

Prefazione

di Carlo Moiraghi

La Medicina Esterna attiene al corpo fisico.

La Medicina Interna attiene al corpo metafisico.

La Medicina Esterna è volta a perfezionare la vita.

La Medicina Interna è volta a perfezionare l'essenza.

*Quando le due Medicine si uniscono si realizza
la sublimazione fisica e mentale.*

*La Medicina Esterna viene impiegata per curare le malattie
e prolunga la vita.*

*La Medicina Interna viene impiegata per trascendere l'essere
e rientrare nel non essere.*

La Medicina Esterna comporta il fare e ha un unico metodo.

*La Medicina Interna comporta il non fare ma non c'è nulla che essa
non sia in grado di fare.*

La Medicina Esterna ha corpo e costruito e tuttavia non esiste realmente.

La Medicina Interna non ha forma né sostanza e tuttavia esiste realmente.

Li Dao Quan, Scuola della Realtà Completa

Il Libro dell'Equilibrio e dell'Armonia, XIII sec. d.C.

Nella lingua cinese classica l'ideogramma *zhi* indica una qualità umana. Un caro Maestro, Padre Claude Larre, citava spesso questo termine e lo traduceva con 'saper fare'. Chiariva come *zhi* sia una dote la cui radice vitale risiede nei reni e da essi deriva.

La medicina cinese insegna infatti che ogni nostra caratteristica, non solo i metabolismi corporei e le funzioni organiche, ma anche le singole nostre capacità e propensioni e peculiarità derivano da precisi moventi ed equilibri energetici organici che li sottendono e determinano. Questa è una legge fondamentale della medicina antica, non solo cinese: ciò che è materiale deriva e dipende da ciò che

non è materiale, ciò che ha forma deriva e dipende da ciò che non ha forma. Di qui l'importanza della disciplina del Qi Gong, letteralmente profondo lavoro sul soffio vitale, pratica psicocorporea tradizionale cinese capace di armonizzare e rifocillare la vitalità organica e, attraverso questa, di rinvigorire al meglio le funzioni e le strutture corporee.

Ritornando a *zhi*, saper fare, vi sono persone che pur con tutti gli strumenti a disposizione non riescono a completare ciò che stanno facendo, comunque a loro manca e mancherà sempre qualcosa, una data, un vocabolo, un cacciavite, un collante, e alla fine sospendono il lavoro. Abbandonano a metà l'opera cui si stanno dedicando, pur dispiacendosene non riescono a ultimarla. *Zhi* è in loro carente.

Per contro vi sono persone che, pur avendo strumenti limitati, giusto con i mezzi che si ritrovano a loro portata, realizzano e compiono l'opera. La creano e la completano, ci si dedicano, come si dice, con l'intento e con le mani, e ne vengono a termine. È *zhi* che li sostiene. E poi vi sono alcuni, ben pochi, che gli strumenti li possiedono tutti. Se li sono procurati uno a uno in decenni di impegno, studio, pratica, lavoro, insegnamento e avendo tutti gli strumenti a loro disposizione hanno raggiunto un livello, ben chiarito dal taoismo, e si sono accorti che tutti quegli strumenti tecnici ora non servono più. Possono farne a meno, perché sono diventati loro stessi lo strumento più adatto e non necessitano di nulla altro.

È allora che *zhi*, il saper fare, si è fatto in loro piena maestria. Costoro sono i Maestri.

Non è accaduto da sé, l'hanno a lungo propiziato con ogni sorta di impegno, è accaduto di diventare quello per cui un tempo si impegnavano, quello che un tempo studiavano, quello che meditavano, quello che facevano, agivano, con la mente e con il corpo.

Ora viene loro naturale. Scoprirlo in parte li ha stupiti, in parte neppure li ha interessati davvero, quello che era impegnativo ora è naturale, quello che era complesso ora è semplice, scontato, ovvio, viene da sé. È quanto il taoismo chiama Veicolo Superiore.

Dunque costoro, i Maestri, semplicemente si muovono, restano immobili, parlano, restano in silenzio, pensano, non pensano, scrivo-

no, e ogni loro espressione si rivela già di per sé una metodica, una disciplina, un rito.

