

ZHAN ZHUANG

ASSETTO POSTURALE INFLUENZE ENERGETICHE

di Michele Grassi

TU SEI COME IL DRAGO IN LETARGO

*“Sospinto dalla forza naturale ,
tu sei forte come un drago.
Inspirando ed espirando naturalmente e in quiete ,
tu percepisci il meccanismo che regola ogni movimento .
Usa la forza dell’universo
E porta la tua abilità istintiva in piena luce.
In moto sei come la tigre irata ,
in quiete sei come il drago in letargo.”*

Con questi versi il maestro Wang Xiang Zhai aiutava gli allievi che passavano ore sotto la sua guida, a stare fermi come un albero.

Nel mio viaggio in Cina avvenuto in settembre del 2005 appena arrivato all’università di Medicina tradizionale Cinese di Tianjin ebbi modo di costatare quello che già sapevo, ma come spesso accade la realtà esprime emozioni diverse. La mattina alle ore 6 tutti gli spazi aperti dell’università si riempivano di persone che eseguivano esercizi, dal tai ji quan alla danza, al calcio, al basket, alla corsa, e fra tutte queste persone in movimento spiccavano delle figure che colpiscono la nostra attenzione. Sono come gli alberi pienamente vitali ma assolutamente fermi.

Queste persone sono profondamente coinvolte in una delle forme di esercizio più impegnative e potenti mai sviluppate. Una forma talmente incentrata sulla crescita profonda interna che richiede di imparare a stare eretti letteralmente come un albero. E’ conosciuta in cinese con il nome di zhan zhuang “stare in piedi come un palo“, ovvero come un albero si pronuncia “giam giuang”.

Un tempo avvolta nel mistero e tenuta segreta, questa tecnica per il benessere gode ora di notevole interesse a livello internazionale ed è oggetto di indagini scientifiche.

I risultati sono inconfutabili: sistema immunitario fortificato, pieno successo nel trattamento di malattie croniche, alti livelli di energia quotidiana e rigenerazione naturale del sistema nervoso.

Riflettendo sui risultati, viene subito da pensare ad un grande impegno fisico e mentale per il raggiungimento di tali risultati, invece come il pensiero cinese ci insegna è dalla quiete che nasce il movimento. Il compito sarebbe di per sé abbastanza semplice se la semplicità non fosse la cosa più difficile in altre parole, l’interminabile trasformazione dello yin e dello yang.

A differenza di quasi tutti gli altri metodi che richiedono l’utilizzo di energia, con il Zhan zhuang la si genera. Ci chiederemo come è possibile questo?

La risposta risiede nella natura dell’energia del corpo umano, da come viene prodotta e come si muove all’interno del corpo stesso.

L’energia nei nostri corpi è qualcosa di talmente naturale e spontaneo che raramente ci si sofferma a pensare a essa. E’ come il ritmo costante dei polmoni o lo scorrere incessante del sangue.

Migliaia e migliaia di reazioni chimiche si verificano in ogni momento e innumerevoli impulsi elettrici attraversano ogni parte del nostro corpo. Non solo, ma facciamo tutti parte dell’intero flusso di energia che ci circonda le cui intricate reti, nel nostro corpo, fanno parte dell’energia del mondo naturale. Noi siamo un campo microcosmico dell’energia elettromagnetica dell’universo.

I cinesi hanno studiato l’energia del corpo umano per migliaia di anni. Questo studio è una delle attività documentate più antiche della civiltà umana e risale al regno dell’Imperatore Giallo (che viene comunemente datato 2690-2590 a.c.).

Continua a espandersi e a svilupparsi fino ai nostri giorni. I risultati formano un insieme sofisticato e minuzioso di conoscenze, che raccoglie insieme tre discipline completamente separate in occidente : medicina , filosofia, arti marziali.

In questo lavoro analizzeremo la struttura e l'assoceremo ad un'analisi energetica.

Le Sostanze Vitali

La Medicina Cinese considera la funzionalità del corpo e della mente come il risultato dell'interazione di particolari sostanze vitali. Queste sostanze si manifestano con vari gradi di «materialità», cosicché alcune di esse sono molto rarefatte, mentre altre sono totalmente materiali. Tutte insieme costituiscono l'antico modo cinese di concepire l'insieme corpo-mente. Il corpo e la mente non sono visti come un meccanismo (comunque complesso), ma come un vortice di energia e di altre sostanze vitali che interagiscono una con l'altra per formare un organismo. Alla base di tutto vi è il Qi: tutte le altre sostanze vitali non sono che manifestazioni del Qi in vari gradi di materialità, dal completamente materiale, come nel caso dei Liquidi Corporei, al totalmente immateriale, come lo Shen.

Le Sostanze Vitali sono: Qi (Energia), Xue (Sangue), Jing (Essenza), Jinye (Liquidi Corporei).

I taoisti ritengono che tutto ciò che si muove nell'universo, ad es. le stelle ed i pianeti, abbia un moto indotto dal qi. Sia i taoisti sia i medici di MTC, infatti, reputano il qi un elemento costituente essenziale del mondo naturale e della vita. Anche Laozi, un caposcuola del taoismo, sperimentò che il Qi è presente nel remoto universo siderale come nel microcosmo infinitamente piccolo, comprese le particelle subatomiche. Di conseguenza, tutte le funzioni umane, fisiologiche o patologiche, non possono prescindere dall'energia Qi: una persona priva di qi è una persona morta. All'interno del corpo vivente ogni cellula è in movimento, e all'interno di ogni cellula vi sono molecole ed atomi anch'essi in movimento. Nessuno può obiettare che anche l'universo sia in movimento: i corpi celesti seguono orbite e traiettorie definite, attualmente perfettamente calcolate ed individuate nelle loro regole. Il progresso scientifico è stato utile anche nel confermare le conoscenze dei taoisti, i quali avevano individuato tali regole cosmiche già millenni or sono, senza poterle tuttavia dimostrare secondo metodi accettati dalla scienza occidentale.

Anche l'uomo, pur essendo piccolissimo, è un universo completo, poiché i cinque organi ed i sei visceri costituiscono un microcosmo sistemico; le dinamiche con cui si muove il *qi* lungo i canali hanno un rapporto strettissimo con la dinamica con cui si muove il *qi* nell'universo. Le dinamiche energetiche del sistema universale e quelle del sistema biologico umano, dunque, seguono le medesime regole di funzionamento. L'antico ideogramma taoista del carattere *qi* è così rappresentato In questo carattere, la parte superiore è formata dall'ideogramma *wu*, che significa *assenza*, qui non come *manca di qualcosa*, ma col significato di *nulla apparente*. In altre parole, questo elemento non ha forma. La parte inferiore rappresenta quattro punti di acqua e di fuoco assieme (l'acqua e il fuoco sono due elementi che devono essere sempre uniti nel concetto di energia). Questi quattro punti rappresentano particelle estremamente piccole simili ad atomi che sono state sperimentate dai taoisti attraverso determinate pratiche di *qigong*.

Al momento del concepimento, in particolare, entra in gioco l'energia *yuan*. Capire cosa sia la *yuanqi* è di importanza fondamentale. La *yuanqi* è l'energia strutturale in stretta relazione al *qi originario del cielo (tianyuan)*. Le fonti orali e scritte relative alla definizione di *yuanqi* si diversificano non sul contenuto ma solo sulla denominazione di *yuanqi*. In MTC la *yuanqi* viene chiamata *qi del cielo anteriore*, cioè è quel quantum di *qi* che ci precede nell'esistenza e viene ereditato attraverso i genitori che, al momento del concepimento, trasmettono una quantità di *yuanqi* alla nuova creatura.

Nei primi istanti di esistenza, l'individuo è una singola cellula totipotente, lo zigote. Essa è un concentrato di energia potenziale, *yuanqi*, che origina da un piano terrestre (il luogo del concepimento), da un piano umano (i due genitori) e da un piano cosmico (il particolare orizzonte celeste configurato in quel preciso istante).

Il concepimento avviene in un preciso istante del giorno o della notte, e in una determinata ed identificabile direzione rispetto ai punti cardinali, terrestri e cosmici. Abbiamo quindi un elemento temporale ed un elemento spaziale che sono in relazione con la posizione dell'Orsa Maggiore e corrispondono a condizioni energetiche precise. Anche se inconsapevolmente, nell'istante in cui si concepisce si apre negli esseri umani la *Porta del cielo*, attraverso la quale entra la *yuanqi*. Questa porta corrisponde, come posizione, al punto *Baihui* (GV 20). Le sensazioni percepite durante

l'orgasmo sono dovute all'ingresso della *yuanqi* nel corpo della persona attraverso l'apertura della *Porta celeste*.

Al momento del concepimento abbiamo l'unione della madre e del padre, dello *yin* e dello *yang*, in un moto continuato. Non a caso il rapporto sessuale si configura in un continuo e ritmico movimento. La condizione qualitativa e quantitativa della *yuanqi* di ciascuna persona dipende principalmente dalle caratteristiche di quella trasmessa nell'istante e nella direzione del concepimento, ed in parte è influenzata anche dalla condizione energetica dei genitori in quel momento. Abbiamo, in sintesi, due aspetti: il primo è la posizione rispetto all'universo, il secondo è la condizione dei genitori. La direzione è calcolabile attraverso i parametri del *bagua* (trigrammi), e se si concepisce nella direzione migliore rispetto a quell'istante, si fornisce al nascituro abbondante ed elevata *yuanqi*. Se, al contrario, si sbaglia il calcolo spazio temporale, il nascituro potrà essere gracile o oligofrenico. Il tempo e la direzione del momento del concepimento determinano addirittura il momento della morte della persona.

La vita e l'attività di una persona sono perciò strettamente connesse alla *yuanqi*, e questa è la ragione per la quale la *yuanqi* è chiamata anche la *fonte originaria della vita*.

La *yuanqi* è formata dalla *yuanjing*, che è l'essenza originaria del padre e della madre, un aspetto energetico collegato al rene. La *yuanjing* è in relazione con i genitori, con il sistema universale e con le coordinate spazio temporali del concepimento. La condizione dell'essenza originaria nei genitori al concepimento determina gradi e condizioni di partenza di *yuanqi* completamente diverse da persona a persona. I taoisti, già molti secoli addietro, misero per iscritto le regole per calcolare l'orario e la direzione precisa per concepire in modo corretto. Sono regole che potrebbero essere già note da tempo, e che permetterebbero forse di evitare concepimenti in condizioni di *qi* morto o mortale (*siqi*). Tale espressione indica che in quella direzione, in quel momento e in quella condizione energetica non può avvenire un contatto con la zona della calotta polare universale; perciò, mancando il riferimento corretto alla *yuanqi* del cosmo, verrà meno la immissione di *yuanqi* nello zigote, e ciò si potrà manifestare in un aborto spontaneo o nella morte in utero o neonatale.

