



## **METODOLOGIA PER LE DISCIPLINE BIONATURALI**

*Le Discipline Orientali UISP hanno sempre dato molta importanza alla formazione e alla ricerca. Sono un laboratorio di innovazione.*

*Le Discipline Orientali UISP (UISP DO) hanno assunto questa denominazione dal 1998 per chiarire una "evoluzione etica" rispetto alla precedente esperienza fatta col nome di Lega Arti Marziali. Nel corso degli anni, infatti, alle Arti centrate sullo studio delle tecniche di combattimento di origine orientale, si sono aggiunte varie altre discipline di varia origine geografica (Cina, Corea, Giappone, Sud est asiatico, India...) che, pur distanti da pratiche di lotta, traggono origine da principi teorici e filosofici similari, ricercando l'equilibrio personale attraverso una coerente (e congruente) autoeducazione del corpo e della mente". (ADO UISP: presentazione del regolamento della formazione)*

*Questo percorso si è accompagnato ad una costante ricerca scientifica e filosofica e gradualmente sta componendo un quadro d'insieme in cui le varie discipline concorrono, ciascuna con le sue peculiarità, ad un arricchimento reciproco ed alla possibilità di agire in una società sempre più complessa e di rispondere a vecchi e nuovi bisogni.*

*Da questo punto di vista le aree comuni della formazione degli insegnanti sono state un importante elemento di crescita collettiva e di integrazione tra le diverse discipline.*

*Occorre però fare un ulteriore passo avanti e riconoscere alcune specificità che necessitano di una riflessione particolare.*

*Le discipline che traggono origine da tradizioni orali, che sono basate sul rapporto diretto insegnante discepolo e su concezioni olistiche, in cui ogni aspetto della scuola, per essere compreso, deve essere inserito nel suo specifico contesto culturale, hanno la necessità di una riflessione particolare e quindi di un momento formativo specifico.*

*Tenendo fermo il programma di metodologia dell'allenamento UISP DO si è integrato, per quanto riguarda il tai chi chuan ed il qi gong da questa dispensa, che è vincolante per coloro che si presentano agli esami di qualifica di insegnante Tai Chi/Qi Gong.*

*Le Scuole riconosciute, in considerazione appunto del fatto che, fermi restando i principi generali, presentano aspetti come l'indicazione precisa dei dantian che non sono univoci, possono integrare queste note con i loro principi peculiari.*

## ***1. Le Discipline Bionaturali e Uisp DO***

Sotto la definizione generica di "discipline bionaturali" (DBN) è compreso un insieme di pratiche finalizzate a conservare, ripristinare o migliorare lo stato di benessere della persona attraverso tecniche naturali. Talvolta questa definizione è sostituita da quelle di "discipline olistiche" o di "discipline olistiche per il benessere". Sempre più diffuso nella società e oggetto di attenzione anche da parte della sperimentazione scientifica, l'insieme di queste discipline rimane però privo di un quadro normativo definito dopo i fallimenti sia di alcuni disegni di legge parlamentari che di diverse leggi regionali. Tra le leggi regionali resiste soltanto quella emanata dalla Regione Toscana nel 2009, che è anche quella più avanzata in materia poiché contiene un elenco disciplinare circostanziato insieme alle caratteristiche curriculari di ogni disciplina e quella della regione Lombardia con registri degli operatori delle DBN.

In questo contesto, UISP DO può vantare già da parecchi anni l'organizzazione di diverse discipline contemplate nei pur incerti riferimenti legislativi, ma che soprattutto sono molto ben radicate nel tessuto sociale. In ordine di tempo, dal 1998, Yoga, Taiji Quan, Qi Gong, Tuina, si sono strutturate con appositi settori tecnici. Il loro principale obiettivo è quello di offrire garanzie al cittadino che intenda perseguire una via di benessere, avvicinandosi alla pratica di una o più DBN, cercando di individuare soggetti, strumenti, didattiche che permettano di sprigionare la ricchezza delle DBN, rendendole capaci sia di offrire alternativa o sostegno alla mera risposta farmacologica sia di dare supporto a chi cerca il proprio essere per mezzo del rinnovato dialogo tra corpo e mente nel rispetto dei ritmi naturali. È un compito molto delicato perché occorre evitare di entrare in concorrenza con quanto esula dalla finalità associativa della UISP e che compete invece alla medicina, così come di indulgere a prospettive di stampo esoterico.

È quindi necessario indicare, pur nel completo rispetto delle differenze di approccio e di metodi tra discipline e scuole tanto diverse, alcuni tratti comuni che non possono mancare nella formazione degli insegnanti. È quanto ci si propone con questa dispensa che comunque tratterà solo di teorie e tecniche attinenti alla pratica di DBN che non sono di origine indiana, come Yoga e Ayurveda, che prevedono un percorso formativo diverso basato su altri presupposti culturali.

## 2. Il Qi

Tutte le DBN originarie da tradizioni culturali cinesi, coreane, giapponesi, vietnamite si fondano su tecniche dirette ad accrescere la capacità di percepire e sviluppare le potenzialità del proprio corpo per aggiungere qualità alla vita quotidiana, per migliorare il benessere individuale e sociale. Questi metodi possono essere anche molto diversi, poiché comprendono pratiche di meditazione, manipolazioni, stiramenti muscolari e tendinei, visualizzazioni mentali, tecniche respiratorie, fasi statiche e fasi dinamiche. Ciò che le accomuna è però l'idea che ogni pratica specifica serva a favorire la circolazione del Qi.

Trovare una definizione esaustiva che spieghi il significato del termine cinese Qi (*ch'i* o *chi* nella traslitterazione Wide-Giles e *Ki* in giapponese) non è soltanto un'impresa molto ardua, ma persino un'intenzione fuorviante. Nelle lingue occidentali questa parola è stata tradotta solitamente come energia, soffio, corrente vitale, respiro, gas, etere ma il concetto di Qi sottende una varietà di significati più complessa.

Un orientamento ce l'offre un passo di magistrale chiarezza di Fritjof Capra, fisico delle alte energie e filosofo della scienza di fama mondiale. Scrive Capra: *"Il ch'i non è una sostanza né ha il significato puramente quantitativo del nostro concetto scientifico di energia. Esso è usato nella medicina cinese in un modo molto sottile per descrivere i vari modelli di flusso e di fluttuazione nell'organismo umano, oltre che gli scambi continui fra organismo e ambiente. Il ch'i non si riferisce al flusso di una qualsiasi sostanza particolare ma sembra piuttosto rappresentare il principio del flusso in quanto tale, che, nella concezione cinese, è sempre ciclico"*<sup>1</sup>.

Ma è lo stesso ideogramma cinese antico che rappresenta il Qi ad aiutarci ad afferrare questo concetto. Questo carattere illustra infatti la cottura del riso e i vapori che si sprigionano durante questo processo.



Fig.1

---

<sup>1</sup> F.Capra, *Il punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente*, Feltrinelli, Milano 2003 (1984, I ed.it.), p.261.

Il *Qi* è dunque raffigurato al pari del vapore come un'energia invisibile i cui effetti sono tuttavia ben sperimentabili tanto sotto forma di calore che di movimento: se mettiamo una mano sul vapore ci scottiamo ed è il vapore stesso ad agitare il coperchio della pentola. Questa immagine ideografica suggerisce dunque che il *Qi* contiene informazioni ed è in grado di riceverne e che, di conseguenza, può essere indirizzato consapevolmente.

