

**Relatore: dott. Florido Venturi**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA**

su

**IL QI GONG E GLI ANZIANI**  
**una proposta di attività motoria per la terza età che viene da lontano**

**PREMESSA**

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE NON SI PONE IN CONTRAPPOSIZIONE ALLA NOSTRA MEDICINA UFFICIALE, MA RAPPRESENTA UNA FONTE DI RICCHEZZA CHE L'ANTICO SAPERE CINESE CI METTE A DISPOSIZIONE.

Medicina alternativa - Medicina complementare – Medicina integrata.

**INTRODUZIONE**  
**QI GONG E M.T.C.**

PRIMA DI PARLARE DEL QI GONG PER ANZIANI (cioè di particolari esercizi psicofisici selezionati per le problematiche tipiche dell'età senile), OCCORRE INQUADRARE, DEFINIRE, CHE COSA E' IL QI GONG. E PER FARLO OCCORRE PARTIRE DALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE, DAL RAPPORTO CHE C'E' TRA QI GONG E M.T.C.

INFATTI IL QI GONG E' UNA BRANCA, UNA DELLE VARIE DIRAMAZIONI DELLA M.T.C., CHE SI AFFIANCA ALL'AGOPUNTURA, ALLA MOXIBUSTIONE, ALLA DIETETICA, AL MASSAGGIO, ALLA FARMACOPEA (prodotti naturali di derivazione: vegetale, animale o minerale).

PER CAPIRE L'IPORTANZA CENTRALE DELLA PRATICA DEL QI GONG NELLA M.T.C. OCCORRE BREVEMENTE ILLUSTRARE IL CONCETTO DI SALUTE E QUINDI DI MALATTIA NELLA TRADIZIONE CINESE.

NELLA MEDICINA CINESE TRADIZIONALE, L'ORGANISMO UMANO E' VISTO COME L'IMMAGINE SPECULARE, SU UN PIANO MICROCOSMICO, DELL'UNIVERSO MACROCOSMICO, UN MONDO INTERNO COMPIUTO, COMPOSTO DEGLI STESSI ELEMENTI E DELLE STESSE ENERGIE, E SOGGETTO ALLE STESSE LEGGI NATURALI DEL MONDO ESTERNO E DEL COSMO. LARGA PARTE DELLA TERMINOLOGIA UTILIZZATA DALLA M.T.C. E' TRATTA DIRETTAMENTE DAI FENOMENI NATURALI (fuoco, acqua, vento, caldo, secco, umido....) E UNA DIAGNOSI DI UN MEDICO TRADIZIONALE CINESE SUONA PIU' COME UN BOLLETTINO METEOROLOGICO CHE COME UN'ANALISI MEDICA.

## **LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E' UNA MEDICINA ENERGETICA**

IL CORPO UMANO VIENE VISTO COME UN SISTEMA ENERGETICO, ARTICOLATO IN MERIDIANI (Canali energetici) CHE PERCORRONO L'UOMO DALLA TESTA AI PIEDI. TALI MERIDIANI SONO COLLEGATI TRA LORO E ATTRAVERSANO GLI ORGANI E I VISCERI, MANTENENDOLI IN BUONA EFFICIENZA.

### **M.T.C. E PENSIERO ANALOGICO**

(Meridiani come fiumi sotterranei che si affacciano all'esterno tramite gli agopunti)  
(illustrazione con mappe e bambolotto)

### **RELAZIONE E SCAMBIO TRA IL SISTEMA ENERGETICO UMANO E GLI ALTRI CAMPI ELETTROMAGNETICI NATURALI**

IL CAMPO ENERGETICO UMANO E' DIRETTAMENTE INFLUENZATO E TRAE ENERGIA DA TUTTI GLI ALTRI CAMPI ELETTROMAGNETICI NATURALI, COME QUELLO DEL SOLE, DELLA LUNA, DEI PIANETI, DELLE STELLE E DELLA TERRA STESSA, E PUO' ESSERE CONTAMINATO DAI CAMPI NEGATIVI GENERATI DA APPARECCHI ELETTRICI, COSTRUZIONI DI METALLO, RADIAZIONI DI MICROONDE E ALTRE FONTI ARTIFICIALI DI ENERGIA.

**NON ESISTE LA MALATTIA MA L'AMMALATO** (Es. mentre in occidente diverse persone colpite da raffreddore vengono curate con uno stesso farmaco, nella M.T.C. il medico può prescrivere rimedi differenti per ogni persona affetta apparentemente dallo stesso problema).

IN ESTREMA SINTESI PER LA M.T.C. L'UOMO E' UN SISTEMA ENERGETICO CHE VIVE IN COSTANTE SCAMBIO CON L'ESTERNO (con l'energia ambientale), SE NEL SISTEMA C'E' SUFFICIENTE ENERGIA E QUESTA CIRCOLA BENE REGNERA' LA SALUTE, ALTRIMENTI SI SARA' IN BALIA DI FATTORI COSMOPATOGENI E DI GERMI.