Una malattia ereditaria, ad esempio una familiarità ipertensiva o cardiopatica, è in relazione con la *yuanjing*. L'essenza originaria si trasforma e genera la *yuanqi*. Questo *qi originario* non resta isolato, né rappresenta l'unica forma di energia presente nella persona; infatti, durante la vita la *yuanqi* è incrementata dal cibo e dalle bevande. Questa quota di *yuanqi* che viene fornito durante la vita extrauterina è chiamata *yuanqi acquisito*, o *di cielo posteriore*. La *yuanqi* è la fonte del movimento della vita e ogni organo del corpo umano subisce la sua influenza, poiché la *yuanqi* sorregge le funzioni di tutti gli organi e li nutre. Per esempio, una deficienza congenita mentale non ereditaria è riconducibile ad una grave carenza di *yuanqi*: è il risultato della combinazione spazio temporale del concepimento, di un orientamento e di una esposizione scorretta alla *yuanqi*, o di uno stato alterato della *yuanqi* dei genitori in quel momento.

La *yuanqi* nel corpo umano si concentra nel rene (vero e proprio serbatoio della *yuanqi*), e il rene, a sua volta, governa la *yuanqi*. In MTC il *Mingmen* (GV4) si chiama *Porta della vita*, ed è proprio da quel punto che si controlla la vita. Aprendo spesso la *Porta della vita*, ad es. attraverso una frequente attività sessuale o una troppo intensa attività lavorativa, si permette la fuoriuscita eccessiva di *yuanqi*. Una perdita esagerata di *yuanqi* debilita l'organismo e lo predispone alla malattia.

Quando si parla di *yuanjing* si parla di essenza originale, dunque di un aspetto energetico e non di una manifestazione materiale. Durante il concepimento i genitori permettono il movimento di un flusso di *yuanjing*, che non ha aspetto concreto, e di liquidi seminali, che hanno invece forma (sperma ed ovociti). Che relazione esiste tra la *yuanjing* ed i fluidi seminali? La caratteristica comune è che entrambe hanno origine nel rene, ma l'aspetto energetico della *yuanjing* è di *cielo anteriore*, mentre l'aspetto tangibile dei liquidi seminali è di *cielo posteriore*, poiché manifesto.

I liquidi seminali possono nutrire la *yuanjing*, e al tempo stesso la *yuanjing* sorregge i liquidi seminali. Consumare troppi fluidi sessuali può portare alla lesione dell'aspetto energetico (*yuanjing*), poiché tra essi vi è relazione di reciprocità. La *yuanjing* influisce sull'energia di tutto il corpo, perciò se si

lede l'energia originaria si scompensano anche le energie dei vari organi e può, di conseguenza, insorgere la malattia.

Viceversa, il decorso di una affezione cronica va solitamente a ledere l'energia degli organi e successivamente distrugge la *yuanjing*, poiché essa regge tutti gli organi. Pratiche come il QiGong hanno lo scopo specifico di mantenere e preservare la *yuanqi*: se la *yuanqi* è abbondante, la qualità della vita di una persona sarà elevata per salute e longevità.

La *yuanqi* è quantificabile e misurabile. I taoisti definiscono la quantità di *yuanqi* in un uomo la *cifra di qi* (*qishu*). Ogni persona ha il proprio *qishu*, corrispondente alla quantità assegnata al momento del concepimento. La cifra determina in via teorica la durata massima in anni di vita: trenta sessanta o anche ottanta o più. E' assai difficile modificare questo numero assegnato dal cielo. La cifra di *qi* è chiamata anche *cifra celeste o vita del cielo* (*tianshu*).

I taoisti ritengono che ogni persona possa idealmente vivere 120 anni. In realtà l'essere umano consuma man mano *yuanqi* fino ad esaurirla, per poi morire; la cifra di 120 anni viene raggiunta da ben poche persone, perché spesso la *yuanqi* è stata consumata più velocemente del dovuto. Nel corso della vita terrena, cioè nel periodo del *cielo posteriore* (*houtian*), se ci si nutre correttamente e non si disperde la *yuanqi*, si può anche cercare di incrementarla.

Se, ad es., la dotazione iniziale predispone una durata vitale di 60 anni, si potrebbe pensare di raggiungerne anche il doppio, integrando la cifra con la *yuanqi* acquisita. Al contrario, il soggetto nato con una dotazione energetica di 60 anni che segua uno stile di vita scorretto o inadeguato, vivrà molti meno anni, anche meno della metà. Nel corso della vita molteplici influenze possono ledere e decurtare il quantitativo di *yuanqi* e di *yuanjing* dell'organismo e, anche se è difficile osservare il calo della *yuanqi* in sé, se ne possono valutare gli effetti, che corrispondono ad un quadro clinico di invecchiamento precoce, con perdita prematura dei capelli e calo generale delle prestazioni psicofisiche.

Citando un verso taoista: "Il *qi del cielo anteriore* sorregge la vita del *cielo posteriore*, il *qi del cielo posteriore* nutre il *qi del cielo anteriore*".

Come si può nutrire e rigenerare il *cielo anteriore* attraverso il *cielo posteriore*?

Attraverso buone abitudini di vita: una adeguata alimentazione, un corretto riposo, corrette relazioni sociali e affettive, una moderata attività sessuale e, in special modo, con la pratica del *qigong*.

In epoca *Tang* (618-907 d.C.), visse il taoista *Cui Xifan*, autore di un'opera intitolata *Cuigong ruyao jing*, che illustra come mantenere il regime ottimale di energia nel corpo. Essa è composta da circa 100 versi, e già dal primo indica le regole in base alle quali l'energia si muove secondo traiettorie definite, con movimenti esattamente determinati. Ne citiamo un verso: "*Se riuscite a prendere il qi del cielo anteriore e il qi del cielo posteriore e a controllarli entrambi, vi daranno una sensazione di ebbrezza che vi farà star meglio che con l'ebbrezza provocata dal vino.*"

Si tratta di miscelare le giuste quantità di *qi di cielo anteriore* e di *qi di cielo posteriore* fino a raggiungere tale sensazione.

Se si considera l'uomo come un sistema completo, si osserva che il cielo è sopra il *Baihui* (GV20), chiamato dai taoisti *Tianmen* o *Porta del cielo*, e si nota la relazione fra il *Tianmen* e il *Tianding* del sistema universale. *Cui Xifan* descrive il seguente meccanismo: aprire la *Porta del cielo* e orientarla verso la *calotta polare universale*, orientare la propria *Porta della terra* e, attraverso essa, cioè l'acqua-rene, percepire i movimenti della terra e delle maree. Il verso completo recita: "*Una volta aperta la Porta del cielo e sincronizzata con la calotta polare universale, potrete attraverso la porta inferiore percepire i movimenti della terra, come le maree, dell'altro polo del sistema energetico.*"

L'uomo, in questo senso, si può considerare un'antenna, un sistema che riesce a sintonizzarsi con le frequenze celesti e terrestri. SI potrà dunque, in una condizione particolare di pratica, far sì che l'energia celeste e quella terrestre si uniscano al *Dantian* in sede infraombelicale, nel centro dell'addome. Nel momento in cui queste energie si fondono, si forma con esse una specie di biglia, un elemento energetico misurabile e concentrato, in costante movimento rotatorio sincronizzato con il movimento universale. Se si pratica per un tempo sufficiente la tecnica della *piccola circolazione*

celeste, nei primi tempi si otterrà una sfera piuttosto grande e mal definita, che man mano si potrà concentrare sempre più fino a che, dopo anni di pratica, si riuscirà a comprimere l'energia in un grano di riso minuscolo, guidandola poi nel corpo lungo il percorso della *piccola circolazione celeste*.

Il Qi Gong è l'unico metodo che esista, in medicina, che permette l'aumento del potenziale energetico del praticante con tecniche semplici come la *piccola circolazione celeste*.

Se praticate dai genitori prima del concepimento, certamente permetteranno di potenziare e migliorare lo stato energetico del nascituro. Nella tradizione taoista, il cielo entra nello zigote donandogli i suoi numeri cosmici (di energia), come nella nostra cultura religiosa lo Spirito Santo è Colui che dà la vita. L'aspetto sacrale del concepimento si rivela in questo universale e riconosciuto anche in tradizioni culturali per noi remote.

Inizieremo con una sintesi dei benefici del zhan zhuang che possiamo distinguere in tre fasi: **fisico, emotivo, spirituale.**

A livello fisico si impara come allinearsi in termini costruttivi per rafforzare e mutare una struttura debole in una forte così che il qi possa fluire liberamente lungo il corpo e fornire agli organi quegli spazi necessari per la crescita all'interno della struttura e migliorare così il collegamento fra parte superiore e parte inferiore del corpo in modo che il qi non si blocchi o disperda lungo il percorso. Radicizzarsi nella terra penetrare in essa e divenire un tutto uno con essa senza nessuno ostacolo attraverso la struttura comunicando e scambiando le influenze del qi interno ed esterno, in questo modo il qi si arricchirà e nutrirà il corpo, mente, spirito.

A livello emotivo ossia dell'anima si apprende come condensare il qi in una massa controllabile di energia spostando e trasformando l'energia negativa in positiva. Una delle funzioni più importanti in questa fase è quella di raccogliere il qi in una palla in modo da avere il controllo del qi che non si disperda in tutto il corpo e si disperda fuori dal sistema.

Esso si condenserà nel Dantien e muovendo l'addome verso destra o sinistra, su e giù si potrà essere capaci di far muovere questa palla, progredendo nelle esercitazioni si riuscirà a spostare questa sfera con il solo potere della mente lungo i canali energetici o meridiani riportando la sfera nel Dan tien.

A livelli superiori il Qi condensato diventa leggero e splendente come una perla che accende nel corpo l'energia per la fase spirituale.

A livello spirituale il Qi si condensa e accresce maggiormente creando le basi per quella che viene definita la quarta dimensione.

L'inizio di tutto questo avviene nell'imparare a stare in piedi

Seguendo le indicazioni di vecchie illustrazioni cinesi, l'autore del lavoro :Uomo albero microcosmico di Fabio Brici (www.agopuntura.org aprile 97)

fa emergere l'immagine di un albero rovesciato, di cui il Cielo è nutrimento e gli Zang sono componenti. Ne scaturisce la costruzione fisiologica sistematizzata di Uomo nel suo essere Figlio del Cielo.

l'Albero Microcosmico (l'uomo) raggiunge il suo vertice nel Rene, a partire dal quale riprende la via di risposta della Terra al Cielo attraverso la colonna e San Jiao. Ma come si passa dall'albero discendente a quello ascendente?

