CORSO TRIENNALE OPERATORI ZHÌNÉNG QÌGÕNG

ADS ZHÌNÉNG QÌGÕNG ITALIA FISTQ

Anno 2020-2021

TESI

IL TàIJí DELLA SFERA

NELLA PRATICA DEL ZHìNéNG QìGÕNG

|  |
| --- |
| *Tenere il corpo in salute è un dovere*  *altrimenti non saremo capaci*  *di tenere la nostra mente*  *forte e chiara.*  *Buddha* |

|  |  |
| --- | --- |
| Candidata | Relatrice |
| Stefania Ambrosi | Amanda Carloni |

Indice

|  |  |
| --- | --- |
| * Premessa - Ringraziamenti | Pag 03 |
| * Breve introduzione al Zhìnéng QìGõng. | “ 05 |
| * Perché praticare il Zhìnéng QìGõng? | “ 09 |
| * Breve presentazione del Tàijí della Sfera | “ 11 |
| * Perché praticare il Tàijí della Sfera | “ 14 |
| * Esperienza personale | “ 17 |
| * Bibliografia- Sitografia | “ 23 |

*PREMESSA e RINGRAZIAMENTI*

Se mi trovo qui, a cimentarmi nella stesura di questa tesina, compito fortemente ostacolato dal mio “Sistema di Riferimento” e dai tanti impegni che da sempre accumulo nella giornata, lo devo… al “CASO”.

Sì, perché è al “Caso” che devo la mia conoscenza del Zhìnéng QìGõng!

Nell’ormai lontano settembre del 2017 decisi dare alla mia formazione personale e professionale (sono un’insegnante di Educazione Fisica dall’ancor più lontano 1980) un’ulteriore possibilità di crescita dedicandomi allo studio del QìGõng.

Nel passato avevo già accumulato esperienze più o meno approfondite nei vari settori del movimento e della ricerca del “benessere psico-fisico” con corsi e seminari di Yoga, Tàijí, diventando terapista Shiatsu e operatrice Reiki (lasciando queste esperienze a livello amatoriale senza aperture di tipo professionale) ma la mia curiosità mi suggeriva di continuare nella ricerca. Il mio medico mi consigliò un centro per intraprendere i miei studi e andai a Villa Giada. Avevo solo il giovedì pomeriggio per poter seguire le lezioni e in quel giorno, in calendario nel suddetto centro, era in programma il Zhìnéng QìGõng.

Provai e… mi pareva di aver trovato “la quadratura del cerchio”!

Dai primi incontri sentii che quanto mi proponeva il Zhìnéng QìGõng era quanto stavo cercando e subito lo soprannominai “La Meditazione in Movimento”.

Mi piacque della “filosofia”, che sottende alla pratica, la mancanza di un riferimento spirituale-divino, la profonda ricerca scientifica e la sana attenzione all’aspetto sociale sottolineando come il cambiamento di un singolo individuo non può non aver riflessi nell’ambiente che lo circonda.

Da subito mi sollecitò ad approfondire la mia ricerca personale: avevo dato ai miei corsi di attività motoria il nome di “Ginnastica Consapevole”, quando la parola consapevole “non andava di moda”, ma la consapevolezza a cui mi riferivo era nel riconoscere quanto avveniva nel corpo a livello propriocettivo (la distensione muscolare, la mobilità articolare, il rilassamento ecc.) mancava il mettersi in ascolto e “dare un nome” a tutta una serie di altre sensazioni-percezioni che, anche se presenti, restavano ignorate.

Cominciai così a darmi un appuntamento mattutino con la pratica ringraziando il CASO, ma convinta che il… Caso non arriva mai per caso!

Inoltre, se dopo l’iniziale entusiasmo per la scoperta di una nuova attività che dava sbocchi alla mia perenne ricerca del miglioramento psico-fisico, ho continuato nello studio lo devo alla guida della maestra: AMANDA.

Amanda impersonifica l’obiettivo del Zhìnéng QìGõng: “far star bene!”

Oltre alla sua preparazione professionale in perenne evoluzione, la sua grande abilità, secondo il mio sentire, è nell’offrire accoglienza, creare un’ambiente sempre armonico dando al “gruppo” un profondo senso di appartenenza e un sentimento di collaborazione. Valori questi molto preziosi, e purtroppo non facilmente riscontrabili, in un’insegnante.

Un grazie particolare a Massimo Minelli, compagno di corso ma con una profonda conoscenza del Zhìnéng QìGõng sia sul piano teorico sia su quello pratico, che con le sue “dispense” ha facilitato il mio studio e ha reso comprensibili concetti percepiti inizialmente come molto ostici. Dispense dalle quali ho tratto molti suggerimenti anche per la realizzazione di questa tesina.

Ed è al “Gruppo” che va l’ultimo ringraziamento. Ognuno con la propria individualità, con la propria dinamica nel partecipare, ha dato un profondo contributo al fine di creare un ambiente di reciproco rispetto, condivisione, sostegno e crescita.

Il “Campo” che si crea ad ogni incontro, con la sua evidente energia, ne è la costante manifestazione.

