

Viet Vo Dao Italia



Tesi per il conseguimento
del V Dang

Khí Công per le arti marziali

Percorso di lavoro per gli over 50



anno accademico 2022 -2023

Relatore
GM Nguyen Van Viet

Candidato
Paolo Fiorentini

Khí Công per le arti marziali

Khí Công per le arti marziali

越武道

Khí Công per le arti marziali

Khí Công per le arti marziali

Viet Vo Dao Italia

Khí Công per le arti marziali

Percorso di lavoro per gli over 50

Anno accademico 2022 –23

Tesi per il conseguimento del **V Dang**

Relatore: GM Nguyen Van Viet

Candidato: Paolo Fiorentini

Khí Công per le arti marziali



*Scopri i meccanismi del tuo corpo
con la potenza della tua mente
e poi dimentica tutto.*

Ove non segnalato le frasi in corsivo sono del M° Stefano Targa

Khí Công per le arti marziali

A mia madre
che ha dedicato la sua esistenza alla famiglia
insegnandoci valori, principi e tradizioni



Indice	7
Introduzione	9
1. Principi di Medicina Tradizionale Cinese	11
1.1. Medicina tradizionale come medicina olistica	13
1.2. Medicina energetica	15
1.3. Influenze filosofiche	18
1.3.1. I Cinque Elementi	21
1.4. I Tre Tesori: <i>Jing, Qi, Shen</i>	24
1.5. Sangue, Liquidi Corporei e <i>Qi</i>	27
1.6. Mente e Corpo	27
2. Fondamenti di <i>Khí Công</i>	31
2.1. Significato ed origine del <i>Khí Công</i>	33
2.2. Le influenze filosofiche e la MTC	33
2.3. Quattro concetti fondamentali	34
3. Tecniche respiratorie	41
3.1. Respirazione purificatrice	43
3.2. Respirazione dinamizzante	43
3.3. Respirazione energizzante	44
4. Il Percorso	47
4.1. Dieci piccole perle	49
4.2. Un passo alla volta	50
4.3. Alcuni esercizi specifici	52
4.4. Esercizi avanzati	64
Conclusioni	66
Fonti	68
Ringraziamenti	69



Introduzione

*Il cambiamento non è mai doloroso.
Solo la resistenza al cambiamento lo è.*

BUDDHA

<https://www.meditazionezen.it/le-migliori-citazioni-di-buddha/>

Nella pratica del **Viet Vo Dao** occorre impegnare molte risorse e con l'andare avanti degli anni le potenzialità fisiche diminuiscono, ed eseguire le tecniche più complesse diventa difficile se non impossibile.

Arrendersi a questa situazione non è l'ideale di un maestro, egli deve trovare strumenti per migliorare sé stesso e dividerli con i propri studenti. Grazie alla ricerca costante del M° Viet che egli ha condiviso con noi insegnanti, ho potuto praticare molti esercizi per mantenere il corpo strutturalmente giovane. Il M° Viet ha sintetizzato un insieme di pratiche utili agli over 50 grazie alla sua profonda conoscenza della medicina tradizionale orientale. Gli esercizi di *Khí Công* che ha realizzato e combinato li ho potuti sperimentare negli ultimi 5 anni di pratica.

Il *Khí Công* è più che una forma di ginnastica dolce, che ha origini antiche nella cultura orientale. Si basa su una serie di esercizi fisici e respiratori che, se praticati regolarmente, possono migliorare la salute del corpo e della mente.

È particolarmente indicato per le persone over 50 perché la componente di esercizio fisico è inizialmente a basso impatto, non mette troppa pressione sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale. Inoltre, è adatto per persone di tutte le condizioni fisiche e può essere facilmente adattato alle esigenze individuali.

I benefici del *Khí Công* vanno ben oltre la semplice attività fisica. Questa antica pratica è anche un metodo di meditazione che aiuta a ridurre lo stress e a calmare la

Khí Công per le arti marziali

mente. Inoltre può migliorare la circolazione sanguigna, la flessibilità, la forza muscolare e l'equilibrio.

Non ci sono limiti di età per praticarlo. Anzi, alcuni benefici di questa pratica diventano ancora più evidenti man mano che si invecchia. Infatti, molte persone over 50 che lo praticano riferiscono di avere più energia, di dormire meglio e di avere una maggiore capacità di concentrazione.

Inoltre, il *Khí Công* può essere praticato ovunque e non richiede attrezzature costose o abbigliamento speciale. Basta indossare abiti comodi e trovare un posto tranquillo per iniziare.

