

# QI GONG, UN AUSILIO PER REGOLARE LA PRESSIONE SANGUIGNA

di Gabriele Filippini

## LA TEORIA ENERGETICA CINESE

Secondo la millenaria tradizione medica cinese, ampiamente influenzata dal pensiero taoista, l'intero universo è strutturato sulla base della continua alternanza e compenetrazione dei principi energetici di base, lo yin e lo yang (spesso definiti come femminile e maschile, oppure come luce e ombra... e via dicendo) nel cui equilibrio risiedono l'armonia e la salute. Il corpo umano viene considerato un insieme di "soffi" o energie (Qi) in continuo movimento, un sistema unitario in cui ciascuna parte è indissolubilmente connessa con tutte le altre. Gli organi interni (*zang fu*) sono collegati alla superficie tramite un sistema di "canali energetici" denominati Meridiani (*jing luo*). I meridiani fungono quindi da intermediari tra interno ed esterno del corpo, tramite la stimolazione dei medesimi e dei loro punti di risonanza superficiale è dunque possibile influenzare e ristabilire l'equilibrio energetico dell'intero organismo ricostruendo l'armonia tra mente e corpo. Su questa teoria di base, detta teoria dei *jing luo*, e su moltissime altre si basano le molteplici tecniche energetiche cinesi e orientali in genere, tra le quali vogliamo ricordare il massaggio cinese (*tui na*), lo shiatsu, la moxibustione, la farmacopea tradizionale, l'agopuntura, la ginnastica energetica (*qi gong*).

## IPERTENSIONE O ECCESSO DI FUOCO?

Le energie yin e yang, considerate nella loro azione all'interno dell'uomo, vengono spesso chiamate **acqua** e **fuoco**, lo stato di benessere dipende dal buon equilibrio interno che consente all'acqua di controllare il divampare del fuoco e al fuoco di riscaldare l'acqua dinamizzandola e rendendone così possibile la circolazione nel corpo.

La manifestazione esterna più evidente di questo corretto funzionamento consiste nella percezione soggettiva di tepore alle estremità unita a freschezza alla testa.

Acqua e fuoco sono variamente distribuiti negli organi interni, in questa sede vogliamo solo riportare la classificazione più semplice e comprensibile che attribuisce ai reni un rapporto privilegiato con l'energia di tipo **acqua/yin** e al cuore un rapporto stretto con il **fuoco/yang**. I meridiani energetici di cuore e reni sono inoltre strettamente connessi in quanto componenti del livello energetico **shao yin** che dal punto di vista qualitativo viene considerato il più profondo.

Abbiamo già ricordato come l'acqua, tra l'altro, controlli il divampare del fuoco, se questa funzione viene meno si manifestano svariati problemi tra i quali gastrite, cefalea, tosse stizzosa, ipertensione

Ricordiamo brevemente che la MTC è un'arte millenaria, un modello completo di interpretazione dell'energia, dotato di un linguaggio proprio ed autonomo; è solamente a partire dal XX secolo che è stata realizzata la "traduzione" dei termini medici occidentali nel linguaggio tradizionale della MTC.

Definiamo quindi l'ipertensione come un **eccesso di fuoco in alto** che, nella maggioranza dei casi, dipende da una originaria mancanza di energia yin relativa ai reni o al fegato.

Questo "vuoto" di yin può derivare da molteplici cause, tipicamente può essere costituzionale oppure dipendere da un eccessivo consumo di energia connesso a stress

psico-fisico o all'invecchiamento. Una alimentazione scorretta, il tabagismo e il consumo eccessivo di alcoolici aggravano decisamente il quadro. Il fumo in particolare viene definito "energia prevaricante non trasformabile" ed è particolarmente nocivo anche a causa del calore trasportato dal fumo stesso nella profondità dei polmoni dove, nella visione energetica, dissecca i liquidi peggiorando lo stato di fuoco nella zona toracica.

