



SELINUS UNIVERSITY
OF SCIENCES AND LITERATURE

**RESPIRAZIONE, GINNASTICA
E PREGHIERA
NEL GUARIRE CORPO E ANIMA**

By Petruta Banciu

*Supervised by
Prof. Salvatore Fava Ph.D.*

A DISSERTATION

Presented to the Department of
Traditional Chinese Medicine
Program at Selinus University
Faculty of Natural Health Sciences
in fulfillment of the requirements
for the degree of
Bachelor of Science

2021

DICHIARAZIONE DI ORIGINALITÀ

**“Con la presente dichiaro di essere l'unica autrice di questa tesi
e che il suo contenuto è solo il risultato delle letture
e delle ricerche che ho fatto”.**

“Se si è tranquilli e rilassati, il Soffio Vitale fluisce in modo corretto”

“Se lo Spirito Vitale è mantenuto all’interno, come possono verificarsi malattie?”

Canone interno dell’Imperatore Giallo

Carlo Moiraghi tecniche corporee in MTC

BIBLIOGRAFIA

Achim Eckert, *Manuale pratico di medicina cinese - Il potere dei cinque elementi*, Hermes Edizioni, Roma, 2001.

A cura di Carlo Carretto, *Racconti di un pellegrino russo*, Perugia, 1974.

Carlo Moiraghi *Tecniche corporee in Medicina Tradizionale Cinese*, Jaca Book, Milano, 1996.

Metodo d'orazione, (testo autore sconosciuto)

Sito grafia

www.lalungavitaterapie.it

www.curenaturali.it

www.naturopatia.ro

www.greenme.it

www.naturalsskincare.com

www.ortodoxiadreaptacredinta.wordpress.com

CONCETTUALIZZAZIONE

La respirazione costante e ritmica è nutriente, rapporto vitale tra l'individuo e l'ambiente, è stata per millenni il centro della ricerca psico corporea orientale.

In ogni cultura ed in ogni tempo si verifica un "tallone d'Achille", per il ventesimo secolo abbiamo "lo stress", insieme alla corsa sfrenata all'industrializzazione. Non tenendo conto che avvelenando il pianeta e la sua atmosfera, l'uomo minaccia sempre più la natura, distruggendo i sistemi necessari per la nostra vita, e per quella delle piante e dei animali, la tecnologia e la vita civilizzata, creata per proteggerci dalle catastrofi naturali, hanno preso il sopravvento e generato squilibrio. La terra si è ammalata ed è probabile che reagisca e si scuota per respirare liberamente.

L'umanità si può considerare come il cervello di questo grande organismo, chiamato terra, che adesso si sta domandando cosa si può fare, da dove si può ricominciare per ridimensionare i problemi ecologici che minacciano il pianeta e la vita stessa dell'uomo. Ci vuole un cambiamento radicale, spostare l'interesse unicamente materiale dell'uomo e indirizzandolo verso il benessere generale, in una vita che si svolga in armonia con la natura che ci circonda, con la vita stessa del pianeta.

CAPITOLO I

Introduzione

La malattia del nostro secolo, come ho detto già prima è lo stress, che è uno stato di tensione nervosa e affaticamento psicofisico, spesso accompagnata da malessere come tachicardia, difficoltà respiratorie, sensazioni di logorio, ansia e paura. Oggi in particolare viviamo una situazione eccezionale. La pandemia COVID 19 ha creato un'atmosfera globale di ansia e stress causata da una radicale modifica delle nostre abitudini di vita quotidiana e degli impegni lavorativi, da piani di viaggio interrotti, dall'isolamento sociale, dalla paura per la nostra salute e quella dei nostri cari. Tra i stimoli riconosciamo come agenti stressanti, gli sforzi muscolari, l'attività sportiva, il lavoro fisico o intellettuale, gli stimoli emozionali, l'alimentazione errata, le assunzioni di medicinali chimici, gli interventi chirurgici, ecc.

Aldilà del motivo di cui si è stressati, l'organismo, con i suoi meccanismi di difesa, compie differenti azioni di recupero per contrastare le aggressioni a cui è esposto, spesso in vari situazioni di malessere a cui viene sottoposto anche di notte, questo è il campanello d'allarme che esiste un disequilibrio. E' fondamentale non lasciarsi sopraffare dalla situazione e di svolgere le attività quotidiane, esercizio fisico, la dieta, il riposo, per poter rafforzare il sistema immunitario e nervoso. Cosa possiamo fare noi? come primo passo bisogna re imparare a respirare bene.

1.1 Pratica della respirazione

Una buona respirazione regolare e profonda, fa bene al corpo e alla mente. Il successo della Medicina Tradizionale Cinese, nel trattamento delle malattie croniche è per lo più basato sul ristabilimento dell'equilibrio degli elementi. In molti casi è coadiuvato dai metodi terapeutici adeguati: dieta, estratti vegetali, esercizi fisici e respiratori, e massaggio dei meridiani, shiatsu, digitopressione, agopressione, meditazione. Impariamo in primo luogo a respirare bene. Respirando correttamente, apportiamo ossigeno all'intero organismo ed

espelliamo sostanze tossiche che abbiamo prodotto, liberando mente e corpo. Una respirazione corretta rientra nelle regole del vivere in maniera sana, perché la respirazione è il meccanismo che permette l'utilizzo dell'energia vitale. Questa pratica si può effettuare comodamente nelle proprie case, nei giardini o parchi, nella foresta o in riva al mare. L'aria pulita è l'elemento che soddisfa buona parte delle necessità fisiologiche. Il ritmo di vita stressata a livello psicologico, dovuto ad una società moderna, induce l'uomo ad assumere una postura e una modalità respiratoria sbagliata che può causare problemi respiratori che impediscono il buon funzionamento del sistema circolatorio.

Spesso questo genera ansia, paura, sentimento di inadeguatezza, che ci rimangono inespresi che con il tempo provocano blocchi ai naturali processi fisiologici dell'organismo. Una postura scorretta a lungo andare può causare tensioni dolorose, e disturbi psichici che alla loro volta interferiscono con il naturale flusso respiratorio. Si tende così a contrarre spalle, e collo e diaframma che se non rilassate adeguatamente, provocano nel tempo numerose alterazioni nel flusso delle energie vitali, circolatori e nervose. Vediamo ancora una volta come l'uso prolungato del telefono cellulare o prolungata attività davanti al computer, può essere dannosa alla salute. La tecnologia in particolare, fino adesso amica, usata oltre limiti può diventare nemica, specialmente in età evolutiva.