### **QI GONG COME SI SCRIVE E QUAL' E' IL SUO SIGNIFICATO**

QI GONG SI TROVA SCRITTO IN VARI MODI (ki kong, chi chung o chi gung), E QUESTO DIPENDE DAL SISTEMA DI TRASLITTERAZIONE CHE SI USA PER TRADURRE L'IDEOGRAMMA CINESE CHE LO RAPPRESENTA, I SISTEMI PIU' DIFFUSI SONO IL PIN YIN E IL SISTEMA WADE-GILES.

The image shows the Chinese characters for 'Qi Gong' (氣功) written in a bold, black, calligraphic style. The character '氣' (Qi) is on the left and '功' (Gong) is on the right. The background is a light, textured grey.

IL TERMINE QI GONG VUOL DIRE LAVORO, ALLENAMENTO DEL QI, CIOE' DELL'ENERGIA, QUELLA CHE ALTRE CIVILTA' HANNO DEFINITO PRANA, PNEUMA, SOFFIO VITALE.

PER CUI DIVENTA MOLTO IMPORTANTE METTERSI IN ASCOLTO, FARE ATTENZIONE, CONCENTRARSI SUL LAVORO INTERNO CHE CON QUESTA PRATICA ANDIAMO A SVOLGERE.

NON E' PROPRIO CORRETTO DEFINIRLA UNA GINNASTICA, MA BENSÌ UNA PRATICA (i puristi ritengono riduttivo il termine ginnastica, in quanto il qi gong e' privo di elementi come: la competizione e lo sforzo fisico intenso (non si dovrebbe sudare), ma soprattutto alla fine di una sessione di pratica non ci si dovrebbe sentire stanchi e affaticati, ma al contrario vitali e sereni).

### **IL QI GONG E' UNA PRATICA OLISTICA**

IL QI GONG E' UNA PRATICA OLISTICA, CIOE' COINVOLGE GLOBALMENTE L'INDIVIDUO: CORPO, RESPIRO E MENTE-CUORE.

CON UNA PRATICA COSTANTE E CORRETTA CI SI ACCORGE DI COME IL PIANO FISICO E QUELLO MENTALE SIANO INTIMAMENTE CONNESSI, E DI COME IMPARANDO AD ALLENTARE LE TENSIONI E CORREGGENDO POSTURE SCORRETTE SI POSSANO AVERE BENEFICHE RIPERCUSSIONI SUL PIANO EMOTIVO E DELLA VITALITA'.

### **QI GONG E SALUTE (COME PREVENZIONE E CURA)**

IL MODO TRADIZIONALE CINESE DI ACCOSTARSI ALLA SALUTE POTREBBE TROVARE UN'EFFICACE SINTESI IN QUESTO ADAGIO: "MEGLIO UN RIMEDIO PREVENTIVO OGGI CHE UNA LUNGA CURA DOMANI". I CINESI HANNO SEMPRE PREFERITO SPENDERE SENZA ESITAZIONI TEMPO E DENARO IN RIMEDI PREVENTIVI PIUTTOSTO CHE PAGARE IL PREZZO E LE PENE DI LUNGHE CURE. OGGI, INVECE, NEL MONDO OCCIDENTALE, LA SALUTE, FINCHE' NON VIENE A MENO, E' RITENUTA UN FATTO ACQUISITO, SALVO POI PRECIPITARSI DAL MEDICO PER FARSI CURARE. "UN SIMILE ATTEGGIAMENTO -AMMONISCE IL Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo- E' SIMILE ALLA CONDOTTA DI COLUI CHE SI APPRESTA A SCAVARE UN POZZO SOLO DOPO CHE E' ASSETATO, O CHE COMINCIA A FORGIARE LE ARMI SOLO DOPO AVER INGAGGIATO BATTAGLIA. QUESTE AZIONI NON SONO FORSE TARDIVE?" MA OLTRE QUESTO ASPETTO SALUTISTICO, IL QI GONG PUO' DIVENTARE UNA VERA E PROPRIA GINNASTICA MEDICA, OLTRE CHE IN SENSO PREVENTIVO ANCHE CURATIVO (terapeutico in senso stretto).

INFATTI IN NEGLI OSPEDALI CINESI CHE CURANO I PAZIENTI SECONDO I DETTAMI DELLA M.T.C., INSERISCONO NEL PROTOCOLLO TERAPEUTICO SPECIFICI ESERCIZI DI QI GONG SPESSO ASSOCIATI CON LE ALTRE METODICHE COME L'AGOPUNTURA-MOXIBUSTIONE E LA FITOTERAPIA.

## QUALI SONO GLI EFFETTI TERAPEUTICI DELLA PRATICA DEL QI GONG ?

Effetti sulla respirazione.

