

TRATTAMENTO CON QI EMESSO – Wài Qì 外气

UN'APPLICAZIONE DEI SEI SUONI RISANANTI Liu Zi Jue 六字訣

Gabriele Filippini, Presidente dell'Associazione Wu Wei - Scuola di Tuina e Qigong, responsabile del settore Tuina per la F.I.T.E.Q. (Federazione Italiana Tuina e Qigong in collaborazione con l'Università di Nanchino)

Riassunto: dopo una breve introduzione relativa alla teoria del Qi Gong e dell'emissione del Qi, nell'articolo viene descritta la tecnica dei 6 suoni per quanto riguarda l'applicazione sui pazienti come terapia di emissione del Qi.

Parole chiave: Qi Gong, 6 suoni risananti, Liu Zi Jue, terapia del Qi emesso.

Summary: After a short introduction about the theory of Qi Gong and emission of Qi, this article describes the technique of 6 Sounds applied to patients as a therapy based on emission of Qi.

Keywords: Qi Gong, Six Therapeutical Sounds, Liu Zi Jue, Emission of Qi.

Wài Qì - La tecnica di emissione del Qi

Il Qi Gong, che è normalmente conosciuto come valida forma di autoterapia, costituisce anche la base di una tecnica particolare applicabile a coppie, detta "terapia del Qi emesso" Wài Qì, sovente translitterato con Wei Qi. Questa metodologia richiede che l'operatore abbia una rigorosa e lunga pratica personale di Qi Gong che gli renda possibile produrre un surplus di energia veicolabile all'esterno verso gli organi, i punti, i canali o i collaterali del paziente. Questo apporto di energia terapeutica servirà di volta in volta per espellere le Xie Qi del paziente ed eventualmente anche per tonificarne direttamente l'interno.

Nella pratica del Tui Na e dell'agopuntura l'operatore utilizza prima di tutto quella che viene chiamata "emissione della forza" (fa li), che è l'aspetto più immediato relativo alla corretta applicazione delle manipolazioni da parte del praticante. L'efficacia della terapia aumenta decisamente grazie alla padronanza dell'emissione di energia

interna (fa jin). La distinzione tra questi due aspetti ovviamente non è semplice, in quanto tutti noi siamo composti da un insieme di forze dei meridiani tendino-muscolari, corrispondente all'incirca alla "forza" intesa all'occidentale, e di energia interna, che in questo contesto chiamiamo qi o jin. Entrambi gli aspetti convivono in ogni istante della nostra esistenza, quindi è necessaria una consapevolezza particolare e ben allenata, in cinese yinien, per incrementare l'aspetto sottile del nostro intervento.

L'emissione del qi presuppone un buono stato di salute nel terapeuta e la capacità di dosare le proprie forze per evitare di innescare stati di esaurimento energetico dal lento e difficile recupero. Il dott. Bi Yongsheng ci ricorda di evitare l'emissione del qi quando il terapeuta è ammalato o si sente debole, affaticato, affamato, appesantito dal cibo, ubriaco, sopraffatto dalla gioia, dalla tristezza o dalla collera. Questa modalità di lavoro espone inoltre l'operatore alla concreta possibilità di assorbire le energie prevaricanti del paziente (xie qi), quindi è indispensabile un allenamento specifico che consenta di ovviare a questo fenomeno. Citiamo in proposito l'insegnamento del dott. Shen Xongxun, codificatore di una tecnica di emissione del qi definita "Buqi", il cui presupposto fondamentale è la capacità di espellere le xie qi dal proprio corpo prima di entrare in contatto con altri sistemi energetici.

Le parti del corpo normalmente utilizzate per questa tecnica sono le mani, in particolare la punta delle dita e il punto Laogong, le dita dei piedi e il punto Yongquan, gli occhi e il Tan T'ien inferiore. In questa sede descriveremo la metodologia basata sui sei suoni risananti, come insegnata dal prof. Jin Hong Shu, responsabile del dipartimento di Tui Na dell'Università di Nanchino. Questo insegnamento è stato un vero regalo del maestro ai partecipanti del I Convegno F.I.T.E.Q. (Federazione Italiana Tui Na e Qigong di MTC) organizzato a Varenna nel settembre 2001.

Come abbiamo già fatto notare, per applicare questo tipo di tecniche su altri è prima indispensabile praticarle a lungo, quindi, senza la pretesa di sostituirci all'insegnamento diretto di un istruttore qualificato, illustreremo brevemente sia la pratica individuale di questo stile di Qi Gong, sia l'applicazione sui pazienti che è argomento fondamentale durante il secondo anno della **Scuola di Tuina e Qigong** organizzata da Wu Wei a Brescia.