Potenzialmente, ognuno di noi può respirare in modo corretto, come essere umano dalla nascita utilizziamo la respirazione naturale. Se ci fosse una disfunzionalità in questo, bisogna eliminarla, ripristinando uno spontaneo e naturale flusso respiratorio.

Esistono diverse tecniche di rieducazione al respiro utilizzate, come ad esempio una tecnica efficace è quella del dottor Buteyko che svilupperò nel seguente capitolo .

1.2 Il metodo di respirazione del dottor Buteyko

Chi è dottor Buteyko?

Il Prof. Buteyko, nato in Ucraina, fece una scoperta affascinante, che successivamente collegò alle quantità dei gas presenti sia nell'atmosfera che all'interno dell'organismo umano. Fu in grado di spiegare perché e come molti respirano male, fenomeno che chiamò “ malattia della mala respirazione ”. Il dott. Buteyko nasce vicino a Kiev nel 1923 e muore nel 2003 a Mosca; studia prima come ingegnere meccanico al politecnico di Kiev, ma dopo la Seconda Guerra Mondiale passa agli studi di medicina e si laurea con lode nell'istituto di medicina più prestigioso di Mosca. Durante le sue prime ricerche osserva come la respirazione sia strettamente collegata allo stato di salute dei suoi pazienti. In particolare nota un collegamento stretto tra l'iperventilazione e il peggiorare di molte condizioni patologiche croniche.

Da quando è stato messo a punto, il Metodo Buteyko è stato applicato con successo da centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo. Molti di questi successi sono documentati dalle cartelle cliniche dei pazienti, con improvvisi e notevoli miglioramenti registrati durante e nei periodi immediatamente successivi all'applicazione del Metodo. Molte sono anche le testimonianze delle persone che hanno partecipato ai seminari di apprendimento del Metodo per uso personale.

Il Metodo Buteyko è una tecnica di rieducazione respiratoria per la riduzione ed eliminazione dell'iperventilazione, messa a punto dal dott. Konstantin P. Buteyko nel corso di oltre 50 anni di applicazioni cliniche, verificate e certificate da numerosi studi e sperimentazioni scientifiche, effettuate sotto il controllo di istituzioni pubbliche ed universitarie in vari paesi del mondo, che grazie alla sua efficacia nel miglioramento dell'ossigenazione cellulare, è applicata quotidianamente con successo da molti medici nella cura e prevenzione di innumerevoli patologie.

1.3 Come funziona il metodo Buteyko?

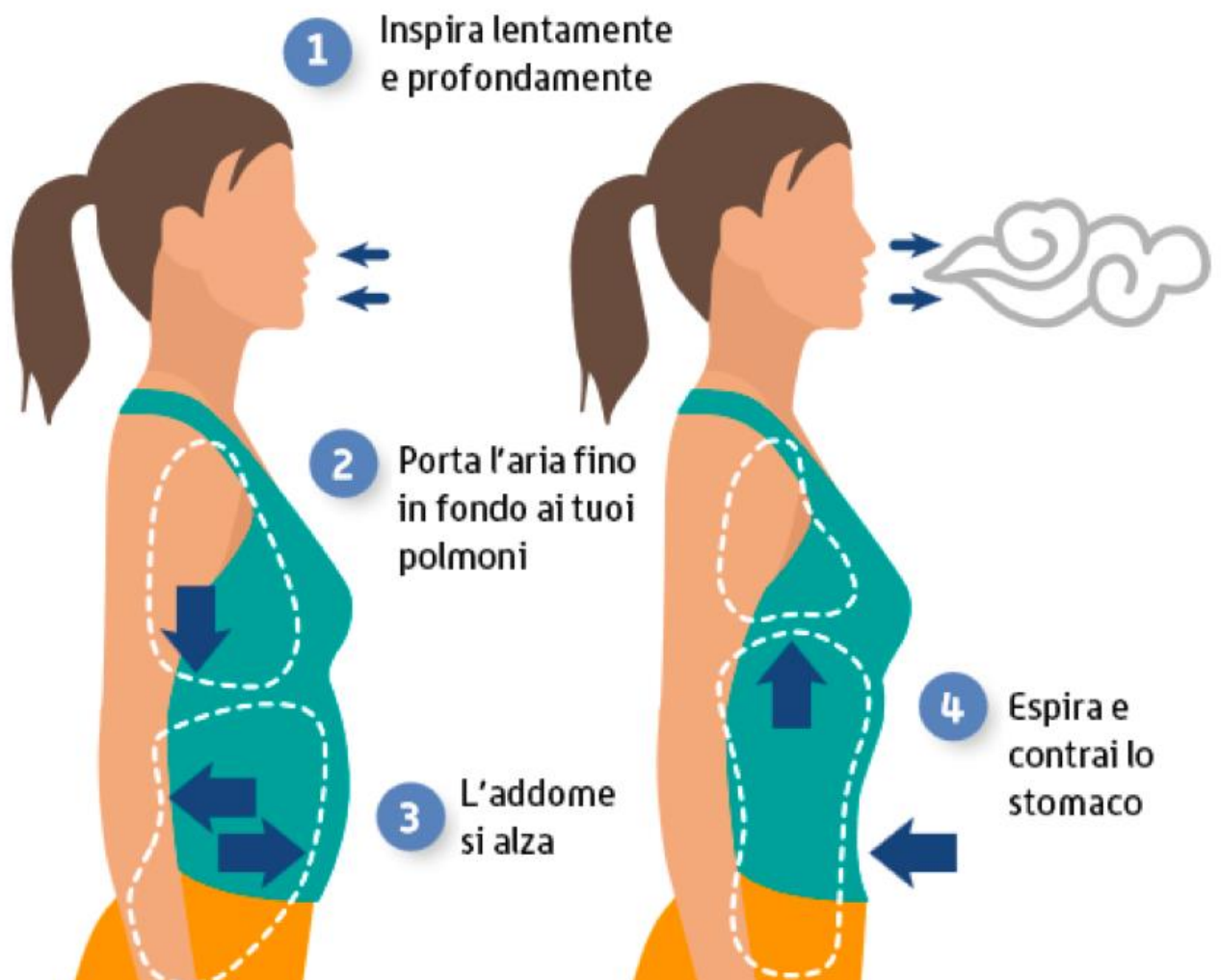
Il dott. Buteyko trova una stretta connessione tra il respiro profondo e affannoso che caratterizza l'iperventilazione e l'insorgere o l'aggravarsi di molte patologie al tempo considerate quasi incurabili come alcune forme d'asma. Se questa connessione esiste davvero, allora è possibile invertire il processo della malattia controllando la respirazione e rallentandola. In questo modo infatti Buteyko cura la sua ipertensione e inizia una serie di cure sperimentali in moltissimi istituti dell'ex Unione Sovietica. La ricetta del suo metodo è molto semplice: bisogna respirare soltanto con il naso, la respirazione deve essere soltanto diaframmatica, bisogna respirare di meno, più lentamente e quasi impercettibilmente. La scarsa attività fisica indebolisce la muscolatura di tutto il corpo, impedendo la corretta postura e facendo crollare spalle e torace in avanti. A risentirne non è soltanto la colonna vertebrale, ma anche la muscolatura interna e gli organi: il diaframma, che ha il compito principale di sostenere e muovere i polmoni nel respiro, si atrofizza, obbligando la persona a respirare con la parte alta del torace e non con l'addome. Il metodo Buteyko si effettua attraverso degli esercizi di rieducazione respiratoria da eseguire acasa stando seduti e tranquilli. Il Metodo Buteyko funziona grazie a dei semplici esercizi che permettono di abituarci a ridurre la frequenza e l'ampiezza del respiro, ed ottenere così una diminuzione della ventilazione. Proprio questa semplicità facilita il suo apprendimento da parte di chiunque, dai bambini di 3 anni alle persone anziane. È sufficiente una minima capacità di attenzione e qualche decina di minuti di esercizi giornalieri nella fase iniziale di apprendimento. Una volta raggiunti i parametri di "garanzia", mantenere una corretta respirazione diventerà facilissimo e anzi, risulterà anomalo respirare come si era abituati a fare in precedenza.

