

LA PICCOLA CIRCOLAZIONE ENERGETICA

Il qigong e le arti marziali interne (Tai Chi Chuan, Yi Quan ed altre) sono universalmente noti per la loro capacità di sviluppare benessere, salute e vigore nei praticanti. Tali effetti positivi possono essere interpretati e compresi da svariati punti di vista, compreso quello della fisiologia, e quindi della scienza medica occidentale, nostro intento è indagare le teorie energetiche alla base di questi effetti positivi. (Abbiamo già affrontato l'argomento in un altro articolo del ns blog *Yi quan e sviluppo del qi* ed abbiamo intenzione di approfondirlo ulteriormente sempre su queste pagine.)

Nel presente articolo intendiamo trattare alcuni aspetti della cosiddetta Piccola Circolazione Energetica – PCE - **Shao Chou Tien** in cinese, costituita dalla circolazione energetica intensificata che si sviluppa tra i meridiani Du Mai e Ren Mai grazie alla pratica costante del qi gong e degli stili interni. La PCE viene citata sovente nei testi classici grazie alla sua capacità di agire globalmente sull'energia umana .

Du mai e Ren mai sono infatti definiti rispettivamente “mare dell'energia yang” e “mare dell'energia Yin”, denominazioni che indicano esplicitamente la loro capacità di regolare globalmente l'energia del corpo.

Du, come riporta il Dizionario Ricci (R. 5279), significa Generale, comandante in capo, viceré da cui la denominazione di **Vaso Governatore**.

Ren, (R.2428), significa occupazione, lavoro, carica pubblica, portare la responsabilità, concepire, da cui la denominazione di **Vaso Concezione**.

Questi termini evocano molto efficacemente le funzioni di questi meridiani. Lo yang è infatti tradizionalmente connesso all'idea di iniziativa, regola, origine, lo yin è profondamente connesso all'idea di nutrimento, realizzazione concreta, sostegno.

Questi 2 meridiani appartengono alla categoria degli Otto Meridiani Curiosi (Qi Jing Ba Mai) il cui compito generale è regolare il fluire dell'energia yuan (sorgente) in grado di attivare tutte le funzioni fondamentali del “corpo energetico”

Inoltre agli 8 curiosi vengono tradizionalmente attribuiti tre diversi tipi di funzioni:

Funzione di regolazione (azione di regolazione sull'attività di tutti gli altri meridiani e sugli organi e visceri)

Funzione straordinaria o di creazione (l'embriogenesi e poi tutte le principali trasformazioni fisiche e psichiche dell'individuo)

Funzione di protezione (proteggono dall'aggressione delle principali energie prevaricanti esterne ed interne)

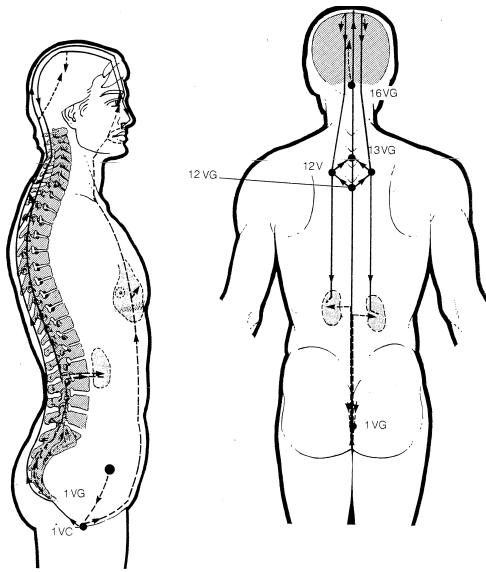
Semplificando molto diciamo che il Dumai “corre” lungo la superficie posteriore mediana del corpo, mentre il Renmai sulla zona mediana anteriore. In realtà entrambi hanno anche rami secondari che li connettono con la parte opposta del corpo (vd. Figure).

Questi 2 meridiani possiedono punti propri in grado di specificarne ulteriormente le funzioni e di indirizzarne l'azione nei diversi distretti corporei, punti che vengono attivati, o meglio ri-attivati grazie all'azione del PCE

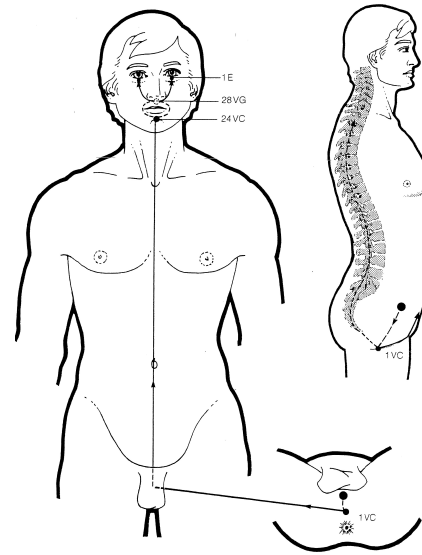
come già accenato il Dumai è il “mare” dei meridiani Yang, in quanto ricapitola tutte le funzioni Yang del corpo, mentre al Ren mai, per analoghi motivi, spetta il titolo di “mare” dei meridiani Yin.

