# Stages di QI GONG e Medicina Tradizionale Cinese

Presso il CSDO di Bottonasco di Valgrana, Dott. Enrico Colmi

Quest’anno organizzeremo nel nostro Centro stages a cadenza mensile che avranno come denominatore comune ed argomento centrale la “salute”, intesa nel senso tradizionale cinese di benessere ed equilibrio generale della persona. Tre aspetti principali verranno presi in considerazione:

1. Il QI GONG ( o CHI KUNG ) nei suoi vari aspetti, marziali e per il benessere, prendendo in esame tecniche praticate in diversi stili e scuole,
2. Lo studio di alcuni principi e tecniche di base della Medicina Tradizionale Cinese,
3. Lo studio e l’applicazione pratica di moderne tecniche posturali, volte alla creazione ed al mantenimento della “struttura ideale” del proprio corpo, in forma statica e dinamica.

Essendo i primi due aspetti strettamente correlati, ne diamo una breve presentazione comune.

**Il *QI GONG* per la salute e il benessere**

Una differenza sostanziale fra l’insieme delle discipline marziali cinesi ( conosciute come *GONG FU* o *KUNG FU* o *WUSHU* ) e le altre discipline fisiche e sportive consiste nella pratica del *QI GONG*, ovvero quell’insieme di tecniche ed esercizi di origine cinese volte al riequilibrio ed al potenziamento del *QI* ( “energia interna” ) della persona. Il *Qi gong*, in quanto tale, si può considerare parte integrante e fondamento essenziale della disciplina del *Wushu Kungfu*.

Il *Qi gong* è espressione della Medicina Tradizionale Cinese ( M.T.C. ) che è stata ed è tutt'ora la scienza medica sulla quale da millenni si è fondato tutto il sistema di arti marziali in Cina. Molti degli stili, soprattutto quelli definiti “interni”, esaltano proprio l'utilizzo del *Qi* a scopo marziale, nelle tecniche di potenziamento dell’energia e nel loro utilizzo per portare tecniche di attacco. Anche i movimenti, le tecniche di difesa, il controllo del corpo, ecc. si basano sui principi della M.T.C. Questo si ritrova soprattutto nella pratica degli stili tradizionali interni, dove ogni movimento ed ogni posizione sono strutturati in funzione di un precisa attivazione e stimolazione del *Qi* nei meridiani energetici.

La reale differenza con gli altri sport sta proprio in questo: nella particolare attenzione che il *Wushu Kungfu* pone alla salute del corpo, non intesa solo verso l'aspetto fisico (come del resto fanno anche gli altri sport), ma soprattutto verso il concetto di equilibrio energetico e con una concezione olistica della persona che integra fra loro il corpo e la mente. Questo rende pertanto la pratica di queste discipline possibile ed anzi consigliabile a categorie di persone spesso escluse dalla normale pratica fisica o sportiva, come gli anziani, i disabili, ed i portatori di esiti di traumi o malattie precedenti; ovviamente si estende a tutti quanti desiderino mantenersi in buona salute.

Negli stages si studieranno tecniche derivate da diverse scuole e si porrà l’attenzione , di volta in volta, su tecniche di concentrazione, visualizzazione, meditazione, mobilizzazione ed utilizzo dell’energia, riequilibrio della sfera emotiva ed altro ancora; verrà dato risalto all’aspetto teorico, derivato dalla visione filosofico-scientifica di matrice taoista e che è alla base della MTC, e se ne studieranno le applicazioni pratiche con esercizi semplici, alla portata di tutti.

# POSTURA E STRUTTURA

Nella pratica degli stili interni del *GONG FU*, ovvero *TAI JI QUAN*, *BA GUA ZHANG*, *XING YI QUAN*, *YI* *QUAN*, *LIUHE TANGLANGQUAN*, ecc., si pone particolare attenzione all’aspetto formale della pratica, frutto di uno studio lungo e paziente degli esercizi. Ma questo non sarebbe possibile senza uno studio approfondito sia della componente energetica che di quella posturale. I due elementi sono inoltre inscindibili e derivano strettamente dalla concezione olistica della M.T.C.

Negli stages si esamineranno insieme agli aspetti fisici e posturali tipici delle arti marziali e del *Qi gong* cinese, le più moderne teorie scientifiche di studio delle caratteristiche posturali del corpo umano ( Metodo Rolfing, Metodo Alexander, Metodo Pilates, ecc. ), sia in chiave statica che dinamica, al fine di creare quella che viene definita la “struttura” del corpo fisico-energetico. La struttura ottimale è quella che consente al nostro corpo di adattarsi nel migliore dei modi alle condizioni ed agli stimoli provenienti dall’ambiente esterno. In questo, come vedremo, le due concezioni, quella antica delle discipline tradizionali cinesi e quella moderna, di metodi quali il Rolfing, vengono a coincidere; lo studio anatomico e fisiologico del corpo umano, visto sotto questa luce, può essere di valido aiuto a meglio comprendere principi e tecniche delle discipline cinesi, integrando così l’impostazione classica della MTC.

# ARGOMENTI TRATTATI

Basi della filosofia taoista. ( Concetto di Yin e Yang, Teoria dei 5 Elementi, I cicli temporali, ecc ).

Il **QI** ( energia interna ). Aspetti teorici e pratici.

Medicina Tradizionale Cinese ( Principi generali, i 5 organi, i 12 Meridiani Principali, gli 8 Meridiani Curiosi, i punti di agopuntura ed il loro significato, il massaggio cinese *Tuina* ed *Anmo*, dietetica cinese, ecc. ).

**QI GONG** e **Integrazione Strutturale** ( anatomia e fisiologia del sistema osteo-muscolare, applicazione dei principi della integrazione strutturale al movimento, relazione coi principi del *qi gong* cinese, ecc. ). Principi di stretching secondo la MTC.

Riequilibrio ed armonizzazione delle emozioni ( *qi gong* dei 6 suoni, ecc. ). Attivazione dell’energia nei meridiani.

***DAO YIN***, il qi gong della salute, ecc.

In ogni stage viene trattato un argomento particolare, così che si possano scegliere quegli argomenti che possano interessare. Data però la complementarietà degli stessi, la partecipazione a più stages può consentire una miglior comprensione degli argomenti trattati. Ai partecipanti verrà fornito materiale didattico ( brevi dispense ) ed inoltre informazioni bibliografiche per approfondire gli argomenti trattati.

Per informazioni: Dott. Enrico Colmi ASD CSDO di Bottonasco di Valgrana.

Tel. 0171 98348 E-mail: ecolmi@yahoo.it Web-site: [www.bottodiscor.it](http://www.bottodiscor.it)