In questo lavoro spero di condividere il mio percorso per aiutare tutti i praticanti over 50 ad eseguire anche le tecniche più complesse della nostra arte marziale.

1. Principi di Medicina Tradizionale Cinese

*Ecco come bisogna essere! Bisogna essere come l'acqua.
Niente ostacoli essa scorre. Trova una diga, allora si ferma.
La diga si spezza, scorre di nuovo. In un recipiente quadrato,
è quadrata. In uno tondo, è rotonda.
Ecco perché è più indispensabile di ogni altra cosa.
Niente esiste al mondo più adattabile dell'acqua.
E tuttavia quando cade sul suolo,
persistendo, niente può essere più forte di lei.*

LAO TZU

<https://www.meditazionezen.it/aforismi-laozi/>



Khí Công per le arti marziali

I concetti, principi e metodi che sono dietro la pratica psicofisica che andremo ad analizzare in questo lavoro si fondano essenzialmente sul modello della **Medicina Tradizionale Cinese** (MTC) che sono condivisi in parte da molte altre medicine tradizionali orientali.

In questo capitolo sintetizzerò elementi utili alla comprensione profonda degli esercizi proposti nella parte pratica.

Le fonti riguardanti la medicina tradizionale dell'estremo oriente attingono principalmente dal corpus della MTC. Quindi spesso la nomenclatura dei termini specifici sarà quella delle fonti originali anche se in Vietnam esiste una traslitterazione di alcuni termini cinesi. Le stesse traslitterazioni cinesi possono usare la codifica *Wade Giles* o *Pinyin* in base a quella utilizzata nelle fonti.

1.1. Medicina tradizionale come medicina olistica

L'uomo, la sua salute e le sue malattie sono sempre stati oggetto di tutte le ricerche mediche.

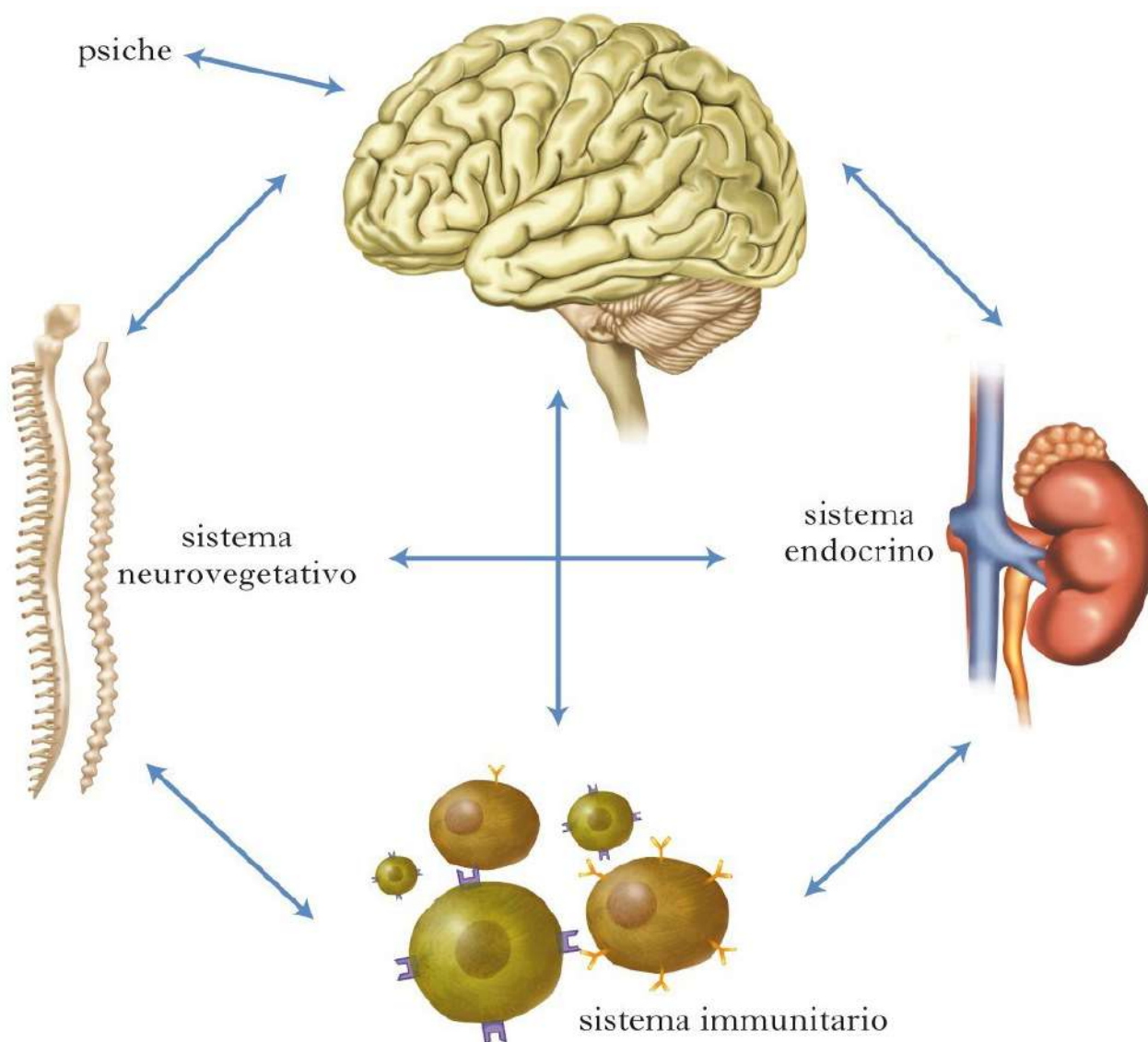
Naturalmente, le varie conoscenze mediche sono cristallizzazioni delle civiltà e delle culture dei paesi in cui sono nate e si sono sviluppate. Pertanto, ogni medicina è diversa perché si basa su una diversa concezione dell'universo e dell'uomo.