La chiave è indubbiamente il Rene-fagiolo-seme, per questo nel disegno è associato alla colonna, ma quale il meccanismo? Ecco l'ipotesi.

Quando il Cielo nutre l'Uomo esprimendosi in lui come albero rovesciato, arrivato al Rene-fagiolo-seme non ha ancora toccato Terra, non è ancora relazionato col suo partner. Il Rene proietta sulla Terra l'iniziativa del Cielo attraverso la parte più terrestre del nostro corpo: **i piedi.**

Le "piante" dei piedi battono sulla Terra le sillabe della poesia di corteggiamento del Cielo, ai piedi è affidato il compito di rappresentanza del Rene e per suo tramite del Cielo. Perciò l'impronta del piede ha la forma di un fagiolo, perciò sulla pianta del piede si può disegnare un feto, per questo sul bordo laterale e sul profilo mediale plantare si riesce a scorgere il profilo di una colonna vertebrale. Perciò la seconda e la terza generazione di meridiani curiosi partono dal piede .

E l'amplesso ininterrotto in cui sono continuamente impegnati Cielo e Terra.

La tecnica Zhuan Zhong

Inizia con due posizioni di base in piedi che potenziano e liberano il flusso naturale dell'energia dentro di noi. La prima posizione è una semplice postura in piedi Wuji di fondamentale importanza. Anche ai livelli più avanzati della pratica si inizia con la posizione di quiete WUJI. La posizione dell'energia primordiale. Wu ji consiste semplicemente nello stare fermi, nella quiete si deve prestare particolarmente attenzione alle tensioni del corpo e del sistema nervoso. Un momento di profondo rilassamento nella nostra giornata. Correttamente praticata è la chiave per accedere al magazzino delle nostre enormi riserve d'energia interna.

Prima di iniziare qualsiasi esercizio statico è consigliabile soddisfare eventuali bisogni fisiologici, per evitare di dover interrompere la pratica. Preferiamo per l'esercitazione luoghi all'aperto, con la schiena rivolta verso il sole.

L'ideale sarebbe stare vicino ad un grosso albero, sempre tenendo le spalle al sole (il sole è yang nelle spalle circola il meridiano Du Mai che raccoglie tutti i meridiani yang).

Non esercitare al vento, con la nebbia, o sotto la pioggia, in questi casi è preferibile praticare in casa in un ambiente tranquillo e aerato diffondendo musica d'ambiente.

La posizione si assume distanziando i piedi quanto la grandezza delle spalle tenendoli paralleli tra loro o leggermente rivolti all'esterno, le dita rivolte in avanti. Le braccia sono rilassate lungo i fianchi con le spalle rilassate. Immaginate che come un burattino l'intero corpo sia penzolante, sospeso per il capo.

Un filo tiene la testa all'apice del cranio direttamente in linea con l'estremità superiore delle orecchie questo punto viene chiamato Bànhù DU MAI 20 (porta del cielo) punto di riunione di tutti i meridiani Yang e del meridiano del fegato.

Si deve avere la sensazione di affondare e di rilassarsi, mentre siamo appesi a questo filo.

La respirazione deve essere naturale è incentrata nel Dantien questo permette di rifocalizzare l'energia nel centro originario del nostro corpo attraverso il quale siamo stati nutriti prima della nascita (è un'area immaginaria della grandezza di un pugno situata fra il punto Qi Hai RM 6 (Mare del QI) situato tre dita sotto l'ombelico e il punto Ming Men (porta della vita) DM 4 situato sotto il processo spinoso della vertebra lombare 2; come possiamo notare i due punti si trovano sulla stessa linea orizzontale fra l'uno e l'altro viene localizzato il Dantien in corrispondenza di un'asse verticale che si collega con il punto Bànhù DU MAI 20 all'apice della testa Restando fermi e permettendo al nostro corpo di rilassarsi in un tempo che si aggiri attorno ai 3 minuti in questo frattempo si esegue mentalmente lo studio della posizione partendo dalla sommità della testa per giungere fino ai piedi in cui gli occhi devono guardare avanti leggermente verso il basso sfiorando la punta del naso, o se non disturba si possono tenere chiusi, il mento deve essere richiamato in modo che la gola non sia spinta in avanti e permettere al punto Dàzhù (grande vertebra) DM 14 situato sotto il processo spinoso della settima vertebra cervicale di allinearsi. Rilassare tutti i muscoli del collo.

Braccia, spalle, gomiti, polsi, devono essere rilassati, le dita devono essere distese dolcemente curvate appena aperte. Rilassare le anche e l'addome, lasciare che l'estremità inferiore della spina dorsale fra la punta del coccige e l'ano punto Changqian DM 1 (grande potenza) si distenda verso il basso in modo che né la pancia né i glutei sporgano. Le ginocchia devono essere rilassate leggermente piegate, morbide, i piedi devono essere radicati nella terra il peso del corpo deve essere distribuito tra il piede destro e il piede sinistro e deve poggiare nell'avvallamento al centro della pianta dei piedi, in corrispondenza del punto Yonquan R1 (fonte zampillante). Inspirare ed espirare dolcemente solo attraverso il naso. La bocca deve rimanere chiusa senza forzature. La punta della lingua deve essere appoggiata al palato in modo da permettere il collegamento fra il meridiano Du Mai vaso governatore e il meridiano Ren Mai vaso di concezione (il quale raccoglie tutti i meridiani yin, non serrare i denti, se si forma della saliva deglutire seguendo il suo percorso fino al DANTIEN.

Seconda posizione: tenere la palla o abbracciare l'albero.

Questa posizione consiste nel cominciare a tenere la palla, posizione base di molti esercizi più avanzati; gli effetti di questa posizione sono: accelera la circolazione interna dell'energia dai piedi, su attraverso il corpo intero fino alle mani e alla testa.

Questa posizione nelle prime fasi risulterà molto faticosa per cui è consigliabile di proseguire in maniera graduale, fino ad arrivare ad un'ora o più. All'inizio anche 5 minuti possono sembrare molti e si avveriranno molte tensioni con conseguente reazione del sistema nervoso. Bisogna essere pazienti ed essere tranquilli che quello che stiamo facendo non è dannoso.

Immaginiamo un albero che per anni è cresciuto in maniera non verticale per cui un tentativo di verticalizzarlo con dei tiranti metteranno in tensione il fusto e le radici.

Dalla prima posizione Wu ji, si affonda leggermente e le ginocchia si piegano leggermente. La testa, il torace e la cintura pelvica rimangono allineati senza sforzo esattamente come erano nella prima posizione.

La spina dorsale si distende verso il basso e si raddrizza naturalmente. Bisogna evitare di piegarsi in avanti. Bisogna immaginare di essere seduti sul bordo di uno sgabello alto. Il peso rimane equamente distribuito sui due piedi.

Lentamente sollevare le braccia in alto e in avanti per formare un cerchio aperto davanti al torace all'incirca a livello delle spalle. I palmi aperti sono rivolti l'uno verso l'altro, e leggermente verso il petto.

La distanza tra la punta delle dita delle mani misura da uno a tre pugni circa da 7 a 21 cm, la punta dei pollici non deve superare l'altezza delle spalle. I polsi sono distanti fra loro quanto l'apertura delle spalle. I gomiti sono leggermente più bassi dei polsi e delle spalle.

L'angolo interno tra la parte più alta del braccio e l'avambraccio è leggermente superiore a 90 gradi.

Appoggiarsi a palloni immaginar!: immaginare di tenere un grande pallone fra le mani, gli avambracci e il petto, lo si deve tenere fermo delicatamente e senza tensione la palla deve rimanere appoggiata con naturalezza sulla superficie interna del cerchio formato dalle dita, i palmi, le braccia e il petto. Le ascelle e la parte superiore delle braccia sono sorrette da due piccoli palloni, i gomiti poggiano su due palloni che galleggiano sulla superficie di uno stagno. Le cosce trattengono delicatamente un pallone che poggia nel punto Xue Hai (mare del sangue DM10).

Dalla parte superiore delle ginocchia in su si deve immaginare di protendere verso il cielo. Dalla parte inferiore delle ginocchia in basso si deve ricercare la sensazione di essere radicati immaginando di essere seduti sull'orlo di uno sgabello oppure da un enorme pallone da spiaggia.

Immaginando i palloni e percepire chiaramente la loro consistenza nella nostra mente. Mantenendo il pallone fra le braccia si ottiene il rilascio di ogni tensione che costringe i lati del petto e dell'addome.

Mantenere la posizione aiuta sia la resistenza fisica sia quella mentale. Aumentare valutando accuratamente e intensificando gradatamente, la pressione sui sistemi energetici e sanguigni, per portarli a una maggiore efficienza circolatoria. Gli altri palloni immaginari sono un formidabile aiuto per il rilassamento bisogna imparare ad affondare completamente in essi.

Posizione finale

Lentamente si lasciano cadere le braccia lungo il corpo. In questo momento bisogna cercare di sciogliere le tensioni che si sono venute a creare specie nei primi periodi di pratica, bisogna ascoltare il corpo, abbandonarsi in una situazione di pace interiore. Dopo qualche attimo si porta il palmo sinistro sul palmo destro per le donne e il palmo destro sul sinistro per gli uomini in corrispondenza del punto Lao gong (pericardio 8, opalazzo della fatica) situato nel palmo della mano, in corrispondenza della punta del dito medio, flesso dalla seconda falange, portare le mani sul Dantien. Concentrarsi sulla respirazione, in modo che in fase di inspirazione il Dantien si riempi d'aria svuotandosi in fase di espirazione, percepire il movimento sotto le mani. Dopo sei cicli respiratori (il ciclo respiratorio deve avere le caratteristiche respiratorie che si ottengono in assoluto riposo o durante il sonno) ruotare le mani in modo circolare spostando il peso del corpo da sinistra verso destra in un numero di volte che sia un multiplo di tre e altrettante volte nell'altra direzione il tutto in maniera fluida e lenta avendo accortezza di non sollevarsi durante le rotazioni e che le mani non

superino l'area del Dantien per cui devono rimanere al di sotto dell'ombelico. Al termine portare lentamente le braccia lungo i fianchi e sciogliere la posizione.

Una volta terminato l'esercizio in piedi, è buona cosa sfregare la mani, anche sul dorso e passarli sulla faccia come quando ci si lava, ciò aumenterà il flusso del qi nelle mani e la sua circolazione nella pelle del viso.