A questo proposito la cultura cinese classica insegna che *li*, la ritualità, è anch'essa una qualità, una dote, che si fonda sullo spirito umano. Ma che cos'è il rituale?

Vi sono persone che si muovono perennemente affrettate, casuali, disarmoniche. Altre, poche, compiono gli atti qualsiasi della vita quotidiana come se fossero fondamentali. Intendo azioni che compiamo tutti noi ogni giorno, camminare, parlare, prendere una penna e mettere giù una frase, versarsi una pietanza col mestolo, mescolare con un cucchiaino il tè o il caffè nella tazzina, osservare, sorridere.

Costoro qualsiasi cosa facciano sembrano compiere un atto rituale. Sono naturalmente composti, quieti, determinati, propositivi, misurati, equilibrati, accoglienti, affidabili, benevoli, adeguati, partecipi, compassionevoli. In una parola, costoro sono persone virtuose, dotate cioè di quella qualità e dote che ogni cultura considera alta e centrale, la virtù, in cinese classico, *de*, e di cui la tradizione cinese precisa le vie e i modi della pratica: la costanza virtuosa, *chang*, e l'ordine virtuoso, *li*. Costanza e ordine continui, i due cardini della disciplina del Qi Gong.

Conviene qui, qualche riga appena, per rimarcare quanto appena affermato, la primaria importanza dell'impegno, continuo e ordinato, che certo può essere implementato dal personale talento, dalla personale attitudine e inclinazione.

Del resto, anche qui in Occidente esiste un motto popolare che recita: *Prima lo si fa e poi lo si diventa*. A complemento, ne esiste anche un altro: *Si diventa quello che si è*.

Dunque vi è una disposizione, un talento, quasi un destino, per ognuno di noi, ma di certo vi è un lavoro interiore da compiere, un impegno continuo, un lavoro duro e ordinato, per esprimere e manifestare quello che già è implicito in noi, ed è questo il fondamento della pratica.

Di questi due fattori, l'impegno e l'attitudine personali, proprio mentre scrivo queste pagine, dal televisore di casa una perspicace

Mara Maionchi chiarisce i rapporti intrinseci evidenziando una priorità fra di essi. La ascolto e, benché non si possa fare di tutte le erbe un'unica fascina, concordo di massima e quindi annoto: *Il lavoro duro batte il talento se il talento non lavora duro.*

Che un personaggio televisivo come Mara Maionchi, produttrice discografica, ne parli in un programma di grande ascolto mette in luce come questi argomenti siano oggi di così ampio e diffuso interesse da guadagnarsi un posto sui giornali e in televisione.

E non si tema questo lavoro duro su cui insisto perché, e questo è un segreto che scoprirete via via, la disciplina del Qi Gong nel tempo si rivela per quello che è, una straordinaria pratica di libertà. Lo so che ora può essere difficile crederlo, però, tenetelo a mente e un giorno mi saprete dire, *Qi gong è libertà.*

Ma qual è, poi, secondo la tradizione cinese, la radice energetica di questa dote intima e primaria, la volontà di impegnarsi, lavorare con tutto se stesso, concentrarsi, e la capacità di farlo e non demordere nel tempo ma anzi acquisire via via nuova determinazione e certezza?

La cultura cinese insegna come *zhi*, la determinazione, la volontà, sia qualità organica che risiede e deriva dai reni e dal comparto congenito della vitalità organica. Mentre *yi*, l'intenzione, il proposito, risiede e deriva dalla milza, dal sistema digestivo e dal comparto acquisito della vitalità organica. Dunque entrambi i fondamenti organici, il congenito e l'acquisito sono alla radice della determinazione e dell'impegno personali, come dire che l'intero organismo vi si esprime, li supporta e li determina.

Ancora riguardo alla milza e all'apparato digestivo aggiungo che il loro apporto all'indole individuale è importante, anche *xin*, l'integrità, la sincerità affidabile, e *shu*, la reciprocità, ovvero la naturale dote di equiparare l'io e l'altro da me, ne derivano.