***BREVE INTRODUZIONE ALLO ZHÌNÉNG QÌGÕNG***

Molti studi e pubblicazioni hanno presentato in modo esaustivo il Zhìnéng QìGõng, qui si danno solo dei brevissimi cenni per orientare il lettore non addentrato nell’argomento. Per una conoscenza più approfondita si consiglia la lettura dei testi suggeriti nella bibliografia.

Dobbiamo al Dottor Pang Ming (medico cinese, di medicina tradizionale cinese e medicina occidentale, esperto di arti marziali e Qìgõng, nato nel 1940), la creazione del Zhìnéng QìGõng tra la fine degli anni ’70 e i primi anni ’80 dello scorso secolo.

Il termine Zhìnéng QìGõng ha come significato “Il QìGõng della Saggezza e dell’Abilità” dove Zhì sta per saggezza e Néng per abilità.

Già dal nome appare chiaro che il Zhìnéng QìGõng oltre a perseguire lo scopo del QìGõng, ossia “migliorare lo stato di salute generale e rafforzare l’organismo tramite la regolazione del corpo, della mente e del respiro”, si pone come ulteriore scopo lo sviluppo dell’intelligenza e delle capacità ordinarie e straordinarie dell’essere umano.

Per ottenere un obiettivo così elevato è necessario seguire e far propria una pratica che con semplici strumenti permette lo scambio del Qì del praticante con il Qì dell’Universo.

Il Qì dell’Universo a cui si fa riferimento è l’Hùnyuán Qì, l'energia originaria, inesauribile ed immutabile, che è alla base di tutto, che genera le trasformazioni in tutto ciò che esiste nell'universo.

Le caratteristiche che definiscono l’Hùnyuán Qì, si possono sintetizzare in tre punti:

* È il Qì originario, primordiale, dal quale tutta la materia si è formata, è quindi antecedente alla divisione della Natura in Yin e Yang.
* E’ uguale per tutto e tutti, insita in ogni cosa materiale e immateriale presente nell’universo.
* Procede incessantemente per il meglio.

“Il Zhìnéng QìGõng è un metodo di pratica aperta, prevede che la mente e il Qì interno si aprano al mondo esterno e che ci sia uno scambio continuo tra le due dimensioni.”[[1]](#footnote-1)

Attirare il Qì esterno all’interno permette al praticante di attingere alle inesauribili risorse energetiche dell’universo per ripristinare la salute del corpo, sviluppare abilità e potenzialità innalzando il livello di consapevolezza.

Questo principio di apertura va riferito anche in senso sociale, in quel concetto di Dàodé, ossia di comportamento sociale, ove un’azione cosciente volta al miglioramento dell’esistenza individuale, poggiata su principi etici, ha un ritorno positivo sull’esistenza degli altri esseri umani.

Non si può non fare un accenno all’importante ruolo svolto dall’iniziativa e dall’intenzione personale nella pratica allo scopo di sviluppare il livello di consapevolezza.

“Il Qì va dove la Mente lo guida”, per rendere ciò possibile è necessario mantenere la mente concentrata, ossia focalizzata su un solo oggetto, libera da pensieri che si frappongano tra la mente stessa e l’oggetto in questione (per oggetto si intende attività statica/dinamica o la percezione dell’azione dell’energia circolante nel corpo, della respirazione…)

Per avere un’iniziale visione d’insieme del Zhìnéng QìGõng va detto che la pratica viene si compone di quattro elementi:

1. Teoria
2. Metodi pratici
3. Coltivazione della coscienza
4. Applicazioni (risoluzione dei problemi di salute e di qualsiasi altra problematica utilizzando il Campo di Qì e metodologie del ZQG)

I metodi pratici vengono a loro volta suddivisi in:

* Dinamici
* Statici (che prevedono l’esecuzione dei piccoli movimenti)
* Statici-dinamici (Movimento spontaneo. Tali esercizi sono solo nominati da Pang Ming in quanto essendo pratiche molto delicate potrebbero comportare una dispersione del Qì)

Queste tre tipologie di pratica hanno in comune lo stesso principio teorico: lo scambio-fusione tra l’Hùnyuán qì primordiale, che riempie l’universo ed è inesauribile, e l’Hùnyuán qì umano.

Inoltre, per poter completare il processo di allenamento, è indispensabile far esperienza di tutti e tre gli stadi dell’Hùnyuán qì: quello esterno, interno e centrale.

Sulla base di questo principio la pratica viene ulteriormente suddivisa in tre stadi:

1. ***STADIO DELL’HÙNYUÁN ESTERNO O PRIMO LIVELLO***

In questo stadio la pratica è volta all’unione del Qì.

E’ la coscienza a guidare lo scambio tra Qi interno ed esterno e la fusione che ne deriva ha la facoltà di favorire l’assorbimento da parte del corpo umano, di rafforzare le funzioni vitali superando la malattia o contrastando il suo insorgere. E’ da questo primo stadio che si avvia il processo di sviluppo delle capacità straordinarie (di cui si parlerà in seguito).

