

## La Via del Qigong e l'Arte del nutrimento della Vita

Maria Luisa Vocca

Che cos'è un essere umano? Cos'è la Vita, quella con la "V" maiuscola? Qual'è il vero e primo significato di "ben-essere", termine opposto al "mal-essere" così diffuso al giorno d'oggi? Non voglio qui parlare di beni o mali materiali, di quelli ne discutiamo continuamente a tutti i livelli, ma di quello che ci tocca molto più in profondità, nel corpo, nel cuore, nell'animo! Una delle carenze della società moderna al giorno d'oggi, nell'ambito della cura della persona, è data dalla eccessiva suddivisione e materializzazione anche del concetto di salute e cura: il medico studia e cura il corpo (anche questo suddiviso e curato da un'infinità di specialisti), lo psicologo o lo psichiatra studiano e curano la psiche, il prete o il monaco, si occupano dell'anima, ... e questo mentre lo stile di vita, le necessità dettate da una società consumistica e innaturale, indirizzano la persona verso una vita incompleta, isolata, stressata e opprimente, carente di vitalità e spontaneità, una vita senza Vita con la "V" maiuscola, da ... animale d'allevamento!

Lo sviluppo della società e l'accento verso una soddisfazione (o sopravvivenza) esteriore, ci ha fatto dimenticare che la Natura ci aveva dato tutto: un corpo sano, e capace di risanarsi prima di manifestare una malattia, una mente sana e potente, in grado di influenzare il corpo e tutta la nostra vita ed un cuore enorme, uno spirito atto a crescere e comprendere che siamo parte di tutto ciò che è intorno a noi, come una cellula lo è con le altre intorno a sé nel corpo!

Nel mondo esistono molte tecniche per la cura e la salvaguardia della salute della persona e per la crescita interiore. Una delle Vie più interessanti e complete che io ho incontrato in tanti anni di viaggi e studi in giro per il mondo, è quella del Qigong (in cinese - lett. "lavoro sull'energia vitale").

Sulla base della stretta correlazione tra spirito e corpo, in Cina, è stata sviluppata, nei millenni, una pratica fisica, respiratoria e mentale che, rafforzando l'organismo sano e curando quello malato, aiuta la circolazione dell'energia vitale in noi, attraverso la cooperazione di corpo, respiro e mente. Questa cooperazione è fondamentale: il corpo, il respiro, la mente, l'energia, lo spirito, ... sono elementi, espressioni di un'unità: l'essere umano! Ognuno di questi elementi è parte e forma dell'altro, perciò è in grado di interagire con gli altri, di influenzare e modificare gli altri. Nel fine-settimana del 2-3 ottobre scorso è stato tenuto a Roma il 1° Convegno Italiano di Qigong, intitolato "L'Alchimia che nutre la Vita - Il Qigong e la Ricerca Scientifica", ospiti due grandi studiosi dagli USA, oltre ad una Tavola Rotonda interdisciplinare, dal titolo: "Alchimia Interna e Scienza: dialogo e potenzialità" i cui relatori erano medici e ricercatori italiani, oltre ad esperti del settore.

Oltre 100 persone hanno partecipato alla prima attività organizzata dall'Associazione Culturale Nei Dao - La Via Interiore, associazione nata per promuovere la conoscenza e l'esperienza del Qigong, che unisce la ricerca interiore con la salute e la scienza.

È stato sottolineato, attraverso l'incontro tra Esperienza e Ricerca Scientifica, l'importanza e la potenzialità della persona come protagonista della propria Vita e della propria salute. Il corpo, il respiro, la mente, il cuore, sono un unico sistema che agisce per ristabilire e migliorare l'equilibrio energetico dell'individuo, per la salute fisica ed il benessere interiore.

Il Prof. Kevin Chen, (USA), ha introdotto il Qigong ed alcune ricerche scientifiche in campo medico sull'efficacia del Qigong su Stress, Dipendenze, Cancro, etc. La dott.ssa Effie Chow (USA), esperta di Qigong e Medicina Cinese da oltre 40 anni, presidentessa del Congresso mondiale di

Qigong da tredici anni, ha portato la sua esperienza diretta ed ha movimentato la mattinata della domenica portando l'attenzione del pubblico anche sull'importanza della risata, dell'allegria e degli abbracci nella Vita: una sua famosa ricetta è: otto abbracci e tre risate di pancia al giorno!

Oltre al grande interesse per l'enorme mole di ricerche e pubblicazioni che nel mondo testimoniano il tentativo di dare una definizione e una misurazione alle forme di energia rappresentate dal termine cinese "Qi" ed alla sua applicazione alla salute, nella Tavola Rotonda, si è discussa la necessità di un cambiamento radicale nella politica per la salute pubblica. La ricerca scientifica dovrebbe essere pubblica ed indipendente, per evitare conflitti di interessi, l'approccio scientifico dovrebbe considerare anche la soggettività e l'interazione con l'ambiente umano che ci circonda, e gli indicatori di valutazione della salute pubblica dovrebbero considerare non solo l'aspettativa di vita, ma soprattutto il tasso di prevalenza e di "morbilità" (connesso con il numero di persone che si ammalano). La Qualità della Vita dovrebbe essere al centro dell'argomento salute! C'è necessità di una collaborazione senza pregiudizi tra campi diversi di studio e ricerca, perfino un dialogo interdisciplinare tra scienza e spiritualità può arricchire e rendere migliore sia la ricerca scientifica che la ricerca interiore ed esperienziale.

Il campo di applicazione del Qigong può dare tanto al mondo in entrambe le direzioni!

Il termine Qigong indica letteralmente un lavoro profondo e qualitativo sull'energia vitale, su quella forza che determina e caratterizza la vitalità dell'individuo, la sua salute psicofisica, la sua capacità e potenzialità di condurre una vita lunga e completa. Lo scopo più significativo del Qigong nell'ambito della salute era già migliaia di anni fa quello definito in cinese dalla scuola taoista: "*Chang sheng bu lao*" che letteralmente significa: "Vivere a lungo senza invecchiare".

Il principio fondamentale della pratica del Qigong è: l'armonizzazione del corpo, del respiro e della mente, attraverso tecniche di postura e movimento, combinate ad una respirazione consapevole ed adeguata, il tutto unito ad un rilassamento profondo e ad una consapevolezza mentale del lavoro che si sta facendo momento per momento. Tutto ciò lo rende una meditazione attiva. La pratica del Qigong costante e continuativa può aiutare molto a combattere lo stress e tutte le sue conseguenze, a migliorare la funzionalità del sistema immunitario, riarmonizzare il sistema nervoso e

quello digestivo, migliorando il metabolismo. Il rilassamento e l'uso della respirazione consapevole e profonda aiutano il nutrimento cellulare e potenziano la funzionalità del sistema cardiorespiratorio. Gli effetti benefici sono tanti, ma la cosa più importante, secondo me, è che il Qigong dà la possibilità all'individuo di tornare consapevole delle potenzialità naturali del proprio corpo e della propria mente. Può rendere la persona più attiva e presente in ogni circostanza della propria Vita, diventando più centrata e sicura di sé in un mondo dove è ormai molto facile soccombere agli eccessivi stimoli, alla frenesia ed alla continua ricerca di surrogati di vita, dove ormai molti dimenticano cosa significa Vivere, perché concentrati sul sopravvivere! Tornare protagonisti della propria Vita, esteriore ed interiore, si può, semplicemente sfruttando le capacità naturali che ognuno di noi ha! ■