

ZHINENG QIGONG 智能 □ 功

Insegnante: Vito Marino

In Cina esistono centinaia di stili di Qigong. Il Zhineng Qigong è stato riconosciuto nel 1998 come il più efficace nel migliorare le condizioni di salute, ed è diventato presto popolare grazie alla fondazione del "Centro", già definito in Cina "l'ospedale senza medicine più grande del mondo".

Il Zhineng Qigong è stato creato da Pang Ming, un grande maestro di qigong formato sia in Medicina Occidentale che in Medicina Tradizionale Cinese. Nel qigong si è formato sotto l'insegnamento di 18 grandi Maestri. Ha incorporato la sua profonda conoscenza delle scienze mediche di guarigione vecchie e nuove nella pratica antica del qigong, riformandolo in modo da adattarsi alle esigenze del mondo moderno. Nel 1980 ha formalizzato la nascita di Zhineng Qigong.

Il Maestro Pang Ming è nato nel 1940 nella Contea Dingxing, provincia di Hebei. Dopo la laurea presso la Scuola Medica di Pechino, ha praticato la medicina negli anni '70. Ha presentato diversi articoli a convegno nazionale e internazionale in materia di qigong.

Nel 1988 fondò il più grande ospedale senza medicine del mondo, nella provincia di Hebei. Per aumentare la credibilità del Centro, inserì nello staff medici di formazione occidentale e moderne attrezzature mediche. I pazienti ammessi al Centro ricevevano visita, esami e diagnosi dai medici di formazione occidentale. Successivamente i pazienti erano assegnati agli insegnanti di qigong. Dopo 24 giorni di soggiorno e pratica quotidiana, erano sottoposti di nuovo a valutazione.

Nei dieci anni dalla sua nascita, il Centro curò più di 200.000 pazienti e il tasso di guarigione e di efficacia documentato fu del 95%.

智 *zhì*, saggezza, conoscenza, intelligenza. Da 知 *zhī*, sapere, parlare, sopra 日 *rì*, sole.

能 *néng*, potere, essere capace, abilità. Pittogramma di un orso: forza, abilità. Anche da

肉 *ròu*, corpo, artigli con un carattere che somiglia a 匕 *bǐ*, e 己 *yǐ* scritto come 厶 *sī*.

Il Zhineng Qigong è stato creato dal Professor Pang Ming all'inizio degli anni '80. Questo Maestro di qigong, versato sia nella medicina tradizionale cinese che nella medicina allopatrica occidentale, è riuscito a combinare gli insegnamenti tradizionali alla luce delle conoscenze scientifiche della mente e del corpo. In questo modo il qigong è divenuto una pratica facilmente accessibile da tutti.

Scopo del Zhineng qigong è di migliorare la vita delle persone attraverso il miglioramento della forma fisica, stimolando la creatività, sbloccando le emozioni e scoprendo il potenziale nascosto in ognuno di noi.

Le nove grandi caratteristiche del zhineng qigong

Le nove grandi caratteristiche indicano i punti che differenziano il zhineng qigong dagli altri sistemi di pratica.