Respirare meno

Più si respira e meno si ossigenano le cellule. Sembra un paradosso, ma il nostro organismo funziona così!

Le Regole Base

Le regole base per la corretta applicazione del Metodo di respiro Buteyko sono semplici ed alla portata di chiunque. Se abitualmente e correttamente applicate, permettono di ridurre sensibilmente l'iperventilazione respiratoria ed ottenere da subito i benefici che ne conseguono.



Conclusione

La maggior parte delle tradizioni spirituali usa la concentrazione e il controllo del respiro come tecniche di meditazione. La qualità della respirazione definisce la qualità delle vostre azioni e delle vostre esperienze, la qualità dei pensieri e dell'umore. Anche a livello del corpo umano esistono una serie di attività che ne garantiscono l'equilibrio e la salute. Per fare qualche esempio possiamo pensare alla respirazione, alle pulsazione cardiaca, al flusso circolatorio del sangue e dei liquidi, ai movimenti viscerali; a livello più sottile, alla circolazione dell'Energia Vitale nei Meridiani e al movimento dei pensieri e delle emozioni. Anche con l'uso di diverse tecniche del respiro come quel descritto del professore Buteyko, importante è migliorare la respirazione e quindi migliorare la salute.

CAPITOLO II

Introduzione

Un numero crescente di persone si dedica alla propria salute: curando l'alimentazione, vogliono essere in forma e sentirsi a loro agio nel loro corpo, e cercano di capire cosa provoca la malattia. L'individuo nella sua totalità: corpo, mente e anima sono visti come un'unità inseparabile. Ciò significa che ogni malessere fisico denota uno squilibrio nella psiche o nell'anima, e deve essere trattato di conseguenza.

Nella medicina tradizionale cinese la conoscenza e la saggezza si tengono per mano come un'olistica comprensione delle persone e del loro ambiente, della salute e della malattia, del corpo e dell'anima.

Tecniche terapeutiche nella medicina tradizionale cinese

Main categories of traditional Chinese medicine

External therapies

Acupuncture

A form of treatment that involves inserting very thin needles into a person's skin at specific points on the body to various depths to relieve pain and other problems.

Cupping

Cupping is a treatment that uses the suction from heated glass cups to dispel waste and toxins from the body.

Moxibustion

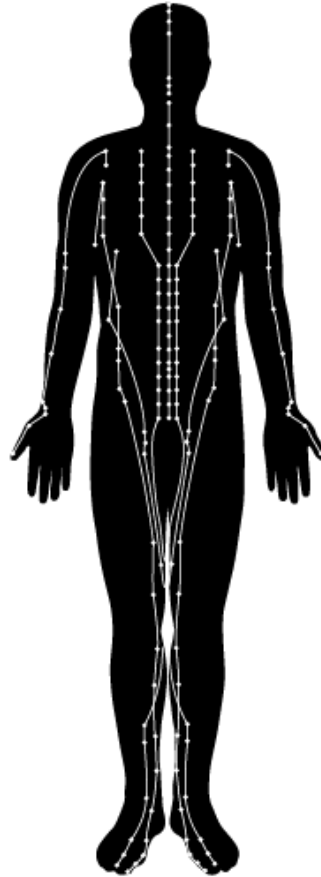
Moxibustion involves the burning of a moxa stick on or near the skin at its acupoints, warming and regulating the meridians and collaterals.

Tui Na

A therapeutic form of massage that brushes, kneads, rolls, presses, and rubs the areas between joints.

Tianjiu

A treatment available during the summer and winter months that applies herbal patches to the body's acupoints in order to strengthen the immune system and help to relieve symptoms including stomach pain.



Internal therapies

Decoction

Decoctions are prepared by breaking plant parts into small pieces before soaking in a given amount of water in an earthenware container.

Concentrated TCM Granules (CTCMG)

The powder form of decoction. It has advantages of convenience and controllable quality standards compared to decoction.

TCM finished drugs

Medicines with standardized herbal formulas that are sold over the counter. All TCM finished drugs of the same name will have the same proportion of ingredients and will be manufactured according to regulatory standards.

Credit: Cat Weeks
Source: Jefferies, public domain

2.1 Tecniche terapeutiche in medicina cinese.

In medicina cinese sono diverse tecniche terapeutiche efficaci per tipo di disequilibrio energetico. Ogni metodo a una sua complessità e costituisce un sistema proprio, prevede differenti metodologie e abilità che trovano spazio in manuali specifici.

Elenchiamo le tecniche.

Agopuntura

Agopuntura è senz'altro il trattamento principale e il più conosciuto. Stimola gli agopunti attraverso l'infissione di aghi di differenti dimensione e con profondità e direzioni diverse a seconda del punto di azione voluta. piuttosto recente è l'elettroagopuntura che utilizza uno stimolatore a punta elettrica anziché l'ago.

Il Tuina

Il Tuina è la tecnica manuale che stimola il percorso dei meridiani e i punti attraverso le mani con svariate tecniche che hanno anch'esse differenti azioni.