È utile infine citare un passo del *Daodejing*, o *Laozi*<sup>2</sup>, dal nome del suo leggendario autore, che può intendersi come una metafora del *Qi*:

“Si ha un bel riunire trenta raggi in un solo mozzo,  
l'utilità della vettura dipende da ciò che non c'è.  
Si ha un bel lavorare l'argilla per fare vasellame,  
l'utilità del vasellame dipende da ciò che non c'è.  
Si ha un bell'aprire porte e finestre per fare una casa,  
l'utilità della casa dipende da ciò che non c'è.  
Così, traendo partito da ciò che è,  
si utilizza quello che non c'è.”<sup>3</sup>

Se la rappresentazione ideografica di *Qi* ne illustra le caratteristiche mutevoli, il passo del *Daodejing* insegna a sperimentare l'utilità di *ciò che non c'è*. Si chiarisce così l'intima natura relazionale del *Qi* in quanto agente di scambio di informazioni molteplici, proprio come il vuoto nella metafora della ruota. Con questo accento sulla sua essenza relazionale e soltanto per quanto interessa in questa sede, possiamo allora definire il *Qi* come il risultato della relazione tra consapevolezza mentale e stato fisico del corpo.

### ***3.Lo scorrimento del Qi nel corpo umano***

Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), lo scorrimento del *Qi* avviene lungo determinati canali, noti anche come meridiani, che si irradiano in tutto il corpo. La loro conoscenza approfondita è indispensabile per chi opera su un'altra persona un trattamento di riequilibrio energetico con gli aghi, la digitopressione o le manipolazioni, mentre per insegnare le DBN fondate sull'esercizio attivo dell'allievo è sufficiente conoscerne solo i principali, sebbene una conoscenza più completa non guasti di certo.

I principali canali, o vasi, di circolazione del *Qi* sono: i tre *dantian*, campi del cinabro (o dell'elisir); gli organi interni; i meridiani e i canali collaterali; il *renmai*, canale di concezione; il *dumai*, canale di governo; il *daimai*, canale della cintura; il *chongmai*, canale vitale.

#### ***3.1 I tre dantian***

I tre *dantian* (letteralmente, campo del cinabro) sono i principali luoghi delle trasmutazioni in quella che il pensiero taoista definisce alchimia interna. Il cinabro è il solfuro di mercurio, la materia prima che per gli alchimisti cinesi era preposta alla

---

<sup>2</sup> Lao Tse, nella traslitterazione Wade-Giles.

<sup>3</sup> *Tao Tê Ching. Il libro della Via e della Virtù*, a cura di J.J.L. Duyvendak, Adelphi, Milano 1973, cap.XI, p.49.

creazione dell'elisir dell'immortalità. Fisiologicamente questa affermazione ha una sua validità, basti pensare alla capacità di trasformazione che hanno lo stomaco e l'intestino dove risiede anche il *dantian* inferiore. Stessa cosa vale per l'azione del cuore e dei polmoni, sede del secondo *dantian*, così come del cervello, sede del *dantian* superiore, che elabora e trasforma i pensieri, le idee e le informazioni che giungono da tutto il corpo e dall'esterno. Si possono anche definire come "luoghi di consapevolezza", luoghi virtuali in grado di correlare e trasformare le energie sottili del nostro "mondo interiore".

I tre *dantian*, inferiore, mediano e superiore, sono situati rispettivamente nel basso addome, nella zona del cuore e nella parte superiore del capo<sup>4</sup>. La seguente Fig.2 illustra i tre *dantian* in relazione ai sette *chakra* della tradizione indiana:

*Illustrazione riassuntiva dei dantian con i relativi agopunti e dei chakra corrispondenti*

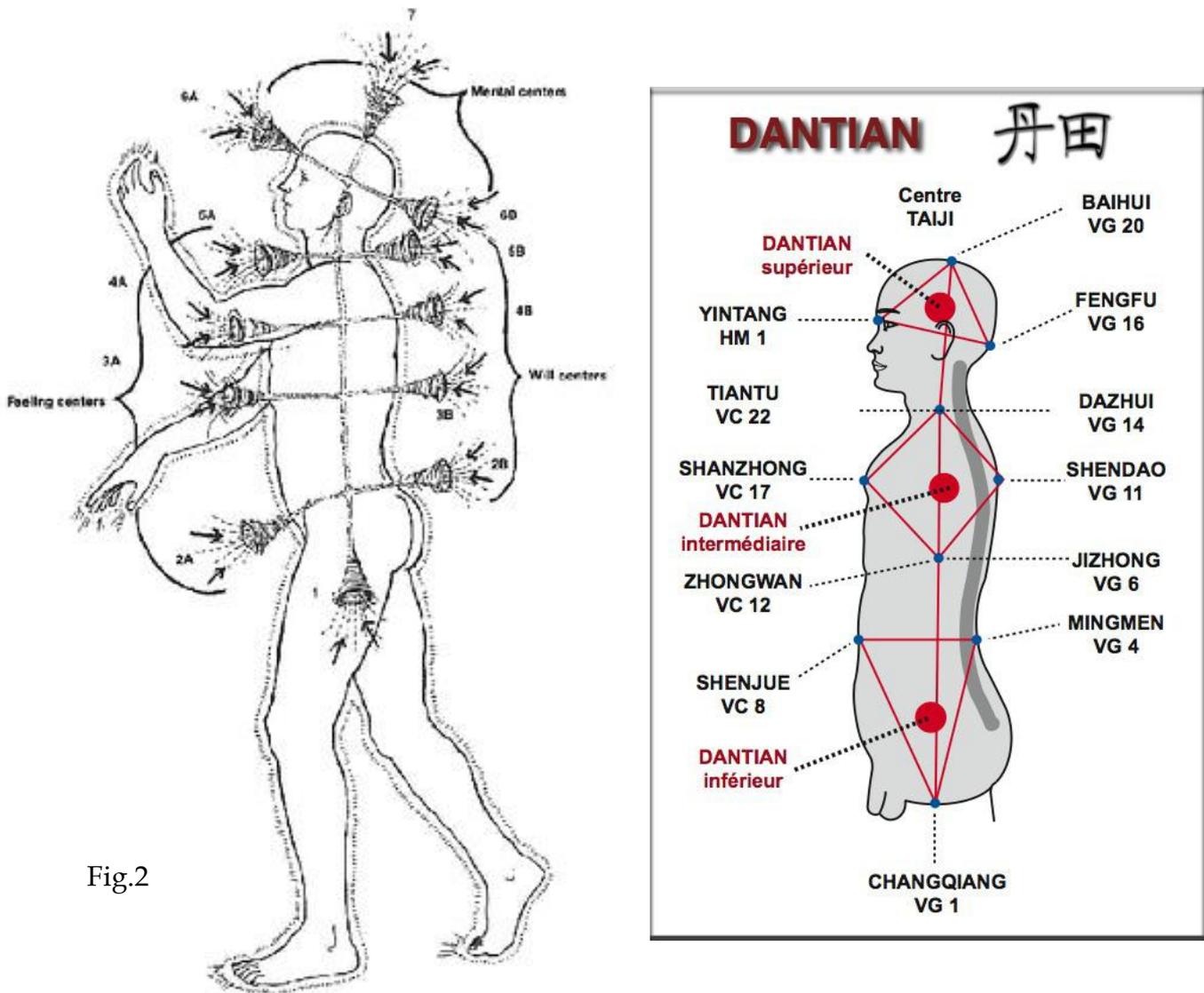


Fig.2

<sup>4</sup> Per approfondire si veda, ad esempio, C.Despeux, *Taoismo e corpo umano*, Riza, Milano 2001, p.87.