Quindi il Du mai ricapitola le potenzialità (che sono Yang), mentre il Ren mai ricapitola le realizzazioni (che sono Yin).

Du Mai



Ren Mai



Per quanto riguarda la tradizione della medicina cinese, la più antica descrizione del PCE si trova al paragrafo **16** del **Ling Shu**. Qui si afferma che l'energia long (energia nutritiva che circola prevalentemente nei 12 meridiani principali) dopo aver percorso il cosiddetto meridiano del fegato, che è l'ultimo meridiano della grande circolazione energetica (meridiano del polmone, grosso intestino, stomaco, milza-pancreas, cuore, intestino tenue, vescica, rene, ministro del cuore, triplice riscaldatore, vescica biliare, fegato), con una branca distinta rimonta sulla fronte, corre lungo la sommità del cranio e poi agisce lungo la colonna fino al coccige e quindi segue il Du Mai. Da questo punto quindi entra sulla superficie anteriore del corpo, e anche se il testo è poco chiaro, possiamo dire che agisce sul Ren Mai.

Molto più estese e dettagliate sono le spiegazioni date su questo argomento dagli enunciati **134** e **135** del **Da Cheng**.

Secondo l'enunciato 134, nell'uomo il Ren mai e il Du mai rappresentano quello che il cielo e la terra, la mezzanotte e il mezzogiorno sono nell'universo.

«Finalmente, la disciplina del taoismo ha descritto numerosi metodi di rilassamento, di respirazione, di concentrazione... allo scopo di conservare e rinforzare l'energia vitale. Tutti questi metodi hanno per obiettivo un'azione attivatrice sul Ren mai e sul Du mai... allorché il Ren mai è in difetto si rischia la perdita dell'energia dei reni; da ciò deriva l'importanza della conoscenza della conduzione energetica a livello dei due vasi».

Questo metodo si scompone in diversi esercizi:

- 1) Fare il vuoto di spirito (xin xu: vuoto del cuore) eliminando preoccupazioni, desideri, passioni...
- 2) Acquisire la pace dell'anima
- 3) Conservare la volontà senza disperderla
- 4) Concentrare l'attenzione sulla circolazione dell'energia vitale nel Ren Mai e nel Du Mai

- 5) Far circolare insieme queste energie dall'alto in basso, dal naso fino a Huiyin (1 VC) su tutto il tragitto del Ren Mai
- 6) Poi far rimontare questa energia lungo il dorso seguendo il tragitto del Du Mai.

Grazie al pensiero si descrive anche una successione ininterrotta di cicli energetici che girano intorno all'asse verticale del corpo. Si ha così l'impressione che le quattro membra divengano improvvisamente toniche, solide come una roccia, e una improvvisa sensazione che «delle scintille zampillino dall'acqua, dei fiori sboccino dalla neve, i reni si bacino, la vescica si accenda, l'acqua e il mercurio della finezza di un grano di riso vadano a fissarsi sul midollo» (*Da Cheng*, en.134).

L'enunciato 135 è più pratico e sottolinea più in dettaglio la sequenza dell'esercizio:

- «1) inspirare lentamente dal naso
- 2) far transitare l'energia celeste mescolata all'energia vitale lungo il tragitto del Ren mai dall'alto in basso
- 3) far transitare questa energia al Qihai (6 VC) e raccoglierla a Guanyuan (4 VC) e a Zhongji (3 VC) per raccoglierla a Huiyin (1 VC)
- 4) da quest'ultimo punto far rimontare l'energia lungo il tragitto del Dumai passando per il Mingmen (4 VG)
- 5) imprimere un movimento ascendente fino all'estremità cefalica e farla penetrare all'interno della scatola cranica.»

