

Cuore Vuoto che “risponde” ma non “conserva”. Qi gong e meditazione possono aiutare

[Articolo originale](#) [pubblicato su BenEssereDonne](#)

BenEssereDonne si è occupato recentemente di un concetto molto importante per la cultura cinese, [il concetto di Cuore Vuoto](#).

Questo concetto si riferisce ad una condizione di grande consapevolezza e armonia che si esprime con il non attaccamento, con la capacità di accogliere e anche di lasciar andare quando è il momento (*“Il cuore, come uno specchio, non accompagna le cose che vanno, non dà il benvenuto alle cose che arrivano; risponde, non conserva”*. Zhuangzi, cap. 7). In questo articolo cerchiamo di capire **in che modo, secondo la medicina cinese, è possibile ottenere questa condizione di Vuoto**.

Iniziamo con il concentrare l’attenzione su noi stessi

Iniziamo col dire che parlare di Cuore Vuoto significa parlare di una condizione di non semplice e immediato conseguimento.

Il Cuore Vuoto è, piuttosto, il risultato di un paziente **percorso di evoluzione personale**.

E’ il risultato di un esercizio quotidiano, in un processo di progressiva liberazione prima di tutto dalle **dinamiche mentali** più o meno consapevoli che si ritorcono contro di noi.

Ogni giorno rischiamo, senza rendercene conto, di coltivare ambizioni irrealizzabili, nutrire aspettative eccessive con conseguenti frustrazioni, coltivare fobie immotivate (non ultimo in tema di salute) e altro ancora. Rischiamo, in altre parole, di alimentare pensieri dannosi, in un circuito continuo, disturbando il movimento del **Qi** con effetti nella mente e nel corpo.

Avere il Cuore Vuoto significa, in primo luogo, spezzare questo meccanismo, **riprogrammare** il nostro modo di essere, **concentrare l’attenzione su di noi**: [sul nostro corpo e sulla nostra mente](#).



Il Vuoto attraverso la quiete

Secondo l'approccio cinese, **placare il moto continuo del pensiero** (razionalità) è l'unico modo per raggiungere la **consapevolezza** e la **conoscenza** di noi stessi e pervenire ad una condizione di Cuore Vuoto.

Nella cultura cinese è tenuta in grande considerazione la pratica della [meditazione](#), del [Qi gong](#) e del [Taijiquan](#). Una serie di insegnamenti di antica tradizione orientati – ognuno a suo modo – ad una gestione consapevole dell'energia a 360 gradi.

Questi sono veri e propri “strumenti” al servizio del praticante il quale può, attraverso l'esercizio costante, raggiungere un livello profondo di **quiete interiore**.



Una volta raggiunto un livello di esperienza adeguato, queste pratiche, infatti, aiutano il Cuore a sbarazzarsi del pensiero e dell'attività mentale.

Non solo dei pensieri negativi, ma del pensiero in generale.

[Sbarazzarsi del superfluo](#), lasciare andare ciò che ci costringe mentalmente (e fisicamente).

Attraverso il lavoro con il corpo si arriva quindi alla mente.

Eliminando il pensiero, si crea il Vuoto.

Tutto questo è inevitabilmente molto difficile, almeno nelle prime fasi della pratica. Siamo abituati, infatti, ad essere continuamente sotto pressione, continuamente “pieni” di pensieri, preoccupazioni, ragionamenti. Agitati da desideri, frustrazioni o ambizioni. Il Vuoto ci disorienta e ci fa paura.

Il Vuoto nella pratica del Qi gong

Nella pratica del Qi gong, la consapevolezza del movimento e del respiro favorisce il radicamento, la centratura mentale e promuove un movimento di energia armonico nel nostro organismo.

Ciò vale anche nella staticità della pratica.

Pensiamo ad un albero. L'albero tende, fiero ed eretto, i suoi rami verso il cielo. E' immobile con le sue radici, flessibile al soffio del vento. Nella sua immobilità vive una grande vitalità (linfa) e trasformazione continua.



Allo stesso modo accade all'uomo, sospeso tra cielo e terra, nella pratica della **meditazione** e del **Qi gong** statico, come per esempio nella pratica **dello [zhang zhuang](#)**.

Nell'immobilità fisica il praticante vive una grande vitalità e trasformazione continua, proprio come l'albero.