La farmacopea

La Farmacopea cinese utilizza sostanze provenienti da tutti i regni della natura: vegetale, animale, minerale. Il decotto è ritenuto la forma migliore per veicolare principi attivi di un medicinale, ma si utilizzano anche polveri e pillole.

La Moxibustione

Consiste nella stimolazione dei punti di agopuntura o dei punti attraverso la moxa, una lana ricavata dalla lavorazione delle foglie di artemisia, assenzio cinese selvatico. Può essere modellato a forma di coni e utilizzata direttamente sulla pelle; oppure si può utilizzare in "sigari" e sin avvicina - no semplicemente ai punti con tecniche differenti.

La coppettazione

Una tecnica popolare che tratta i Meridiani attraverso l'aspirazione della cute e della pelle sottostante grazie al vuoto che si crea inserendo del fuoco al interno di piccole coppette di vetro di varie dimensioni in modo da bruciare l'ossigeno e

creare l'effetto suzione. Questa tecnica attiva la circolazione del Qi e sangue, ha controindicazione nel caso di deficit di Qi e sangue.

L'auricoloterapia

Consiste nella stimolazione di punti del padiglione auricolare, attraverso piccoli aghi, semi di vaccaria o fasci luminosi. Non tratta i meridiani energetici, ma segue una precisa mappatura dell'orecchio che mette in relazione ogni singolo punto con un aspetto fisico, organico o psichico dell'individuo.

La cromoterapia

E' una tecnica più recente che stimola i punti di agopuntura attraverso dei fasci di luce colorata emessi da una penna speciale con punta in cristallo di rocca e filtri colorati.

Il guasha

E' una tecnica popolare che fa uso di una spatola rettangolare con i bordi arrotondati, il guashaban, solitamente in giada o in pietra, per sfregare la cute in modo energico al fine di provocare arrossamento. E' molto utile per espellere i fattori patogeni esterni dal corpo come Freddo, Caldo, Umidità, Vento, che creano ostruzione ai Meridiani provocando dolore o rigidità muscolari, o malattie da raffreddamento.

La dietetica

E' una parte fondamentale nel riequilibrare il Qi attraverso l'utilizzo dei cibi idonei alla situazione energetica della persona e alla stagione. Si considera la persona, il suo equilibrio, si modula a seconda dello stato della persona.

La fitoterapia

La fitoterapia cinese utilizza piante, foglie, radici, scorze, frutti e fa largo uso di funghi. I preparati si trovano spesso già pronti per i vari disequilibri degli organi interni, per esempio per tonificare il Qi di milza in caso di deficit, per calmare lo Shen e via dicendo.

Il Qi gong

E' considerata la ginnastica medica cinese capace di "prendere il soffio pesante e trasformarlo in leggero", favorisce lo scorrimento del Qi e il mantenimento dell'armonia tra microcosmo e macrocosmo, tra uomo e ambiente.

2.2 Il Qi -il soffio vitale

Il Qi, cioè il soffio che anima l'organismo, circola lungo un sistema di 12 meridiani, chiamati "Jung Mai" . Il termine meridiano è la traduzione del carattere cinese "jung", che disegna le due sponde di un fiume, entro cui scorre un corso d'acqua. questo rappresenta il tragitto dell'energia; il "mai", indica qualche cosa che scorre con una direzione precisa.

I principali meridiani sono 12, la teoria dei 12 meridiani mostra la visione della cultura cinese antica spesso basata sul valore simbolico di numeri che ritroviamo anche in altri campi del sapere (esempio ore e mesi). Ad ogni meridiano è collegato un organo e un viscere. La circolazione meridianica è la base vitale che, collegando le parti, consente a spiegare come uno squilibrio di un meridiano o di un organo possono indurre uno stato generale di malessere o malattia. Per questo bisogna riequilibrare e riarmonizzare il flusso del soffio nell'organismo.

Ai meridiani principali si aggiungono i secondari e i straordinari .La comparsa di una malattia coincide con uno squilibrio yin\yang e di un'alterazione dell'energia del sangue e dei liquidi a livello dei meridiani o degli organi o dei tessuti ad essi collegati. grazie alla puntura, alla moxibustione o al massaggio di punti di

agopuntura o di tratti di meridiani, è possibile disperdere gli eccessi e tonificare le insufficienze, riportando l'armonia nel organismo. Un ruolo importante ha la ginnastica, praticata ogni giorno attraverso la respirazione riequilibra il buon funzionamento del organismo.

2.3 Cos'è il Qi Gong

La pratica del Qi gong si basa sulla conoscenza e il controllo dell'energia vitale e si serve di movimenti lenti, esercizi di respirazione e concentrazione. È proprio attraverso alcuni movimenti molto statici e prolungati, da eseguire in piedi o seduti, che si riesce ad acquisire una maggiore consapevolezza dell'energia che circola dentro e fuori dal nostro corpo. Si tratta in sostanza di una serie di esercizi dolci composti da movimenti che vengono ripetuti più volte, spesso allungando il corpo, favorendo la circolazione dei liquidi e aumentando la consapevolezza del movimento del corpo attraverso lo spazio.

Il lavoro sui muscoli è piuttosto diverso rispetto agli esercizi tipici praticati dalle discipline occidentali, gli esercizi del Qi gong non si basano sullo sforzo fisico dovuto alla contrazione muscolare, l'obiettivo è al contrario quello di ottenere una sorta di rilassamento e soprattutto quello di far circolare al meglio l'energia attraverso i canali.

Le possibili sequenze di movimenti sono tante e spesso il Qi gong viene praticato insieme al Tai Chi Chuan cui è strettamente legato e rispetto a cui è meno dinamico.

2.4 I benefici del Qi Gong

Il Qi gong offre tanti benefici a chi lo pratica con regolarità, alcuni si evidenziano sul sistema nervoso e sul cervello, altri sul resto del corpo. Questa tecnica cinese può aiutare ad esempio a ridurre lo stress e l'ansia, a migliorare la concentrazione

e il riposo notturno ma si possono riscontrare benefici anche nella riduzione della pressione sanguigna, nella salute dell'apparato muscolo scheletrico, cardiovascolare e polmonare oltre che, più in generale, nella prevenzione di alcuni problemi di salute. Il Qi gong si propone di rafforzare ed equilibrare tutti gli organi interni. Esistono anche delle specifiche tecniche volte ad aiutare un organo in particolare: fegato, polmoni, cuore, ecc. Non è un caso che l'efficacia benefica del Qi gong è molto nota in Cina dove la tecnica viene usata a scopo preventivo per evitare la comparsa di diversi disturbi considerando anche il fatto che alcuni tra questi derivano proprio da condizioni di forte stress che questa tecnica tende ad allentare. Il Qi gong può aiutare a gestire non solo lo stress ma anche la rabbia, la depressione, i pensieri morbosi, la confusione mentale riportando l'equilibrio. Questa tecnica è utile anche sul piano spirituale, un po' come avviene per la meditazione. Sentire l'energia del corpo permette di capire meglio pensieri ed emozioni e aiuta l'elevazione spirituale.

