

CHI KUNG (QIQONG) E RESPIRAZIONE

estratti dalle newsletter 6/2005 e 7/2005 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Chi kung “esterno” e Chi Kung “interno”

Nel tema di riflessione della precedente newsletter abbiamo introdotto i lineamenti essenziali dell'**energia interna “ch'i”**, che secondo la medicina tradizionale cinese circola naturalmente nel corpo umano e ne costituisce l'energia vitale. Per avere una buona salute, questa circolazione deve essere continua, intensa e bilanciata tra le diverse parti del corpo. Da una stagnazione del “ch'i” in una di esse, possono derivare riduzioni delle capacità fisiche ed infermità di varia natura. La circolazione del “ch'i” è la base teorica dell'agopuntura, di varie pratiche di massaggio, e di un vasto insieme di discipline per la salute raggruppabili nella famiglia del “Chi Kung”, che trattiamo in questa newsletter a causa delle sue strette relazioni con il Tai Chi Chuan e le altre arti marziali.

Chi Kung (o “**Qiqong**”) è un termine assai generale coniato negli anni '50 per raggruppare numerose discipline che si ispirano allo stesso principio anche se con modi diversi. Letteralmente, esso vuol dire abilità ottenuta con un intenso addestramento - “kung” - relativo al “ch'i” ⁽¹⁾. Il Chi Kung, le cui prime tracce risalgono alla più antica civiltà cinese, si è sviluppato nei secoli con la creazione di una grande varietà di stili, ed a partire dagli anni '80 si è diffuso anche nel mondo occidentale. Una prima classificazione utile ai nostri fini è quella che distingue il Chi Kung “esterno” (“Wai Dan”) dal Chi Kung “interno” (“Nei Dan”). Entrambi si basano sull'impiego della mente e sulla respirazione per lo stimolo ed il controllo della circolazione del “ch'i”, realizzando quello che è detto coordinamento di mente, corpo e respiro, ma hanno caratteristiche diverse.

In breve, il “**Chi Kung esterno**” richiede che si provochi con la mente la concentrazione del “ch'i” in una specifica parte del corpo, e che si esercitino le fasce muscolari corrispondenti. Questo intervento dei muscoli può essere ottenuto tendendoli e rilassandoli ripetutamente, ad esempio immaginando di sollevare un peso, o assumendo posizioni che esercitano specifici gruppi muscolari, ad esempio mantenendo le braccia estese per qualche tempo. Il “ch'i” fluirà nelle altre parti del corpo appena la tensione non sarà più esercitata.

Un caso particolare è costituito dalla capacità, ottenuta dopo un lungo e progressivo allenamento, di rompere con una mano oggetti resistenti come spesse lastre di legno o mattoni. Il metodo è quello di indirizzare con la mente il “ch'i” nella mano, bloccandolo poi

⁽¹⁾ Il termine “kung” è anche usato, in associazione a “fu” (uomo) per indicare collettivamente le arti marziali di origine cinese (“kungfu”). Un termine più specifico per indicare queste arti è ritenuto essere “wushu”: “wu” vuol dire militare, marziale, “shu” vuol dire abilità, metodo.

con una tensione della stessa mano, e di immaginare di riuscire nel proprio intento, senza paura di farsi male o altri pensieri. Un'applicazione ancora più difficile - e dimostrata più raramente - è quella dal "vestito di ferro": il "ch'i" è indirizzato verso la superficie di una o più parti del corpo, su cui si concentra l'attenzione, e vi è bloccato tendendo le fasce muscolari sottostanti. Questo rafforzamento della superficie del corpo e la volontà di resistere fanno sì che un praticante esperto possa sopportare senza conseguenze apparenti colpi di ogni genere, e pressioni esercitate con armi bianche. L'allenamento richiede di percuotere la pelle con strumenti progressivamente più duri, iniziando con fasci di canne o di betulla.