I tre *dantian* trovano corrispondenze precise con tre forme di energia, i cosiddetti tre tesori, *Jing*, *Qi*, *Shen*, che, con approssimazione, si possono intendere come energia essenziale, dinamica e spirituale, dalla più grossolana alla più sottile. *Jing* è l'essenza vitale e riproduttiva, il *Qi* è il soffio che anima il corpo e lo *Shen* rappresenta la forza psichica e spirituale. *Jing* scorre attraverso le ossa, *Qi* attraverso la rete dei meridiani principali collegati agli organi interni e lo *Shen* attraverso i canali prenatali denominati straordinari.

Il processo di distillazione e trasformazione segue tre tappe fondamentali: nel campo del cinabro inferiore l'essenza (*Jing*) viene trasformata in soffio (*qi*); nel campo del cinabro mediano il *Qi* viene trasformato in forza spirituale (*Shen*); nel campo del cinabro superiore la forza spirituale viene raffinata e riportata al vuoto (*Wuji*). Questo percorso può essere guidato tramite la concentrazione sui punti dei meridiani energetici o svilupparsi spontaneamente come avviene con la pratica costante.

Spesso durante la didattica delle DBN quando si parla di *dantian* ci si riferisce implicitamente a quello inferiore, il punto centrale del quale è situato nel basso addome, tre dita al di sotto dell'ombelico. Ciò avviene perché durante la pratica e l'insegnamento l'attenzione a questo punto è continua non solo in quanto centro di gravità ma perché lì è situata la sorgente del *Qi* che in questa zona si accumula e viene poi irradiato nel corpo.

È però necessario precisare le caratteristiche di tutti e tre i *dantian*:

**Il dantian inferiore (xia dantian o jing dantian)** si trova tre pollici sotto l'ombelico, in corrispondenza del punto CV 4 (*guanyuan*).

Esso raccoglie le essenze dell'energia umana, in particolare dello *yuan Qi* (*Qi* originario). Per i taoisti è localizzabile al centro tra due spazi, l'ombelico e il *ming men*, che si trova sulla schiena nella zona al di sotto della seconda vertebra lombare. Quando il *dantian* inferiore è "pieno" di energia vera (*Zhen qi*), si scalda e, come una sfera, alimenta sia l'ombelico sia il *Ming men*, diffondendosi per tutto il corpo attraverso i meridiani. Il *Qi* è come l'acqua che scorre, solo grazie alle differenze di potenziale essa non si ferma e non ristagna. Il lavoro delle DBN sul *dantian* inferiore favorisce il libero fluire delle energie per tutto il corpo. Bisogna essere consapevoli anche di una terza zona: la cavità del perineo, che corrisponde al punto CV 1 (*huiyin*), dove il fluire del *qi* può bloccarsi o rallentare il suo scorrimento.

**Il Dantian medio (Zhong Dantian o qi Dantian)** è collocato in mezzo al torace, in corrispondenza della zona intorno al punto CV 17 (*shanzhong*). Esso produce e raccoglie le energie di aria e cibo e ripara il cuore. Su di esso influiscono l'ambiente in cui viviamo, l'aria che respiriamo, gli alimenti consumati, il ritmo veglia-sonno, il nervosismo, la stanchezza e la tristezza. Polmone e cuore, *Qi* con *Xue* (sangue), si alimentano nel *dantian* medio. Se non si produce *Qi* con *Xue* a sufficienza, tutti gli organi e i visceri (*zang-fu*) non potranno funzionare bene e la salute ne risentirà.

**Il dantian superiore (shang dantian o shen dantian)** è situato nel capo tra i due occhi, nella zona del punto extra *yintang*, ma va detto che alcune fonti lo collocano al vertice della testa nella zona del punto GV 20 *baihui*. Esso contiene il cervello e lo *Shen*. Il cervello - che è considerato un viscere straordinario - e lo *Shen* hanno bisogno di molto sangue e *Qi* per funzionare. La pratica del Qi Gong nutre lo spirito e la mente tramite l'afflusso tranquillo del *Qi* e dello *Xue* in modo che le nostre emozioni trovino la loro collocazione nel corpo muovendosi serenamente e liberamente.

### 3.II *Gli organi interni*

Il *Qi* è contenuto negli organi interni, oltre che nel *dantian*. La MTC li suddivide in organi *Yin*, pieni, e in organi *Yang*, cavi. Negli organi *Yin* sono compresi fegato, cuore, milza, polmoni e reni mentre di quelli *Yang* fanno parte vescica biliare, vescica urinaria, intestino tenue, intestino crasso e stomaco. Gli organi *Yin* producono, trasformano e immagazzinano le sostanze essenziali al funzionamento del metabolismo mentre gli organi *Yang* scompongono, assorbono ed eliminano le sostanze impure. La pratica delle DBN richiede che mente e corpo lavorino insieme: la volontà *Zhi* e l'intenzione *Yi* guidano il *Qi* e ne determinano lo sviluppo e la trasformazione in *Shen*. Come dicono i classici "dove arriva *Yi*, lì arriva il *Qi*". Una mente concentrata, unita a una postura corretta e rilassata, permette di ridurre o distendere le tensioni che opprimono le aree dove si trovano gli organi interni, mettendoli così in condizione di operare con sforzo ridotto. Inoltre, la sinuosità dei movimenti spesso presente nelle DBN si traduce in un delicato massaggio degli organi interni che in questo modo sono aiutati a mantenersi in efficienza con evidenti influssi positivi sul più generale stato di salute.

### 3.III *I meridiani e i canali collaterali*

La MTC riconosce dodici meridiani primari e otto canali collaterali collegati in una rete invisibile lungo la quale avviene la circolazione di *Qi* e di sangue con il relativo trasporto agli organi di sostanze fondamentali<sup>5</sup>. In sostanza, il sistema dei meridiani e dei collaterali unifica tutte le parti del corpo regolandone le funzioni e preservandone l'equilibrio.

I meridiani rappresentano i tronchi principali che percorrono il corpo in senso longitudinale, mentre i canali collaterali costituiscono le loro diramazioni. I dodici meridiani, oltre a essere collegati agli organi interni, sono influenzati dalle stagioni, dal tempo, dalle emozioni, dal cibo, ecc., secondo il sistema di attribuzione delle cinque fasi su cui si tornerà più avanti. Tutti i meridiani hanno una simmetria bilaterale e si distinguono in *Yin* e *Yang* in base agli organi a cui sono collegati e al percorso lungo gli arti in senso mediale o laterale. I meridiani *Yin* sono quelli del polmone, della milza, del cuore, del rene, del pericardio (o maestro del cuore) e del fegato. I meridiani *Yang* sono quelli dell'intestino crasso, dell'intestino tenue, dello stomaco, della vescica urinaria, della vescica biliare e del triplice riscaldatore.