I benefici della pratica Zhan Zhuang

I benefici della pratica Zhan Zhuang derivano da una trasformazione e crescita interiore. I cambiamenti fondamentali interessano all'inizio gli organi interni e il sistema nervoso. E' difficile accorgersi dei cambiamenti senza un allenamento e una sensibilità fuori dal comune a differenza di altre attività che sollecitano le fasce muscolari. L'impatto del zhan zhuang ha luogo nel profondo di noi stessi. In superficie non si riesce a capire quello che avviene nella profondità, è molto importante perseverare nella pratica e non desiderare di ottenere dei risultati immediati ma è estremamente importante essere consapevoli di ciò che si fa durante l'allenamento.

Nella descrizione dell'assetto posturale emergono dei punti in cui è necessario spiegarne l'azione per connettere energeticamente una base funzionale fisica, psichica emotiva spirituale.

Per prima cosa, l'esecuzione di questi esercizi deve essere costantemente controllata da un esperto, che possa portare delle correzioni adeguate in ogni fase di avanzamento in modo che non si possano avere dei fastidi dall'esercizio di una pratica scorretta. Comunque descriveremo alcuni stati emotivi o fisici che permetteranno al principiante un orientamento dell'evoluzione nel tempo.

Come abbiamo detto la postura riveste un'importanza fondamentale ed è per questo che cominceremo ad analizzare la colonna vertebrale vero e proprio tronco dell'albero.

Lo studio di quella zona particolare del corpo che definiamo "cerniera dorso-lombare" non può prescindere da una visione globale della colonna vertebrale.

Possiamo riassumere le funzioni della colonna vertebrale in tre principali raggruppamenti:

- 1) contenere il midollo
- 2) dare solidità
- 3) permettere qualunque movimento

1) CONTENERE IL MIDOLLO

La colonna vertebrale ha un'azione di protezione del sistema nervoso, ed in particolare del midollo spinale che contiene nella Medicina Tradizionale Cinese l'osso (Gu), ed i midolli (Sui) fanno parte del gruppo dei "visceri straordinari". La denominazione di visceri straordinari deriva dal fatto che questi hanno a che fare con un processo di crescita e di evoluzione individuale, descritto nel Taoismo come trasformazione dell'essenza, Jing, prima in Qi (soffio, energia), poi in Shen (spirito)

2) DARE SOLIDITA'

La verticalizzazione "interna" dell'uomo (che possiamo definire mentale, spirituale) avviene in modo privilegiato in un corpo armonicamente verticalizzato. La colonna vertebrale non è un asse dritto, che sarebbe così molto fragile, ma è composta da una successione di curve che si completano, si compensano, e le conferiscono una notevole *solidità nella flessibilità*. La retta ideale che queste curve formano unisce in modo esatto, su uno stesso piano, le caviglie, i reni, le orecchie.

Come supporto, asse solido, la colonna vertebrale è il luogo privilegiato dove s'imprimono le nostre possibili realizzazioni, ma anche i nostri blocchi, le nostre paure, i nostri rifiuti di evolvere e tutte le tensioni che, di conseguenza, si generano.

Lo studio del simbolismo della colonna necessita delle brevi premesse.

Secondo la Tradizione Cinese il corpo energetico è nella sua realtà non manifesta maschile a destra e femminile a sinistra; mentre nella sua realtà manifesta è femminile a destra e maschile a sinistra.

Si chiama non manifesto, ontologico, il Cielo Anteriore e manifesto, biologico, il Cielo Posteriore. Quest'inversione di orientamento è situata in un momento molto preciso: la concezione. Il Cielo Anteriore è ciò che sta prima della concezione, il Cielo Posteriore tutto ciò che c'è dopo.

Tuttavia questi due orientamenti sono concomitanti, perché in realtà la nascita è costante e permanente, in qualsiasi istante la vita di un individuo è in continua rinascita.

Riferita al corpo umano la colonna vertebrale è la rappresentazione dell'albero della vita, e può essere paragonata ad una scala a pioli dove la base sta appoggiata alla Terra e la sommità si protende verso il Cielo. E' importante ritenere che l'evoluzione dell'uomo, la sua stessa vita, stia scritta tra la Terra ed il Cielo.

La parola scala nella lingua ebraica è costruita sulla radice s-k-l che ritroviamo in tutte le esortazioni alla "scalata": scala, scuola, scheletro. Inoltre la parola ebraica scala "selam" è costruita così: "Guidato dall'albero della tradizione, poggiato su di esso, l'uomo va verso la sua realizzazione".

Nello schema corporale le energie che si mobilitano lungo la colonna vertebrale, rappresentano la forza dinamizzante del re-incontro dell'uomo con se stesso e con il mondo esteriore.

Simbolicamente la colonna vertebrale grazie alla sua solidità indica il percorso, il cammino dell'incontro con noi stessi, della nostra potenzialità, del "compiuto" e del "non ancora realizzato".

Nella tradizione Taoista la colonna vertebrale è la guida luminosa di colui che sa vedere; è lo strumento di colui che sa operare; è il cammino di colui che sa salire.

Il concetto cinese nel periodo Song esprime puntualmente la funzione della colonna vertebrale: "*La colonna vertebrale è una scala a pioli lungo cui si realizza il passaggio dell'uomo nella sua crescita spirituale dalla Terra verso il Cielo*".

In sintesi la "solidità" della colonna vertebrale rappresenta il luogo della ri-creazione costante e permanente dell'uomo.

3) *PERMETTERE QUALUNQUE MOVIMENTO*

L'uomo, come la natura, segue un ritmo binario: yin-yang, movimento-immobilità. Non si tratta di una lotta tra rivali; infatti il voler evitare, escludere, una delle due polarità, *blocca il ritmo della vita*. La capacità di sopportare il dispiacere ed il dolore senza irrigidirsi cambiando assetto, postura, va di pari passo con la capacità di amare e di rendere felici. Nell'uomo si contrappongono due forze: l'una è propulsiva, è vitale, è movimento, è coraggio, è sentimento, l'altra è frenante, è vecchiaia, è rigidità. La colonna vertebrale, asse portante della vita, è assai mobile: si flette, si estende, ruota, s'inclina nelle varie direzioni dello spazio. Lo studio della fisiologia del movimento della colonna vertebrale pone l'accento sul ruolo di questa, sia nella strutturazione dell'individuo, che nella possibilità di procedere nell'ambiente. La colonna vertebrale rappresenta il luogo che testimonia il processo di differenziazione. Pur nella similarità, ogni uomo è unico e irripetibile. Da un punto di vista energetico questo processo è rappresentato in particolare dai canali Du Mai e Zu Tae Yang che corrono lungo e vicino alla colonna vertebrale, sostenendola nei diversi movimenti.

Il processo di differenziazione dell'uomo inizia con movimenti di estensione della colonna vertebrale subito dopo la nascita. Il bambino alla nascita continua ad assumere la posizione fetale, dopo qualche settimana si attivano due riflessi motori: prima "alzare la testa", poi "ergere i lombi".

Nella cultura Cinese alzare la testa, attivare il punto 14GV (Da Zhui), simbolicamente significa guardare l'orizzonte, proporsi degli scopi, attivare la ricerca nel mondo.

Il riflesso di ergere i lombi a livello del punto 4GV (Ming Men), permette invece di stare in piedi, rappresenta l'autonomia fisica nel mondo; in termini energetici è il modo in cui diventiamo yang.

Questi riflessi sono utilizzati inconsapevolmente ed inconsciamente tutti i giorni, costantemente. L'individuo si muove alla conquista del mondo e l'individuo eretto si muove con dignità nel mondo.

Il procedere verso lo spazio coinvolge tutto il dinamismo della colonna vertebrale, ed in particolare il movimento di rotazione del corpo.

Tutte le vertebre hanno la caratteristica di essere mobili nelle varie direzioni dello spazio, così che il nostro asse portante è in continuo aggiustamento con movimenti di estensione, flessione, rotazione, inclinazione e scivolamento.

Esistono lungo la colonna vertebrale delle zone di rotazione privilegiate, definite “cerniere di rotazione” che permettono di ruotare il corpo nello spazio. Le cerniere hanno la funzione di collegare due parti di una struttura, permettendo la rotazione di una parte rispetto un'altra, più precisamente, di una parte rispetto un asse solidale all'altra parte. A livello delle cerniere della colonna vertebrale i movimenti di rotazione si contrappongono perché questi luoghi coincidono (non a caso) con i punti di inversione delle curve fisiologiche della colonna vertebrale (lordosi cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare), punti in cui passa l'asse immaginario che unisce coccige e grande forame occipitale, asse che rappresenta globalmente la colonna vertebrale. Tutte le cerniere fisiologiche comportano una vertebra detta “di transizione” che riassume le caratteristiche delle vertebre del gruppo superiore e quelle del gruppo inferiore.

Le cerniere di rotazione della colonna vertebrale sono tre:

- 1) cerniera verticale (rotazione fino a 90°)
- 2) cerniera dorso lombare (rotazione fino a 35°)
- 3) cerniera lombo sacrale (rotazione fino a 5 °)

CERNIERA CERVICALE

Indipendentemente dal mantenimento della stazione eretta, tutto l'equilibrio del corpo è condizionato dalla posizione dello sguardo, dalla posizione della testa nello spazio e dall'equilibrio degli spostamenti della testa. Secondo la scuola “mezierista” la muscolatura del collo ha la qualità di governare l'intero atteggiamento posturale del corpo.

L'attività della cerniera cervicale permette principalmente la rotazione della testa, che simbolicamente indica l'esplorazione del mondo. Attraverso la percezione delle varie informazioni, la cerniera cervicale permette l'orientamento e la collocazione nello spazio e negli eventi, ed è guidata in questo compito dagli orifizi sottili che danno vita alla vista, ai suoni, al gusto, all'olfatto.

Allo stesso tempo il conoscere e ri-conoscere il mondo ci permette di desiderare, di cercare ciò che conosciamo, o che immaginiamo ci aiuti a ritrovare la felicità dell'unità.

Da un punto di vista energetico il collo costituisce un importante “cilindro” di connessione fra bocca e stomaco, orecchie e reni, naso e polmone, occhio e fegato, cervello(mare del midollo) e midollo spinale; inoltre il collo è sede dei vasi sanguigni (vene giugulari, arterie carotidi, e vertebrali) di importanza cruciale per il collegamento tra cuore e cervello.

La cerniera cervicale attraverso gli orifizi ci orienta, e attraverso il collegamento con la profondità ci permette di esplorare il mondo, e di cercare ciò che desideriamo.

La rotazione cervicale prevede sempre anche un'inclinazione omolaterale, solo il livello occipite-C1 (in minima parte C1-C2) permette la rotazione pura, assiale su un asse verticale (il gesto del no). Quando parliamo di cerniera cervicale intendiamo proprio questa zona di massima rotazione, poiché tra C7-D1 avviene il cambio di rotazione, che è una rotazione relativa. Quando giriamo la testa in un determinato senso il resto del corpo da C7 a D1 ruota in senso opposto, altrimenti ruoterebbe tutto il corpo. In questo modo è possibile nel movimento mantenere la fissità dello sguardo.