Le sequenze e gli esercizi inclusi in questo primo stadio sono:

* Pěng qì guàn dǐng fǎ (Sequenza di “Primo livello”. Metodo per raccogliere il Qì e farlo penetrare dalla sommità della testa).
* San xin bing zhan zhuang (“Palo eretto” per l'unione dei tre centri)
* La Qì (Tirare il Qì)
* Chen Qì (Stirare il Qì)
* Cheng Bi (Sostenere le braccia)
* Rou Fù (Massaggiare l'addome)
* Dun Qiang (Saliscendi)

1. ***STADIO DELL’HÙNYUÁN INTERNO O SECONDO LIVELLO***

Stadio in cui l’unificazione tra la coscienza e lo Hùnyuán Qì avviene all'interno del corpo agendo a livello più profondo (fino alle ossa-midollo) rafforzando ulteriormente le funzioni vitali.

In questo stadio la pratica prevede:

* Xíng shén zhuāng (Secondo livello o Sequenza di corpo e mente).

Questa sequenza è composta da una serie di dieci esercizi che mobilitano le articolazioni, distendono tendini e legamenti. Inoltre, con la concentrazione mentale sulla zona del corpo coinvolta nell'esercizio, si impara a seguire il Qì nei tessuti ad un livello più profondo.

* Tre sequenze per la mobilizzazione della colonna codificate da M. Dou.

1. ***STADIO DELL’HÙNYUÁN CENTRALE O TERZO LIVELLO***

* Wû Yuán Zhuãng (Sequenza dell’unione dei cinque in uno).
* Zàng zhën guï yuan (Metodo per l’unificazione del Qì vero degli organi)

La pratica in questo stadio è volta ad agire sull’Hùnyuán degli organi, mettendolo in connessione la mente; da questa connessione nasce la facoltà di controllare coscientemente le attività vitali corporee.

La pratica del Zhìnéng QìGõng suggerisce inoltre l’apprendimento e l’esecuzione del Tàijí della Natura e del Tàijí della sfera. Tecniche che, come nel Zhìnéng QìGõng, perseguono il raggiungimento del benessere psicofisico, l’acquisizione della capacità di percepire la presenza e le dinamiche del Qì nel corpo e lo sviluppo delle capacità straordinarie. Del Tàijí della sfera si parlerà più approfonditamente in seguito.

***PERCHÉ PRATICARE IL ZHÌNÉNG QÌGÕNG?***

Da quanto finora detto, anche se sinteticamente, la domanda dovrebbe in realtà essere: Perché non praticare il Zhìnéng QìGõng? Perché rifiutare tale opportunità?

Ogni individuo è alla ricerca del benessere, o meglio, di un’immagine propria di benessere.

Spesso questa ricerca lo porta a lacerarsi, ad autodistruggersi, ad accumulare aspettative e delusioni ottenendo esattamente l’opposto di quanto sperato. Tutto ciò è in genere dovuto a convincimenti dettati da “forme mentali” acquisite nel percorso della propria esistenza, date dall’ambiente in cui si vive, dall’educazione ricevuta, dal periodo storico che si attraversa, da credi politici, religiosi, culturali che riempiono la mente offuscandola.

Nel Zhìnéng QìGõng ciò lo si imputa al “Sistema di Riferimento”: l’indispensabile rete di processi mentali che genera però un inevitabile “Legame di Parte” che intrappola la mente stessa, che le impedisce di accogliere nuove informazioni per accedere progressivamente ad una conoscenza più oggettiva. Per liberare la mente da questa “trappola” è necessario un costante lavoro sul piano teorico e pratico*. ‘Le componenti dell’essere umano contemplate dallo* Zhìnéng QìGõng *sono: Il Corpo Fisico, Il Q*ì *e La Mente e il processo più importante nella pratica è “l’Apertura della Mente[[2]](#footnote-2)*’. Con il raggiungimento di questo obiettivo ‘*la mente acquisisce la capacità di seguire la legge della natura e di rispettare i requisiti morali della società’[[3]](#footnote-3).*

Se la mente rimane ancorata alle proprie strutture sclerotizzate e non la si libera dal proprio “legame di parte” inevitabilmente viene a mancare l’armonia all’interno dell’organismo, o tra interno ed esterno, di conseguenza l’equilibrio psicofisico viene compromesso e insorge la malattia. Per ristabilire l'equilibrio diviene indispensabile l’acquisizione di una responsabile iniziativa personale al fine di dar inizio al processo di guarigione fino al raggiungimento del proprio benessere.

E’ questo quanto suggerisce il Zhìnéng QìGõng: prendersi la responsabilità del proprio benessere. Mettersi in ascolto del proprio corpo-mente-energia sentendosi parte di un insieme assoluto dove l’Io deve lasciar spazio ad una percezione del proprio essere legato al resto della natura.

Quindi perché non accettare la proposta che il Zhìnéng QìGõng ci fa: prenderci cura di noi stessi, sviluppare le nostre capacità, essere artefici di una trasformazione positiva della nostra vita e di conseguenza della società nella quale operiamo?

Raggiungere obiettivi così alti potrebbe far pensare alla necessità di sottoporsi a chissà quali impegni e prove. In realtà la richiesta è molto più semplice in quanto è sufficiente:

Sul piano fisico: praticare costantemente, seguendo quanto previsto dai diversi esercizi o sequenze, per ripulire i meridiani e rafforzare il Qì interno, obiettivi fondamentali per dar equilibrio alle funzioni del corpo e migliorare le attività vitali.

