

## EFFETTI DELLA PRATICA DEL QI GONG

### **Effetti sui principali gruppi articolari.**

Per mezzo delle posture e soprattutto dei movimenti che rispettano il corretto gioco delle diverse articolazioni, il praticante mantiene sino ad un'età avanzata una buona mobilità articolare.

Inoltre è posta molta cura nei vari esercizi anche alla micromobilità, intesa sia quella riguardante piccole articolazioni che spesso passano "inosservate" (articolazioni sterno-clavicolari, sterno-costali, sacro-iliache...), sia la mobilità riguardante le brevi escursioni di movimento a carico delle grosse articolazioni (per esempio è molto utile percepire e praticare micromovimenti all'interno dell'articolazione scapolo-omerale).

Alcuni autori hanno riconosciuto a questi esercizi i benefici di una "Ginnastica vertebrale correttiva" (per cifosi, scoliosi...) e in ogni modo di "Ginnastica vertebrale di mantenimento". Altri autori hanno prescritto il Qigong nei casi di rieducazione post-frattura, a consolidamento avvenuto.

Uno degli obiettivi della pratica è quello di *"indurire le ossa e sciogliere le articolazioni"* ... e non viceversa come spesso accade con l'età.

### **Effetti sui principali gruppi muscolari.**

Si lavora non soltanto sulla muscolatura superficiale, ma anche su quella profonda, sui muscoli più interni spesso dimenticati dalle comuni forme ginniche occidentali (diaframma toracico, ileo-psoas, muscoli paravertebrali, perineo, muscoli masticatori...); si lavora bene anche sui piccoli muscoli di mani, piedi e testa anche tramite l'automassaggio.

Come conseguenza dell'aumentata mobilità articolare, si ha pertanto un coinvolgimento di muscoli raramente utilizzati nelle pratiche più "fisiche". I movimenti di basculamento del bacino fanno lavorare in profondità i muscoli interni a questo e quelli degli arti inferiori; le continue flessione-estensioni e rotazioni dell'asse vertebrale lo rieducano e lo rafforzano.

Lo scopo è di tonificare ed elasticizzare senza affaticare, poichè l'indurimento muscolare è considerato come un blocco dell'energia vitale. A tal riguardo, la pratica del Qi Gong, si prefigge di *"rafforzare i muscoli senza indurirli ed ammorbidire i tendini senza rammollirli"*.

Nel Dao Yin si lavora continuamente con l'alternarsi di estensioni e flessioni, di pronazione e supinazione, di tonificazione e ammorbidimento, di salire e scendere, di mobilitazione e rilassamento, di agonisti e antagonisti, di decontrazione e rilassamento, di anteroversione e retroversione, di aprire e chiudere, di appoggiare e sollevare...

### **Effetti sull'apparato circolatorio**

Nella maggior parte delle tecniche si cerca di facilitare la circolazione sanguigna, di regolarizzarla, piuttosto che di accelerarla; quindi il lavoro "interno" è basato più sulla qualità della circolazione che sulla quantità di sangue trasportato da un distretto all'altro.

In occidente Harvey "scoprì" la circolazione sanguigna nel 1628: si hanno prove che in Cina Qi e Xue fossero messi in evidenza dalla presa dei polsi. La flessibilità delle articolazioni e l'elasticità/morbidezza dei muscoli, assicurerebbe sino a tarda età una circolazione linfatica, sanguigna, energetica e sensoriale senza ostacoli. L'effetto si presenta più nel medio e lungo termine, piuttosto che nella reazione immediata della pompa cardiaca successiva ad uno sforzo violento.

Studi anche occidentali (Università di Strasburgo) hanno dimostrato una **regolarizzazione della frequenza cardiaca e della tensione arteriosa** conseguenti alla pratica ed in particolare alle pratiche dinamiche.

Oltre alla circolazione arteriosa-"attiva", motivata dalla maggioranza delle tecniche sportive occidentali, la pratica del qi gong **sollecita la circolazione venosa**-"passiva", tramite tre fattori essenziali: la postura (effetto di gravitazione), il movimento (pressioni/depressioni muscolari e venose), l'automassaggio.