CERNIERA LOMBO-SACRALE

Le rotazioni minime della colonna lombare, ricordiamo massimo 5°, sono principalmente a carico della cerniera lombo-sacrale L5-S1. Questo minimo movimento di rotazione è di importanza fondamentale per bilanciare i movimenti del bacino e degli arti inferiori durante la deambulazione. La cerniera lombo-sacrale rappresenta quindi il luogo che permette di camminare dritti, di avere una direzione nella vita.

CERNIERA DORSO-LOMBARE

L'attività della cerniera dorso-lombare è molto complessa e permette, da un punto di vista motorio, la variazione della posizione del tronco nello spazio. Il fulcro immobile della cerniera dorso-lombare

è D12; a questo livello vi è un cambio di rotazione legato alle curve fisiologiche della colonna vertebrale (cifosi dorsale, lordosi lombare). Al di sopra di D12 le vertebre che vanno da D8 a D11 permettono la rotazione del tronco; al di sotto di D12 è effettuata una controrotazione, cioè una rotazione relativa, che consente di rimanere stabili nel proprio assetto verticale durante la rotazione. Al di fuori del rachide cervicale tutta la rotazione del corpo si effettua a livello del segmento della colonna vertebrale compreso tra D8 e D11, poiché la cerniera lombo sacrale, come visto, ruota al massimo di 5° per bilanciare il movimento della deambulazione.

E' interessante notare che il canale straordinario Du Mai, che scorre lungo la colonna vertebrale, non presenta punti in corrispondenza delle vertebre D8-D9 e D12-L1, cioè in corrispondenza della zona di inizio e di fine della rotazione della cerniera dorso-lombare.

In corrispondenza del punto 7GV, posto tra D10-D11, si effettua la massima rotazione del tratto dorso-lombare.

Ogni segmento vertebrale dorsale ha stretti rapporti con le costole corrispondenti. La resistenza della gabbia toracica interviene nel limitare notevolmente i movimenti del rachide dorsale. Le ultime due costole sono però libere, cioè non si articolano con lo sterno e permettono quindi una più ampia rotazione, ciò si verifica soprattutto a livello D10-D11.

Il punto 7GV rappresenta quindi la zona di massima rotazione della cerniera dorso-lombare. Da un punto di vista energetico questa funzione è in stretta relazione con la risonanza energetica Shao Yang (cerniera dello Yang) ed in particolare con il viscere Vescica Biliare.

Quando la colonna vertebrale ci supporta con la sua solidità, in posizione eretta attiviamo i nostri orifizi sensoriali per orientarci, per esplorare il mondo, per desiderare (cerniera cervicale). Si inizia così, grazie all'attività della cerniera lombo-sacrale, il cammino verso una determinata direzione. Ma nel corso della vita è difficile che si possa raggiungere, o meglio che si possa tendere verso una meta ideale secondo una traiettoria retta, lineare. Spesso dobbiamo aggiustare il nostro "tiro" decidendo di andare da una parte o da un'altra, lasciando la strada principale perché incontriamo ostacoli o difficoltà nel corso del nostro cammino. In questa situazione entra in funzione la Vescica Biliare e ciò si ripercuote in particolare a livello del punto 7GV, posto sotto l'apofisi spinosa di D10.

Il nome del punto 7GV è *Zhong Shu* che significa "cerniera centrale". Notiamo inoltre che il 7GV è posto al centro del punto 19BL (Dan Shu), punto Shu del dorso della Vescica Biliare.

L'ipotesi è che il punto 7GV, per la sua posizione e perché è situato nel canale Du Mai, il più Yang del corpo, specifichi la funzione di centralità della Vescica Biliare nel decidere di cambiare direzione nella vita.

La Medicina Tradizionale Cinese indica nelle diverse funzioni i diversi centri dell'uomo: il Cuore-Imperatore, la Milza, il TR, la Vescica Biliare.

In effetti la VB è al centro del territorio esistenziale, rappresenta la relazione tra il territorio e l'anima, l'ispirazione interiore. Essa detiene una connotazione centrale anche perché è la sede della "rettitudine mediana" ed è simbolo della perennità. La VB è l'ordine del Cielo e della Terra e ci permette di avere il coraggio di decidere della nostra vita scegliendo il giusto mezzo. La deviazione, il cambiamento di rotta, consente gli aggiustamenti indispensabili per esaudire i nostri fabbisogni fisici, affettivi, intellettuali, spirituali, sociali e professionali.

Inoltre, cambiare direzione può portare a scoprire dimensioni impensabili, mondi sconosciuti, a cui probabilmente non abbiamo mai pensato e che arricchiscono la nostra conoscenza.

In tutte le arti marziali quando si affronta un nemico, per offesa o difesa, non c'è mai un porsi frontalmente, di petto, ma si compiono sempre rotazioni dorso-lombari offrendo la robusta schiena ed allo stesso tempo sferrando colpi con le mani ed i piedi.

Al di sopra del punto 7GV è situato il punto 8GV, consensuale alla rotazione del primo. Il punto 8GV è localizzato tra D9-D10 e centralmente rispetto il punto 18BL (Gan Shu), punto Shu del Fegato.

Nel Su Wen al cap. 47 leggiamo: "Il Fegato è l'ufficiale, ma è sotto il comando della Vescica Biliare".

Al di sotto del punto 7GV, quindi nello spazio compreso tra D11 e D12 troviamo il punto 6GV, Ji Zhong (centro della colonna vertebrale). Il 6GV è situato al centro del 20BL (Pi Shu), punto Shu della Milza. La Milza ha sempre un ruolo centrale, rappresenta la Terra su cui l'uomo poggia, il

mantenimento della vita. Così come in corso di digestione la Milza segue la decisione della Vescica Biliare per iniziare la sua attività, a livello motorio la rotazione della cerniera dorso-lombare ha inizio a livello del punto 7GV (D11) ed è seguita dall'attività di fulcro immobile del punto 6GV (D12). E' interessante notare che lo spazio compreso tra D12 e L1 non presenta punti.

Tra L1-L2 è situato il punto 5GV Xuan Shu (cerniera sospesa) che si trova al centro del punto 22BL, punto specifico del Triplice Riscaldatore, che energeticamente appartiene alla risonanza Shao Yang, come la Vescica Biliare. Il 5GV non fa parte direttamente della cerniera dorso-lombare, ma è il primo punto che bilancia la rotazione intorno al fulcro D12 con un movimento di rotazione relativa (controrotazione).

Globalmente la cerniera dorso-lombare simboleggia il cambio di prospettiva, dettata dalla spinta interiore alla ricerca della nostra autenticità, oppure da una reazione di risposta ad un evento esterno. Per es. un guerriero vede un aggressore che cerca di colpirlo e para il colpo con una rotazione.

L'attivazione contemporanea delle tre cerniere del corpo (cervicale, dorso-lombare, lombo-sacrale) permette all'individuo, perlomeno per un po', di camminare "guardando indietro".

Nella filosofia Taoista ciò indica che la vita è in continuo movimento e dinamismo; è fondamentale guardare avanti, salire i pioli della nostra scala, ma anche, ogni tanto ruotare verso il passato, guardare la nostra storia. Ciò permette di creare un ponte mobile, una cerniera, tra passato e futuro, in modo che il presente funga da fulcro immobile e possa essere vissuto a pieno.

La colonna vertebrale contiene in sé tutte le informazioni riguardanti un individuo, è il mezzo che indica e testimonia la strada che ci guida nel processo di individuazione. Sarà compito del medico attento, qualora si trovi di fronte ad un'alterazione (o sbilanciamento) di un determinato tratto della colonna vertebrale, diagnosticare e trattare la sofferenza fisica, psichica, spirituale, conscia oppure incoscienza di quella stessa persona, ricordando che spesso le turbe meccaniche di questa regione possono nascondere (esprimere) problemi viscerali ed energetici di collocamento e di percorso spirituale. Nel corso di ciascuna esistenza umana è frequente incontrare disagi, difficoltà, nel realizzare il nostro essere, la reazione più frequente è quella di rifugiarsi nel passato oppure di proiettarsi nel futuro senza più riuscire a vedere il presente con un'alterazione della sfera emotiva a cui i cinesi attribuiscono la causa primaria della maggior parte delle malattie; per cui è necessario comprendere i meccanismi che possono essere alla base del comportamento e capire i valori delle emozioni.

Nel Chunqiu Fanlu è scritto:

La gente comune sa amare solo i cibi e le vesti e non si cura del Qi del cielo, eppure il Qi del cielo è molto più importante dei cibi e delle vesti; se cibo e vesti finiscono c'è comunque la possibilità di averne nuovamente, se si esaurisce il Qi, allora è la fine. Perciò il grande principio delle pratiche di lunga vita è amare il Qi. Il Qi viene portato a compimento grazie allo Spirito (Shen), lo Spirito si esprime grazie all'intento, dove va il cuore-mente quello è l'intento; se ci sono troppi pensieri, lo Spirito viene disturbato, se lo Spirito è disturbato il Qi scarseggia e difficilmente si può durare a lungo. Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti. In questo modo lo Spirito si tranquillizza il Qi viene incrementato (nutrito).

Dodici anni fa in un periodo poco felice della mia vita mi avvicinai al Tai ji quan non sapevo cosa fosse. Attratto dall'arte marziale incontrai le mie paure. Dopo due anni, in un settembre piovoso fui costretto ad abbandonare la pratica di gruppo. Mi fu consigliato di interrompere le pratiche di Qi Gong allora si eseguiva solo lo Zhan Zhuang e mi fu scritto: *Interrompi immediatamente il Qi Gong "il Qi muove male". E' pericoloso praticare il Qi Gong quando la mente non è pulita, tranquilla e scevra da desideri. La mente ha un potere enorme nel bene e nel male. Se non è forte e sicura esercita la sua influenza perversa sul Qi generando e aggravando tutte le malattie.*

Attenzione! Estremo pericolo. Si può sopravvivere sul sentiero della conoscenza solo vivendo come un guerriero, limpido come il cristallo e mortalmente sicuro di sé. Parole pesanti che sinceramente

mi spaventarono non poco. Dovevo incontrare le mie emozioni e riconoscerle, per sapere chi sono per continuare a vivere a dare un senso alla vita. Continuai a praticare lo Zhan Zhuang senza nessuna guida sorretto solo dalla mia consapevolezza di non aver commesso niente che potesse giustificare quelle parole e da una grande volontà di scoprire se questa consapevolezza era davvero tale, e non nascondesse quello che io non riuscivo a vedere e che altri potevano predire. Quelle parole mi spaventavano. L'angoscia prendeva forma, da solo incominciai il viaggio.