[Mente e corpo](#) rappresentano **[lo Yin \(corpo\) e lo Yang \(mente\)](#)** della nostra natura umana e non sono in alcun modo considerabili in modo separato l'uno dall'altro.

La pratica corporea consapevole crea, quindi, un ponte che va la mente. Il “non agire” è il primo passo per il Vuoto.

Cosa succede quando si cerca il Vuoto?

Abbiamo detto che la ricerca del Vuoto richiede l'allontanamento del pensiero e il raggiungimento della **quiete**.

Questo implica non poche difficoltà per l'uomo moderno.

L'immobilità – a cui non siamo abituati nella nostra quotidianità – viene vissuta inizialmente con stress.

La mente, dopo alcuni minuti di pratica, inizia già a dimenticare il “buon proposito” di essere “calma” ed inizia a vagare in modo sempre più vivace. Arrivano pensieri, suoni, voci, immagini (anche con gli occhi chiusi!). Arrivano fastidi, tensioni muscolari, intorpidimenti, sensazioni discordanti...

Tutto questo può generare sconforto ma è una condizione inevitabile, almeno all'inizio. Solo con il tempo si imparerà ad allontanare il pensiero e a fare spazio al Vuoto, approdando alla **quiete**.



La condizione di quiete non è, tuttavia, una condizione definitiva e stabile, ma una **conquista continua nella pratica**. La nostra mente torna, infatti, facilmente attiva e disturbante, come un sasso che cade nello stagno “increspando” l’acqua.

Solo l’esperienza e la pratica aiutano il praticante, cambiano – in un certo senso – il suo modo di “vivere il mondo” e pian piano entrano nella sua quotidianità.

Mente-Cuore-Shen

Nella cultura cinese, [per mente intendiamo non solo la dimensione intellettuale e razionale, ma anche l’attività psicoemozionale e spirituale.](#)

In questo senso, la mente si associa al Cuore che è, per così dire, l’anima (il “cuore” appunto) del nostro **potenziale di crescita personale**.

E’ lo Spirito (Shen) che ci consente di **comprendere in profondità le cose**.

In medicina cinese la dimensione emozionale e psichica vissuta dalla persona ha grande rilevanza e viene considerata come [una delle principali e più importanti cause di malattia.](#)

Rendere il Cuore Vuoto è una garanzia per il nostro benessere psichico e fisico e ci proietta in una dimensione di [consapevolezza e conoscenza.](#)

Da un lato ci aiuta a “sentire” cosa ci disturba a livello emozionale ed è – quindi – meglio allontanare; dall’altro lato ci consente di **liberarci dei pesi e delle preoccupazioni** e ripensarci come bambini, ingenui e sorridenti.



E se il Cuore è “pieno”?

Il Cuore Vuoto è sinonimo di tranquillità consapevole. Quando il Cuore non è Vuoto ma ci sono, al contrario, [tensioni emozionali](#), si possono manifestare segni di Calore o Fuoco.

Il Cuore (appartenente all'Elemento Fuoco, il più Yang di tutti [gli organi Zang](#)) teme il Calore che può agitarlo fino a farlo divampare (inquietudine, agitazione, [insonnia](#), [ansia](#)...).

In questo caso, al fine di raggiungere la quiete, è indispensabile eliminare il Calore dal Cuore. E' indispensabile, come sempre, concentrarci su noi stessi e riflettere sui motivi di questa condizione emozionale, comprendere e, se possibile, esprimere le proprie emozioni.

A livello corporeo sarà utile camminare a passo veloce – magari immergendosi nella natura – o praticare [attività sportiva](#).

Nel Qi gong potrà tornare utile la pratica di un esercizio appartenente [agli Otto pezzi di Broccato](#) di cui ho già parlato nell'articolo pubblicato sul sito Medicina Cinese News: [“Cos'è la rabbia e come fare per scaricarla”](#) (vedi il paragrafo in fondo: “Un esercizio di Qi gong utile per scaricare la rabbia”).



Autore: [Laura Vanni](#), operatore tuina - medicina cinese

Insegnante di Qigong Taijiquan - www.lauravannimedecinacinese.it

Ultime pubblicazioni di Laura Vanni:

- [“Otto pezzi di broccato. Esercizi per il benessere dalla medicina cinese”](#)
- [“Medicina Tradizionale Cinese. Teorie di base per i primi passi”](#)