Poiché la concentrazione del "ch'i" si accompagna a tensioni muscolari, il "ch'i" stimolato dagli esercizi di Chi Kung "esterno" è detto "**duro**", ed è associato alle "**arti marziali esterne**" di tradizione buddista come il Kungfu di Shaolin, che sulle forze muscolari sono basate.

Da parte sua, il "**Chi kung interno**", cui i praticanti di Tai Chi Chuan sono più interessati, è caratterizzato da una stimolazione della circolazione del "ch'i" in tutto il corpo, a partire da un punto di accumulo detto "**tan tien**" posto nel basso addome. Se il Chi Kung "esterno" si basa sulla creazione di tensioni muscolari in particolari regioni del corpo, quello "interno" ha invece bisogno di uno stato di completo anche se vigile rilassamento (si veda a questo riguardo il tema di riflessione della newsletter 4- 2005, "Ancora sul relax"). La circolazione del "ch'i" può essere indirizzata dalla mente in una parte del corpo, ma il "ch'i" non è bloccato in quel punto da tensioni muscolari.

La pratica del Chi Kung

La base di questo tipo di Chi Kung è costituita dalla pratica della **meditazione**, cui accenniamo brevemente dato che i suoi principi debbono essere applicati non soltanto in tutte le forme di Chi Kung interno ma anche nel Tai Chi Chuan.

La meditazione può essere eseguita assumendo varie posizioni (seduti a terra nella posizione del loto, del mezzo loto, o più semplicemente con le gambe incrociate; seduti su una sedia; in posizione eretta; coricati). Il primo passo è quello di raggiungere uno stato di completo relax, fisico e mentale, acquisendo una piena consapevolezza di se stessi, e scacciando ogni altro pensiero. Questo stato di "vuoto" mentale può essere raggiunto con vari artifici, ad esempio contando i propri respiri o recitando mentalmente parole come "relax" o "quiete".

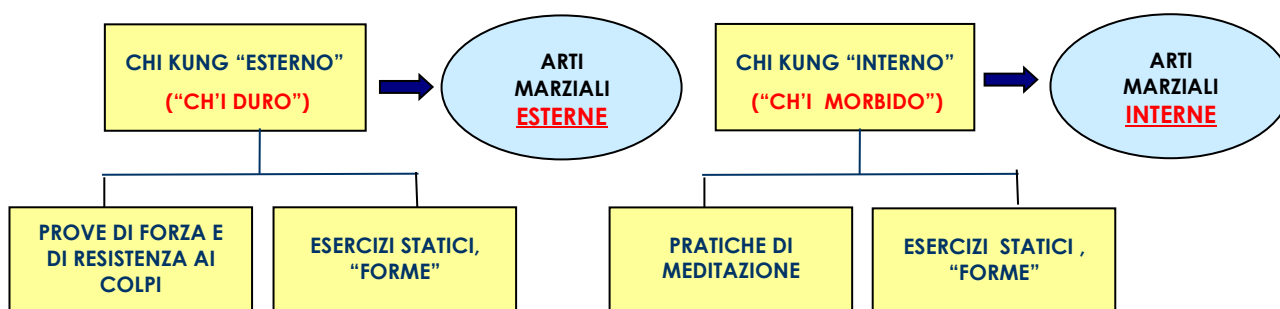
La respirazione deve essere calma e profonda, e se ne deve avere una piena coscienza. Sono previsti due possibili modi di respirare. Il primo, quello più frequentemente usato, è detto respirazione naturale o buddista, e richiede che l'inspirazione sia comandata dall'addome che si espande, per poi ritornare allo stato normale durante l'espiazione. Nel secondo modo, detto taoista o prenatale, il meccanismo è inverso: l'addome è contratto durante l'inspirazione e si espande durante l'espiazione. Questo secondo metodo è il più efficace per la circolazione del "ch'i", ma può presentare degli inconvenienti ed è meno usato.

Se si è raggiunto uno stato di "relax", e la respirazione è corretta, si può stimolare con il pensiero la circolazione del "ch'i", immaginando la parte del corpo verso la quale lo si vuole indirizzare.