La ricerca, mi portò a comprendere le modificazioni dell'animo, a cogliere il significato dei sogni analizzarne i contenuti e i comportamenti, incominciai a studiare la Medicina Tradizionale Cinese, incontrai nuova gente che mi aiutò. Ma il grande aiuto venne proprio dalla pratica del Zhuan Zhong: portai gli allenamenti oltre i 100 minuti; Il Maestro Chen Xiao Wang, nel momento di preparazione prima della forma spese volte ripete che bisogna curare tutti i particolari come quando si entra in auto prima di guidare: cintura di sicurezza, specchietto regolazione del sedile e controllo del carburante. La pratica Zhan Zhuang è stato il mio carburante, per questo viaggio.

Le sensazioni che ho riconosciuto nei vari studi, raccolte e riportate su questo lavoro sono state sperimentate direttamente nel proseguo della pratica e mi hanno fatto apprezzare ancora di più le parole del G.M Chen Xiao Wang: **“SEGUITE I PRINCIPI NON I MAESTRI”**

EMOZIONI

Il significato della parola emozione secondo il vocabolario della lingua italiana è: sentimento, modo di pensare riguardo a un fatto, moto o modificazione dell'animo, impressione, sentimento **vivo** di gioia, collera paura ..

Quando si parla di emozioni inevitabilmente il pensiero crea un collegamento diretto o indiretto con il cuore. In effetti nel pensiero cinese il cuore riveste un'importante ruolo nella gestione delle emozioni: *Il Cuore è la dimora dello Shen.*

La parola Shen, può avere molti significati differenti e in medicina cinese è usata in almeno due diversi contesti. Innanzitutto Shen indica il complesso delle facoltà mentali che si dice risiedono nel Cuore. In questo senso lo Shen corrisponde alla mente. In secondo luogo, Shen è impiegato per indicare tutta la sfera emozionale, mentale e spirituale dell'essere umano.

In questo senso non è correlata solo al Cuore, ma comprende i fenomeni emozionali, spirituali e mentali di tutti gli organi in particolare di quelli yin.

Gli organi interni giungono alla nostra percezione cosciente attraverso sensazioni e stati d'animo; al tempo stesso la percezione della realtà influisce sulla fisiologia degli organi interni attraverso la risposta emotiva che produce in noi. Lungo la colonna vertebrale sul meridiano della vescica sono localizzati tutti i punti shu degli organi a conferma di come la colonna vertebrale possa avere un compito fondamentale nel riequilibrio emozionale. Secondo la medicina cinese, le attività mentali e la coscienza risiedono nel Cuore. Ciò significa che lo stato del Cuore (e del Sangue) ha effetti sulle attività emozionali, ivi inclusi lo stato emozionale.

Bisogna tenere in considerazione che le emozioni o Volontà sono parte costituzionale di un organo dunque **emozione come stato psichico di energia primaria**, legate al *Jing* o Essenza concetto cardine dell'interazione macro microcosmica.

Jing QI e Shen sono gli strumenti che connettono la personalità individuale con l'intelligenza universale. essi vengono chiamati i “tre tesori”.

Ogni organo è collegato ad una emozione. L'associazione organi e emozioni è così composta:

- Cuore: Fuoco. Il cuore è la casa dello spirito che comprende le energie migliori provenienti da tutti gli organi: gioia, compassione, coraggio, correttezza, gentilezza e bontà. La presenza o l'assenza di queste qualità determina la personalità. Sebbene le energie di tutti gli organi siano importanti in quanto si bilanciano a vicenda e ci consentono di vivere una vita varia ed interessante, il cuore è l'organo favorito in ogni cultura. Le qualità positive dell'emozione fuoco sono gioia, felicità, spiritualità, affettuosità, cordialità, calore, pazienza, rispetto, educazione, intelligenza, interesse.

Gli aspetti negativi sono: freddezza, crudeltà, viziosità, sconsideratezza, adulazione, stupidità, mancanza di gusto, impazienza, ottusità, assenza di umorismo e odio.

- Fegato: collera, legno (Anima eterea Hun). Nel legno la qualità positiva delle emozioni è rappresentata dalla gentilezza, temperata dall'intelligenza. Si tende ad avere una mente fredda ed essere discreti rilassati, perspicaci, creativi, progressisti, costruttivi, concilianti e ben disposti a lavorare con gli altri. Le qualità negative delle emozioni della fase del legno sono rappresentate da rabbia, violenza oppure fare grandi piani senza sapere cosa si sta facendo; si tende ad essere opportunisti, ottusi, irascibili, chiusi, oppressi, rudi, ostinati, pedanti, formalisti, competitivi e antagonisti.

- Milza: pensiero, terra, intelletto (yi). Le qualità positive dell'emozione della fase terra sono associate con la sensibilità verso gli altri e con sentimenti di spontaneità, correttezza apertura mentale, genuinità armonia, posatezza, radicamento, equilibrio nei desideri e nell'appetito, puntualità sincronia, socievolezza e ospitalità. Le qualità negative sono invece il pregiudizio, l'affettazione, non spontaneità, l'eccessiva preoccupazione. Non si ha il senso del tempo e si è sempre o troppo in anticipo o troppo in ritardo. Coloro che non possiedono una forza della terra copiosa ed equilibrata tendono ad essere artificiali, falsi, contorti, sconnessi e squilibrati. Il desiderio si trasforma in invidia. Il dizionario italiano possiede un vocabolo che raccoglie l'aspetto negativo dell'emozione terra : splenetico, di cattivo temperamento, irritabile, irascibile, stizzoso, bilioso.

- Polmone : tristezza , metallo Anima Corporea (Po). L'energie positive del metallo producono emozioni quali: generosità, perdono, solidità, rettitudine, coraggio, purezza, partecipazione. Le qualità negative del Metallo producono: ipocrisia, il dolore, la tristezza, la depressione, la disonestà, l'affettazione, la confusione, l'inaffidabilità, l'irresponsabilità, la meschinità, l'avarizia, la gelosia, il risentimento.

- Reni: paura, acqua, Volontà (zhi). Le emozioni positive della fase acqua sono connesse ad una capacità di prontezza prudente, sensuale e persistente. Una energia dei reni forte aiuta a creare degli esseri umani freschi, a proprio agio e privi di paure in opposizione a coloro che sono freddi, umidi e terrorizzati. La gentilezza è la qualità positiva associata alla energia dell'acqua che è implicita nello scorrere tranquillo di un ruscello gorgogliante, nella calma placida di un lago di alta montagna o nel gentile ma potente movimento delle onde che nascono dalle grandi profondità oceaniche. La paura intesa come emozione negativa dell'acqua è rapida, e costrittiva. Altre emozioni negative sono la lascivia, la paranoia, la discontinuità, la freddezza, la ristrettezza mentale, la dispersività, il ristagno e il girare a vuoto. Nella medicina cinese i sette sentimenti sono rappresentati da :

XI = gioia, agitazione, eccitazione. Sintomatologia: comportamenti irragionevoli, agitazione, insonnia, cefalea temporale.

NU= collera. Sintomatologia: pienezza toracica cefalea, vertigini.

YOU = preoccupazione inquietudine. Sintomatologia: pallore, oppressione toracica, tosse, dispnea, paura del futuro (vuoto del Polmone) (specie lo yin).

SI= preoccupazione, pensiero che gira a vuoto. Sintomatologia: Anoressia, gonfiore, feci pastose, astenia, ipotrofia muscolare, formazioni di catarro.

BEI= tristezza. Sintomatologia: Palpitazioni, dispnea, astenia, chiusura in se stessi.

KONG= paura. Sintomatologia: Palpitazioni, irritabilità, raffreddamento, incontinenza, dolori ossei e articolari.

JING= terrore, panico, sensazione di spavento. Sintomatologia: Palpitazioni

Per essere più completi aggiungo la traduzione di emozione in psicologia perché l'inserimento della sintomatologia abbia un senso.

Emozione in psicologia: *reazione dell'organismo caratterizzata da modificazioni fisiologiche (accelerazione o rallentamento delle pulsazioni cardiache, diminuzione o incremento dell'attività di particolari ghiandole e della temperatura corporea), e psichiche. Si manifesta con intensità, dura un breve lasso.*

Tenendo conto di ciò risulta riduttivo definire le emozioni con dei termini precisi, in quanto secondo il concetto allargato cinese si deve intendere per emozione l'evolversi di una situazione psichica basata su dei fattori comportamentali.

La psicologia definisce le emozioni in due fasce primarie e secondarie o dell'autoconsapevolezza (imbarazzo, empatia, invidia, vergogna, colpa, soddisfazione, orgoglio). Esse si sviluppano intorno ai quindici-diciotto mesi di vita e risultano da un'introspezione o da una valutazione che l'individuo realizza sul proprio comportamento in relazione a delle norme sociali interiorizzate. Queste emozioni sono tipicamente umane e non hanno espressioni universali né reazioni somatiche specifiche.

E' interessante a questo punto il collegamento della spiegazione del significato degli ideogramma "qing" che significa sentimento, sensibilità, emozione vera, **reale realtà dei fatti**, interesse gusto, mentre l'ideogramma "Qi" significa sette .

In Cina i numeri hanno un valore più qualitativo che quantitativo. Sette sono infatti i mezzi per portare a termine una creazione, sette sono gli orifizi superiori, le stelle della Grande Orsa (che per i cinesi rappresentavano i sette reggenti del cielo, come i sette sentimenti sono le sette animazioni dell'uomo. Sul dizionario di MTC Cinese Inglese la traduzione di Qi qing spiega: "*modificazioni energetiche secondarie ai sentimenti umani*".

Sul dizionario francese la traduzione della parola emozione è la seguente: "Emotion: *da èmouvoir*" cioè mettere in moto, dal latino emovere, "smuovere".

IL FLUSSO DEL QI

Può essere considerato sotto tre dinamiche principali: circolazione verticale (salita e discesa); circolazione orizzontale (all'interno del corpo) movimento di entrata e uscita, e anche dalla superficie all'interno e viceversa. La circolazione verticale dipende, nella sua fase d'ascesa dalla milza, polmoni e fegato. Nella sua fase di discesa dipende da stomaco, polmoni e reni. La circolazione orizzontale dipende da fegato e polmoni. Il movimento di entrata e uscita dipende dai polmoni. Questi flussi vettoriali determinano tanto l'assetto metabolico quanto l'assetto psico-cognitivo; le diverse emozioni possono essere considerate come flussi di Qi, ognuna ha una sua dinamica peculiare; di conseguenza, gli eccessi emotivi creano squilibri nel sistema del Qi con immediate ripercussioni sull'omeostasi dell'organismo e influenzando soprattutto il respiro. Pensieri e sentimenti agiscono palesemente sulla respirazione e sul battito cardiaco. Essi esercitano una notevole influenza sulle sostanze chimiche rilasciate nel sangue e sulla tensione dei muscoli. Questi effetti possono recare danno al nostro Qi, poiché bloccano il flusso di energia attraverso il corpo limitando così la capacità di assorbire e utilizzare il Qi universale che sta intorno a noi in ogni istante della vita.