I canali *Ren mai*, *Du mai*, *Dai mai* e *Chong mai* fanno parte degli otto canali collaterali o misteriosi che, a differenza dei dodici meridiani, non hanno una corrispondenza diretta con gli organi interni anche se coincidono con i punti dei meridiani principali, salvo *Ren mai* e *Du mai*.

Non è del tutto chiara la loro funzione, ma si ritiene abbiano la speciale capacità di influenzare il funzionamento della psiche tanto da essere anche denominati canali psichici. Al di là delle singole specificità, questi canali funzionano come serbatoi di *Qi* agendo come regolatori dei suoi flussi<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Per approfondire, G.Maciocia, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano 1996.

<sup>6</sup> Cfr. Yang Jwing Ming, *Le radici del Qigong cinese*, Mediterranee, Roma 2003, p.244 (ed.or., Id., *The Root of Chinese Qigong*, YMAA Publication Center, Roslindale (Massachusetts) 1989.

## **Renmai e Dumai**

*Ren mai*, canale di concezione e *Du mai*, canale di governo, sono due canali energetici che percorrono rispettivamente la parte anteriore e quella posteriore del corpo. Questi sono gli unici canali collaterali aventi punti propri tanto da essere considerati meridiani principali. Il vaso di concezione ha origine nella cavità pelvica ed emerge nel punto *Hui yin* al centro del perineo tra l'ano e i genitali, sale lungo l'asse centrale anteriore del corpo e termina sul pavimento della bocca, poco in avanti rispetto al frenulo che lo unisce alla lingua. Il vaso di governo emerge dal punto *Chang qiang*, situato tra l'estremità del coccige e l'ano, sale dal coccige lungo la colonna vertebrale, attraversa il collo e la sommità del capo e termina sul palato duro, all'interno della gengiva superiore. Lungo il canale di concezione avviene la circolazione principale dell'energia *Yin*, mentre quello di governo costituisce il punto di confluenza di tutti i canali *Yang*. Il *Du mai* riveste una particolare importanza sia nel nutrimento di midollo spinale e cervello che nella circolazione del *Qi* protettivo, il *Ren mai* nutre utero e sistema genitale mentre dirige la circolazione del *Qi* dei meridiani *Yin*.

La connessione tra i due canali si ottiene appoggiando la lingua sul palato duro, per realizzare quello che viene chiamato il *ponte delle gazze*. Questo accorgimento deve diventare un'abitudine essendo utile anche per favorire il rilassamento della mandibola e per stimolare la salivazione. La chiusura del circuito attiva quella che viene definita *piccola circolazione celeste* (*Xiao zhou tian*), ossia il flusso delle energie *Yin* e *Yang*. Questo flusso deve essere forte e continuo in modo che possa raggiungere anche i meridiani minori, direttamente connessi a ciascuno degli organi interni dei quali è così favorito il buon funzionamento. A partire da una buona circolazione nei canali *Ren mai* e *Du mai*, il *qi* potrà facilmente irrigare gli altri meridiani realizzando la *grande circolazione celeste* (*da zhou tian*) ossia la completa circolazione del *qi* in tutto il corpo.

## **Daimai**

*Daimai* significa "canale della cintura", infatti circonda il corpo alla vita avvolgendo i canali *Yin* e *Yang*. Poiché all'interno di quest'area ha sede il *dantian* inferiore, è molto importante mantenerla tonica e rilassata affinché il *Qi* vi si possa accumulare. Attraverso questo canale il *dantian* si connette dunque sia con l'energia dei reni che con il punto *Ming men*, situato nella regione lombare. Inoltre, rilassamento e tonificazione della vita favoriscono lo scorrimento, anche in orizzontale, del *qi* lungo il canale della cintura in modo da mantenere saldo il centro del corpo consolidando l'equilibrio sia fisico che mentale.

## **Chongmai**

*Chong mai* si traduce come canale vitale ma è anche detto *mare del sangue* per la specifica funzione di controllare il flusso sia del *Qi* che del sangue in tutto il corpo. Trova origine nella cavità pelvica, emerge a livello del perineo, quindi si dirama in due direzioni. Un percorso segue il meridiano dei reni ai lati dell'addome giungendo fino a gola e labbra. Tramite esso si esplica sia un'azione di sostegno e regolazione del vaso di concezione sia di armonizzazione del *Qi* dei reni, i quali svolgono la fondamentale funzione di raccogliere l'essenza *Jing*, che conferisce vitalità all'intero organismo, per trasformarla in *qi* originario. L'altro percorso sale all'interno del midollo spinale fino a giungere a nutrire il cervello e la forza spirituale *Shen*.

## 4. La postura

La struttura che permette una relazione funzionale tra consapevolezza mentale e stato fisico del corpo è la POSTURA.

La postura è fondamentalmente la risultante di i tre aspetti:

- un aspetto anatomico-meccanico
- un aspetto neuromuscolare-neurofisiologico
- un aspetto psicomotorio ed emozionale

Lo studio della corretta postura riveste grande importanza soprattutto nella fase iniziale della pratica (Fig. 3).

Queste azioni:

- far aderire al suolo la pianta dei piedi
- flettere le ginocchia
- sospendere il capo
- arrotondare le spalle e il petto
- allungare la schiena
- lasciar cadere spalle e gomiti
- far rientrare il mento, ecc.

sono necessarie per riportare la struttura del praticante ad una naturale condizione fisiologica.

Tutto ciò è chiaramente legato al livello della propria percezione corporea, quindi, inizialmente il lavoro sarà più meccanico e macroscopico. Solo in seguito, col raggiungimento di una maggiore capacità di ascolto, si riuscirà a percepire sempre più chiaramente il proprio corpo, micro universo nel quale e col quale spesso si convive da perfetti estranei!

La comprensione della postura, sia statica che dinamica, è legata a una compresenza di percezioni e sensazioni, nonché alla creazione di immagini.

Iniziamo dai piedi: l'agopunto *Yong quan* (fontana zampillante) è situato sotto l'avampiede e rappresenta il primo dei 27 punti del meridiano del rene; per ottenere una buona stabilità, il peso corporeo dovrà essere distribuito sull'intera pianta, infatti, se il peso è troppo caricato sui talloni, come spesso avviene, è sufficiente una piccola spinta per perdere l'equilibrio.

Il secondo aspetto inerente la postura riguarda la zona del bacino: se lo analizziamo, da un punto di vista strutturale, possiamo assimilarlo ad una sorta di coppa contenente i visceri, avvolti da una membrana sierosa, il peritoneo; il bacino, considerato nel suo insieme, è da pensarsi come una sorta di interfaccia in grado di trasmettere le forze tra il rachide e gli arti inferiori; il peso corporeo, che grava sulla quinta vertebra lombare, si distribuisce sugli arti inferiori attraverso le ali del sacro, le articolazioni sacroiliache e i cotili; a questo livello giunge la resistenza del suolo al peso del corpo, trasmessa dalla diafisi ed epifisi prossimale del femore; una parte di questa forza si trasmette alla sinfisi pubica attraverso la branca orizzontale del pube.

