

Tuina e Qigong

di Ramon Testa

Il Qigong

Definire il termine Qigong ha una difficoltà intrinseca data da un campo semantico appartenente a una cultura lontana che usa concetti differenti per spiegare i fenomeni del mondo.

Gli storici riferiscono comunque che la parola Qigong fa la comparsa per la prima volta in un testo di Xuxun, nell'epoca Jin (265-420 d.C.), per descrivere la pratica del Qi e la coltivazione della virtù¹. Questo termine, che fu poco utilizzato, sopravvisse comunque fino all'epoca moderna, quando Liu Guizhen, nel 1953, denominò i propri esercizi «Qigong Liaofa»². Successivamente, negli anni Settanta e Ottanta la parola Qigong si diffuse sempre più per descrivere un certo tipo di pratiche.

Ma quali pratiche? Pratiche psicofisiche con cui l'uomo impara a conoscere il proprio corpo, a governare il Qi e a prolungare e migliorare la propria vita.

Fin dai tempi antichi si pensava che il cosmo fosse governato da una forza, il Qi, a cui tutte le cose dovevano la propria origine. Ogni manifestazione nel corpo e nell'uomo aveva una relazione diretta con tale forza.

Quindi gli uomini che in passato si occupavano di «scienze della vita» dovevano fare i conti con questo Qi. La medicina era inglobata nella cultura del Qi insieme alla filosofia: un medico era anche un filosofo, nel senso stretto del termine, perché era spinto, per amore della Conoscenza, a comprendere le leggi che regolavano il cosmo, per poi applicarle allo stesso corpo umano³. La pratica del Qigong permetteva ai medici di sviluppare un'intuizione extra-ordinaria e una visione diretta delle condizioni del malato che classificava di diritto questi medici come «superiori» rispetto a coloro che invece dovevano affidarsi alla diagnosi secondo l'interrogatorio, la presa dei polsi e l'analisi dei segni e dei sintomi⁴.

-
1. Vedi Graham A.C., *La ricerca del tao*, Neri Pozza, Vicenza 1999, p. 8.
 2. *Qigong liaofa* 气功疗法, "Trattamento col Qigong".
 3. Vedi Esposito M., *Il Qigong*, MEB, Padova 1995, p. 9.
 4. Vedi Marino V., Testa R., *Zhineng Qigong*, Nuova Ipsa, Palermo 2007, p. 75.

Consigliando chi volesse approfondire l'argomento di rivolgersi ai testi specialistici che si trovano in Bibliografia, riportiamo un brano di Jiang Minda che riassume in modo chiaro e conciso il significato di Qigong: "Il Qigong è un'arte in cui si pratica Yi (Pensiero) e Qi in un rapporto costante di interdipendenza e di sviluppo reciproco. Quando si pratica, il Qi deve diventare flessibile e lo Yi deve essere concentrato. Raggiunto un certo stadio, quando il Qi diventa abbondante nel campo di cinabro, lo Yi riesce a condurre il Qi interno in un qualsiasi punto del corpo (il Qi arriva nei punti dove vi è la malattia), sviluppando così il suo ruolo curativo. Muovendosi lungo il Meridiano di Controllo, il Meridiano di Funzione e negli altri Meridiani, provvede a sbloccarli e a regolare il flusso di Qi e di Xue"⁵.

Il Qigong: base di una pratica di Tuina di alto livello

Il Qigong per il Tuina è una materia di studio obbligatoria per i medici di Tuina in Cina. Questa materia si divide in due categorie: il Qigong per l'operatore e il Qigong per il paziente. Il Qigong per l'operatore ha lo scopo di rafforzare la costituzione fisica, di accrescere l'abilità e la perizia delle manipolazioni e, in generale, di ottenere quello a cui si fa riferimento con «efficacia del trattamento». Il Qigong per il paziente comprende una serie di esercizi che possono coadiuvare il trattamento ricevuto o addirittura formare una pratica autonoma indipendente dalla seduta di trattamento di Tuina⁶.

È prescritto che la manovra di Tuina sia: uniforme, gentile, protratta, energica, profonda e allo stesso tempo connessa all'intensità dell'efficacia. Chi pratica il massaggio Tuina spesso non ha tempo da dedicare alla pratica del Qigong, ma non è questa forse la via maestra per accrescere l'efficacia del trattamento?