Varie tecniche sono state sviluppate attraverso i secoli per aiutare a calmare la propria mente. A causa del notevole sforzo mentale che richiedono, queste pratiche spesso aumentano il livello di tensione sia nel corpo sia nella mente. Molte poi interessano solo l'aspetto mentale ignorando il resto dell'organismo umano. Lo scopo della pratica zhan zhuang è allenare la mente e il corpo allo stesso tempo. Nelle tecniche sono inclusi quelli che i cinesi chiamano "esercizi mentali", per rilassare i muscoli del corpo attraverso l'attività cerebrale. Come gli altri sistemi, anche questo inizialmente richiede molta attenzione ma alla fine il nostro Qi fluirà attraverso un corpo rilassato, sintonizzato con una mente rilassata.

Gli esercizi di zhan zhuang agiscono sulla mente in due modi: alcuni la calmano altri hanno come scopo il rafforzamento del suo potere. Quest'ultimo non si può raggiungere senza aver ottenuto il primo. Pertanto chiunque inizi la pratica zhan zhuang deve per prima cosa lavorare per calmare la mente. In definitiva, si deve sviluppare il controllo a un punto in cui la mente può far rilassare il corpo esattamente nel momento in cui l'intero sistema corporeo è sottoposto al maggior stress possibile. Questo rende il zhan zhuang una delle più ardue tecniche, per impegno personale mai sviluppate. Richiede un livello di sincronizzazione tra mente e corpo straordinariamente alto.

PER INIZIARE L'ESERCIZIO MENTALE

Si parte dall'apice del nostro corpo. Una volta adottata la posizione WU ji bisogna pensare all'espressione del volto. Immaginiamo di sorridere e sentiamo i muscoli facciali rilassarsi, mentre prende forma un dolce sorriso. Percepriamo gli occhi, i muscoli delle guance e le labbra che si liberano dalle tensioni mentre incominciamo a sorridere.

Il respiro deve avvenire dal naso ed essere naturale, oppure come spiegato in precedenza si può adottare la respirazione addominale se questa non reca disturbo focalizzando l'attenzione sulla fase espiratoria la quale aiuta a rilassare di più, mentre la fase inspiratoria genera tensione. Espirare in maniera regolare e silenziosa finché si avrà la sensazione di aver svuotato i polmoni. Nel momento della fase inspiratoria attraverso il naso si deve permettere all'addome di espandersi come se l'aria lo stesse riempiendo. Il tutto deve avvenire naturalmente senza forzare la pancia all'esterno. L'aria deve entrare agevolmente in modo continuo senza tensione.

Una volta rilassato il viso e controllata la respirazione, bisogna usare la mente per viaggiare attraverso il proprio corpo dall'alto verso il basso, rilassando tendini e giunture. Cominciamo dal punto più alto della testa e scendiamo lavorando sul cranio, sul collo, sulla spalla destra, su quella sinistra, sui gomiti, sui polsi e sulle dita. Poi continuiamo verso il basso verso le costole, la spina dorsale, fino alla cintura pelvica, quindi attraverso le cosce, le ginocchia, fino alle caviglie e alle dita dei piedi. Mentre la mente compie il suo lento percorso verso il basso, bisogna individuare i punti di tensione e ordinare a ogni fascia muscolare di rilassarsi cercando di visualizzare ogni parte mentalmente percorsa. A questo punto si è pronti per assumere la seconda posizione: *tenere la palla*.

In questa posizione è facile che i pensieri, immagini, suoni, dialoghi interni, continuino ad attraversare la nostra mente; anzi in questa posizione saremo ancora più esposti per il semplice motivo di distrarre l'attenzione sullo sforzo mentale e fisico che si sta producendo.

Non bisogna preoccuparsi del fatto che la mente sia attiva, bisogna osservare tutto quello che succede e lasciare che tutto scorra naturalmente. Bisogna cercare di abbandonarsi ad una sensazione di rilassamento, come quando si è molto stanchi e la mente è intorpidita per cui i pensieri non hanno forza si noterà che l'esercizio richiede uno sforzo minore.

All'inizio è utile prefiggersi dei tempi, e nel caso si cominciasse a pensare di smettere anticipatamente iniziare un conto alla rovescia per esempio da 200 a zero, il dolore, la noia e il tempo andrà da sé.

Per non preoccuparsi tanto del tempo che si è rimasti fermi o del tempo che rimane può essere d'aiuto ascoltare dei brani musicali, distendere ogni tanto i muscoli e smettere quando finisce la musica.

Se si avvertono dolori insopportabili alle braccia dovuti alla tensione si deve immaginare di visualizzare i palloni che ci sorreggono immaginando che stiano galleggiando sull'acqua in modo da percepire il potere di galleggiamento che sorreggerà le nostre braccia.

Se i piedi sono in tensione si può cercare di afferrare il pavimento con le dita per qualche minuto.

Se ci accorgiamo che le gambe leggermente piegate non riescono più a reggerci, questo è il momento per visualizzare il grande pallone sul quale siamo seduti e cerchiamo di abbandonarci su di esso sicuro che sosterrà il nostro peso .

L'allenamento zhan zhuang esercita i muscoli e la mente e alcune sensazioni sono subito evidenti. E' possibile sentire, per esempio, che i muscoli delle braccia, delle spalle, delle cosce, dei polpacci, arrivano rapidamente al limite dello sforzo e si avverte un aumento di calore corporeo, una maggiore sudorazione e un'accentuata accelerazione del polso. Continuando a stare fermi con un estremo sforzo di volontà, trasformeremo in breve tempo tutto il nostro essere in un groviglio di tensioni le quali faranno sì che i muscoli si contraggano ulteriormente ostacolando la circolazione sanguigna con il rischio di svenimenti. Nel momento preciso che si comincia ad avvertire dolore ai muscoli bisogna ordinare loro di rilassarsi. Ciò permette al sangue ricco di ossigeno, di continuare a circolare liberamente attraverso il corpo ad un ritmo accresciuto, anziché bloccarsi per la tensione. Inoltre sollecita nuove fibre muscolari a sopportare il carico sostenuto dai muscoli che stanno esaurendo le proprie forze. Per arrivare a questo la mente deve aver acquisito un potere, fino ad allora si possono usare altri metodi descritti per allontanare la mente dal dolore. Mentre impariamo a controllare il

sistema muscolare e quello nervoso i poteri mentali si esercitano al massimo. Alla fine si accede, al di là dei normali limiti di sopportazione, a uno stato assai maggiore di tranquillità consapevole .

Il professor Yu Yong Nian membro onorario del consiglio dell'Associazione della scienza Qi Gong della Repubblica Popolare cinese e consigliere dell'associazione americano cinese di Qi Gong per più di quaranta anni ha studiato e registrato le sensazioni di oltre mille studenti nei vari livelli e le ha riportate in una tabella. Questa tabella ci aiuterà a prevedere i sintomi che potremmo trovare iniziando la pratica zhan Zhuang. Chiaramente questa tabella è a scopo orientativo per cui se le nostre sensazioni non rientrano in quelle della tabella o non si riesce a sperimentare alcuna sensazione può essere che nel caso specifico gli esercizi hanno bisogno di più tempo o che la postura può non essere corretta. Poichè siamo diversi l'uno dall'altro in aggiunta provocata dal dolore si sperimenteranno varie sensazioni differenti. Comunque se ci si attiene scrupolosamente alle indicazioni riportate, il lavoro a cui i muscoli saranno sottoposti e l'attività risultante all'interno del corpo saranno senz'altro destinati ad avere un impatto molto forte sul fisico. Alcune persone inizieranno a sudare abbondantemente, altri sentiranno parte del corpo raffreddarsi. Qualcuno proverà scosse, tremiti, qualcun altro sentirà parti del corpo intorpidirsi.

E' importante sapere che queste sensazioni non si limitano alle prime sei settimane di pratica. Possono avere luogo a qualsiasi stadio, ogni volta che si passerà, a nuovi livelli di esercizio; per esempio restando fermi più a lungo o adottando una nuova posizione più avanzata o durante il raggiungimento di un nuovo stato mentale.

Descriveremo il significato delle varie sensazioni più comuni riscontrate nella pratica: INTORPIDIMENTO, INDOLENZIMENTO, CALORE, TREMORI, ASIMMETRIA, COMODITA'/RILASSAMENTO.

INTORPIDIMENTO

Una volta iniziato l'allenamento zhan zhuang può accadere, che in momenti diversi, qualche parte del corpo si intorpidisca. Questo potrà generare sconforto, ma col tempo passerà. Si potrà provare perdita di sensibilità nelle mani, nella testa, nei piedi, in uno o in ambedue, i lati del corpo. Un formicolio potrebbe essere la sensazione iniziale dell'intorpidimento oppure sostituirsi ad esso. Si sperimentano queste sensazioni perché i pori della pelle stanno cominciando ad aprirsi. Si può anche avvertire l'aumentato ritmo della circolazione del sangue in vari punti sotto la pelle (in primo luogo, molto spesso, nelle dita e nelle palme delle mani). Queste sensazioni sono il risultato di un incremento della circolazione del Qi.

INDOLENZIMENTO.

Durante le prime due o tre settimane (subito dopo l'inizio della pratica o dopo una nuova posizione) si potrà avvertire facilmente indolenzimento alle gambe alle ginocchia, alle costole, alle spalle, al collo. Probabilmente stare in piedi per eseguire l'esercizio farà sì che ci si senta molto stanchi. Si tratta di reazioni normali che passeranno dopo qualche settimana. Se qualcuno ha vecchie ferite o ha subito interventi chirurgici potrà accusare un po' di dolore alle cicatrici. Allo stesso modo, chi soffre di mal di testa mal di stomaco, disturbi nervosi, problemi digestivi, o artrite alle giunture, durante l'esercizio potrà avvertire il manifestarsi degli stessi sintomi. Tutto questo è parte del naturale processo di guarigione o rigenerazione avviato dallo zhan zhuang. L'addestramento intensifica la circolazione del sangue e dell'energia attraverso il corpo, includendo anche quelle zone che sono state danneggiate o bloccate. Il dolore provocato da questo processo di solito sparisce dopo due settimane.

CALORE.