# POSTURA

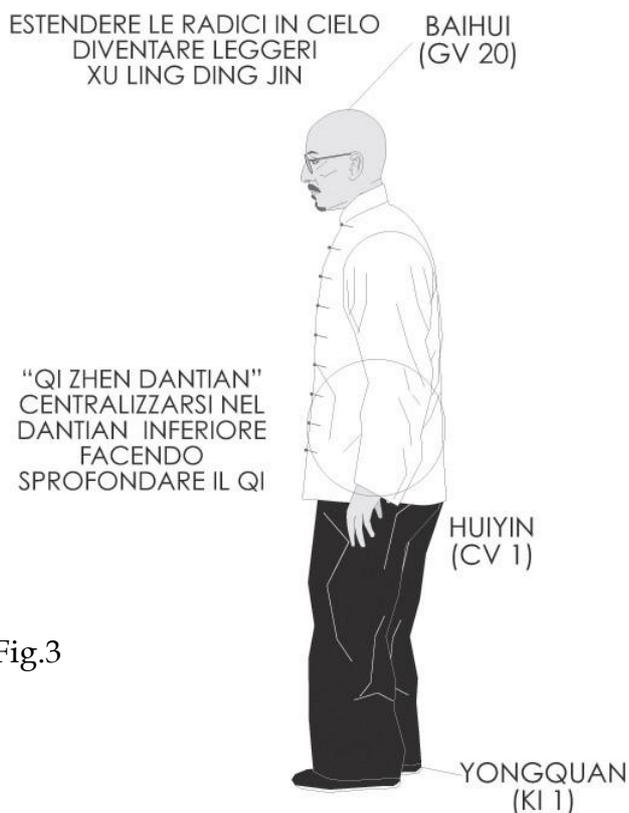


Fig.3

L'insieme di queste linee di forza, forma un anello completo.

Il sacro, per la sua conformazione, può essere considerato come un cuneo che s'incastra tra le due ali iliache sul piano frontale e sul piano trasversale.

Si tratta di un sistema autobloccante: maggiore è la risultante delle forze discendenti tanto più il sacro è bloccato tra le ali iliache.

Per la prima volta Zaglas, nel 1851, e successivamente Duncan nel 1854, definiscono due movimenti del sacro: nutazione e contronutazione.

Nel primo movimento di nutazione, il sacro ruota attorno a un asse trasverso, conseguentemente l'apice del sacro e l'estremità del coccige si spostano all'indietro e le ali iliache si avvicinano, mentre le tuberosità ischiatiche si allontanano (FIG.3). Nel movimento di contronutazione il processo si inverte: il sacro ruota spostandosi indietro e verso l'alto, mentre il suo apice e

l'estremità del coccige si spostano in avanti. In posizione eretta simmetrica, le articolazioni del bacino sono sollecitate dal peso del corpo e dalla resistenza del suolo al peso corporeo. In presenza di una nutazione accentuata il sacro tende a orizzontalizzarsi e quindi si produce una iperlordosi, mentre in presenza di una contro nutazione si ottiene una diminuzione della lordosi. Quando si assume la giusta postura si sollecita proprio la contronutazione.

Nelle DBN il concetto di contrazione muscolare grazie al quale si raggiunge un obiettivo è sostituito dal rilassamento muscolare. Sono rari i casi in cui durante la pratica avviene di proposito una contrazione muscolare ma la stessa dura una frazione di secondo. Aprire, far scorrere, lasciare andare, espandere, sono il contrario di chiudere, fermare, trattenere, condensare. La via indicata e suggerita per la corretta pratica della postura si basa sul concetto di lasciar fluire e rilassare. La vita contempla ed esige il moto come la morte manifesta l'immobilità.

Facciamo un semplice esempio con l'acqua: se è ferma ristagna e imputridisce, se scorre si ossigena. Similmente noi, nel nostro micro cosmo, dobbiamo agire conformemente alle leggi di natura che ci governano.

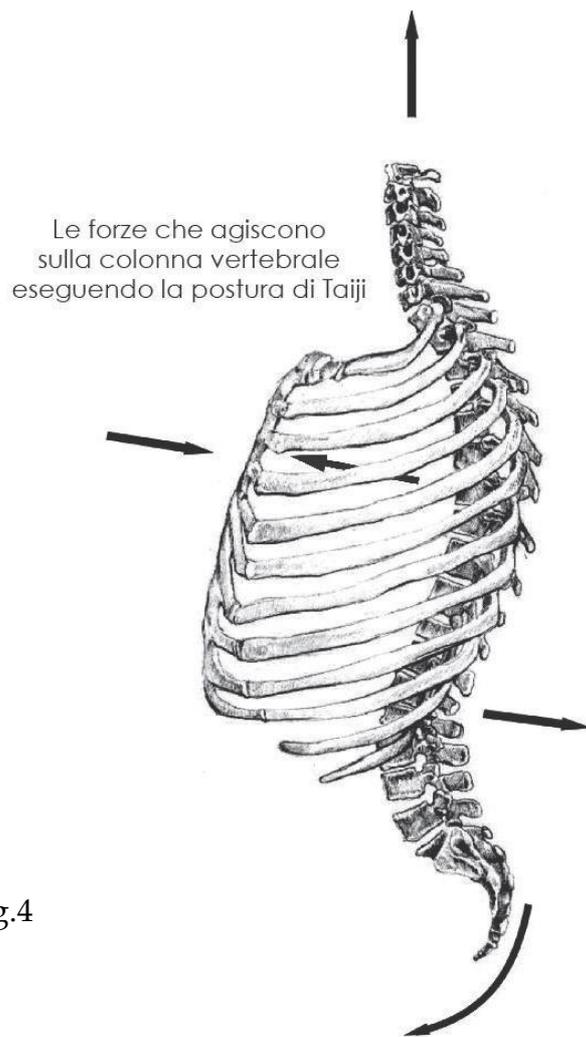


Fig.4

Come si è detto, la vita passa attraverso il movimento, ma il movimento è possibile solo se si è rilassati. È ben noto che un muscolo contratto non è in grado di produrre movimento. Se tutta la postura deve risultare rilassata, di fondamentale importanza è il rilassamento della zona delle anche che permette di percepire un'apertura delle creste iliache. Questo farà sì che la forza-peso scenda verso il basso rendendoci più stabili e, cosa più importante, la zona del *dantian* inferiore inizierà a prendere vita. Tornando alla postura, se la lordosi lombare verrà a ridursi, conseguentemente la zona del *Ming men* tenderà ad espandersi radialmente. Come in un susseguirsi di eventi concatenati, la zona del *Ming men* è fisicamente correlata con la zona sternale, infatti al variare della lordosi lombare, varia la cifosi dorsale che è collegata allo sterno mediante le costole.

Espandere la zona del *Ming men* o riempire, cioè espandere, la zona dei reni, determina immediatamente un rilassamento della zona sternale. È però importante ricordare che la forza che agisce a livello dello sterno dovrà essere sempre bilanciata dall'interno per non gravare sul cuore, danneggiandolo (Fig. 4).

## 5. I nove nuclei

Nel corpo umano vengono identificati nove punti, costituenti articolazioni e snodi in grado di interagire e reagire a stimoli dinamici endogeni ed esogeni (Fig. 5). Queste strutture virtuali contengono al loro interno sia la struttura energetica sia quella fisiologica (ossa, muscoli, ecc.).