Liu Zi Ye: i sei suoni risonanti

Cosa a volte difficile da comprendere per la mentalità occidentale è come in Cina la tradizione conviva perfettamente con il proprio continuo rinnovamento. Gli stili di Qi Gong, e anche gli stili marziali, non sono entità statiche ma soggette a continue modifiche, spesso realmente positive. È normale che gli insegnanti più qualificati, medici o maestri che siano, codifichino uno stile personale in cui riuniscono principi di base universalmente riconosciuti con il risultato della loro esperienza personale. Il discorso si adatta perfettamente alla pratica dei sei suoni, di cui da un lato possiamo trovare traccia in testi molto antichi, e dall'altro elaborazioni terapeutiche recenti come la versione insegnata dalla d.ssa Ma Tsu Zong, o quella del dott. Jin Hong Zhu. I lettori possono trovare sul nostro sito una descrizione dettagliata di questa tecnica e quindi eviteremo di ripeterla ricordando comunque la necessità di rivolgersi ad insegnanti qualificati che garantiscano la corretta trasmissione del metodo.

Applicazione

Questa particolare tecnica di qi emesso agisce direttamente sugli organi (zang) del ricevente e offre l'opportunità di "ripulirli" dalle xie qi, oppure di tonificarne direttamente l'energia. La tecnica richiede un certo grado di partecipazione attiva da parte del paziente, il quale pronuncerà il suono all'unisono con il terapeuta, ricalcandone l'intonazione. Questo è un punto fondamentale, in quanto, come abbiamo già detto, il suono emesso con tono costante e basso ha un'azione tonificante, l'emissione discontinua, a onde, con tono più alto, ottiene invece un effetto disperdente. Il paziente è seduto su un sgabello basso, vestito con abiti larghi (attenzione soprattutto alla cintura), possibilmente in atteggiamento rilassato (fan song). Il terapeuta si posiziona dietro di lui, con le gambe divaricate, i piedi paralleli un po' più larghi delle spalle, le ginocchia flesse (posizione ma pu - posizione del cavaliere), ed esegue la tecnica, ricordando di effettuare sei, 12 oppure 18 ripetizioni a seconda della quantità di energia che intende mobilizzare.

Vediamo ora brevemente le posizioni specifiche per i sei organi.

1. Fegato (suono Xū 嘘): il terapeuta posiziona le mani sulla zona dell'epicondrio.



2. Cuore (suono Hé 呵) il terapeuta appoggia la mano sinistra con il punto Laogong in corrispondenza del punto 14BL, la mano destra si sovrappone alla sinistra (posizione dei "palmi in suprema armonia"). La mano sinistra è direttamente a contatto con il paziente in quanto considerata la mano più direttamente connessa con il qi.



3. Milza (suono Hū 呼): le mani sono appoggiate su milza e stomaco.



4. Polmone (suono Xi 呬): le mani poggiano con il punto Laogong in corrispondenza del punto 21VB.



5. Rene (suono Chuī 吹): le mani sono appoggiate con la punta delle dita rivolta verso il basso, all'altezza della 4a vertebra lombare, all'incirca sui punti Shen Shu.



6. Triplice riscaldatore (suono Xī 嘻): l'operatore posiziona la punta delle dita in corrispondenza dei punti Fei Shu ed emettendo il suono scende e risale tre volte per ogni emissione fino ai punti Shen Shu.



Punti di attenzione:

- a) La colonna vertebrale del paziente dev'essere eretta, suggeriremo per esempio la sensazione di un filo che solleva il punto Bai Hui verso il cielo.
- b) Il terapeuta tiene le mani appoggiate sul corpo del paziente, cercando una costante sensazione di allungamento delle dita che favorisce l'instaurarsi di una vibrazione ad alta frequenza, dotata di notevole efficacia terapeutica, che guideremo con la nostra intenzione verso gli organi da trattare. In questo modo emettiamo contemporaneamente forza ed energia. Per i più esperti e allenati, è possibile staccare le mani dal corpo e basarsi su un'azione terapeutica più sottile.
- c) Terminata la somministrazione energetica, il terapeuta deve ricordarsi di scuotere vigorosamente le mani per circa tre minuti, allo scopo di liberarsi da eventuali residui di xie qi presenti negli arti superiori. Per lo stesso motivo è utile scuotere anche i due piedi alternativamente, focalizzando l'attenzione soprattutto sui talloni. Evitare nel modo più assoluto di lavarsi le mani con l'acqua fredda subito dopo il trattamento, poiché il freddo contrae i pori della pelle inibendo il naturale meccanismo di fuoriuscita delle energie prevaricanti.

Bibliografia

Aa.Vv., *Atti del 1° Convegno F.I.T.E.Q. sulle terapie complementari Tuina e Qigong di Medicina Tradizionale Cinese*, Varenna, 29-30 settembre 2001

Aa.Vv., *Medicina tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tui na*, CEA Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2001

M. Esposito, *Il Qigong - la nuova scuola taoista delle cinque respirazioni*, Meb, Padova, 1995

Shen Hongxun, *Buqi Chinese Healing and Self-Healing*, Buqi Institut, Ghent, 1995

Shen Hongxun, *Taijiwuxigong*, Buqi Institut, Ghent, 1996

C. Larre, E. Rochat De La Vallée, *Dal "Huangdi Neijing Lingshu" - la psiche nella tradizione cinese*, Jaca Book, Milano, 1994

Bi Yongsheng, "La terapia del Qi emesso", in *Enertao*, anno X, n°1 e n°2, LSI, Milano, 2002