Quindi tra i benefici del Qi gong elenchiamo:

Aumenta la vitalità ed energia.

Migliora la concentrazione.

Aiuta il riposo notturno.

Aiuta il sistema cardiovascolare.

Aiuta i polmoni.

Mantiene in buona salute muscoli, articolazioni, ossa.

Allevia lo stress.

Bilancia le emozioni.

Previene alcuni problemi di salute.

Aiuta alla spiritualità.

Qi gong, controindicazioni

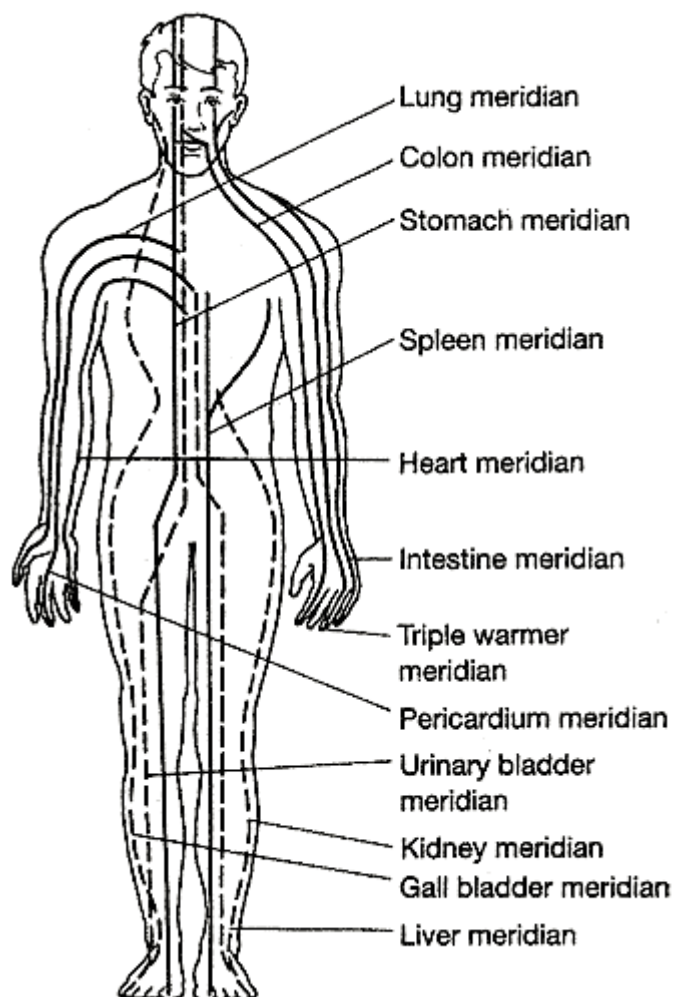
Il Qi gong non presenta particolari controindicazioni se non il fatto di, durante le prime lezioni, di evitare tecniche di respirazione troppo forti. In questo senso è importante la guida del maestro. Anche le donne in gravidanza non dovrebbero praticare alcune respirazioni e determinati esercizi.

Qi gong, come si pratica

Generalmente una lezione di Qi gong dura da 45 minuti fino ad un'ora e mezza. Si inizia con alcuni esercizi preparatori di respirazione e stretching per poi passare alle posture, agli esercizi statici e infine ai movimenti veri e propri a volte seguiti da una meditazione. Si inizia praticando Qi Gong due volte a settimana seguendo un corso con un insegnante specializzato che vi insegnerà i movimenti corretti e vi guiderà in questa disciplina spiegando meglio anche le teorie alla base. L'ideale sarebbe praticare di prima mattina, all'aria aperta e senza prima aver mangiato.

Una volta fatta un po' di pratica si possono fare esercizi e sequenze anche a casa. A questo proposito vi segnaliamo alcuni esercizi di base che potete seguire.

Mappa dei meridiani



2.5 Alcuni esercizi per principianti

Potete iniziare a praticare Qi gong dai 5 esercizi, collegati ai Cinque Elementi: Legno, Terra, Acqua, Fuoco e Metallo.

“Manuale pratico di MEDICINA CINESE Il Potere Dei Cinque Elementi” di Achim Eckert¹ descrive in modo dettagliato i meridiani , la loro postura e come si possono attivare tramite esercizi mirati:

Attivare il meridiano della Cistifellea

1. Stando in piedi, tenete le gambe parallele e distanti circa 60 centimetri. Le spalle devono essere rilassate, le braccia lungo il corpo. Le ginocchia devono essere leggermente piegate.

2. Stendete le braccia tese sopra la vostra testa con i palmi delle mani uno di fronte all'altro. Inspirando piegate il corpo a sinistra, nella massima estensione possibile. Le braccia devono rimanere tese. Quando vi allungate sul fianco, mantenete il corpo allineato e guardate dritto davanti a voi. Lasciate che il peso del vostro braccio destro tenda il lato destro al punto da darvi la sensazione di un arco teso che arriva fino al piede destro.

3. Tornate in posizione verticale. Espirate a fondo e, con la mano chiusa a pugno portatevi con un movimento improvviso in posizione curva, piegando le ginocchia. Inspirando , ritornate in posizione eretta e ripetete l'esercizio, stavolta piegandovi a destra. Ripetete questo esercizio 10 volte per parte.

¹ Achim. Eckert, *Manuale pratico di medicina cinese – Il potere dei cinque elementi*, Hermes edizioni, pag. 46., Roma 2001.

La postura del Fegato(rafforzare il Legno -Yin)

Questa postura incarna l'essenza dell'energia del Fegato; l'albero, la crescita fisica e la serena concentrazione sull'esercizio. Visualizzate il meridiano del fegato come un fiume d'energia che scorre dall'alluce al torace. Rafforzate la visualizzazione con ogni respirazione. Rimanete in questa posizione per almeno 1 minuto. Poi ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

Attivare il meridiano del Fegato

1. Sdraiatevi sulla schiena e portate le caviglie verso le natiche, in modo che le ginocchia siano flesse e puntino verso il soffitto. Tenete le caviglie con le mani. I piedi devono toccare interamente il suolo.
2. Inspirate mentre sollevate i fianchi in più in alto possibile dal terreno, ed espirare mentre riportate in basso il corpo.
3. Ripetete questo esercizio per 1 minuto. Poi sollevate quanto più possibile i fianchi per l'ultima volta e restate in questa posizione. Contemporaneamente, tendete al massimo le natiche e i muscoli dello stomaco. Poi abbassatevi e rilassatevi.
4. Giacete distesi con gli occhi chiusi e siate consapevoli del vostro corpo.