Ren, la benevolenza, la magnanimità, è poi dote che risiede nel fegato e da esso si esprime, mentre *yi*, l'adeguatezza, la naturale capacità di comportarsi in modo adeguato per direzione e per misura del proprio agire, è dote che risiede e deriva dai polmoni.

Dunque, come abbiamo detto, il substrato energetico organico è

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 智 | 禮 | 德 |
| <i>Zhi</i> , il saper fare | <i>Li</i> , la ritualità | <i>De</i> , la virtù |
| 常 | 志 | 德 |
| <i>Chang</i> , la costanza | <i>Zhi</i> , la volontà | <i>Yi</i> , il proposito |
| 恕 | 仁 | 義 |
| <i>Shu</i> , la reciprocità | <i>Ren</i> , la benevolenza | <i>Yi</i> , l'adeguatezza |

alla radice del benessere, certo, ma anche dei nostri modi, dei nostri connotati e dei nostri requisiti, perfino delle nostre abitudini e delle nostre scelte e, per quanto qui ci riguarda, dei modi della pratica del Qi Gong.

Del Maestro Yves Réquena ricordo i volumi dei primi anni Ottanta, e non furono i primi. *Agopuntura e psicologia*, e i tre volumi di *Terreni e patologie in agopuntura*, e ancora tre i volumi di *Agopuntura e fitoterapia*, con traduzioni in varie lingue compreso l'italiano, libri che fin dai titoli mostrano di essere 'avanti davvero'. Non solo presentavano l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese a tutto tondo, ma la sapevano confrontare anche con altre discipline e materie medicali.

Fin da allora quindi il dottor Yves Réquena chiariva come ogni attenzione andasse rivolta alla complementarità degli approcci medici diversi, a quella preziosa convergenza di saperi e scienze mediche differenti, moderne e antiche, che oggi è universalmente condivisa, la medicina integrata.

Conviene tenerlo ben presente sfogliando questo volume. Non è un semplice manuale, è il dono di un Autore raro, che ha dedicato la sua

vita alla medicina cinese e ne conosce ogni metodica e ogni segreto: agopuntura, massaggio, coppettazione, moxibustione, dietetica, farmacopea, e da sempre interpreta e ama le metodiche psicocorporee, le discipline esperienziali, il Qi Gong: l'oggetto, meglio, il soggetto di questo volume fra le tue mani che, come è scritto fin nel titolo, dà forma a una tua scoperta.

È un manuale semplice, preciso, puntuale, unico nella sua equilibrata combinazione fra teoria e pratica, sa bilanciare lo scritto e l'illustrazione, disegni acquerellati di rara efficacia e bellezza, tutte qualità che abbiamo prima introdotto.

Svolge un ampio arco di metodiche, e anche della completezza abbiamo prima detto, e la pratica la insegna anche in pratica: quanto e come flettere le ginocchia, rilassare i lombi, gestire il basso ventre e il dorso, il petto e le spalle e le braccia, il collo e la testa, le braccia e le mani. Addirittura chiarisce gli errori di postura più frequenti in chi si avvicina a questa pratica, li disegna e li marca con una croce.

Conviene un paragrafo circa lo status dell'operatore Qi Gong in Italia, dato che Yves Réquena, oltre che a spargere le più fertili sementi del Qi Gong in ogni continente e a curare lo sviluppo della pianta, dalle radici alle fronde, con pari attenzione si interessa delle ricadute professionali e dei riconoscimenti dei praticanti e degli operatori e insegnanti di Qi Gong.

Da questo punto di vista in Italia attraversiamo un momento importante, culminato in un protocollo d'intesa fra due strutture storiche e centrali nel panorama del Qi Gong italiano: Fistq (Federazione italiana delle scuole di Tuina e di Qi Gong), di cui ho l'onore di essere vicepresidente, e Otto (Operatori Tuina Qi Gong e tecniche orientali). Fistq è federazione forte di ben oltre una ventina di Scuole sull'intero territorio nazionale, opera nella formazione dell'operatore Tuina e Qi Gong. E va detto come il programma di formazione di tutte le scuole accreditate Fistq sia unificato, così come la durata triennale dei corsi, il monte ore, la periodicità, le modalità e i contenuti degli esami di verifica.