Il passo iniziale è quello di concentrarlo nel tan tien. I passi successivi possono consistere nella "piccola circolazione" e successivamente, dopo un tempo considerevole, nella "grande circolazione" (questi percorsi sono stati indicati nella newsletter precedente, 5-2005). L'intervento della mente è aiutato coordinandolo con la respirazione, con modalità che possono essere diverse (ad esempio un ciclo completo della "piccola circolazione" ogni respiro o ogni due respiri). Al flusso di energia comandato dalla mente si accompagneranno sensazioni particolari, anche di caldo. Ognuno dei passi indicati richiede tempo e tenacia per essere padroneggiato, e non si possono certamente ottenere risultati significativi sin dai primi tentativi.

Il Chi Kung "interno" comprende numerosissimi altri esercizi, eseguiti mantenendo uno stato di relax ed applicando i metodi della meditazione. Tra gli esercizi statici vanno ricordate la "posizione del termine infinito" (posizione raggiunta nella forma al termine della preparazione) e la posizione "dei tre cerchi" o "dell'albero". Gli esercizi in movimento sono semplici, come il ripetere più volte la postura iniziale della forma del Tai Chi Chuan ("l'acqua che sale"), o costituiti da più posture, come il **Tai Chi Chi Kung**. Al Chi Kung interno può essere associato il **Daoyin Yangsheng**, ripreso da un professore dell'Università di Pechino a partire da esercizi assai antichi, e di diffusione crescente anche da noi, pur se questo stile include pressioni su punti del corpo e forme di automassaggio.

Il "ch'i" stimolato da esercizi di Chi Kung "interno" è detto "**morbido**", ed è associato alle "**arti marziali interne**" di tradizione taoista come il Tai Chi Chuan, che non richiedono l'impiego della forza muscolare a fini marziali. Le relazioni tra Chi Kung e Tai Chi Chuan saranno il tema di riflessione della prossima newsletter. Il panorama dei vari tipi di Chi Kung si presenta quindi come è indicato nella seguente figura.



Perché praticare questi esercizi?

Il Chi Kung è innanzitutto una disciplina per la salute adottata in Cina da decine di milioni di persone. Il Chi Kung "esterno" opera su una parte del corpo alla volta; quello "interno", se applicato completamente, riguarda tutto il corpo nello stesso esercizio. Disciplina scoraggiata negli anni passati dal governo cinese per motivi politici, sta avendo una nuova giovinezza, anche a causa della crescente attenzione di cui è oggetto nel mondo occidentale. La storia antica e recente del Chi Kung è ricca di casi di guarigione dalle più varie infermità. Le vie per le quali si dice che il Chi Kung possa aiutare a mantenere una buona salute sono state frequentemente analizzate. Per una loro breve esposizione si rimanda all'articolo [Qigong FAQ](#)

(Frequently Asked Questions) riportato nel sito indicato come riferimento (9) nella sezione seguente di questa stessa newsletter.

Per quanto riguarda Chi kung "interno", esso non è soltanto un esercizio per la salute, ma aiuta anche ad acquisire coscienza di se stessi ed a sentirsi in armonia con il mondo che ci circonda. La capacità di essere calmi e di mostrare serenità anche in situazioni di conflitto sono tra i segni derivanti dalla sua pratica. Questo è il primo obiettivo della forma di meditazione di cui abbiamo parlato, che non ha alcuna connotazione religiosa nel senso che questo termine ha nelle pratiche delle religioni monoteiste.

L'insieme di queste capacità terapeutiche, del corpo e dell'anima, corrisponde bene all'etimologia della parola "meditazione", termine che viene dal verbo latino "meditari" a sua volta derivato dal verbo "medēri", "curare", da cui viene anche il termine "medicus".

Non si può tuttavia non ricordare ancora una volta che l'energia interna "ch'i", la sua circolazione e le sue applicazioni, inclusa l'agopuntura, sono oggetto di continua controversia. Molti rappresentanti della scienza medica ufficiale non hanno difficoltà ad ammettere che il Chi Kung possa migliorare la salute, aiutando a combattere lo stress, aumentando l'ossigenazione del sangue con una respirazione profonda, facendo eseguire movimenti ampi e diversificati ed accrescendo la flessibilità e la resistenza delle articolazioni ossee.