Rafforzare la postura del cuore (Rafforzare il Fuoco -Yin)

Questa postura parla da sé. Esprime grazia e abbandono, semplicità e chiarezza, la capacità di essere un re come un servo. Praticate questa postura quando siete confusi, quando il disordine regna nella vostra vita, o quando percepite di essere costantemente sotto stress e non capite perché disperate che qualcuno possa aiutarvi. Visualizzate il meridiano del Cuore, che va dall'ascella all'interno del mignolo.

Attivare il meridiano del Cuore

In posizione eretta, piedi paralleli, distanti circa due piedi, tenete le braccia piegate, le spalle rilassate, con i palmi delle mani verso l'alto.

2. Chiudete le mani a pugno senza stringere.
3. Immaginate una riserva d'energia (Qi), proprio al di sotto dell' ombelico; questo punto si chiama *hara*.
4. Immaginate che, ad ogni espirazione, il Qi penetri nel pugno sinistro, e muovete il pugno orizzontalmente in avanti, come per colpire qualcosa. Fate questo movimento lentamente.
5. Con la successiva inspirazione, riportate il pugno nella posizione di partenza.
6. Fate lo stesso movimento con il braccio destro.
7. Espirando distendete lentamente il pugno sinistro orizzontalmente di lato. Inspirando, riportatelo alla posizione di partenza.
8. Fate lo stesso con il braccio destro.
9. Ripetete questa sequenza di movimenti almeno cinque volte. Quando espirate, immaginate che il Qi compia il movimento e, quando ispirate, immaginate che il Qi ritorni nell'*hara* (il bacino).

La postura del pericardio

Questa postura incarna l'essenza del pericardio: apertura, calore, volontà di dare e di ricevere dagli altri. Questa postura può aiutarvi a sviluppare queste caratteristiche. Quando siete in questa postura, visualizzate il meridiano come indicato nella foto. Il meridiano va dal cuore alla mano, e parte a un pollice dei capezzoli per arrivare, passando all'interno delle braccia, all'ultima giuntura del dito medio. Immaginate intensamente il flusso di energia quando espirate. Restate in questa posizione fino a che sentite le mani calde e cariche di energia.

Attivare il Pericardio

1. Sedete sul pavimento e unite le piante dei piedi.
2. Mettete le mani sotto i piedi con i palmi rivolti verso l'alto, in modo che tocchino l'esterno delle caviglie. Il punto centrale all'interno del polso è Pericardio, esercizio serve a stimolare questo punto.
3. Espirando, distendete lentamente la parte superiore del corpo in direzione dei piedi. Inspirando, ritornate alla posizione iniziale. Fate questo esercizio per 1 minuto, poi restate seduti in questa posizione ad occhi chiusi, sperimentando gli effetti dell'esercizio.

La postura dell'Intestino Tenue (Rafforzare il Fuoco -Yang)

La postura è quella del combattente di kung-fu, che usa per autodifesa l'energia ottenuta grazie all'assimilazione nell'intestino tenue. Assumete la posizione del combattente. Tendete il corpo come una molla, tenendo il braccio disteso davanti a voi. Immaginate il meridiano dell'intestino tenue sul vostro fianco destro, l'energia scorre attraverso questo meridiano dalla punta del mignolo fino all'orecchio, passando per la scapola. Immaginate intensamente questo flusso mentre ispirate. Restate in questa posizione finché provate un senso di calore. Ripetete poi l'esercizio sul lato sinistro.

Attivare il meridiano dell'Intestino Tenue

1. Sedete sui talloni e portate la fronte al terreno. Unite le mani dietro la schiena, con i palmi rivolti l'uno verso l'altro.
2. Ispirate e distendete le braccia in avanti o verso l'alto, in modo da sentire la tensione nelle spalle e nelle scapole. Restate in questa posizione per almeno 30 secondi respirando profondamente attraverso il naso.
3. Distendete ancora un po' le braccia, per arrivare al massimo della tensione.

4. Espirate e rilassate le braccia a terra. Sperimentate gli effetti dell'esercizio sul vostro corpo.

La postura dello stomaco e del fegato (Rafforzare la terra –Yang)

Questa postura raffigura un cerchio, che è simbolo della terra. Mantenete questa postura per un minuto. Respirate regolarmente con la bocca leggermente aperta. Assicuratevi che il palmo della mano in alto sia rivolto verso il soffitto, mentre il palmo della mano in basso deve essere rivolto verso il terreno. Visualizzate il meridiano dello Stomaco dapprima solo sul lato destro, sul lato del braccio sollevato. L'energia fluisce nel meridiano che va dal orecchio destro, attraverso la faccia e il collo, al centro della clavicola. Da qui il meridiano passa dal petto all'anca, poi all'addome e all'osso pubico. Qui il meridiano attraversa l'inguine all'esterno e scende lungo la gamba fino alla punta del dito medio del piede. Immaginate una corrente gialla di energia che scorre lungo il meridiano e nel terreno, aiutandovi a percepire più intensamente la terra sotto di voi. Dopo un minuto, espirate e allungate la mano destra quanto più possibile verso l'alto, e la mano sinistra quanto più possibile verso il basso. Poi assumete la postura per il lato sinistro e visualizzate il meridiano dello Stomaco di sinistra.

Attivare il meridiano dello Stomaco

1. Sedete sul terreno con le gambe ripiegate sotto di voi modo che i piedi siano a lato dei fianchi.
2. Piegate lentamente indietro la parte superiore, fino a sentire tensione delle cosce.
3. Restate, se ci riuscite, per mezzo minuto, con la schiena a terra e respirate profondamente.

La postura del Polmone (Rafforzare il Metallo - Yin)

Questa postura incarna l'essenza dell'energia del Polmone: ottimismo, fiducia in se stessi e nel futuro. Assumete questa postura quando vi sentite scoraggiati e abbattuti, o quando dubitate di voi stessi e quindi siate frenati. Assumendo questa postura, visualizzate il meridiano del Polmone, che scorre dalla spalla al pollice. Immaginate di intensificare il flusso di energia ad ogni espirazione.