La struttura energetica è costituita da:

- Meridiani *Luo*: collocati tra la pelle e i muscoli
- Meridiani tendineo-muscolari: i muscoli e le relative fasce
- Meridiani principali: collocati tra i muscoli, tendini e le articolazioni
- Meridiani *Luo* profondi e canali distinti: che si collocano in profondità tra i vasi sanguigni e le ossa.

La struttura fisica della perla è costituita da:

- articolazioni
- tendini
- legamenti
- fasciale

Quindi il lavoro che viene eseguito su uno o più nuclei coinvolge strutture complesse che interagiscono a più livelli.

I nove nuclei si possono così suddividere:

- tre nell'arto superiore: spalla - gomito - polso
- tre nell'arto inferiore: anca - ginocchio - caviglia
- tre nel tronco: settima vertebra cervicale - 11° e 12° vertebra toracica - osso sacro.

I tre nuclei del tronco corrispondono ai tre punti d'inversione della colonna vertebrale: la 7° cervicale, 11° e 12° dorsale e 1° sacrale.

Tutti i movimenti del corpo partono dal centro e si manifestano in periferia passando dai nove nuclei (fig.5). Sono pertanto fondamentali tutti gli esercizi che permettono di sbloccare le anche e le articolazioni coxo-femorali in modo che la struttura prenda coscienza della possibilità di eseguire movimenti con fluidità e armonia.

## 6. L'uso dell'intenzione: la mente che ricorda (*Yi nien*)

Col termine *Yi* i cinesi identificano "l'intenzione".

Nel vocabolario Treccani il termine intenzione è definito come: "orientamento della coscienza verso il compimento di un'azione, direzione della volontà verso un determinato fine", oppure "il proposito di raggiungere il fine senza una volontà chiaramente determinata".

Il termine cinese *Yi nien* identifica invece un'intenzione, una volontà che determina un'azione ricordando un'immagine e simulandola. Se voglio (*yi* = intenzione), muovermi come l'acqua devo ricordarmi (*nien* = ricordo) come essa si muove, quindi proporre al corpo quel modello.

Immaginare è la parola chiave, essa rappresenta la capacità della mente di formare immagini: tanto più queste immagini sono forti e realistiche, tanto più il nostro corpo si adatterà e si modificherà. I bambini, nei primi anni di vita, usano molto la capacità di immaginare esprimendola spesso nei loro giochi. Gli adulti, legati come sono al loro razionalità, perdono gradualmente questa capacità e vedono un mondo in bianco e nero rispetto a quello a colori dei bambini.

Anche le tecniche usate dagli antichi sciamani erano molto ricche di immaginazione, che costituiva spesso il perno dei loro rituali.

Inizialmente l'immagine mentale sarà confusa e indistinta ma, con l'esercizio, diverrà sempre più reale e definita. Allenare l'immaginazione è la via attraverso la quale si può rafforzare una delle molte potenzialità assopite della nostra mente.

Il training autogeno, sviluppato negli anni trenta dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz <sup>7</sup>, è una tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra stati psichici emozionali e aspetti somatici dell'individuo. Questa tecnica di rilassamento, usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica, viene utilizzata anche in altri ambiti quali lo sport e in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione. Mediante semplici esercizi (sentire il braccio pesante o caldo, per esempio) il soggetto è in grado di indurre volontariamente delle modificazioni a livello corporeo, come l'aumento o la diminuzione della temperatura in una certa zona del corpo o come il controllo di un dato organo. La risposta somatica sarà coerente al livello della condizione emozionale che l'ha prodotta poiché psiche e soma si compensano, agendo sul soma si può aiutare la psiche e viceversa. Raffinare la percezione è possibile aggiungendo l'uso dell'intenzione al movimento, perciò se devo eseguire un cerchio prima lo immagino e successivamente il corpo segue la mente. Maggiore sarà la forza evocativa dell'immagine, maggiori saranno i risultati ottenuti.

## 7. Armonia tra macro e microcosmo: la legge dei cinque agenti

La MTC è una scienza giunta a noi attraverso un percorso di millenni. Gli antichi studiosi avevano elaborato vari modelli ai quali fare affidamento per sviluppare la loro arte curativa, l'attuale MTC è dunque il risultato di questi vari modelli. Due in particolare sono utilizzati per la diagnosi mediante le logge energetiche.

Il primo modello (Fig.5) è stato ideato in modo da creare un sistema che permetta cicli madre-figlio, nonno-nipote, detti di generazione, e cicli di sopraffazione che ruotano in senso inverso e che rappresentano situazioni patologiche. Solo la figura del pentagono permette una gerarchia bilanciata e ripetitiva.

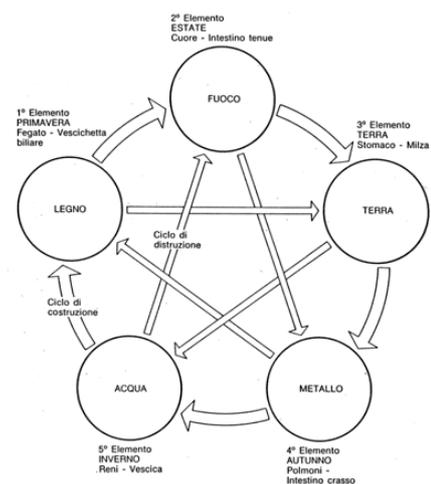
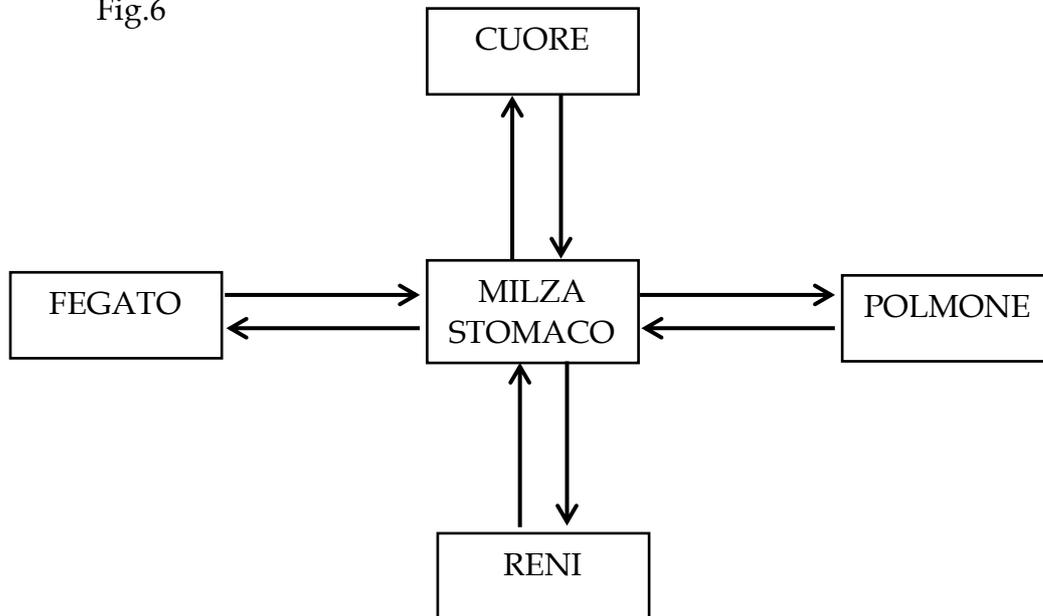


Fig.5

<sup>7</sup> Johannes Heinrich Schultz, *Il Training Autogeno – Il Training autogeno metodo di autodistensione da concentrazione psichica*, Feltrinelli

Esiste però un'altra modalità che pone al centro lo stomaco e nei quattro punti cardinali gli altri organi (Fig.6).