L'argomento diventa tuttavia controverso, anche nella stessa Cina, quando si afferma che i benefici del Chi Kung derivano dalla circolazione del "ch'i". Per quanto ci riguarda, ci fermiamo ad affermare che il "ch'i" e la sua circolazione rappresentano certamente una metafora ragionevole, o se si vuole una spiegazione efficace e non mistica di certi fenomeni di ampiezza limitata, **che è utile per governarli**. Anche se i benefici attribuiti al Chi Kung fossero soltanto una specie di effetto placebo, ci andrebbe bene ugualmente. I punti che il buon senso ci permette di ritenere fermi sono i seguenti:

- il nostro corpo può avere diversi livelli energetici, cui corrispondono diverse capacità di reazione agli stimoli esterni;
- in molte occasioni sono visibili gli effetti sul nostro corpo delle nostre emozioni e dei nostri pensieri.

Per concludere, è bene sottolineare che in ogni caso la pratica del Chi Kung non può essere considerata la soluzione di tutti i nostri mali, e che essa richiede grande tenacia a costante applicazione. I benefici che ne possono derivare, certamente non si verificheranno eseguendo per poco tempo e saltuariamente una o più delle numerosissime forme che ne fanno parte.

Curiosità sul Chi Kung

Il "Chi Kung" (o "Qigong") è una disciplina che è stata praticata per millenni, ed è ricca di storie curiose. Ne raccontiamo due. La prima è una testimonianza della sua diffusione in tutte le classi sociali dell'antica Cina. La seconda indica in modo tragico anche se paradossale gli

inconvenienti cui si può andare incontro sopravvalutandone al di là di ogni ragionevolezza i possibili benefici,

Il Chi Kung dei mendicanti. Uno degli stili di Chi Kung riconosciuti fino ad epoche recenti (certamente fino alla rivoluzione cinese del 1911) era quello detto "Giauou Far Kung" o "Stile del Mendicante", praticato dai mendicanti per aumentare la loro capacità di resistenza alle condizioni atmosferiche avverse ed alla cattiva nutrizione.

Il Chi Kung e la rivolta dei Boxer. Nell'anno 1900 gli appartenenti ad una società segreta detta "della Giusta Armonia" si sollevarono contro il potere imperiale Manciù stabilito dalla dinastia Chin, e contro la dominazione politica e commerciale che i paesi occidentali avevano raggiunto in Cina ottenendo una serie di "concessioni". I rivoltosi fondavano le loro speranze di successo sulle loro capacità marziali ottenute praticando il "kung fu" tramandato dal monastero di Shaolin e da altri monasteri buddisti. Gli occidentali li chiamavano "boxer", non sapendo come tradurre altrimenti il termine kung fu. In particolare, i rivoltosi pensavano che le capacità ottenute con la pratica di un tipo di Chi Kung detto "camicia di ferro" li avrebbe difesi dai colpi degli avversari. Si racconta che pensavano di proteggersi così anche dalle armi da fuoco.

La rivolta si concluse con la disfatta dei "boxer", la gran parte dei quali perse la vita, ed il kung fu praticamente scomparve. Questo fu l'ultimo e definitivo di una serie di colpi inferti nei secoli dalle dinastie imperiali alla pratica tradizionale del kung fu come strumento di combattimento. Soltanto nel 1927, sotto il governo di Chiang Kai Check, fu reintrodotta una versione del kung fu detta "wushu" (letteralmente "arte marziale") orientata ad essere un esercizio atletico e non uno strumento per opporsi al potere.

Riferimenti per informarsi sul "ch'i" e sul "ch'i kung"

La **bibliografia** relativa al "ch'i" è assai estesa, e noi ne conosciamo soltanto una piccola parte. Anche i testi di Tai Chi Chuan trattano più o meno ampiamente la circolazione del "ch'i". I seguenti testi ci sembrano fra quelli da noi consultati che possono essere di interesse per i praticanti di Tai Chi Chuan.

