

## Cos'è il Qi gong e a cosa serve?

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

Il **Qi gong** è una branca della **medicina cinese** così come l'agopuntura, il [tuina](#), la fitoterapia e la [dieterica](#).

E' una disciplina molto antica, la cui pratica ha l'obiettivo di rafforzare l'[energia vitale](#), chiamata dai cinesi "Qi".

Ma, più precisamente, che cos'è il **Qi gong** e a cosa serve?

## Cosa significa Qi gong?

Prima di definire che cos'è il **Qi gong** nella pratica, iniziamo con il chiarire **cosa significa il termine Qi gong**.

Come al solito la **traduzione** dai termini cinesi non è mai semplice data la complessità e la ricchezza di questa lingua.

Volendo tradurre il **termine Qi gong**, possiamo farlo parlando di **lavoro sul Qi**, o anche **abilità acquisita mediante l'impegno e la dedizione nella gestione del Qi**.

Lo studio e la pratica del **Qi gong** ha interessato, nei secoli, diversi ambiti, a seconda che l'obiettivo fosse **preservare la salute (prevenzione)** o **recuperarla** quando la malattia era già manifesta, mantenere l'[equilibrio psicofisico](#) o **rafforzare il corpo** anche ai fini marziali.

In ogni caso, in ogni ambito di applicazione e in qualunque intenzione nella sua pratica, il Qi gong costituisce sempre e comunque una **pratica psico-corporea finalizzata a favorire l'[equilibrio energetico](#)**, promuovendo un vissuto consapevole della propria energia.



## In pratica che cos'è il Qi gong?

Dal punto di vista pratico, il Qi gong consiste in una serie di **esercizi** statici e dinamici, **sequenze** coordinate di movimenti, **respirazione** consapevole, **automassaggio** energetico e altro ancora, a seconda delle scuole e degli obiettivi della pratica.

Il tutto al fine di rendere contemporaneamente il **corpo più forte** e la **mente più stabile e concentrata**, favorendo nel tempo un **equilibrio** fisico ed emozionale sempre più "solido".

Lo studio e la pratica di questa antica arte si basa tradizionalmente sulla diffusione orale e sulla trasmissione familiare o da maestro ad allievo.

**In Cina**, il Qi gong ha grandissima diffusione come **pratica quotidiana** e ancora oggi, soprattutto al **mattino**, nelle piazze cinesi centinaia di migliaia di persone praticano esercizi che, seppure con piccole differenze di esecuzione, sono comuni e fanno parte di un patrimonio collettivo tramandato per favorire benessere e longevità.

Il Qi gong si serve di modalità diverse di pratica che possono essere di **staticità e quiete** ma anche di **movimento lento e controllato**, anche in associazione alla **fonazione** (suoni) e sempre con attenzione alla **respirazione** e alla **percezione corporea di sé** (propriocezione).



Al di là delle differenze di stili e scuole, la pratica del Qi gong prevede l'**armonizzazione**:

- del **corpo**
- del **respiro**
- della **mente**

## Armonizzare il corpo (*Tiao Shen*)

L'armonizzazione del corpo è una fase **prioritaria** del lavoro con il Qi gong.

Consiste in primo luogo nel favorire una condizione di **rilassamento** in modo da **sentire** il proprio corpo e lavorare sulla sua **centratura, radicamento e bilanciamento**.

### Nella concezione cinese non esiste una separazione tra corpo e mente.

Quella di cui parliamo, pertanto, è una **condizione fisica e posturale** che ha profonda relazione con la **mente**.

Il **rilassamento del corpo** infatti inizia necessariamente dall'intenzione (*Yi*), dal **rilassamento mentale** e dalla consapevolezza di sé.

In altri termini, l'**armonizzazione del corpo** in tal senso è connessa all'**armonizzazione della mente**.

Quando il corpo è rilassato, il Qi può fluire con naturalezza, armonia e forza.