Attivare il meridiano del Polmone

1. In piedi, con i piedi paralleli posti ad una distanza di circa 60 centimetri, spalle rilassate e braccia abbandonate lungo il corpo, piegate leggermente le ginocchia.
2. Tendete le braccia davanti a voi all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolte verso il basso.
3. Inspirando oscillate velocemente le braccia il più possibile verso sinistra. I fianchi e il tronco devono accompagnare il movimento. La testa deve essere allineata al tronco.
4. Espirando, riportate le braccia al centro davanti a voi.
5. Inspirando, oscillate il più possibile verso destra ed espirando ritornate al centro.
6. Fate questo esercizio per circa 5 minuti.

La postura dell'Intestino Crasso

Questa postura parla da sola. La funzione intellettuale dell'Intestino Crasso è la riflessione e l'eliminazione dei rifiuti mentali: distacco dai desideri, da idee e aspettative. Assumete questa postura se avete la sensazione di esservi fissati con un'idea o se non sapete come andare avanti. L'energia scorre nel meridiano dell'Intestino Crasso dall'indice lungo l'esterno del braccio e sopra la spalla e il collo fino a un punto che si trova vicino alla narice. Visualizzate questo flusso, di colore bianco, ad ogni inspirazione.

Attivare il meridiano dell'Intestino Crasso

1. In posizione stante, incrociate le braccia sul petto, in modo che i palmi delle mani siano rivolti verso le spalle.
2. Questo esercizio si chiama "tendere l'arco". Inspirando, allungate e distendete il braccio sinistro di lato (la mano sinistra regge l'arco), e "tendete la corda" con la mano destra davanti al petto. Il viso deve essere rivolto verso sinistra, l'indice della mano sinistra deve essere teso in modo che ne possiate vedere l'unghia. Lasciate crescere la tensione. Questa tensione stimola l'Intestino Crasso.
3. Espirando, lasciate partire la freccia dell'arco e incrociate le braccia sul petto, come all'inizio dell'esercizio.
4. Ripetete i movimenti sul lato destro.
5. Fate questo esercizio per 1 minuto.

I meridiani della Vescica e del Rene

Rafforzare l'Acqua Yang. La postura della Vescica

La funzione della Vescica ha a che fare con il rilassamento fisico e mentale, il distacco dell'attività e il ritorno ad uno stato di quiete. Assumete questa postura quando siete molto affaticati e desiderate rilassarvi. Oscillate lentamente da un lato ad altro e poi indietro. Poi cambiate per un po' direzione. Portate senza forzare la parte superiore del corpo in avanti, poi tornate in posizione eretta e inarcatevi all'indietro per allungare i muscoli della schiena e del collo. Fatelo molte volte. Quando fate questo esercizio, portate il corpo ogni volta un poco più avanti mentre visualizzate il meridiano della Vescica, che parte dall'angolo interno dell'occhio, passa sulla testa e scende lungo la schiena, il retto delle gambe e l'esterno del piede fino al dito mignolo. Visualizzatelo dell'ampiezza di circa due dita su entrambi i lati dell'asse centrale del corpo.

Attivare il meridiano della Vescica: la candela e l'aratro

1. La candela: giacete rilassati sulla schiena, con le braccia lungo i fianchi.
2. Sollevate le gambe portandole in posizione verticale.
3. Sorreggete la schiena con le mani, sollevando la parte inferiore del tronco e portandola in linea con la verticale della gamba. Il peso del corpo poggia sulle spalle e sul collo. Rimanete in questa posizione ogni giorno un po' di più a lungo, fino a tre minuti.
4. Passate poi all'aratro: tenendo le gambe tese, portatele lentamente indietro sopra la testa fino a toccare con gli alluci il terreno. Mantenete le gambe tese il più possibile senza provare una tensione dolorosa. Rilassatevi e respirate con l'addome. Restate in questa posizione fino a tre minuti.
5. Tenendo le gambe tese, riportatele in verticale sulla posizione della candela.

6. Abbassate lentamente le gambe e giacete sulla schiena. Rilassatevi per almeno un minuto e apprezzate gli effetti dell'esercizio.

Attivare il meridiano del Rene

1. Sedete sul pavimento, con le gambe piegate in modo che le piante dei piedi si tocchino.
2. Tenete con le mani le caviglie, e spingete con i pollici sul punto rene 6. Questo punto di agopressione si trova un pollice sotto la punta dell'astragalo, nella piccola rientranza fra i tendini.
3. Avvicinate quanto più possibile i piedi al bacino.
4. Inspirando, state dritti e allungate la spina dorsale. Espirando, piegate la parte superiore del tronco, portandovi avanti e avvicinandovi al massimo agli alluci.
5. Fate questo esercizio per un minuto. Respirate profondamente e regolarmente.
6. Una volta finito, sedete eretti a gambe incrociate e chiudete gli occhi. Espirando recitate il mantra " zhen" per un periodo che va da uno a tre minuti.

Rafforzare l'Acqua -Yin. La postura del Rene

Questa postura descrive l'essenza dei Reni: fiducia, flusso, rigenerazione e quiete. Il meridiano del Rene scorre dalla pianta del piede lungo l'interno della gamba fino al piano pelvico, e da lì sale lungo la spina dorsale fino alla parte inferiore della schiena. Dal Mingmen (Governatore 4), al livello della seconda vertebra lombare, si dirige ai reni e, lungo l'uretra, alla vescica. Si riporta alla superficie sul bordo superiore dell'osso pubico, e da lì risale lungo l'addome al torace e alla clavicola. Visualizzate il meridiano del Rene nella gamba flessa mentre ispirate. Assumete poi l'immagine speculare di questa postura e visualizzate il meridiano del Rene dall'altra parte".



Conclusion

Possiamo imparare dal Qi gong: che la regolazione del respiro è curativa e cosa vuol dire aprire la circolazione dei canali energetici. Avere la costanza nell'esercizio personale e curarsi in modo naturale, migliorando le funzioni dei organi interni, gli organi di senso e delle viscere, cercando innanzitutto le cause interne della malattia che possono essere le nostre emozioni, e le cause esterni. Il Qi gong fa a meno di farmaci e altre terapie essendo lui stesso terapie per chi lo pratica. In sintesi si eseguono una serie di movimenti che corrispondono al percorso dei canali nell'energia e favoriscono alla regolazione di cuore e corpo. Nel Qi gong il respiro è importante. Questa è una delle pratiche terapeutiche alla portata di tutti giovani e anziani, tutti coloro che sono alla ricerca di uno stile di vita salutare.



QIGONG



Alcune immagini degli esercizi.