Sul piano mentale: senza critica o giudizio, divenire consapevoli dei propri limiti ed atteggiamenti negativi ed aprirsi al processo del loro naturale superamento.

Sul piano sociale: dato che l’essere umano è un essere sociale che esprime le proprie attività vitali, qualsiasi esse siano, attraverso ciò che definiamo comportamento, quando questo è in armonia con l’ambiente (ambiente fisico e umano) non può che apportare beneficio alla salute fisica, emotiva e psichica dell’individuo stesso e un immediato vantaggio su ciò che lo circonda.

Dopo questa breve esposizione si riaffaccia spontanea la domanda iniziale: perché non praticare il Zhìnéng QìGõng?

***BREVE PRESENTAZIONE DEL TÀIJÍ DELLA SFERA***

Come primo approccio con l’argomento è indispensabile dare una spiegazione del termineTÀIJÍ

L’energia allo stato puro, cioè non ancora manifesta, priva di spazio e tempo, è uno stato che gli antichi cinesi chiamavanoWÚJÍ

Wúsignifica assenza, negazione.

*Jí*, significa polo, polarità.

Wújísignifica quindi assenza di polarità, assenza di differenziazione, stato unitario.

Quando l’energia dallo stato Wújíinizia a muoversi, dà origine alla polarizzazione primordiale di opposti complementari, ciò che viene definito con i termini: *YĪN* e *YÁNG*.

L’interazione tra le due forze primordiali opposte è l’espressione essenziale del *Wújí*, i taoisti chiamarono questo processo di interazione ***TÀIJÍ*** o “*suprema polarità”.* Tutta la molteplicità dei fenomeni, tutto l’universo, visibile o invisibile, è il risultato dell‘interazione tra *Yīn* e *Yáng*.

Il simbolo Yīn Yáng si chiama proprio Tài Chi / Tài Jí e simbolizza le forze opposte che interagiscono in modo armonico.

Già in antichità, nelle arti marziali, si faceva uso di sfere molto pesanti, in pietra o in legno, per rafforzare i palmi, le dita e le braccia e, utilizzando il movimento rotatorio dei polsi e delle braccia, per sviluppare la forza definita “forza a spirale”.

L’attuale pratica del T*á*ij*í* ball è stata creata nel 1999-2000 dal dottor Pang Ming e prevede l’uso di una o due sfere.

Sulla base dei principi del T*á*ij*í* il movimento del corpo, utilizzando la forza a spirale, viene guidato dalla mente in connessione con il Qi interno.

Come in ogni suo insegnamento il dottor Pang Ming ha basato questa pratica sulla teoria del Táijí e su quella dell’interezza Hùnyuán.

La teoria olistica Hùnyuán, come già accennato in precedenza, enuncia che tutto ciò che esiste proviene ed è composto da un’unità sottile: l’Hùnyuán qi, energia originaria che continuamente si trasforma a vari livelli a creare un intero.

La grande efficacia della pratica del Táijí della sfera è dovuta alla capacità di favorire il regolare flusso di Qì nei tessuti membranosi stimolando la percezione sempre più chiara e in profondità dei movimenti del Qì stesso all’interno del corpo.

Inoltre, la richiesta di mantenere costante il ritmo della rotazione della sfera nell’esecuzione di ogni movimento, sollecita la concentrazione con l’effetto di favorire la calma e di uniformare la frequenza della mente.

Il Táijí della sfera della sfera prevede l’utilizzo di palle leggere della grandezza mediamente non superiore ai 15 cm di diametro, grandezza che permette alla sfera di essere tenuta dalle dita, di permettere un contatto armonico con il palmo della mano e di “massaggiare” il punto Laogong, situato proprio al centro di esso.

La leggerezza delle sfere permette di non utilizzare la forza muscolare nell’esecuzione dei vari movimenti, di mantenere costante il ritmo rotatorio della sfera stessa e di permettere alla mente un controllo costante sul movimento e sulle risposte del Qì corporeo.

La sfera deve ruotare in “linea retta” ossia, deve rivolgere sempre la “stessa faccia”, ad esempio una scritta o la valvola rispetto ad un punto preso, per equilibrare l’impulso dato dalle mani-corpo.

Le sequenze di “Táijí Ball” che il Maestro Pang Ming ha creato, sono di due livelli:

Il primo, più semplice, prevede l’utilizzo di una sola sfera, ciò permette un approccio all’attrezzo e alla percezione del movimento di Qì graduale. La semplicità dei gesti consente di praticare mantenendo il corpo rilassato e la mente attenta sulla dinamica Movimento-Qì, e di favorire lo sviluppo del movimento unitario e armonico di tutto il corpo.

L’attivazione del Qì interno avviene più velocemente e il miglioramento del suo flusso ha come effetto l’impedimento dell’instaurarsi della malattia o la sua eliminazione quando già presente.

La sequenza di primo livello consta di 8 sezioni

* 1 Inizio
* 2 Tre cerchi interconnessi
* 3 Oscillare il corpo
* 4 Torsione
* 5 Arco avanti e indietro
* 6 Flessione laterale
* 7 Rotazione della sfera
* 8 Conclusione.