Quando invece il corpo non riesce a rilassarsi, nel tempo il Qi inevitabilmente diventa disordinato o può bloccarsi. Questo può essere percepito come dolore fisico e può indurre al manifestarsi di una malattia.

Il **rilassamento del corpo** può essere raggiunto a vari livelli, a seconda anche dell'avanzamento del proprio livello di pratica.

A livello fisico e posturale, a livello dei muscoli e dei tendini e poi sempre più in profondità, arrivando al rilassamento di ogni singola parte del nostro organismo (pori della pelle, capelli...) e delle parti più interne (organi e visceri).

Quando otteniamo il rilassamento del corpo siamo in una condizione ideale per favorire il nostro "**radicamento**" e la nostra "**centratura**".

Da un lato, quindi, ci rilassiamo e ci rendiamo consapevoli del nostro corpo, dall'altro cerchiamo le nostre "**radici**", il centro del nostro equilibrio fisico ma anche mentale.



### **Armonizzare il respiro (*Tiao Xi*)**

La respirazione è una funzione naturale ed automatica dell'organismo. Come altre funzioni "automatiche" (battito cardiaco, peristalsi...) può subire **alterazione** a causa di diversi fattori endogeni, primo tra tutti quelli inerenti la sfera psichica ed emotiva.

Alla nascita ognuno di noi respira profondamente, con l'addome.

Man mano che si cresce, il respiro si fa più **superficiale** fino a limitarsi, nel tempo, all'area toracica.

Questo tipo di respirazione, secondo l'approccio cinese, limita le capacità energetiche, favorisce la [stasi del Qi](#) ed accelera il processo di [invecchiamento](#).

Per generare e mantenere alta la nostra energia vitale, infatti, il **respiro** deve poter trasportare **energia** in ogni parte del corpo e consentire, nel contempo, in modo efficace l'eliminazione delle sostanze di scarto (inclusi i potenziali [patogeni](#)).

In termini pratici, nella pratica del Qi gong si porta innanzitutto l'attenzione sulla **consapevolezza del proprio respiro** (*come sto respirando? Quale effetto ha questo mio respiro sul mio organismo?*) e si lavora affinché l'atto della respirazione riesca a coinvolgere non solo il polmone, ma l'**intero organismo**.

Anche se nel Qi gong esistono numerosi **metodi di respirazione**, l'obiettivo pressoché comune è rendere il respiro omogeneo e **regolare, stabile e profondo**.

Per armonizzare il respiro è indispensabile **disciplinare la mente**.

Una mente agitata influisce sul respiro e anche sulla circolazione del Qi.

Allo stesso tempo, pervenire ad una respirazione calma e profonda aiuta la mente a restare calma e rilassata.



## **Armonizzare la mente (*Tiao Xin*)**

Per **mente** qui intendiamo la mente emotiva, la mente-cuore intesa non solo come processo intellettuale razionale, ma anche come attività psico-emozionale e spirituale ([Shen](#)).

Nella pratica del Qi gong, la **mente emotiva** e i tanti pensieri che ne derivano disturbano e distolgono l'attenzione.

Atteggiamenti mentali o emozioni particolarmente intense disturbano i movimenti del Qi e possono nel tempo indurre malattia.

L'**armonizzazione della mente** consente di far entrare la mente nella condizione giusta per favorire movimenti del Qi armonici e coerenti.

Consente di pervenire ad una condizione in cui la mente è **calma e stabile**, allontanando i pensieri che disturbano e distolgono dal momento presente.

Questa sarà la premessa indispensabile per arrestare la produzione del pensiero e concentrarsi sul [qui e ora](#).

**Autore:** [Laura Vanni](#)

*Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese e istruttore di Qi gong e Taijiquan presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. [Vai al sito](#).*

Revisione gennaio 2019

---

**Scritto da Laura Vanni, autrice dell'articolo:**

[Gli Otto Pezzi di Broccato:](#)  
[Esercizi per il Benessere dalla Medicina Cinese, Laura Vanni, 2017](#)