Come già accennato, gli strumenti tradizionali di intervento sono molteplici, in questa sede vogliamo proporre alcuni esercizi di qi gong. **Ricordiamo ai lettori che queste tecniche non devono essere considerate un sostituto delle cure mediche e possono essere utilizzate esclusivamente in casi di lieve entità.**

## IL QI GONG

Vediamo ora due esercizi realmente semplici che esercitano un'azione molto efficace sul riequilibrio della pressione arteriosa. Gli esercizi in questione provengono da sequenze diverse, il primo è parte del **Budi Gong** (Qi Gong Buddista, già pubblicato per esteso in questo sito) il secondo proviene dallo **Zhong Guo Xian Gong** (Qi gong del profumo) e non vanno praticati assieme. Consigliamo ai lettori di sperimentarne l'efficacia per un minimo di tre settimane in modo da valutare quale dei due si riveli maggiormente indicato nel singolo individuo. In entrambi i casi utilizziamo una respirazione naturale e tranquilla, che coinvolga anche l'addome che si espanderà nella fase di inspirazione e si ritrarrà nella fase espiratoria.

Tradizionalmente gli orari migliori per la pratica sono considerati dalle cinque alle sette del mattino oppure dalle diciassette alle diciannove, si ottengono comunque buoni effetti in qualsiasi momento del giorno, ciò che conta maggiormente sono impegno e regolarità.

### Esercizio dello spirito tranquillo – An Shen gong (fig. 1)



In posizione eretta, gambe divaricate con i piedi paralleli larghi come le spalle, ginocchia leggermente flesse, inguini rilassati. Cercare la stessa sensazione indistinta e tranquilla del dormiveglia. Unire la punta del pollice e del medio della mano sinistra. Portare la mano sinistra al centro del petto, al livello della linea orizzontale dei capezzoli e premere leggermente su questo punto (**punto than zhong, 17CV**) con le due dita piegate. La mano destra è posata con il palmo appena sotto l'ombelico (**punto qihai, 6CV**). Restare in questa posizione da cinque a dieci minuti, poi riaprire gli occhi e far scendere lentamente le mani. Praticando la tecnica correttamente si percepisce calore che scende dalla parte alta del corpo e si scarica lungo le gambe fino ai piedi. E' possibile esercitarsi anche in posizione seduta, mantenendo la schiena ben eretta e senza appoggi posteriori.

Fig. 1

Durante l'esecuzione le mani stimolano due punti "strategici", in alto il punto di comando anteriore della circolazione sanguigna, in basso una tra le più importanti zone connessa con l'energia renale.

### **Il tempio del Buddha diffonde il suo profumo - Fo Ta Piao Xiang (fig. 2,3,4)**

Posizione eretta, gambe come nell'esercizio precedente.

Cominciamo ponendo le mani all'altezza del petto, le dita sono rivolte in avanti, i palmi sono distanti circa quanti un pugno. Lasciamo scendere naturalmente le mani che descrivono due archi di cerchi verso l'esterno fino a portarsi all'altezza dell'addome, parallele al terreno. Eseguendo il movimento portiamo la nostra attenzione sul lato esterno (ulnare) del **dito mignolo**.

Riportiamo le mani alla posizione iniziale, eseguiamo 36 ripetizioni e poi distendiamo le braccia lungo i fianchi. La tecnica può essere ripetuta fino a tre volte nell'arco della giornata.



Fig. 2



Fig.3



Fig.4

Il movimento discendente delle mani favorisce la discesa dell'energia yang in eccesso, che viene scaricata all'esterno anche grazie alla concentrazione sui mignoli, dove corre il meridiano del piccolo intestino, energeticamente connesso al fuoco ed al cuore.

Esistono moltissimi altri esercizi in grado di riequilibrare la pressione sanguigna, tra i quali vogliamo citare il **Tai Chi Chuan** i cui movimenti lenti, fluidi e continui arrecano un grande beneficio alla circolazione, al punto da essere spesso utilizzato in Cina per la riabilitazione dei cardiopatici.