La seconda forma del “T*á*ij*í* Ball” prevede l’utilizzo contemporaneo di sue sfere, che si possono muovere in maniera simultanea o alternata, anche su piani e direzioni diverse. Ciò richiede una maggior “confidenza con l’attrezzo”, coordinazione nei movimenti, flessibilità corpora e una più fine e attenta presenza mentale.

“La spirale” caratterizza i movimenti di questa seconda forma dove tutto il corpo viene coinvolto nel movimento e con questa pratica, oltre agli effetti già registrati con l’esecuzione del Taiji con la sfera 1, si ottiene una maggiore interazione tra i due emisferi cerebrali

Anche la sequenza di secondo livello consta di 8 sezioni

* 1 Inizio
* 2 Spirali frontali
* 3 Spirali verso l’alto
* 4 Spirali verso il basso
* 5 Spirali laterali
* 6 Spirali grandi con 1 mano
* 7 Spirali grandi con 2 mani
* 8 Conclusione.

***PERCHÉ PRATICARE IL TÀIJÍ DELLA SFERA?***

Per convincerci ad intraprendere l’uso di questa pratica, se non bastasse quanto detto finora circa gli effetti positivi riportati dal corpo e dalla mente con il Táijí della sfera, sarà di grande aiuto il suggerimento offerto da una maestra di riconosciuto valore.

Mi riferisco alla Maestra Sew Peisee che ha inserito l’apprendimento e la pratica del primo livello del Táijí della sfera nel suo seminario online del “Serenity Therapy and Health Centre” avente come titolo “Inward Seeking method to enhanche your Extrasensory Perception” (Metodo di ricerca interiore per il migliorare la tua percezione extrasensoriale).

M. Sew nel suo intervento parte da dei principi fondamentali del Qìgong: *“Innalzare le nostre capacità di concentrazione” e “Sviluppare la vitalità”* sottolineando che *“solo se si è vitali si possono aiutare gli altri”[[4]](#footnote-4).*

Questi principi, aggiunge, sono anche gli obiettivi che si raggiungono con la pratica costante del Táijí della sfera.

Suggerisce infatti di ruotare una sfera davanti all’ombelico, tenendola solo con il palmo della mano (con la mano arrotondata a coppa), per superare la stanchezza, la deconcentrazione.

Da questo semplice esercizio si comprende quale grande influenza abbia l’uso della sfera sul piano fisico e mentale.

Il compito primario della sfera è di aiutare a *percepire l’interno del corpo*, *mobilizzare il* *Qì e sentirne il suo flusso*. Divenire quindi consapevoli delle condizioni del Qì e delle sensazioni che invia sia nelle fasi di statica sia in quelle di movimento.

E’ nel superamento della dicotomia “Corpo-Mente” che si raggiunge l’equilibrio e l’armonia creando un’unità, un’unità che non può escludere la consapevolezza di una forza, un’energia interna che definiamo Qì.

Il Qì che si muove all’interno del corpo in continua relazione con il Qì esterno, il Qì dell’universo.

Accogliendo realmente questa teoria si accetta anche un cambio d’ottica della propria vita, si seguono attività e abitudini salutari che ne promuovono la vitalità lasciando andare ciò che la ostacolano, con il “coraggio” di affrontare i cambiamenti che ne conseguono.

Quando pratichiamo Qìgong inevitabilmente mobilizziamo e coltiviamo il nostro Qì e, che ci piaccia o no, otteniamo le “PES”.

*Come ha detto il Dott. Pang Ming in un articolo: “Ricordate che se praticate Qìgong che vi piaccia o no, se praticate abbastanza bene per un periodo di tempo svilupperete le PES comunque, quindi dovete coltivare un buon atteggiamento in modo che promuova la vostra vitalità e non prenderete la strada sbagliata…”*

Ma cosa sono le PES?

Il termine PES sta per Capacità Straordinarie o Extrasensoriali.

Il termine extrasensoriale non deve spaventare ne’ far immaginare scenari fantascientifici.

Il nostro livello di coscienza include le Capacità Ordinarie e le Capacità Straordinarie.

Le prime si compiono attraverso i canali sensoriali (i cinque sensi) come reazione al mondo esterno.

Le Capacità Straordinarie, o PES, si basano sulla percezione extrasensoriale, sull’informazione che viene ricevuta direttamente dalla mente, senza passare per i cinque sensi e straordinarie perché generalmente non siamo educati a conoscerle e coltivarle.[[5]](#footnote-5)

E’ questo un elevato livello di intelligenza cosciente.

Per rendere ancora più comprensibile questo concetto potremmo definire le PES come delle potenzialità presenti in noi in attesa di poter essere sviluppate, che si possono attivare attraverso una consapevole attenzione posta nella pratica del Qìgong.