Nel mondo del Tuina della Cina contemporanea viene dato molto risalto agli esercizi chiamati Shaolin Neigong⁷ e Yijinjing⁸. Tuttavia raramente si fa riferimento a come mettere in pratica concretamente l'esperienza che deriva dagli esercizi di Qigong. Il Qigong è sicuramente alla base di un trattamento di Tuina efficace e di livello superiore. Qui di seguito cercheremo di analizzare quindi le componenti del Tuina che riflettono direttamente la pratica del Qigong: l'intenzione (Yi), l'energia (Qi), la forza (Li) e la forma (Xing).

Nello *Huangdi Neijing*⁹ viene affermato inequivocabilmente che per diventare medico è necessario possedere certe qualità. La regolazione di corpo, respiro e mente è la chiave con cui si arriva a possedere questi contenuti. Durante il trattamento di Tuina, mettendo in pratica l'esperienza ottenuta durante gli esercizi di Qigong è possibile integrare il Qigong alle manovre. Se questa relazione fra Qigong e Tuina viene messa in

5. Vedi Esposito, *op. cit.*, p. 43.

6. Vedi il paragrafo a proposito del "Tuina in Cina e in Italia" a pagina 3.

7. *Neigong* 内功, "Lavoro interno". Fa riferimento ad alcuni esercizi di Qigong per le arti marziali.

8. *Yijinjing* 易筋经, "Classico del cambiamento dei tendini".

9. Vedi *Lingshu Guanneng Pian* 灵枢·官能篇.

funzione, si avranno il rafforzamento e l'armonizzazione fra intenzione, Qi, forza e forma; inoltre le manovre otterranno la crescita della loro efficacia e il livello tecnico sarà aumentato.

Anche nello "Specchio d'oro della tradizione medica"¹⁰ viene definito il livello di maestria più alto nella tecniche manuali quello in cui mano e mente sono un'unica cosa. Raggiungere questo stato è l'obiettivo principale dell'allenamento di Qigong. Il Wushu¹¹ tradizionale includeva la pratica del Qigong per il Tuina. I contenuti di tale allenamento comprendevano la coordinazione fra intenzione, Qi, forza e forma, prestando particolare attenzione alla conduzione del Qi con il pensiero e alla conduzione della forza con la mente. Allo stesso modo, nell'attività dell'operatore di Tuina, se il pensiero viene mantenuto sui palmi in ogni circostanza si sarà in grado di raggiungere il livello in cui "le mani seguono la mente e l'arte segue il movimento delle mani".

L'intenzione (Yi) nel Tuina

Con intenzione si intende un particolare processo cognitivo della mente. Durante l'esecuzione delle tecniche, l'intenzione deve essere raccolta sui palmi. Questa indicazione viene riferita con le due espressioni: «custodire lo Shen»¹² e «custodire (il potere del)la mente»¹³.

«Custodire lo Shen» vuol dire che durante il trattamento la mente di cliente e operatore deve essere concentrata. Così come avviene per i principi che regolano l'agopuntura, anche nel Tuina «custodire lo Shen» fa parte delle norme basilari. Del famoso medico Guoyu, vissuto nel periodo degli Han orientali, viene riportato il motto: "Lo Shen viene raccolto quando mano e mente lavorano insieme". Durante l'applicazione delle manovre, l'operatore deve concentrare, assorbire e portare tutta la sua attenzione sui palmi per indagare la risposta del cliente al trattamento così da individuare con certezza la reale situazione energetica. Utilizzando le manovre appropriate, l'abilità permette di raggiungere i risultati ideali.

Con «custodire (il potere del)la mente» s'intende concentrare il pensiero sotto le mani, ricercare il punto chiave della disarmonia e ottenere la corretta applicazione della forza nel trattamento. Il Tuina è una disciplina che mette insieme valutazione energetica e principi di trattamento. I cambiamenti in Qi, Xue e Yin/Yang di una disarmonia dovrebbero manifestarsi con una reazione appropriata lungo i Punti di agopuntura sui rispettivi Meridiani. La reazione delle varie disarmonie differisce. Unendo i quattro metodi di valutazione alla differenziazione dei quadri di disarmonia, la capacità di sentire delle mani percepisce i cambiamenti nel Qi e nella forma. Ad esempio, nei casi di stasi di Xue ci sarà un dolore pungente e una resistenza alla pressione esercitata dall'operatore.

10. Vedi *Yi Zong Jin Jian, Zhenggu Xinfu Yaozhi* 医宗金鉴·正骨心法要旨.

11. *Wushu* 武术, «arti marziali».

12. *Shoushen* 守神.

13. *Shouji* 守机, inteso come 守心机.