1. Un apparato teorico particolare: la teoria degli insiemi hunyuan. Essa comprende la teoria dello hunyuanqi, la teoria degli insiemi, lo hunyuanqi dell'uomo, la teoria della consapevolezza (yishi), la teoria del daode, la teoria del miglioramento dei processi vitali, il trattamento medico hunyuan ed altri argomenti.
2. Un proprio sistema di pratiche. Queste includono tre tipi di esercizi: dinamici, statici e il movimento spontaneo. Il sistema attraversa le tre fasi di hunyuan esterno, interno e mediano. Le tecniche si dividono in 6 livelli. Nel primo livello la tecnica fondamentale è pengqi guanding fa, che appartiene allo stadio dello hunyuan esterno. Il secondo livello, xingshenzhuang, allena lo hunyuan di mente e corpo. Il terzo livello, wuyuanzhuang, allena lo hunyuanqi vero degli organi interni. Il secondo e il terzo livello appartengono allo stadio dello hunyuan interno. Il quarto livello allena lo "hunyuanqi del canale centrale"; il quinto livello allena lo "hunyuanqi della linea centrale" e nel sesto livello si fa "ritorno all'origine" (anche detto "completa fusione nella fonte primeva"). I livelli quarto, quinto e sesto appartengono alla fase dello hunyuan mediano. Esiste inoltre sanxin bing zhanzhuang che è un metodo di base dell'intero sistema di esercizi, con la caratteristica di aiutare anche a passare da un livello all'altro.
3. Il zhineng qigong raccoglie i punti di forza degli altri sistemi. Il zhineng qigong ha raccolto l'essenza dei metodi delle scuole confuciana, buddhista, daoista, medica, marziale, popolare, strutturando un sistema di pratica completo.
4. Una nuova serie di metodi di insegnamento: le tre trasmissioni (con il cuore/mente, con la parola e con il corpo). La trasmissione col cuore/mente indica essenzialmente la composizione del campo. La trasmissione con la parola indica la trasmissione e l'apprendimento dei principi di insegnamento del qigong. La trasmissione col corpo è l'insegnamento e la pratica delle tecniche. Le tre trasmissioni permettono alle persone con diversi livelli di salute e diverse capacità di ricezione di ottenere dei risultati.
5. Nell'utilizzo della consapevolezza non ricerchiamo quiete e vuoto; e nemmeno muoviamo il pensiero come nel tipo di esercizi della circolazione celeste, ma chiediamo solamente di usare la coscienza in modo attivo per raccogliere la psiche e accompagnare con essa i movimenti del corpo.
6. Attraverso il metodo di regolazione del flusso di qi, in modo sicuro e affidabile, non pratichiamo in modo pericoloso. Questo include la conduzione del qi per mezzo del pensiero, la conduzione del qi per mezzo del corpo e la conduzione del qi per mezzo dei suoni.
7. Il zhineng qigong appartiene ai sistemi aperti. Forma, qi e mente devono rimanere aperti in modo che il qi interno del corpo e il qi del mondo naturale rimangano in

connessione. Questo permette ancor meglio di raccogliere lo hunyuanqi del mondo naturale.

8. Lo hunyuan esterno del zhineng qigong è lo hunyuanqi del mondo naturale. Il processo di emissione del qi esterno non è altro che il processo di allenamento delle abilità con cui si regola lo hunyuanqi del mondo naturale. Così facendo non si reca danno al proprio qi del dantian.
9. Chiare reazioni alla pratica. Include le reazioni alle malattie, le reazioni al riversamento di qi nel punto malato e le reazioni alla pratica.

Definizione di *hunyuan esterno*

Il tipo di *qi* con il quale il *zhineng qigong* lavora è lo *hunyuanqi* 浑源气.

混 *hùn*, mescolato insieme. Da 氵 (水) *shuǐ*, acqua e 昆 *kūn*, fonetico, moltitudine; molti ruscelli insieme.

元 *yuán*, primario, originario. In alto 二 è una forma antica di 上 *shàng*, superiore, in basso 儿 (人) *rén*, persona.

Possiamo definire lo *hunyuanqi* come l'insieme indifferenziato di materia fisica, *qi* e informazione. Ogni cosa ha il suo proprio *hunyuanqi*. Nel *zhineng qigong* si pratica fondamentalmente con lo *hunyuanqi* umano e con lo *hunyuanqi* originario della natura. Con questo ultimo concetto intendiamo lo stadio di sviluppo del *qi* nel momento in cui sta trasformandosi da *taiji* in *yin/yang* ma non si è ancora differenziato in *yin* e *yang*.

Yin/yang, Cinque Movimenti, *bagua* e tutte le cose sono formate dallo *hunyuanqi* originario della natura. Esso si estende a tutto l'universo, esiste dappertutto, nutre l'essere umano.

Cosmogonia secondo il Zhineng Qigong

Wuji – Non-essere

Taiji – Wuji ha cominciato a muoversi, ancora indifferenziato

Hunyuanqi primaria – Taiji sta trasformandosi in Yin e Yang ma non è ancora differenziato

Yin/Yang – Si formano “Cielo e Terra”

Wuxing – I Cinque Movimenti

Bagua

“Le 10.000 cose”

La *hunyuanqi* umana è l'insieme del qi innato (*yuanqi*, *jingqi* innato) e del qi acquisito (vari tipi di *qi* acquisito, *xue*, *jinye*, *shen*, *jing* acquisito). La *hunyuanqi* umana ha la caratteristica di “lavorare” insieme alla *yi*, l'intenzione, si muove insieme all'intenzione.