Si tonificano i polmoni. Il ritmo respiratorio si riduce con un salutare risparmio di energia.

Effetti sulla circolazione.

Migliora la circolazione sanguigna. Nel sangue aumentano i linfociti e gli anticorpi che difendono l'organismo.

Effetti sul cuore.

Il cuore si "riposa". Il battito cardiaco rallenta e la pressione arteriosa si regolarizza.

Effetti sul sistema digestivo.

Aumenta la salivazione e accelera la peristalsi (i movimenti e le secrezioni dello stomaco) con benefici per la digestione.

Effetti sulle secrezioni ormonali.

Il Qi Gong stimola la termoregolazione, gli ormoni della crescita e quelli che regolano lo sviluppo sessuale.

Effetti sul sistema nervoso.

Si "calma il cuore e si sgombra la mente" Aumenta l'autostima. Si diventa più attivi, più determinati, evitando così comportamenti insicuri e conformisti. Chi pratica regolarmente acquista vitalità, ottimismo e fiducia in se stesso.

Effetti sul comportamento.

Il Qi Gong è anche un'"arte marziale" che fortifica il carattere e la volontà. Ci insegna a mantenere calma e sangue freddo di fronte a ogni pericolo (malattie o vere e proprie aggressioni).

### RIASSUMENDO CHE COSA E' IL QI GONG

Nella sua essenza è una pratica che coinvolge globalmente l'individuo: corpo, respiro e mente. Il Qi Gong è una pratica tradizionale cinese, dove tradizionale sta a significare la sua origine remota, circa tremila anni, quando i primi taoisti, gli asceti dei monti sacri cinesi, prendendo spunto dalla natura ed in particolare dagli animali, idearono un sistema di esercizi per preservare salute, longevità e benessere.

Col trascorrere dei secoli il Qi Gong si è modernizzato adattandosi alle diverse filosofie: taoista, buddista, confuciana, per trasformarsi oggi in un'affermata medicina che unisce ai benefici della terapeutica tradizionale cinese, l'avallo scientifico delle moderne strumentazioni tecnologiche.

Per esigenze didattiche possiamo distinguere vari tipi di qi gong che si differenziano a seconda dello scopo che con tale pratica si intende perseguire: un qi gong per il benessere psicofisico, un qi gong che ricerca la Via della pace interiore e del risveglio, un qi gong usato negli allenamenti sportivi e nell'addestramento militare, e uno più moderno - chiamato Zi Fa Gong - che richiede abbandono e capacità di "lasciarsi fluire" sull'onda di una danza istintiva, senza schemi, che nasce dal "cuore del cielo e della terra".

Gli esercizi di Qi Gong si dividono principalmente in esercizi statici e dinamici. I primi da eseguirsi in piedi, seduti o sdraiati (a seconda della condizione di salute del praticante), sono caratterizzati dal mantenimento di posizioni fisse, immobili, appunto statiche (per intenderci simili alle asana dell'Hatha-Yoga). Qui l'attenzione (la consapevolezza) è tutta rivolta all'interno del praticante, per ascoltare, conoscere e successivamente imparare a gestire quello che ci accade dentro, cioè l'energia che scorre all'interno del nostro corpo.

I secondi, cioè gli esercizi dinamici, vengono invece eseguiti in movimento (vedi ad es. gli esercizi dei 5 animali) e sono caratterizzati da una esecuzione lenta, armoniosa e priva di tensioni, sia muscolari, sia respiratorie, che di atteggiamento mentale. Quando si eseguono correttamente gli esercizi si avverte subito una piacevole sensazione di leggerezza e di calore che si diffonde nel corpo, accompagnata da formicolii e tremori.

## CONCLUSIONI su IL QI GONG E GLI ANZIANI

VISTE LE CARATTERISTICHE DI QUESTA PRATICA (esecuzione lenta ed armoniosa, assenza di sforzo fisico, rispetto per l'età, la costituzione e lo stato di salute del praticante, possibilità di esecuzione sia in posizione eretta, seduta che sdraiata) BEN SI COMPRENDE LA RICCHEZZA E VALIDITA' DI QUESTA PROPOSTA DI ATTIVITA' MOTORIA, IN PARTICOLARE PER LA POPOLAZIONE ANZIANA.

NATURALMENTE DALLA VARIEGATA GAMMA DI ESERCIZI PRESENTI IN QUESTA TRADIZIONE E' POSSIBILE ELEGGERNE ALCUNI PARTICOLARMENTE ADATTI A FRONTEGGIARE I MALANNI TIPICI DELLA TERZA ETA'.

---

### ESERCITAZIONE PRATICA

- 1) esercizi di rilassamento;
- 2) scioglimento generale;
- 3) esercizio dell'aquila;
- 4) tecniche di automassaggio;
- 5) feng shui e i 5 animali;
- 6) esercizio della gru;
- 7) i sei suoni segreti;
- 8) le camminate;
- 9) .....