Otto è associazione di autoregolamentazione professionale degli operatori di Tuina e di Qi Gong e di tecniche orientali, ente che sostiene e valorizza l'operatore professionale Qi Gong quanto all'esercizio della professione con riferimento alla legislazione vigente in materia. Opera quindi a garanzia dei cittadini e dei professionisti nel campo dell'attestazione di qualità e qualificazione professionale dell'operatore Qi Gong, curandone anche la rispondenza agli standard europei e internazionali.

Fondate rispettivamente nel 2002 e nel 2003, Fistq e Otto sono gli enti italiani di eccellenza per la pratica delle nostre discipline. Da quegli anni queste due realtà di nobile lignaggio hanno rappresentato i due trainanti e gli attrattori per la formazione, lo sviluppo e l'accreditamento degli operatori in Italia. Attorno a esse gravitano le competenze professionali e le leggi regionali che riguardano le discipline.

Incrementare la rete attorno a Fistq e a Otto, come è avvenuto mediante il protocollo d'intesa che hanno stretto fra loro, è condizione e realtà per promuovere e ottimizzare la formazione e lo sbocco professionale che gli operatori, perseguiti gli attestati di formazione convalidati, meritano di ottenere.

La complementarità fra questi due enti è evidente, e la loro attuale convergenza è destinata a produrre una ancora maggiore efficacia anche professionale del Qi Gong in Italia.

Eccoci ai saluti.

Stupendomi non poco, sfogliando le pagine di questo volume ho ritrovato addirittura i 'segreti del Qi Gong', la lingua a sfiorare il palato e il sollevamento dell'ano, i due 'Ponti delle gazze' della via antica lungo l'anello energetico composto dal vaso embrionario *dumai*, la madre di tutto lo yang organico, e dal vaso embrionario *renmai*, la madre di tutto lo yin organico. Ma cosa intende il Qi Gong con il termine 'Ponte delle gazze'?

È dunque con un breve mito cosmogonico a questo riguardo che vi avvio alla lettura di questo libro.

Si era ai principi del mondo. Una principessa celeste, bella come una pesca, splendente come una stella, abilissima e instancabile tessitrice, figlia di un potente dio dei cieli, si innamorò di un mandriano. Era un bravo giovane che curava sulle montagne un gran gregge di mucche. Fu un vero colpo di fulmine. Non facevano che sospirare con gli occhi persi nel nulla e non seguivano più i propri compiti. Gli anziani saggi non ebbero incertezze. Nonostante la diversità delle caste premiarono il loro amore con il matrimonio.

Ma una volta sposati i due giovani, assorbiti dai loro felici amori e ardori, nuovamente smisero i propri compiti. Se ne disinteressarono badando unicamente a se stessi e al proprio amore. Subito ne venne il disordine, sulla terra e nel cielo: dovunque. La rete senza tessitore, di cui l'esistenza tutta è ordita fra la terra e il cielo, che la principessa ad arte ogni istante tesseva, si fece sbieca e sghimbescia e piena di buchi. Mentre le costellazioni, le miriadi di stelle, quelle innumerevoli mucche che il giovane pastore sapeva tenere ordinate, presero a sbandare e a errare nei prati celesti. Fu un immane disastro. Subito gli anziani si riunirono di nuovo e per limitare i danni e recuperare l'equilibrio del cosmo presero una scelta grave e dolorosa. Separarono per sempre gli sposi su due stelle lontane. Entrambi i coniugi, rimasti soli compresero gli errori commessi e ripresero i loro importanti lavori. Eppure una notte all'anno miriadi e miriadi di gazze, mosse da compassione per i due infelici amanti, da allora si pongono una appresso all'altra per formare un palpitante ponte fra le due stelle, passerella alquanto instabile composta comè di uccelli che si sforzano di tenersi ben fermi nel cielo battendo le ali all'unisono, eppure è sufficiente perché l'innamorato raggiunga beato la sua sposa e l'amore trionfi.