- (1) **Yang Jwing-ming "Chi Kung: l'uso delle energie nella cura del corpo e nelle arti marziali"** - Edizioni Mediterranee. *Un testo chiaro ed utile per avere una visione generale del Chi Kung.*
- (2) **"Cultivating the ch'i"** compilato e tradotto in inglese da **Stuart A. Olson - Dragon Door Publications.** *Riporta insegnamenti sul "ch'i", si dice copiati da appunti della famiglia Yang, e la illustrazione del Tai Chi Chi Kung con una sequenza fotografica.*
- (3) **Dennis Lewis - "The Tao of natural breathing", Mountain Wind Publishing.** *Riporta una chiara esposizione degli aspetti essenziali del "chi" e della respirazione, indicazioni su pratiche per il miglioramento della circolazione delle energie interne.*
- (4) **"Cheng Man-Ch'ing's Advanced T'ai Chi Form Instructions"** - compilato e tradotto da **Douglas Wile** pubblicato da **Sweet Ch'i Press.** *Include un interessante capitolo sulla meditazione.*

- (5) **Da Liu "Tai Chi Chuan e meditazione" Ubaldini Editore.** *Esposizione abbastanza chiara e completa dei canali di circolazione del "ch'i" e dei principi della meditazione.*
- (6) **Waysun Liao "I classici del Tai Chi" Ubaldini Editore.** *Nella prima parte tratta i principi essenziali del "ch'i" e della meditazione, per poi passare alla applicazione del "ch'i" nel Tai Chi Chuan.*

Per quanto riguarda **Internet**, i siti che si occupano a vario titolo del "ch'i" sono estremamente numerosi: soltanto i siti italiani sono qualche centinaio. La nostra scelta ha cercato di identificare i siti più interessanti per chi vuole approfondire l'argomento "navigando" in Internet.

- (7) <http://www.giuliaboschi.com/pubblicazioni/somaart.html> **Giulia Boschi "Evoluzione contempor. del concetto di Qi: Tecniche antiche verso il futuro".** *Descrive i principi del pensiero tradizionale cinese da cui deriva il concetto di "chi", fornisce informazioni sulla sua storia , e pone il suo futuro in relazione a quello della scienza occidentale.*
- (8) <http://www.shaolins.com/>. *Sito della scuola di arti marziali del Monastero di Shaolin, interessante per chi vuole vedere fotografie e filmati dimostrativi di Chi Kung "duro".*
- (9) <http://qi-journal.com/>. *Contiene una interessante Introduzione al Chi Kung con particolare riguardo alle pratiche di meditazione, ed altri scritti di interesse per i praticanti di Tai Chi Chuan.*
- (10) <http://www.healingpeople.com/> . *Nella sezione "Chinese Medicine" - Taji & Qiqong - riporta vari interessanti articoli sul Tai Chi & Qi Gong . Può risultare particolarmente interessante l'articolo sullo Yan Xin , pratica di meditazione che appartiene al Chi Kung "interno".*
- (11) <http://www.wingchungkungfu.com/>. *Questo sito, dedicato al Wing Chun che è una arte marziale interna, contiene nella sezione "Articles" vari scritti interessanti sul Chi Kung.*

Per rappresentare il punto di vista "**scettico**" sul "ch'i" e sul Chi Kung segnaliamo i seguenti siti:

- (12) <http://www.csicop.org/si/9509/chi.html> . *Riporta il testo di un articolo, assai equilibrato, comparso nel 1995 nella rivista Skeptical Inquirer.*
- (13) http://www.quackwatch.com/01QuackeryRela_tedTopics/acu.html . *Un'esposizione dei limiti della ricerca sul "ch'i" ed una storia delle controversie che questo argomento ha generato negli ultimi anni nel mondo scientifico degli Stati Uniti.*