Sulla base di questo principio il Zhìnéng QìGong richiede di controllare coscientemente le nostre attività vitali, regolare le emozioni, innalzare il nostro livello di interesse, ect. Ciò ci permette di rafforzare le nostre Capacità Ordinarie e favorire lo sviluppo delle Capacità Straordinarie.[[6]](#footnote-6)

Dopo quanto detto c’è ancora qualche dubbio sull’opportunità di provare a praticare il Zhìnéng QìGong e il Táijí della sfera che condividono gli stessi principi, obiettivi e risultati?

***ESPERIENZA PERSONALE.***

Per mia fortuna appartengo ad una generazione ed a un periodo storico in cui i giochi erano quasi esclusivamente giochi motori e quindi per una bambina, qualsiasi fosse la sua estrazione sociale, giocare con la palla era la normalità.

Giocando a palla passavamo ore, entravamo in relazione con i nostri coetanei, imparavamo a gioire delle vittorie e a comprendere l’inevitabilità delle sconfitte. Era uno strumento di crescita su tutti i piani: fisico, emotivo e relazionale.

Diventata insegnante di Educazione Fisica già da i primi anni ’80 mi resi conto di quanto ciò che per me e i miei coetanei era stata la normalità, il saper giocare a palla, lanciarla e riprenderla, per i bambini e gli adolescenti, soprattutto per le bambine e le adolescenti, era spesso una realtà sconosciuta.

Non capitava di rado di assistere ad immagini desolanti: bambine incapaci di lanciare un pallone oltre un piccolo ostacolo senza farselo cadere sui piedi, o riparare il volto con le braccia al posto di afferrare una palla in volo che chiedeva solo di non cadere a terra.

Capii dunque che l’educazione al movimento, alla conoscenza e cura del proprio corpo, compito perseguito dalla mia materia scolastica, non poteva prescindere dall’educazione al gioco ed in particolare ai giochi con la palla.

Con ciò non faccio riferimento di vari giochi di squadra come la pallavolo, la pallacanestro, pallamano, attività che sicuramente rientravano tra gli argomenti della mia programmazione ma che sarebbero stati affrontati solo dopo che ogni alunna/o avesse acquisito una profonda dimestichezza nell’uso del pallone come strumento di gioco, e nel contempo, come strumento di sviluppo delle potenzialità e capacità motorie, neurologiche ed intellettive.

Lasciai tutte le palle mediche, che i magazzini delle nostre palestre scolastiche orgogliosamente accumulavano,[[7]](#footnote-7) ad impolverarsi e al loro posto consegnai ad ogni alunno un pallone, di quelli leggeri, non da basket, non da pallavolo o da pallamano, un pallone che non fa male e dissi loro: scopriamo cosa si può fare con una palla, ma facciamola prima roteare tra le nostre mani, su ogni parte delle mani, del corpo, teniamola senza stringerla come fosse una cosa delicatissima, fragilissima, teniamola non solo con le mani, è possibile? Teniamola con il nostro corpo e quello di un compagno, ci si può riuscire? Lanciamola il più vicino, lontano e alto possibile. Proviamo! E proviamo a metterla sulla pancia, magari comincia a respirare con noi…

In sintesi chiedevo ai miei alunni di entrare in contatto con la palla per scoprirne tutte le sue potenzialità e per dare al corpo ogni possibilità di movimento per assecondarle.

Quando nel 2010 mi trasferii, sempre come docente di Educazione Fisica, presso la “Scuola in Ospedale” ebbi la conferma di quanto l’uso della palla, pur sfruttandone solo alcune delle sue proprietà, fosse fondamentale per restituire ai miei alunni, adolescenti malati, non solo la gioia del gioco ma soprattutto la possibilità di “far pace” con il proprio corpo spesso ed inevitabilmente percepito come un “nemico”.

Lavorare nelle Pediatrie Oncologiche, nei reparti di Neurochirurgia o Neuropsichiatria infantile è stata un’esperienza che ha segnato una profonda trasformazione in me come insegnante ma soprattutto come persona.

Fare scuola in ospedale ha significato dover dimenticare molto del lavoro fino a quel momento svolto e programmare una nuova proposta che potesse essere al contempo funzionale sul piano motorio e formativa su quello emotivo-emozionale.

Chiesi, e mi fu concesso, l’acquisto di un numero altissimo di palle sensoriali e di gomma piuma di ogni forma e grandezza e con questi oggetti preziosi entravo nelle stanze dei vari reparti dove, almeno per un po’, i ragazzi potevano dimenticare di essere malati o potevano dar forma al bisogno di esprimere la loro rabbia o coglievano la possibilità di rilassarsi.

Respirare con la palla sulla pancia era per “i miei ragazzi” un modo per ampliare quel respiro che spesso veniva ostacolato dalla malattia o dalla tensione provocato dal dolore.

Farla roteare tra le mani, o su ogni parte di esse, e su tutto il corpo era “far respirare il corpo”. La palla diventava “la saponetta” che lavava ogni cellula e portava via tutto ciò “che non serviva” o “dava fastidio”.

La palla come strumento di benessere: una terapia allegra, rinforzante, rilassante e anche, quando possibile, il piacevole strumento di gioco. Il gioco che è uno tra i più efficaci “farmaci” per i bambini, gli adolescenti e forse anche per gli adulti.