### **Effetti sull'apparato respiratorio**

**Diminuzione della frequenza;** il ritmo può scendere da una media di sedici respirazioni il minuto a riposo, sino a tre-quattro respiri il minuto. Tanto l'inspirazione quanto l'espirazione diventano più fluide, con meno pause o interruzioni.

Ne consegue un **aumento della durata e della profondità** di ciascun atto respiratorio, con conseguente

**aumento del volume di aria coinvolto**, che si riflette in una **maggior mobilità del diaframma** ed in una **miglior ossigenazione dell'organismo**.

**Il consumo di ossigeno ed il metabolismo energetico tendono a diminuire**, condizioni essenziali per un corretto ripristino della salute: riducendo a meno della metà il numero dei respiri richiesti per minuto, migliora l'efficienza del respiro, risparmiando lavoro al cuore e conservando l'energia vitale. Si afferma che i taoisti misuravano la lunghezza della vita contando i respiri ed i battiti del cuore perciò ogni respiro e ogni battito risparmiato prolungherebbe la vita.

**La consapevolezza, il pensiero, la memoria** e le altre facoltà mentali sono

notevolmente elevate dalla respirazione profonda, che massaggia ed irriga il cervello.

La respirazione profonda **calma le forti emozioni** e le porta sotto il controllo conscio; pochi profondi respiri addominali fatti tra le crisi dell'accesso emotivo riportano rapidamente l'equilibrio.

La respirazione profonda **ha enormi benefici per il cuore ed il sistema circolatorio**: 20-30' di esercizio riducono la frequenza del 10-15% e ciò dura parecchie ore. In Cina si vide anche che dopo 30' di pratica ci fu un aumento di cellule rosse del sangue, beneficio che aumenta potentemente la capacità di fissare e portare ossigeno).

### **Effetti su organi e visceri**

"Gli organi della cavità addominale vengono massaggiati ritmicamente grazie alla respirazione profonda. Il diaframma arriva a muoversi con un'escursione di 3-4 volte superiore al normale e la pressione intraddominale si modifica con frequenza periodica; pertanto, stomaco, intestini, fegato e milza sono "massaggiati", la peristalsi viene stimolata con riduzione del "ristagno di sangue nei visceri" e miglioramento delle funzioni endocrine, digestive e di assorbimento." Elio Occhipinti

Aumenta la secrezione di succhi gastrici e migliorano le funzioni digesive e di escrezione. Aumentano l'appetito e l'urinazione.

Inoltre, grazie alla vibrazione prodotta dai suoni interni, si agisce sulla purificazione e sulla tonificazione degli organi.

### **Effetti psichici e generali**

Si riduce lo stress, caratterizzato da iperpnea, iperattività, irrequietudine mentale, ipersimpaticotonia.

Si sostiene lo Yang, conducendo il Qi e rivitalizzando: ottimo per arti freddi, stanchezza, abulia).

Si riduce l'ipereccitabilità della corteccia: creando nuovi riflessi condizionati e stimolando "riflessi ancestrali", si ottiene un miglior funzionamento dei centri sottocorticali e del sistema vegetativo.

Aumenta il potenziale di autoregolazione e di adattamento all'ambiente (con più resistenza fisica alle malattie).

Si ha una maggior consapevolezza di poter influire direttamente sul proprio stato di salute.

Con l'EEG in condizioni normali, da sveglia, le onde sono ad alta frequenza e bassa ampiezza (50 microvolts) e con un insufficiente sincronismo delle onde nelle diverse zone cerebrali; nei praticanti di Qigong, si hanno molte onde alfa

(8 hertz e 80 microvolts) e quasi sincronismo, con maggior accentuazione delle onde nei lobi frontali e parietali.

**Gli effetti della pratica regolare del Qigong:  
equilibrio, serenità, vacuità, concentrazione  
Georges Charles**

Il primo tra essi, assai facilmente constatato, è **l'equilibrio** tanto fisico che psichico che costituisce il principio essenziale della maggioranza delle scuole di "Qigong".

Quest'equilibrio è fondato su un'armonizzazione tra l'alto e il basso, la sinistra e la destra, il dietro e il davanti, il fuori e il dentro, il sottile e il grossolano.