CAPITOLO TERZO

INTRODUZIONE

La formula della preghiera :

“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore ”
(italiano)

“Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν”

Il tema del Soffio: la respirazione dell'esicasta, “Ruh” che si traduce con Spirito, renderebbe meglio se tradotto con Soffio. Questo dà al composto umano consistenza , bellezza e senso.

“Il Signore Dio plasma l'uomo con polvere del suolo, e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo diventò un essere vivente “(Gen. 2,7).

La preghiera del cuore o preghiera esicasta:

“ Signore Gesù Cristo , Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!”

L'esicasmo conosciuto con il nome di meditazione cristiana è presente esclusivamente nel cristianesimo ortodosso dell'Europa orientale affonda le sue radici nel cristianesimo e nel giudaismo. Il fondamento dell'esicasmo è l'utilizzo della preghiera contemplativa, in particolare la ripetizione della “preghiera di Gesù” come mezzo per sperimentare l'unione con Dio.

3.1 L'Esicasmo

Cos'è l'esicasmo? Questo termine in lingua bizantina indica un sistema di spiritualità che abbia come principio l'eccellenza, anche la necessità dell'esichia che vuol dire tranquillità, silenzio, quiete.

Ci sono molti generi di quiete:

- assenza delle guerre
- silenzio delle cose o persone
- pacificazione della mente e del cuore.

Come diceva anche Platone *"le persone degne di stima sono sempre portate a vivere la vita di quiete"*.

Nel cristianesimo lo scopo è di unirsi a Dio attraverso la preghiera continua. E facendo appello al nome di Gesù che i discepoli guariscono i malati (At.3,6), cacciano i demoni, o compiono ogni sorta di miracoli. Il testo più importante che fissa alla preghiera il suo carattere psicosomatico, è quello intitolato "Metodo d'orazione" per parecchio tempo attribuito a Simeone il Nuovo Teologo, ma che sarebbe di Niceforo l'Eremita, italiano d'origine, convertito all'ortodossia ed eremita di monte Athos nel XIII secolo. *"... Seduto in un angolo, in disparte, in una cella tranquilla, fai ciò che ti dico: chiudi la porta ed eleva la mente al di sopra di ogni cosa vana ed effimera, poi appoggiando la barba sul petto e volgendo l'orecchio del corpo e quello della mente al centro del ventre, altrimenti detto l'ombelico, comprimi l'aspirazione d'aria che passa per il naso in modo da sospendere la respirazione ed esplora mentalmente l'interno delle tue viscere per trovare l'anima. Al inizio troverai solo buio ed un tenace spessore, ma perseverando giorno e notte nella pratica di questa occupazione, tu troverai, o meraviglia, una felicità sconfinata . Appena la mente trova il luogo del cuore, percepisce improvvisamente ciò che non aveva mai saputo, perché vede l'aria al centro del cuore, e vede se stessa interamente luminosa e piena di discernimento. D'ora innanzi, appena sorge un pensiero, prima ancora che finisca di prendere forma ,la mente lo caccia e lo annulla. Da quel momento la mente,*

nel suo risentimento contro i demoni, risveglia la colera che è secondo la sua natura e colpisce i nemici spirituali. Il resto lo imparerai con l'aiuto di Dio, praticando la custodia della mente, e tenendo Gesù nel cuore, perché si dice " siedti nella tua cella e la cella ti insegnerà ogni cosa".

Ciò richiede all'escicasta di bloccare tutti i sensi e liberarsi dei propri pensieri.

Gesù stesso ci dice al riguardo nel Vangelo di Matteo 6; 6 *" Entra nella tua stanza, chiudi la porta e prega il tuo Padre, che è invisibile. Allora tuo Padre che vede ciò che è stato fatto in segreto, ti ricompenserà".*

In altre parole "entra nella tua stanza" significherebbe in realtà, entra in te stesso. Mentre si prega, i praticanti interrompono gradualmente la loro percezione degli stimoli esterni ed eliminano tutti i pensieri vaganti. L'obiettivo finale di questo processo è chiamato " theosis ", (è un processo trasformativo il cui scopo è l'unione con Dio); di unione con Dio attraverso la preghiera. Ci sono nella preghiera quattro metodi di valore ascendente: verbale, mentale, con il cuore, meditazione

3.2 Metodi della preghiera

Si considerano quattro metodi di preghiera:

-preghiera verbale,

-preghiera mentale,

-preghiera del cuore,

-meditazione.

Quindi è la volontà di "sperimentare" Dio attraverso l'uso dei rituali o altre tecniche. Tutte le forme di misticismo sono radicate nell' assunto che Dio possa veramente essere conosciuto in qualche modo soggettivo o personale. Nei Racconti di un pellegrino Russo, stampato per la prima volta nel Kazan, nel 1881 si narra di una delle tecniche di preghiera orientale, dei monaci ortodossi, è la preghiera del

cuore. Prima di tutto ti devi sforzare di ricondurre il pensiero nella preghiera. la mente tende all'instabilità, quindi devi respingere ogni tipo di pensiero, e prosegui a pregare con attenzione, così facendo dice Marco asceta : “ il cuore non può estraniarsi”. Il metodo esposto da san Giovanni Climaco inizia con le labbra, con la mente e con il cuore. *“Taci, custodisci costantemente il silenzio”*, così i santi padri consigliavano i loro discepoli, di racchiudere la mente nel cuore e di controllare per quanto possibile la respirazione, respirare molto adagio. Così facendo, si entra in uno stato di calma, di tranquillità di silenzio, è di non lasciare vagabondare la mente alle cose effimere di questo mondo, e ricevere la benevolenza e la grazia di Dio.

Conclusioni

La meditazione vi aiuta ad avere le idee più chiare, e più energia, migliorare lo stato di salute, migliorare il rendimento scolastico e lavorativo, ridurre lo stress, avere rapporti buoni con gli altri e aumentare la capacità di concentrazione. La meditazione è utile sotto molti punti di vista, per affrontare una grave malattia, per evitare lo stress e allentare la tensione, per crescere come persone e maturare spiritualmente. Inoltre può aiutare a conseguire obiettivi di carattere generale e la pace interiore. La meditazione offre molti benefici in quanto è più facile ottenere il successo quando si è capaci di concentrarsi, rilassarsi e pensare. Potete sviluppare queste tre capacità mediante la meditazione. Sta a ognuno di noi scegliere di concentrarci su Dio, sulla respirazione, sul lavoro.

E' possibile ridurre lo stress del lavoro, il dolore cronico, l'ipertensione e perfino il nervosismo prima di un esame, grazie al rilassamento che la meditazione induce. Siamo comunque consapevoli che praticando regolarmente la meditazione migliorerete la vostra vita.

Monaco in preghiera