Ogni proposta veniva ovviamente calibrata sullo stato di salute e di autonomia motoria degli alunni ma, anche nei casi gravi o in situazioni molto critiche, l’uso della palla era possibile, non foss’altro per farla scorrere sui muscoli per poter percepire quel piacere che il corpo, in quella fase della vita, così frequentemente e profondamente negava.

Chiedevo ai miei ragazzi “di sentire” come il corpo si trasformasse quando entrava in contatto con una palla roteante. “Il sentire” lo esprimevano in sensazioni e percezioni corporee: calore, morbidezza, piacere, rilassamento, solletico… Si rimaneva sul piano sensoriale e propriocettivo, non si davano altre definizioni a ciò che si percepiva.

Una ragazza però in qualche modo cercò di trovare altre parole per definire ciò che provava.

F.M. era “una ragazza speciale”, così la definii la prima volta che la incontrai, in un reparto di Ematologia, nel settembre del 2018.

Nella primavera dell’anno successivo (le degenze e terapie sono molto lunghe in alcuni reparti, anche se con frequenti rientri a casa) le proposi di provare il “Primo livello” di Zhìnéng QìGõng

Le spiegai semplicemente che era una pratica cinese: i movimenti, guidati da una “serena concentrazione”, avrebbero portato dei bei vantaggi al suo corpo e magari anche un aiuto per superare i momenti più difficili.

F.M. era dotata di un’ottima sensibilità motoria ed una maturità raramente riscontrabile nei dodicenni suoi coetanei.

Con calma ma con costanza portammo avanti lo studio del “Primo livello” intercalandolo ad altre esperienze motorie che il programma della materia, le sue esigenze fisiche e la sua età richiedevano.

Era un piacere vederla “dolcemente concentrata” seguire i movimenti con un corpo gracile e una mente molto presente ad ogni gesto.

Arrivò giugno, l’anno terminò con ottimi risultati scolastici e con una situazione sanitaria molto rassicurante. La malattia era in via di soluzione, ma…

Ma ci ritrovammo l’anno successivo per una recidiva.

La situazione della ragazza era molto più difficile, sia per l’aspetto psicologico, come è semplice intuire, sia per l’aspetto medico che prevedeva l’eventualità di un trapianto.

Dovevo offrirle la possibilità di spostare la sua mente dal suo stato di malata e così inserii nella mia programmazione la pratica dei primi elementi del Táijí della sfera. Usare la palla come catalizzatore dell’attenzione per estraniare la mente da ogni altro pensiero e dare al corpo la possibilità di muoversi e provare ad ascoltare quali sono le risposte al movimento.

Ricordo qualche sua espressione: *“E’ bello, ci si sente dentro,”* o *“Mi rilassa tanto, mi rilassa dentro”.*

Lavorammo anche in DaD, ci fermò solo il trapianto, ma l’esperienza con F.M., che per fortuna ora è tornata a frequentare la sua scuola, rimarrà sempre viva nella mia mente.

L’esperienza dell’uso della palla, non solo come strumento di gioco ma anche per stimolare lo sviluppo psico-motorio e relazionale, la proposi anche al mio gruppo di disabili[[8]](#footnote-8).

Dal 1992 al 2019 sono stata la conduttrice del laboratorio di “Teatro Integrato” dell’associazione “La Primula”, associazione di volontari che offrono laboratori manuali-espressivi a ragazzi e adulti con varie forme di disabilità.

Nei nostri incontri, prima della fase riservata alle prove per lo spettacolo, l’attività motoria era alla base dell’attività proposta.

Anche in questo spazio quindi l’esperienza di percezione sensoriale, propriocettiva e motoria fu in gran parte affidata all’uso della palla.

Chi non ha avuto contatti con la realtà della disabilità molto probabilmente non potrà comprendere appieno quanto possa essere forte la risposta che si manifesta quando si propongono tali attività. Risposte non veicolate dalla parola ma che trapelano dal loro entusiasmo, dalla loro applicazione, dai loro volti, gesti, sorrisi, grida.

Farsi rotolare il pallone sulla schiena da un compagno è un’attività completa: c’è la percezione del proprio corpo, il senso di piacere che ciò comporta, il sapere che un compagno è lì con te per offrirti questo piacere, e, ponendosi dalla parte di chi muove il pallone, essere i responsabili del benessere del proprio compagno e quindi sentire la necessità di fare attenzione, di mettere il massimo della cura nei movimenti e, ad esempio, sentire come quella sfera, messa tra due corpi, unisce anziché separare.

Dal gennaio 2019 ho ceduto la “sedia del regista” a più giovani energie ma ho continuato nella mia attività di volontariato conducendo un laboratorio di motricità e tra un ballo e l’altro, tra un esercizio di yoga e l’altro un grande e amatissimo spazio è ovviamente riservato… all’uso della palla!

