

Dove va la mente va il Qi. L'intenzione e la magia del "qui e ora"

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

Nella mia vita ho avuto estati in cui la **partita a bocce sulla spiaggia al tramonto** era quasi un rituale... Quando era il tuo turno per tirare si faceva silenzio intorno, prendevi la mira, valutavi la traiettoria e - nel momento in cui ti sentivi abbastanza concentrato - finalmente lanciavi la tua boccia con decisione.

La tua concentrazione non finiva, però, quando la boccia lasciava la tua mano, ma continuava, ancora più intensa, finché la boccia non cadeva sulla sabbia.



La stessa cosa, in un certo senso, avviene giocando a **freccette** (ci hai mai giocato?).

Grande concentrazione prima del lancio, silenzio, attenzione sulla traiettoria quando si prende la mira e poi grande "presenza mentale" sulla freccetta che viene lanciata...



In entrambi i casi sembra quasi di accompagnare l'oggetto (boccia o freccetta che sia) fino al bersaglio.

Sembra quasi che immaginare il percorso della freccetta fino al bersaglio e poi seguirlo con la mente una volta effettuato il lancio possa influire sull'esito del lancio stesso!

Hai mai pensato che potrebbe essere proprio così?

L'azione è guidata dal pensiero

Ti ho parlato del rituale del tiro delle freccette e delle bocce per fare un esempio.

Dietro a quel rituale c'è una dimensione molto sottile che può essere riassunta dal concetto: **il movimento è guidato dal pensiero.**

Dire che **l'azione è guidata dal pensiero** significa dire che **l'azione è, in un certo senso, un pensiero che si manifesta.**

Nel momento in cui lancio la freccetta, io esprimo in modo oggettivo il mio intento (soggettivo).

Con l'intensità (oltre che l'abilità) di cui sono capace, cerco la corrispondenza tra quello che desidero (centrare il bersaglio) e la conclusione della mia azione.

In questo senso il movimento è guidato dal pensiero e il ruolo della mente è, pertanto, fondamentale nella determinazione di una azione e nel suo compimento.

Intenzione. Coscienza e volontà per il compimento di un'azione

Tra le definizioni del termine **intenzione**, il dizionario Treccani riporta:

orientamento della coscienza verso il compimento di un'azione, direzione della volontà verso un determinato fine

Avere **intenzione** di fare qualcosa significa aver maturato una predisposizione d'animo per il compimento di un'azione.

L'intenzione implica, inoltre, il concetto di **volontà**, ovvero di **determinazione** al compimento di un'azione.

E come avviene che la nostra mente arriva a maturare una "determinazione al compimento di un'azione"?

L'intenzione e la [Milza](#) nella medicina cinese

Parlare di **intenzione** significa parlare di un **aspetto psichico** connesso al **pensiero** e alla **riflessione**.

Nella medicina cinese l'intenzione corrisponde a **Yi**, funzione psichica connessa all'Organo Zang **Milza**.

Yi è responsabile della capacità di **concentrazione mentale**, della **memorizzazione**, dello **studio**, della **“messa a fuoco” dei problemi**.



Yi indica l'intenzione che colui che parla mette nelle parole, la capacità di elaborare pensieri ed emozioni, la capacità di comprendere, di finalizzare i propri obiettivi.

Chi ha *Yi* forte, ha capacità di ragionare sulle cose, di capire in profondità, di persuadere.

Yi regola anche la capacità di assimilare e **“digerire” gli eventi**, di crescere intellettualmente, di relazionarsi con l'ambiente e di modificarlo per renderlo più vivibile.

Lo stomaco – viscere accoppiato a Milza – aiuta la Milza partecipando a questa attività di **“digestione”** anche sul piano psichico.

Come col cibo, così con il vissuto, lo stomaco decide se “tenere” un'esperienza offrendola alla capacità di rielaborazione della Milza stessa (estratto da [“Gli otto pezzi di broccato. Esercizi per il benessere dalla medicina cinese”](#) par. 1.2).

L'intenzione nella pratica del Qi gong

Quando parliamo di **Qi gong** parliamo di un lavoro sul **Qi**, di un'abilità acquisita mediante l'impegno e la dedizione nella gestione del Qi.



Si tratta di una **pratica psicocorporea** finalizzata a promuovere presenza e consapevolezza.

Perché ruolo dell'intenzione (Yi) nella pratica del Qi gong è determinante?

Dove va la [mente](#) va il Qi, ovvero dove va l'intenzione va l'energia.

Quando pensiamo di afferrare un oggetto abbiamo già compiuto la prima azione per il compimento del gesto.

Il fatto di avere intenzione di afferrare un oggetto predispone, infatti, il mio corpo e la mia mente all'azione, la quale, a sua volta, è il modo in cui io tradurrò "nei fatti" il mio pensiero.

Quando penso di afferrare un oggetto già il mio corpo si prepara: il Qi e il sangue fluiscono più vigorosamente lungo il braccio, i miei muscoli ed i miei tendini sono pronti all'azione, i miei occhi sono concentrati nella direzione del movimento imminente.

Tutto questo traduce l'intenzione.

Allo stesso modo, il Qi e il [Sangue](#) possono essere richiamati dalla mente nelle aree del nostro organismo che più ne hanno bisogno.

Possono essere guidati a muoversi in modo **armonico** e [senza ristagni](#).

In tal modo, l'intenzione è *l'aspetto psichico grazie al quale è possibile affinare la propria capacità di **sentire**, nonché **dirigere il Qi*** lungo determinati percorsi o in determinate zone del proprio corpo.

Nella pratica del [Qi gong](#) si sperimenta quanto il **movimento** sia guidato dalla mente ma anche, allo stesso tempo, come sia guidata dalla mente anche la **quiete**.

L'intenzione è quindi motore dell'azione e allo stesso tempo della non azione, quando la mente riesce a "svuotarsi".

Solo quando la mente è **vuota** è possibile lavorare con intenzione.

Ciò richiede la capacità di concentrarsi sul presente (**qui e ora**), svuotare la mente (**Cuore vuoto**), abbandonare ogni [preoccupazione](#) e pensiero in favore di una condizione di stabilità e tranquillità.

Ma come fare?

Viviamo spesso giornate piene di attività, abbiamo ritmi serrati e ritmati dall'orologio che abbiamo al polso. In che modo possiamo fermare questa centrifuga di attività?

Allenare la mente a restare vuota, senza pensieri, calma e serena. Concentrare l'attenzione sul [respiro](#) e su alcune aree energetiche (Dantian).

Dedicare del tempo ogni giorno alla [meditazione](#). Non ci sono altre vie se non la pratica personale umile e costante.

Non hai tempo? Medita il doppio.

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore di [qi gong](#) [taijiquan](#) stile Yang 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. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.