Fig.6



Tale modello pone al centro lo stomaco come a far intendere che, oltre a trovarsi al centro del corpo da un punto di vista anatomico, esso rappresenta la via attraverso la quale il corpo trae energie dal cibo per sopravvivere. Occorre ricordare che l'utilizzo di una corretta alimentazione riveste importanza fondamentale nella MTC.

I due modelli illustrati rappresentano un forte riferimento per la diagnosi secondo la MTC, inoltre ci forniscono spunti validi per orientarci nella cura del nostro corpo.

Fondamentale è il rapporto di causa-effetto. Se osserviamo le due rappresentazioni grafiche, possiamo dedurre che non sempre, anzi quasi mai, la disfunzione di un organo è relativa ad esso. Vi è sempre una correlazione, un'origine, che si collega ad altri organi. I cinesi parlavano di rapporto madre-figlio o nonno-nipote, proprio per identificare l'interrelazione fra i vari distretti energetici.

Formularono allora la teoria dei cinque agenti consistente in un sistema di classificazione utilizzato per comprendere i fenomeni naturali. Il termine cinese che la definisce è *Wu xing*: la sua traduzione più nota è cinque elementi, che però deve essere abbandonata a favore di altre che esprimono meglio la concezione dinamica della teoria. Anziché ragionare di elementi, con una prospettiva più consona a quella di sostanze intrinsecamente immutabili, si deve preferire la dicitura *cinque agenti* o quella di *cinque fasi evolutive*. Queste traduzioni sono infatti più efficaci per risaltare come sia l'interazione dinamica tra *Yin* e *Yang* a dare vita ai cinque agenti legno, fuoco, terra,

metallo e acqua. Sotto questa luce, si capisce allora perché i cinque agenti debbano essere considerati più come dei processi che come delle sostanze o elementi<sup>8</sup>.

Le qualità dei singoli agenti derivano dall'osservazione di eventi naturali: l'acqua possiede la qualità di bagnare e fluire verso il basso; il fuoco di bruciare verso l'alto; il legno può essere sagomato in pezzi; il metallo può essere fuso, modellato e indurito; la terra provvede al nutrimento con la semina e il raccolto.

I prospetti seguenti illustrano le principali attribuzioni proprie di ogni singolo agente in relazione al corpo umano ed alla natura in generale

Tab.1 Attribuzione del corpo umano ai cinque agenti

<b>Agente</b>	<b>Legno</b>	<b>Fuoco</b>	<b>Terra</b>	<b>Metallo</b>	<b>Acqua</b>
<b>organi Yin</b>	<i>fegato</i>	<i>cuore</i>	<i>milza</i>	<i>polmoni</i>	<i>reni</i>
<b>organi Yang</b>	<i>vescica biliare</i>	<i>intestino tenue</i>	<i>stomaco</i>	<i>intestino crasso</i>	<i>vescica</i>
<b>organi di senso</b>	<i>occhio</i>	<i>lingua</i>	<i>bocca</i>	<i>naso</i>	<i>orecchio</i>
<b>tessuti</b>	<i>tendineo</i>	<i>vasale</i>	<i>muscolare</i>	<i>pelle e peli</i>	<i>osseo</i>
<b>emozioni</b>	<i>ira</i>	<i>gioia</i>	<i>riflessione</i>	<i>malinconia</i>	<i>paura</i>
<b>sforzi dannosi</b>	<i>vista</i>	<i>camminare</i>	<i>sedere</i>	<i>giacere</i>	<i>stare in piedi</i>
<b>sapori</b>	<i>acido</i>	<i>amaro</i>	<i>dolce</i>	<i>piccante</i>	<i>salato</i>
<b>suoni</b>	<i>grida</i>	<i>riso</i>	<i>canto</i>	<i>pianto</i>	<i>gemito</i>
<b>psichismo</b>	<i>hun</i>	<i>shen</i>	<i>yi</i>	<i>po</i>	<i>shi</i>

Tab.2 Attribuzione della natura ai cinque agenti

<b>Agente</b>	<b>Legno</b>	<b>Fuoco</b>	<b>Terra</b>	<b>Metallo</b>	<b>Acqua</b>
<b>Direzioni</b>	<i>est</i>	<i>sud</i>	<i>centro</i>	<i>ovest</i>	<i>nord</i>
<b>Stagioni</b>	<i>primavera</i>	<i>estate</i>	<i>tarda estate</i>	<i>autunno</i>	<i>inverno</i>
<b>Colori</b>	<i>verde</i>	<i>rosso</i>	<i>giallo</i>	<i>bianco</i>	<i>nero</i>
<b>Animali</b>	<i>tigre</i>	<i>serpente</i>	<i>orso</i>	<i>uccello</i>	<i>scimmia</i>

Le relazioni e i mutamenti tra gli agenti vengono descritti attraverso quattro grandi principi: mutua creazione; reciproca vicinanza; mutua distruzione; reciproca paura.

1 - Mutua creazione. Ognuno dei cinque agenti ne riproduce un altro e viene da un altro ancora riprodotto, secondo questo ciclo: il legno, bruciando, genera il fuoco; il fuoco, sotto forma di cenere, genera la terra; la terra genera il metallo (minerale); il metallo, fondendo, genera l'acqua; l'acqua, offrendo nutrimento alle piante, genera il legno.

2 - Reciproca vicinanza. Ogni agente è attratto dalla sua sorgente. Il ciclo è inverso rispetto al principio di Mutua creazione.

3 - Mutua distruzione. I cinque agenti si rapportano anche in termini conflittuali, sempre secondo un ciclo descritto da coppie di ciascuno di essi: Il legno, sotto forma di radici

<sup>8</sup> Cfr. A. Cheng, *Storia del pensiero cinese*, vol. I *Dalle origini allo "studio del Mistero"*, Einaudi, Torino 2000, p. 257.

delle piante, sfrutta la terra; la terra assorbe l'acqua; l'acqua spegne il fuoco; il fuoco fonde il metallo; il metallo taglia il legno.

4 - Reciproca paura. Ogni agente teme chi lo può distruggere. Il ciclo è inverso rispetto al principio di mutua distruzione.

Nell'esecuzione delle forme di Taiji Quan, avanzare è associato al metallo, ritirarsi al legno, guardare o andare a sinistra all'acqua, guardare o andare a destra al fuoco, l'equilibrio centrale alla terra.