Normalmente dopo essersi fermati in una posizione per 20 minuti, la temperatura corporea si alza. Alcune persone cominciano a sudare abbondantemente, a secondo del proprio fisico e dalla posizione che hanno adottato. Se si arriva a ciò probabilmente dopo un po' ci si sentirà a proprio agio. Allo stesso tempo, il sistema digestivo verrà stimolato e i costanti movimenti ondulatori dell'intestino saranno più veloci e più frequenti. Questo potrà produrre singhiozzi, eruttazioni, flatulenze e

borborigmi mentre si esegue l'esercizio. Sarebbe sbagliato cercare di reprimerli: si deve lasciare semplicemente che accadano.

TREMORI

Nel mantenere la posizione Zhan Zhuang, i muscoli lentamente si affaticano. Quei gruppi muscolari che si usano normalmente quando raggiungiamo il limite della propria resistenza fanno appello ai muscoli del riposo per essere aiutati. Questo è il punto, lo stadio oltre la tensione, nel quale si comincia a tremare; spesso solo un po', ma persistendo nell'esercizio il tremore aumenta fino a farci saltellare sul posto. Non c'è da preoccuparsi. Non bisogna cercare di porre fine al tremore. Bisogna solo lasciarsi andare facendo attenzione all'equilibrio. Continuando poi l'esercizio, i muscoli del riposo saranno chiamati in causa, gradualmente il tremore diminuirà sempre di più, fino a che non si otterrà un assestamento e ci si sentirà più tranquilli e riposati. Mentre succede questo è necessario concentrarsi sul rilassamento. Se si riesce a sostenere la posizione statica fino al termine di questa fase, prima di tornare allo stato di riposo, allora il corpo e la mente avranno raggiunto un più alto livello di sviluppo.

ASIMMETRIA

Mentre si resta immobili si può avvertire come una parte del corpo abbia cambiato posizione rispetto all'altra che normalmente è simmetrica. Per esempio sebbene possiamo notare che stiamo tenendo le mani in alto alla stessa altezza, ne potremo sentire una più alta dell'altra. O sentire una gamba più lunga dell'altra. Oppure un alto del corpo può reagire diversamente dall'altro, per esempio sudando di più oppure intorpidendosi. I casi possono essere tanti, un dito può essere caldo un altro freddo. Normalmente queste sensazioni spariscono dopo tre o quattro settimane. Possono anche persistere fino a tre mesi, ma solitamente non di più. Per cui non bisogna preoccuparsi se si provano queste sensazioni; significa che il nostro allenamento sta dando i suoi frutti.

COMODITA' /RILASSAMENTO

Continuando l'allenamento zhan zhuang, durante l'esercizio inizieremo a sentirci più forti, sicuri e rilassati. Questo è il risultato di una circolazione sanguigna più vigorosa e dell'uso dei muscoli del riposo. Si sta assorbendo più ossigeno, la mente e il sistema nervoso centrale sono attivi ma rilassati e l'energia naturale sta fluendo in modo sempre più libero attraverso il sistema corporeo.

La meta è rendere tutto questo un'esperienza quotidiana.

LA TABELLA DEL PROFESSOR YU YONG NIAN

	1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.	5 Sett.	6 Sett.
INTORPIDIMENTO						
Mani intorpidite	+	+	++	++	+	-
Piedi intorpiditi	+	+	++	++	+	-
Testa intorpidita	-	-	-	-+	-+	-+
Un lato del corpo intorpidito	-	-	-	-+	-+	-+
Intero corpo intorpidito	-	-	-	-	-+	-+
Formicolio	-	-+	-+	-+	+	+
INDOLENZIMENTO						
Spalla indolenzita	+	++	+	-+	-	-
Collo indolenzito	-	-	+	++	+	-
Ginocchio indolenzito	+	++	++	+	-+	-
Gamba indolenzita	+	++	+	-	-	-
Anca e costole indolenzite	-	-+	-+	-	-	-

Dolore causato da una vecchia ferita	-	-+	+	-	-	-
Maggior dolore causato da disturbi ricorrenti	-	-	-+	+	-	-
RISCALDAMENTO						
Singhiozzo Eruttazione	+-	+	+	+	+-	+-
Flautolenza	+-	+	+	+	+-	+-
Borborigmi	-	-	-	+-	+-	+-
Aumento della temperatura corporea	+-	+	+	+	-	-
Sudorazione	+-	+	+	+	+-	-
TREMORE						
Tremolio	-	+	+	+	-	-
Tremore accentuato	-	-	+	+	-	-
Saltellio	-	-	-	+	+	-
ASIMMETRIA						
Una mano sembra più grande dell'altra	+	+	+	+	+	+
Una gamba sembra più lunga dell'altra	-	-	+	+	+	+
Una mano, una gamba o un lato del corpo sembrano intorpiditi	-	-	-	-+	+-	+-
Un lato del corpo suda	-	-	+-	+-	+	+
La circolazione del sangue sembra più veloce in un lato del corpo	-	-	-	-+	+	+
La temperatura sembra diversa nei due lati del corpo	-	-	+-	+-	+	+
COMODITA'/RILASSAMENTO						
Testa	-	-	+	+	++	+++
Torace	-	-	+	+	++	+++
Corpo Intero	-	-	+	+	++	+++

LEGENDA:

- NESSUNA SENSAZIONE
- +- DEBOLE SENSAZIONE
- + PRESENZA DELLA SENSAZIONE
- ++ SENSAZIONE FORTE
- +++ FORTE SENSAZIONE

BIBLIOGRAFIA

- Yang Ji Zhou, Zhen Jiu Da Cheng, Edizione 1843, Regno di Dao uang
- Auteroche R – Navailh P, La diagnosi in medicina cinese, Edi-ermes, Milano, 1986
- Lam Kam Chuen – La via di Qi Gong-edizioni Red
- Guli A, Le acque lunari, Xenia editore, Milano, 1998
- Granet M, La pensée chinoise, Albin Michel, Paris, 1970
- De Berardinis D e Al, Organi e visceri, Bimar Ed. Roma , 1992
- Preetorius E, "Malerei als Schreiebkunst". In Kunst des Ostens, catalogo della Collezione Preetorius, Monaco 1958
- Faubert A, Traité didatique d'Acupuncture Traditionelle, Guy Trédaniel ED, Paris 1977
- Yuan H. La scrittura cinese, Vallardi ed. 1998.
- Eberhard W: Dizionario dei simboli cinesi, Ubaldini Ed. , Roma 1999.
- Andres G: I tre yin e i tre yang, Riv. Franc. Agopunt. N. 38 anno 1984
- Mollard Y, Maiola M: L'uomo prima della nascita, So Wen Jaka Book Milano Ed. 1996.
- Zhen Jiu Da Cheng: Trad. Leung Kwok-po, Ed. Darras, Paris, vol 1°, 2°, 1981

- Di Stanislao C e al: Terapia delle affezioni del polmone con piante occidentali, La Mandorla, www.agopuntura.org aprile 1997
- Yuen J: Il percorso della Yuan Qi, Seminario AMSA, non pubblicato, Roma 2000
- Kespi JM: Le entrate e le uscite, seminario tenuto presso la Scuola di Agopuntura di Firenze, giugno 1998, policopie 1999.
- Yuen J: I visceri curiosi, seminario AMSA, non pubblicato, Roma 2000
- Yuen J: I meridiani secondari: luo, seminario AMSA, non pubblicato, Roma 2000
- Selmi M: I Numeri dell'agopuntura, Centro Studi Nello Cracolici, policopie, Firenze 1999 www.agopuntura.org la mandorla, cineserie.
- A.M.S.A. (a cura di): Numerologia, Riv. It. Di Agopuntura, Anno XXII, n. 100, 2001
- Kespi J.M.: Acupuncture, Ed. Maissonneuve, Moulin-les-Metz, 1982.
- Cattabiani A: Florario miti, leggende e simboli di fiori e piante, A. Mondadori Editore, Milano 1996/.
- Andres G.: La médecine selon les traditions, Ed Pardes, Paris, 1981.
- Berger G. : Le cou(p) de la chanteuse, Rev. Fr. D'Acupunct., 2001, 104 : 70-72.
- Bienfit M.: Fisiologia della terapia manuale, Ed. Marrapese, Roma 1990.
- Bottalo F., Brotzu R. : I Fondamenti della Medicina Cinese, Ed. Xenia, Milano, 1999.
- Corradin M., Di Stanislao C. (a cura di): Lo Psicismo in medicina energetica, Ed. AMSA, Roma, 1995.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di) : Medicina Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2001.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M.: Mappe dei punti in MTC, Ed. CEA-Divisione Zanichelli, Milano, 2001.
- De Berardinis D. et.al.: Organi e Visceri in Medicina Cinese, Ed Bimar-San Li, Roma, 1992
- De Berardinis D.: L'osso in Medicina Cinese, TMA, 1993, 13: 10-15.
- De Souzenelle A.: Le symbolisme du corps humain, Ed. Dangles, 1992.
- Di Stanislao C. : Il Rachide in Medicina Cinese, Riv.It. d'Agopunt., 1987, n° 62: 20-35.
- Di Stanislao C. et al.: L'osteoporosi in MTC, TMA, 1992, 12: 30-35
- Di Stanislao C.: Il collo, policopie AMSA, Roma, 1995.
- Guillaume G., Chieu M : Pathologie ostéo-articulaire, Ed. Guy Trèdaniel, Paris, 1997.
- Guillaume G., Chieu M. : Rhumatologie en Médecine Traditionnelle Chinoise, Ed. Guy Trèdaniel, Paris, Voll I-II, 1990.
- Guillaume G., Chieu M.: Dictionnaire des points d'acupuncture, Ed Guy Tredaniel, Paris, 1995.
- Guenon R. : Symboles de la science sacrée, Ed. Gallimard, Paris, 1986.
- Hani J. : Mythes, rites et symboles, Ed. Guy Trèdaniel, Paris, 1992.
- Husson A.: Huangdi Nei Jing So Wen, Ed ASMAF, Paris, 1973.
- Kapandji I. A.: Fisiologia articolare, Ed. Marrapese, Roma 1983.
- Kespi J.M. : Acupuncture, Ed. Maissonneuve, Moulin les-Metz, 1982.
- Kespi' J. M.: La vésicule biliaire au centre du territoire, Revue française d'acupuncture, 1992, 72 : 20-27
- Larre C., et Rochat De La Vallée E. : Le mouvements du coeur, Ed. Desclèe De Brouwer, Paris, 1992.
- Mollard Y., Il Rachide, Quaderni di Medicina Cinese, 1982, n° 2, :15-18.
- Perrey F.: Les points, policopie, Ed AFA, Paris, 1988.
- Yuen J.C.: Meridiani secondari, influenze tra soma e psiche, Policopie AMSA, Roma, 1998.