Fu così che dal principiare dei mondi, dopo un breve iniziale disordine, l'armonia del cosmo si diffuse, fin da allora la Grande Via, il sempiterno cammino del mondo e dell'uomo, è raffigurata nell'ideogramma *dao*, è generata e custodita e benedetta dalla sapienza

dei cieli. La testa coronata nell'ideogramma: saggezza celeste, che sopravvede ai percorsi dell'esistenza.

道

Dao, il sentiero

Ma quando e dove accadde, e quando e dove accade quell'iniziale centrale unione d'amore? Ieri, oggi, domani, ogni istante? Là, qui, dovunque?

E nel corpo umano, dentro di noi, nella pratica del Qi Gong, a cosa corrisponde quell'atto d'amore primevo, e a quale precisa funzione, a quale capace metodica, a quali alti intenti corrisponde quel lieve salvifico ponte di mille uccelli clementi?

Buona lettura e buone scoperte, buone giornate e buona pratica.

*In molti si consacrano ai metodi e alle teorie,
e ognuno è convinto che le proprie metodiche rappresentino la perfezione.*

Ma ciò che gli antichi chiamavano praticare il Dao, dove si può trovare?

Zhuangzi cap. 33, Le 100 Scuole, IV sec. a.C.

Carlo Moiraghi

medico chirurgo,
Presidente Alma

(Associazione lombarda medici agopuntori)

Scuola di formazione in agopuntura e medicina cinese

Scuola di formazione in Qi Gong e Taijiquan

Vicepresidente Agom (Agopuntura nel mondo)

Vicepresidente Fistq

(Federazione italiana delle scuole di Tuina e di Qi Gong)

Delegato per la Regione Lombardia di Fisa

(Federazione italiana delle società di agopuntura)

staff.agopuntura@yahoo.it
www.agopuntura-alma.it
www.agopunturanelmondo.com

Oltre alla Terra e al Cielo – le più grandi fonti globali di energia Yin e Yang – si possono utilizzare gli astri, sole, luna, stelle, ma anche gli alberi, le piante, l'acqua. La scienza del tao riconosce certe corrispondenze tra gli elementi della natura e i nostri organi. È qui che risiede la scienza del Qi Gong.

In sintesi, il Qi Gong rinforza l'energia vitale. Rinforzando l'energia vitale rappresenta un sistema straordinariamente potente per rallentare l'usura del corpo provocata da una cattiva alimentazione, dall'inquinamento atmosferico, dal surmenage fisico e intellettuale, dallo stress emotivo e psichico, dalle malattie acute e croniche, dagli eccessi sessuali e dalla stanchezza dopo il parto. Rallenta l'invecchiamento del corpo e aiuta ad avere una vecchiaia in cui si possano mantenere e, a volte, anche recuperare alcune capacità fisiche e intellettuali.

L'uomo tra la Terra e il Cielo

Questa idea non è esclusiva del pensiero taoista, ma al contrario è condivisa da numerose altre tradizioni: l'uomo si colloca tra la Terra e il Cielo, ed è quindi l'immagine stessa della Terra e del Cielo.

Per i taoisti, la Terra è Yin. La sua polarità è negativa. Il Cielo è Yang. La sua polarità è positiva.

Ma i taoisti dicono anche che l'uomo è strutturato a immagine della Terra e del Cielo. Le sue parti basse, anteriori, interne sono Yin. Le sue parti alte, posteriori, esterne sono Yang.

È come se l'uomo in posizione eretta, con le braccia in alto, si trovasse tra i due poli di un magnete, con una corrente che, andando dal polo negativo Terra al polo positivo Cielo, passa attraverso la parte anteriore e la parte interna degli arti; e con un'altra corrente che va dal polo positivo Cielo al polo negativo Terra passando attraverso la schiena e la parte posteriore del corpo (fig. 21).

Queste correnti che formano tre canali a sinistra e tre canali a destra, percorrendo il corpo dal basso in alto e dall'alto in basso, davanti e dietro, non sono nient'altro che i meridiani dell'agopuntura che abbiamo descritto in precedenza (figg. 4-15).