Nella pratica del *zhineng qigong* la coscienza mobilita la *hunyuanqi primaria*, la assorbe e la usa per nutrire la *hunyuanqi* umana. Quando la *hunyuanqi* umana è “piena”, tutte le funzioni organiche sono regolari, le malattie sono eliminate, la salute si rinforza e si acquisisce la saggezza.

Il “Primo Livello” del *zhineng qigong* lavora, soprattutto attraverso la sequenza *pengqi guanding fa*, nel favorire lo scambio tra *hunyuanqi* naturale e *hunyuanqi* umano, ed è l'aspetto più propriamente peculiare del *zhineng qigong*. La *hunyuanqi* potrà scorrere e scambiare attraverso le “membrane” che avvolgono pelle, muscoli, vasi sanguigni, organi, ossa e cellule. Il processo avviene per mezzo dell'uso della mente. Gli organi di senso si svilupperanno in modo tale che si potranno raggiungere livelli di percezioni “super-sensoriali”.

Alcuni “agopunti” importanti nella pratica del Qigong

GV20/Baihui. All'apice della testa, questo punto si può considerare in relazione alla ghiandola pineale, responsabile del controllo della crescita e della regolazione della funzione endocrina surrenalica, gonadica e tiroidea. Il punto è in relazione anche con l'equilibrio. La concentrazione su questo punto fa salire il Qi del corpo verso l'alto.

Yuzhen. Yuzhen o “Cuscino di Giada”, è localizzato tra la I vertebra cervicale e la base del cranio, nella fossetta tra i due fasci muscolari cervicali. Stimolare questo punto porta a una stimolazione del cervello, a maggiore chiarezza mentale, al miglioramento della concentrazione e della memoria, oltre che delle funzioni visive e olfattive.

Yintang. Corrisponde al “terzo occhio”, si trova tra le due sopracciglia. Punto di accesso al Dantian superiore, che si trova nella zona di congiunzione tra Yintang, Baihui e la fossetta occipitale posteriore. La sua apertura nelle pratiche di Qigong può portare a percezioni extrasensoriali.

ST13/Qihu. Al petto, sotto il punto medio del bordo inferiore della scapola, sulla verticale del capezzolo. Il nome, “Porta del Qi”, indica che il punto è come una porta per il Qi, soprattutto del Polmone e dello Stomaco. Rifornire di Qi questo punto permette di combattere le malattie respiratorie come dispnea, tosse, sensazione di pienezza al petto, mal di gola, e disturbi come singhiozzo e difficoltà di deglutizione.

SP21/Dabao. Sulla parte laterale del torace, sulla linea ascellare media, nel VI (il quart'ultimo) spazio intercostale; 6 *cun* sotto l'ascella, a metà strada tra l'ascella e l'estremità libera dell'XI costola sulla linea ascellare media. Il nome significa “Grande Contenitore”, “Grande Involucro”, e si riferisce al fatto che da questo punto parte una serie di piccoli vasi energetici collaterali che avvolgono come un involucro tutto il corpo. Inoltre, al centro tra i due SP21/Dabao e il punto CV17/Tanzong (“Centro del Petto”), tra i due capezzoli, è localizzato il Dantian mediano, in relazione al petto e all'Uomo, centro tra il Cielo e la Terra.

GV4/Mingmen. Questo punto, localizzato tra la II e la III vertebra lombare, rappresenta l'accesso alla “Porta della Vita”, o “Porta del Destino”. E' un punto strettamente correlato ai Reni, e l'area che comprende il punto, i Reni e la zona circostante costituiscono la zona dove è conservato

lo Yang del corpo e l'energia sessuale. Lo stile di vita moderno e le posture scorrette tendono a indebolire gradualmente questo punto. L'indebolimento dell'energia del Rene provoca molti disturbi, come lombalgia, disturbi dell'equilibrio, certe forme di depressione, facili paure.

Duqi. L'ombelico, è il centro di conservazione e accumulo dell'energia interna. Punto di accesso al Dantian inferiore, che si trova tra questo punto e GV4/Mingmen, sulla verticale del punto centrale del perineo.

KI1/Yongquan. Il nome significa "Fontana Gorgogliante", e si trova nel punto più incavato della pianta del piede. A questo livello il Qi del canale del Rene fluisce verso l'alto come se provenisse da una fonte gorgogliante. Il punto capta il Qi della Terra.