Ora, anche se non sono più impegnata nell’attività didattica nella scuola, continuo a proporre l’uso della sfera nei mei gruppi di Ginnastica Consapevole e anche alla mia “ragazza di 90 anni” che da anni seguo nella sua attività motoria. A Margherita D.A., una novantenne con uno sguardo vivace dal quale trapela tutta la sua voglia di vivere, utilizzare la sfera e lo fa con molta diligenza. A lei non chiesto di mettersi in ascolto dell’energia circolante nel corpo, ma è evidente di come sia più facile per lei eseguire i movimenti se l’attenzione è indirizzata sulla sfera. Se la mente è concentrata sui movimenti rotatori le braccia si sollevano, si spostano, si flettono con maggior scioltezza. Inoltre la preoccupazione di non ricordare anche una semplice successione dei movimenti, preoccupazione molto presente in persone in età avanzata, viene sensibilmente ridotta proprio perché la mente è tutta concentrata nell’eseguire la rotazione e nel lasciare che la sfera guidi il movimento.

Margherita forse non lo sa ma il Qi sta andando proprio dove la sua mente lo sta guidando, di certo sente qualcosa ma non sa dare un nome a ciò che prova o lo confonde con i tanti segnali che il corpo le manda, ma di certo il Qi sta circolando dentro di lei mantenendola ancora così vispa nonostante la sua data di nascita.

Da quanto finora detto, forse usando fin troppe parole, credo possa essere chiaro quale profondo fascino abbia su di me la pratica del Táijí della sfera. Ma non potete immaginare quale stupore e allegria provai la prima volta quando Amanda, più magica di Mary Poppins, apri il suo borsone dal quale comparirono delle fantastiche sfere colorate.

Non sapevo che nel Zhìnéng QìGõng fosse previsto l’uso della sfera, e che in più esistesse una forma di Táijí incentrato sul suo uso. Mi sentii a casa!!!

Un’ulteriore conferma che lo Zhìnéng QìGõng era proprio ciò di cui avevo bisogno!

Pensavo di saper molto circa l’utilizzo della sfera ma mi venne offerta una nuova dimensione di ascolto nel suo uso che fino ad allora non avevo sperimentato.

Dopo aver superato una sottile forma di resistenza nell’accettare un diverso contatto delle mani con la sfera mi sono messa in ascolto e ho ampliato notevolmente la mia sensibilità nella percezione di ciò che “accade dentro il corpo” durante il movimento e al quale ora so dare un nome.

Sentire come nella pancia risuona diversamente il movimento a seconda del verso di rotazione della sfera, sentire come il capo ne percepisca chiaramente l’allontanamento o il non allineamento dal suo vertice, sentire come si possa vivere l’annullamento del confine fisico tra oggetto e corpo, e come, una volta che la conoscenza della successione dei movimenti è chiaramente acquisita, sentire la mente, attenta e consapevole, soggetta a minor distrazioni come se esistesse un continuo richiamo tra lei e la sfera, tutti questi “sentire” sono delle esperienze che grazie alla pratica del Táijí della sfera rafforzano e consolidano quanto già sperimentato con quella del Zhìnéng QìGõng.

***BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA.***

* “Zhineng Qigong I: Introduzione, teoria olistica e scienza del qigong” di Ooi Kean Hin. Trad. Vito Marino, Ramon Testa
* “Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e coltivazione della virtù (daode): volume 2” di Ooi Kean Hin. Trad. Ramon Testa.
* “Liberare il flusso vitale” di A. Carloni e L. Mille
* Dispensa Táijí della Sfera di Amanda Carloni 2021
* Later Methods Zhineng Qigong and Taiji, Pang Ming,
* “Domande di verifica del corso istruttori del primo e secondo anno” Commenti a cura di M.Minelli, revisione e termini cinesi di Amanda Carloni.
* YouTube: S64zPhtXWDs Gina Lim Zhineng Taiji Ball 1
* YouTube: S64zPhtXWDs Gina Lim Zhineng Taiji Ball 2
* <http://www.dacuoreacuore.it> Taiji Ball

e

1. Da “Liberare il flusso vitale” di A. Carloni e L. Mille pag 88 [↑](#footnote-ref-1)
2. Da “Liberare il flusso vitale” di A. Carloni e L. Mille pag 89 [↑](#footnote-ref-2)
3. “ “ “ [↑](#footnote-ref-3)
4. Le parti scritte in corsivo sono riprese dall’Online Workshop: “Inward Seeking method to enhanche your Extrasensory Perception” di M. Sew Novembre-dicembre 2020. Si ringrazia A.Carloni per la traduzione. [↑](#footnote-ref-4)
5. Dalla dispensa “Il Táijí della sfera” di A. Carloni 2020 [↑](#footnote-ref-5)
6. Da : “ Zhìnéng QìGong - Introduzione, teoria olistica e Scienza del Qìgong.” Di Ooi Kean Hi. [↑](#footnote-ref-6)
7. Purtroppo sono dovuti passare troppi anni prima che si comprendesse quanto inutile e dannoso fosse l’utilizzo delle palle mediche, soprattutto per quei bambini gracili per i quali il loro uso era stato consigliato per rafforzarsi!!! [↑](#footnote-ref-7)
8. Mi permetto di definirli “disabili” e non “diversamente abili” perché questo secondo termine temo possa portar a deresponsabilizzarci. La disabilità richiede che tutta la società si prenda l’impegno di cercar di annullare gli ostacoli abbattendo ogni forma di barriera architettonica, comunicativa, relazionale e sociale. [↑](#footnote-ref-8)