Per la medicina cinese, e quindi per il Qi Gong, questi canali sono molto importanti. Il concetto magnetico è fondamentale. L'uomo

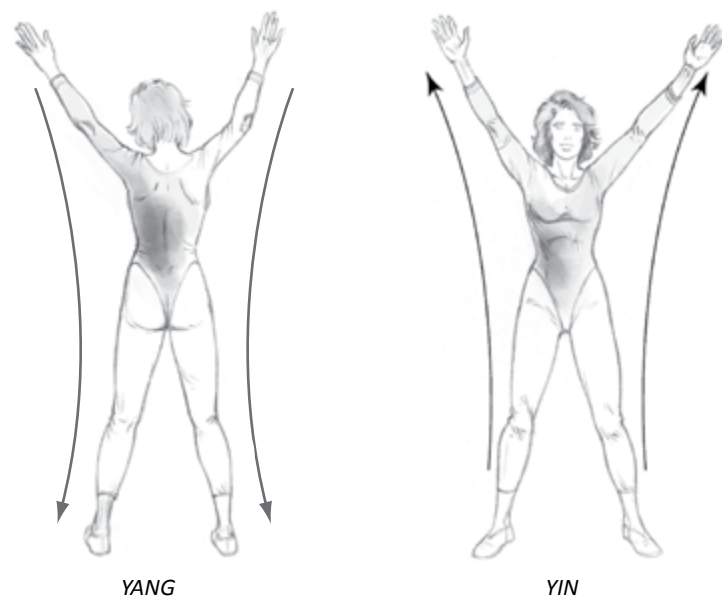


Fig. 21: Senso di circolazione dello Yin e dello Yang nell'essere umano.

è permanentemente attraversato da correnti telluriche che provengono dalla Terra, di natura Yin; ed è costantemente attraversato da correnti cosmiche che provengono dal Cielo, di natura Yang e che nutrono la sua energia Yang.

Abbiamo quindi a disposizione una fonte inesauribile di energia cosmica per rinnovare e rafforzare la nostra personale energia. E tutto ciò avviene in maniera naturale senza neppur bisogno di pensarci. Ma se assumiamo una determinata posizione, appositamente studiata per rafforzare la captazione, e se ci concentriamo sul suo assorbimento, il fenomeno naturale verrà intensificato, al punto che saremo in grado di percepirlo fisicamente e, soprattutto, di sentir crescere la nostra vitalità.

Come captare l'energia della Terra

In fondo, prima di scoprire il Qi Gong, pochi avevano pensato di poter captare l'energia della Terra. Tuttavia, c'è chi conosce i benefici di una camminata a piedi scalzi per scaricare l'elettricità statica e nutrirsi dall'energia tellurica. È quel che ci insegna il Qi Gong. Alla base del piede si trova un punto specifico che capta l'energia della Terra. Si tratta di un punto di agopuntura, il primo punto del meridiano rene, lo *Yong Quan* (fig. 22). In cinese, *Yong Quan* (si pronuncia 'yong tsuan') significa 'fonte che sgorga', perché, da questo punto, l'energia captata dalla Terra sgorga nel piede e sale attraverso la gamba verso la parte superiore del corpo.

Potete notare, a questo proposito, quanto siano significativi i nomi dei punti di agopuntura e quanto essi lascino intravedere il rivoluzionario concetto che il corpo umano si trova tra Cielo e Terra. Il punto *Yong Quan* non serve solo a captare l'energia Yin della Terra, consente, secondo il Qi Gong – così come succede camminando scalzi – di espellere l'energia sporca, l'energia consumata o viziata del corpo, e di scaricarla nella Terra, senza peraltro inquinarla. È un po' quello che avviene con l'anidride carbonica che espelliamo con la respirazione e che serve da nutrimento per gli alberi. Esiste una perfetta osmosi tra l'uomo e il suo ambiente. Non è con la propria energia che l'uomo inquina l'ambiente in cui vive, bensì, ahinoi, con i suoi detriti industriali.