L'energia vitale mossa dall'energia celeste descrive in questo modo dei cicli ininterrotti seguendo la traiettoria discendente del Renmai e il tragitto ascendente del Dumai. Questi spostamenti circolatori perpetui durante l'esercizio evocano il movimento di una ruota o di un disco. La pratica di questo esercizio necessita di un impulso ben dosato, graduale, progressivo e sovente molto ripetitivo. Durante i primi stadi, negli ammalati, possono a volte avvenire polipnea (respirazione eccessiva), vertigini e lipotimie (svenimenti). La presenza di questi sintomi arresta immediatamente l'esercizio. In uno stadio avanzato, a ciascuna pausa respiratoria si ha la sensazione che il corpo divenga via via più leggero come «fluttuante sulle nuvole». I cinque sensi «si aprono acquisendo un'acutezza suprema e l'energia vitale si armonizza come le onde del mare. Si raggiunge così il perfetto equilibrio fisico e psichico e si prolunga la giovinezza» (*Da Cheng*, en.135). Facciamo notare che il classico pone il 6 VC (o il 4 VC) come Dan Tian. Noi invece continuiamo a considerare come fondamentale il punto 5 VC. In ogni caso tutti e tre questi punti, oltre che essere molto vicini, hanno Dan Tian nei nomi secondari.

C. Despeux, nel suo *Taijiquan, Arte marziale e Tecnica di Lunga Vita* descrive il piccolo circuito energetico come sopra; la differenza (o se volete il completamento) si ritrova nelle barriere che il Qi deve (o dovrebbe) superare.

Secondo l'Autrice francese queste sono: la zona dei reni, il 10 VG, e il 9 V (oppure il 17 VG).

Per questa A. altri punti importanti nella piccola circolazione sono anche il 20 VG ed il 26 VG.

Altre 2 zone universalmente conosciute come cruciali sono il “**ponte delle gazze superiore**” ed il “**ponte delle gazze inferiore**”. Ponte della gazze da l'idea di un collegamento effimero che va ricostruito con attenzione, con manutenzione continua, si

tratta del punto di contatto della lingua con il palato e della zona perineale e cioè delle zone di congiunzione dei 2 meridiani.

Facciamo notare infine che sebbene il *Da Cheng* descriva la circolazione dal Dumai al Renmai è possibile anche l'inverso.

La circolazione descritta dal classico è chiamata anche dal Cielo Anteriore (Cielo delle potenzialità) al Cielo Posteriore (Cielo delle Attualità), mentre l'inversa è chiamata dal Cielo Posteriore al Cielo Anteriore.

LA PRATICA DEL PCE

Esistono innumerevoli metodi per attivare concretamente il PCE, alcuni basati su di un lavoro prevalentemente statico e meditativo, altri che coinvolgono attivamente il corpo. Ogni scuola possiede la propria tradizione. In questa sede ci limitiamo a ricordare come la quintessenza dello stile di Tai Chi Chuan e Qi Gong del maestro Wang wei Guo consista nella suddivisione di ogni movimento nelle tre fasi *Kai* (apertura), *He* (chiusura in profondità), *Fa* (emissione).

Kai agisce sullo Yang e in particolare sul Du Mai, che è il mare dello Yang. Spingendo a terra, portiamo consapevolezza nella parte posteriore del corpo e la "espandiamo" stimolando la circolazione dell'energia yang.

Nella fase *He* portiamo l'attenzione soprattutto nella zona anteriore e laterale del corpo, agendo sul Ren Mai per stimolare lo Yin e sul Dai Mai (Meridiano Cintura) per rinforzare e rendere compatta la zona lombare. Questa azione ritmica sul Du Mai e sul Ren Mai attiva il PCE e consente di accumulare energia nel *Dan Tien*.

La fase *Fa* riguarda la distribuzione dell'energia accumulata con intenzioni marziali e viene collegata al meridiano curioso Chong Mai (Meridiano d'Assalto).

Tratteremo con maggior dettaglio gli 8 Meridiani Curiosi o Straordinari in un prossimo articolo.

Gabriele Filippini

Bibliografia

Mantak Chia, *Tao Yoga*, Roma, Ed. Mediterranee, 1989

Da Liu, *Tai Chi Chuan e Meditazione*, Roma, Ubaldini, 1988

Catherine Despeux, *Taiji Quan*, Roma, Ed. Mediterranee, 1987

Denis Felus, *Essai sur le Tai chi Chuan*, policopies, Paris, s.d

Institut Ricci, *Dictionnaire Francais de la Langue Chinoise*, Institut Ricci-Kuangchi Press, 1990

Ling Shu (traduzione e commento di Ming Wong), Paris, Masson, 1987

F. Perrey, *Les points*, policopies, Paris, 1988

H. Solinas, B. Auteroche, L. Mainville, *Atlas d'Acupuncture Chinoise*, Paris, Maloine, 1990

Yang Jwing Ming, *The Essence of Tai Chi Chi Kung*, Hong Kong, YMMA Publication Center, 1990

AA.VV. *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, Milano, C.E.A., 2000