Si tratta, all'inizio, di un equilibrio corporeo che si lega ad un equilibrio respiratorio, poi ad un equilibrio energetico.

Quest'ultimo facilita l'equilibrio psichico poiché tende a restringere le costrizioni legate direttamente o indirettamente all'ambiente, assimilandole ad un processo naturale.

Si tratta, in realtà, di un processo di regolarizzazione tra il caldo e il freddo, il movimento e l'immobilità, la dispersione e la concentrazione, la pienezza e la vacuità.

Il corpo non subisce più le avversità esterne e le variazioni climatiche, ma le integra e le corregge.

Dei fenomeni semplici come la sensazione di freddo, di sete, di fame, di fatica, di collera prendono un'importanza minore e, questo semplice fatto, perturba meno lo spirito.

Il secondo tra essi, un po' più lungo ad ottenersi, è **la serenità**.

Questa è, in effetti, la semplice conseguenza dell'equilibrio.

Non si tratta in alcun caso di una sorta d'addormentamento della coscienza legato all'immobilità corporea ed intellettuale, ma, al contrario, di un movimento controllato ed incessante che costituisce un mezzo d'accesso alla comprensione dei fenomeni interni ed esterni. Questa serenità passa quindi tanto attraverso il controllo del soffio che del movimento corporeo. Essa permette, in particolare, di economizzare l'energia vitale (Qi) facendola circolare più coscientemente.

Il terzo è **la vacuità o disponibilità**.

Essa permette semplicemente la soppressione delle tensioni e ciò permette la disponibilità tanto corporea che psichica.

I fenomeni interni legati al funzionamento fisiologico o (quelli) esterni legati alle circostanze incontrate non sono più percepiti come disturbi o fastidi, ma al contrario come dei punti d'appoggio alla progressione personale. Questa vacuità naturale permette quindi di agire con meno restrizioni legate alle abitudini.

Ciò permette, inoltre, di oltrepassare certi blocchi fisici, energetici o psicologici, così come un'utilizzazione più razionale dell'energia, poiché questa permette di agire con un minimo sforzo per ottenere un risultato.

Questa vacuità, o disponibilità naturale, è uno dei fondamenti dell'armonizzazione del praticante con le circostanze, dunque con la natura.

Il quarto è la **capacità d'unificare o concentrazione**.

Il movimento, l'energia, il pensiero si riuniscono senza che si debbano effettuare degli sforzi e, così, le cose chiarificate sembrano e sono più facili.

Il risultato ottenuto grazie alla disponibilità è utilizzato in maniera più razionale e durevole. Quest'unificazione permette la costanza come la riproduzione di stati energetici e psichici ricercati nel corso della pratica.

Questi effetti benefici della pratica del "Qigong" così come queste quattro tappe sono talvolta considerati come lo scopo ultimo del "Qigong"; essi non sono altro che dei mezzi per pervenire a "qualcos'altro".

Questo "qualcos'altro", come lo nominano i Maestri del Tao, consiste nella realizzazione dell'individuo all'interno del suo ambiente spazio-temporale, così come il superamento di questo.

Se la pratica si limita allo spazio ed al tempo, al qui ed ora, le realizzazioni della pratica oltrepassano ampiamente questo quadro ristretto.

È quindi sempre preferibile differenziare lo studio della pratica, la pratica e le realizzazioni della pratica.

Questi ultimi non sono legati e dei fenomeni puntuali o limitati, ma considerano la portata delle possibilità umane nel passato, nel presente o nell'avvenire.

Coscienza, vita, movimento, energia e materia non fanno che uno nell'illuminazione raggiunta dal praticante, come precisa, ancora una volta, lo Huainan Zi:

*"Egli sa senza apprendere, realizza senza fare, vede senza guardare e fa regnare l'ordine naturale (conforme all'unità della natura) senza governare. Egli abbraccia la virtù, realizza la fusione armoniosa dei soffi e degli spiriti, perseguendo con docilità e facilità la Via Celeste dell'armonia universale. Ciò fa sì che la visione vada al di là del passato e che lo sguardo si estenda oltre l'avvenire con una grande facilità. Tutto ciò che, in un uomo ordinario,*

*domanderebbe uno sforzo eccezionale è fatto semplicemente e naturalmente".*