Esistono dunque degli esercizi di Qi Gong che consentono di captare e assorbire l'energia Yin pura della Terra, e altri che aiutano a rigettare l'energia impura del corpo. Talvolta le due azioni vengono associate: inspirando si capta l'energia pura; espirando si espelle l'energia impura. Sia l'energia pura sia l'energia impura possono essere aspirate o evacuate anche con le scarpe ai piedi, perché la mente partecipa in modo attivo allo scambio. All'inizio, si hanno poche sensazioni, al massi-



Fig. 22: *Yong Quan*.

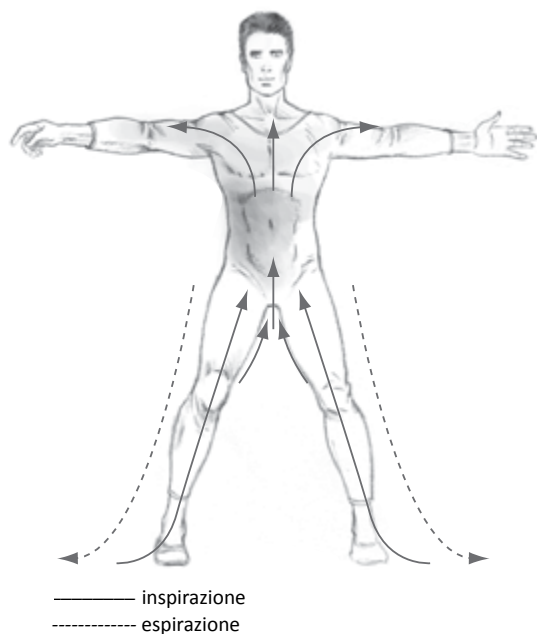


Fig. 23: *Captare l'energia della Terra, espellere l'energia impura.*

mo qualche leggero formicolio. Poi, man mano che si pratica e si diventa più esperti, le sensazioni si fanno più nette, come se scorresse dell'acqua o entrasse dell'aria dai piedi (fig. 23).

Esiste un altro punto per captare l'energia Yin della Terra, che si trova alla base del tronco, nel perineo, ovvero la zona tra gli organi genitali e l'ano. Questo punto è detto in cinese *Hui Yin* (da pronunciare 'roé yin'), che significa 'riunione degli Yin' (fig. 24).



Fig. 24: *Hui Yin.*

In sintesi, attraverso questi tre punti, lo *Yong Quan* a sinistra, lo *Yong Quan* a destra e il *Hui Yin*, l'uomo capta l'energia Yin della Terra.

Come allenarsi per captare l'energia Yin dal punto *Hui Yin*? Si può stare in piedi o seduti, poi, con la pratica, lo si può fare anche mentre si eseguono i movimenti del *Qi Gong*.

Si procede in questo modo:

- Inspirando, si solleva un poco l'ano, più esattamente la zona che si trova davanti l'ano e dietro ai genitali. Questo sollevamento sposta leggermente l'ano verso l'alto, rialzando i testicoli o stringendo leggermente le grandi labbra della vulva.

- Occorre agire in modo delicato e non brusco.

L'ano non viene sollevato del tutto né deve essere contratto. Con la mente, ci si concentra per captare attraverso questo punto l'energia della Terra. Questa energia tenderà a risalire lungo la colonna vertebrale fino alla testa. Espirando, si rilascia il perineo (fig. 25). Per facilitare questa operazione, inspirare lentamente tirando in dentro la pancia e sollevandola fin sotto le costole per favorire il movimento di risalita. Espirando si rilascia tutto l'addome.



Fig. 25: *Captare l'energia Yin attraverso il punto Hui Yin.*

Come captare l'energia del Cielo

Il punto attraverso cui si capta l'energia del Cielo si trova, naturalmente, sulla sommità del capo. È il punto *Bai Hui* (pronuncia 'paé roé'), che significa 'cento riunioni' (fig. 26). Corrisponde al 'loto dai mille petali' della tradizione indiana, al vertice dell'aureola dei santi e di Cristo della tradizione cristiana. 'Cento riunioni', nel taoismo, evoca il numero 10, che diventa 100 e sottintende i 10000 esseri, vale a dire l'infinito, l'infinito della Creazione e del Cielo.