## ***8. Effetti prodotti dalla Pratica***

Una persona ammalata non è in grado di intraprendere una qualunque attività sportiva, mentre ciò è possibile attraverso una cosiddetta "attività naturale", che in diversi casi aiuta il praticante a riacquistare o migliorare la propria salute e il proprio equilibrio psicofisico. Molteplici sono i cambiamenti che si evidenziano nei praticanti dopo qualche anno di studio e sono relativi alle tre Q:

Quiete nel corpo  
Quiete nel respiro  
Quiete nella mente

Queste tre Q fanno intuire che sono molti i benefici sulla salute psico-fisica prodotti da tale pratica, primo fra tutti la diminuzione del livello di stress nel praticante. Soprattutto per quanto riguarda Taiji Quan e Yoga, ma anche per il Qi Gong, le manipolazioni come Shiatsu e Tuina, le tecniche di meditazione come Zen e Training autogeno, sono ormai numerose le ricerche svolte soprattutto negli ultimi venti anni dalla medicina ufficiale.

I risultati di queste ricerche, soprattutto relative al Taiji Quan e Qi Gong, ne riconoscono con chiara evidenza scientifica i benefici specialmente per le malattie cardiache croniche e le malattie cardiovascolari, come l'ipertensione. Infatti gli esercizi, che hanno la peculiarità di coinvolgere la maggior parte dei grandi gruppi muscolari in movimenti attivi, aumentano il trasporto di ossigeno nel sangue. La maggior richiesta di ossigeno utilizzato nei muscoli, provoca quindi una migliore prestazione cardiaca e polmonare.

Soprattutto nel Taiji Quan molto spesso si effettuano sequenze di movimenti ripetuti che si realizzano mediante contrazioni muscolari dinamiche. Questo tipo di contrazioni stimola lo scorrimento del sangue e ne aumenta anche il volume, generando elasticità e prevenendo la calcificazione delle pareti arteriose. Nella debolezza cardiaca cronica, il muscolo cardiaco risulta indebolito, in altre parole pompa poco, e il sangue non arriva a irrorare adeguatamente l'intero corpo. Se l'esercizio fisico è troppo delicato non è sufficiente a rafforzare il muscolo cardiaco mentre se è troppo violento rischia di affaticare troppo il cuore. Le attività fisiche di moderata intensità sono perciò preferibili agli sport competitivi.

È inoltre dimostrato che queste discipline inducono il corpo alla produzione di antiossidanti endogeni, ovvero enzimi con una struttura chimica simile agli antiossidanti presenti nella frutta, nella verdura e nel tè verde. Queste sostanze possiedono la facoltà di combinarsi con i radicali liberi che sono la causa di condizioni come l'eccesso di grassi nel sangue e di malattie come il diabete, le artriti, le allergie e il cancro.

L'aspetto meditativo di queste discipline procura il beneficio addizionale di migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni. Inoltre il respiro naturale, lento e profondo, espande i polmoni, abbassa la pressione del sangue e la frequenza del battito cardiaco.

A questo proposito, si osservi che una delle malattie più comuni nelle società industrializzate è l'ipertensione arteriosa frequentemente causata dall'iperattività del sistema nervoso simpatico. Il sistema nervoso centrale è diviso in:

- sistema nervoso simpatico attivo durante il giorno, rilascia l'ormone dell'adrenalina;
- sistema nervoso parasimpatico attivo principalmente di notte, quando rallentano metabolismo e frequenza cardiaca e la pressione arteriosa cala.

Tutte le attività che producono un eccesso di adrenalina inducono l'aggressività, facendo così aumentare sia la pressione sia il battito cardiaco. Il rilassamento, che coinvolge corpo e mente durante la pratica, migliora invece l'equilibrio tra il simpatico e il parasimpatico inducendo un rallentamento della frequenza cardiaca e un abbassamento della pressione. Il mattino, dopo il risveglio, il corpo passa dal sistema parasimpatico al simpatico e i monitoraggi della pressione mostrano che in questo periodo della giornata essa è al suo massimo dei valori. Perciò, considerando questi fattori, praticare nelle ore mattutine, piuttosto che nelle ore serali, porterà maggiori benefici alla pressione e a tutto il sistema cardio-respiratorio.

I movimenti di moderata intensità propri delle DBN stimolano una bassa richiesta ventilatoria. Un respiro meno affaticato, in relazione all'intensità dello sforzo, significa un fabbisogno di ossigeno inferiore. Un esercizio con tali caratteristiche è particolarmente adatto per gli anziani o per le persone obese che conducono una vita sedentaria. Le ricerche biomediche in esame dimostrano inoltre che questi soggetti migliorano notevolmente le loro condizioni di equilibrio con conseguente forte riduzione del rischio di cadute.

Un aspetto non secondario anche nella cura del Parkinson dove si stanno affermando anche nuove strade come, ad esempio, quella che coniuga le cure occidentali con i consigli dell'antica medicina cinese e i suoi esercizi psico-motori, quali Taiji Quan e Qi Gong. I benefici riscontrati sui pazienti ammalati di Parkinson, che hanno condiviso tale esperienza, sono innumerevoli:

- generico miglioramento dell'equilibrio e dell'andatura
- maggiore capacità di adeguarsi agli stimoli esterni
- aumento dell'attenzione
- maggiore consapevolezza di sé
- aumento del rilassamento
- riduzione delle dinamiche che provocano stress o ansia.

Gli esperimenti dimostrano che questi effetti sono connessi all'importante azione neurologica, in particolare sui neurotrasmettitori, che esercitano queste discipline. La pratica induce infatti una diminuzione di cortisolo e noradrenalina, ormoni che aumentano in condizioni di stress, aumentando invece serotonina e melatonina, ormoni che compaiono in condizioni di piacere e benessere.

<b>SOSTANZE PRODOTTE DURANTE LA PRATICA</b>	
endorfine	<i>Procurano stati di piacere e rilassamento molto simili alle sostanze stupefacenti. Sono ormoni ad azione generale e locale ed hanno un effetto rilassante sulla muscolatura e sul dolore.</i>
serotonina	<i>Gioca un ruolo importante nel rimontare il morale di una persona depressa. Livelli troppo bassi di serotonina provocano degli stati di depressione, nervosismo e aggressività.</i>
melatonina	<i>La melatonina, chiamata anche "ormone del sonno", regola i cicli circadiani, che sono alla base di una sana vita regolare e naturale.</i>
anandamide	<i>Prodotta dopo 45 minuti di attività fisica moderata, si ritiene venga sintetizzata in maggiori quantità durante stati di stress, per proteggere l'organismo dai danni causati da varie situazioni patologiche, espletando un'azione anti-ossidativa, ipotensiva, immunosoppressiva, antinfiammatoria e, in particolare, antidolorifica.</i>

Psiche e soma sono strettamente legati, ogni sette millisecondi la corteccia cerebrale effettua una sorta di controllo completo del corpo. Tensioni muscolari ripetute nel tempo, instaurano perciò la percezione che tutto ciò sia la normalità. Questo significa che ogni tensione emotiva porta ad una sub risposta di natura fisica in tensioni muscolari o alterazioni fisiologiche a carico dei vari sistemi e organi del corpo.

Le tensioni muscolari cronicizzate tendono quindi a diventare parte del proprio stato di essere, creando la convinzione che questa sia la normalità.

Perciò risolvere gli stati di tensione cronica dei muscoli porta ad uno sblocco a livello emotivo e viceversa, quindi ad un aumento dello stato vitale del soggetto, il quale si sente ora più libero di "fluire" nel suo modo di essere, sentire e percepire.