Fig. 26: *Bai Hui.*

Indice

| | | | |
|----|---|-----|---|
| 5 | <i>Prefazione</i> | 99 | Massaggiare il Dan Tian |
| 14 | Perché il Qi Gong? | 100 | Massaggiare le braccia nel senso dei meridiani |
| 18 | Qi Gong, la ginnastica dell'energia | 101 | Massaggiare le gambe nel senso dei meridiani |
| 45 | L'uomo tra la Terra e il Cielo | 102 | Esperienza del massaggio, esperienza dell'energia |
| 53 | I tre poteri del Qi Gong | | |
| 71 | Le tre forme della pratica del Qi Gong | | |
| | | | |
| | I MASSAGGI | | |
| 80 | Un momento importante della sessione di Qi Gong | | |
| 85 | Strofinare le mani | | |
| 86 | Massaggiare il viso | | |
| 87 | Massaggiare la fronte | | |
| 88 | Massaggiare il cuoio capelluto | | |
| 89 | Massaggiare gli occhi | | |
| 90 | Massaggiare il naso | | |
| 91 | Massaggiare le labbra | | |
| 92 | Massaggiare le orecchie | | |
| 94 | Massaggiare il Palazzo del vento | | |
| 95 | Massaggiare la nuca | | |
| 96 | Massaggiare il Palazzo dei centri vitali | | |
| 97 | Massaggiare il Grande Lo dell'energia | | |
| 98 | Massaggiare il Ming Men con i pugni | | |
| | | | |
| | | | 'ABBRACCIARE L'ALBERO' |
| | | 107 | Radicare l'energia |
| | | 109 | Posizione di partenza |
| | | 111 | Abbracciare l'albero: pratica |
| | | 112 | Divaricare i piedi |
| | | 113 | 'Svuotare' la piantadei piedi |
| | | 114 | Flettere le ginocchia |
| | | 117 | Arrotondare la parte interna delle cosce |
| | | 118 | Sollevarre l'ano |
| | | 120 | Ritrarre la parte bassa dell'addome |
| | | 121 | Rilassare i lombi |
| | | 125 | Alzare le braccia |
| | | 127 | Estendere la schiena |
| | | 129 | Chiudere il petto |
| | | 130 | 'Svuotare' le ascelle |
| | | 131 | Abbassare le spalle |
| | | 133 | Mantenere i gomiti sospesi |
| | | 134 | Mantenere i polsi rilassati e arrotondati |
| | | 135 | Mantenere le dita morbide |
| | | 137 | Mantenere la testa sospesa |
| | | 139 | Arretrare il mento |
| | | 140 | Abbassare gli occhi |
| | | 141 | Connettere labbra e molari |
| | | 142 | La punta della lingua tocca il palato |
| | | 146 | Concentrazioni speciali |
| | | 149 | Gli effetti di 'Abbracciare l'albero' |
| | | 153 | Memorizzare i punti di concentrazione |

GLI 'OTTO PEZZI DI BROCCATO'

- 157 Una serie classica
- 158 1° movimento: 'Sostenere il cielo con le mani regola i tre focolari'
- 162 2° movimento: 'Puntare a un'aquila molto lontana rinforza vita e reni'
- 166 3° movimento: 'Separare le mani regola milza e stomaco'
- 170 4° movimento: 'Oscillare la testa e dondolare il fondo schiena dissolve il fuoco del cuore'
- 173 5° movimento: 'Guardare all'indietro previene le cinque debolezze e le sette ferite'
- 177 6° movimento: 'Le mani ricongiungendosi ai piedi rinforzano vita e reni'
- 182 7° movimento: 'Pugni serrati e occhi fiammeggianti aumentano la forza muscolare'
- 185 8° movimento: 'Sollevarsi sulla punta dei piedi regola i sei grandi meridiani'
- 187 Benefici degli 'Otto pezzi di broccato'
- 189 Consigli per la pratica

LA RESPIRAZIONE

- 192 Tecniche di respirazione

APPENDICI

- 202 Esempi di sessione
- 204 Consigli pratici
- 205 L'Istituto europeo di Qi Gong