Il pensiero analitico occidentale, basato sul concetto di identità, sui metodi deduttivi e sulla logica puramente illuministica, ha prodotto nel corso degli anni una medicina sempre più disciplinata, specializzata e abituata allo studio approfondito di malattie, tessuti, organi interni e organi specifici. Di conseguenza, la medicina ha inventato metodi e strumenti di indagine sempre più sofisticati. Nel corso dei secoli, però, ha perso di vista la persona nella sua interezza e negli ultimi decenni la nascita della **Psiconeuroendocrinoimmunologia** (PNEI) sembra aver rilanciato il quadro olistico.

D'altra parte, la medicina cinese considera fin dall'inizio l'essere umano come

Khí Công per le arti marziali

un'entità complessa che non può essere scomposta e analizzata separatamente nelle sue varie componenti, ma solo nella sua indivisibile interezza. Inoltre, l'uomo (microcosmo) è parte di un sistema molto più grande (macrocosmo), è incorporato in esso e ne condivide le leggi. Secondo la medicina cinese, "l'uomo deve sempre rispondere al 'cielo' e alla 'terra'". La medicina cinese riprende questi aspetti dai concetti taoisti applicati alla natura e all'uomo e promuove il principio che la vita deve seguire le leggi della natura, creando così un equilibrio in grado di garantire uno stato di salute. Una volta persa l'armonia all'interno del corpo o tra l'individuo e l'ambiente esterno, si verifica la malattia.



La PNEI rappresenta un approccio della medicina ufficiale che si avvicina al sistema olistico della medicina orientale. Nell'immagine è schematicamente illustrata l'interazione tra la mente e la fisiologia del corpo umano.

<https://sipnei.it/cosa-la-pnei/>

Khí Công per le arti marziali

È questa visione dell'uomo che ha portato la medicina cinese, fin dalle sue origini, all'idea di "curare il malato, non la malattia". L'interesse della medicina cinese si è concentrato soprattutto sulla prevenzione, sullo studio della costituzione per verificare la predisposizione a determinate malattie. La prevenzione è alla base degli insegnamenti della medicina cinese, poiché è auspicabile trattare la malattia prima che si manifesti. Un noto proverbio cinese recita: "Curare una malattia prima che diventi una malattia". Questa prevenzione avviene seguendo le regole di vita che sostengono le parti più deboli del corpo (organi, visceri, tessuti e movimento) e che permettono a ciascuno di noi di affrontare meglio la vita quotidiana e di rispondere più efficacemente agli attacchi degli agenti patogeni. Dieta, esercizi di respirazione, esercizi terapeutici e terapie hanno proprio questo obiettivo preventivo. L'agopuntura, il massaggio e la farmacologia possono essere utilizzati a scopo preventivo, anche se il più delle volte sono utilizzati a scopo terapeutico.

A questo proposito, naturalmente, sono estremamente importanti la disponibilità del paziente a sottoporsi agli esami, anche se "sembra sano", e l'atteggiamento del medico nei confronti del paziente. L'esame accurato del viso, del colore della pelle, della lingua e dei polsi è necessario per una diagnosi accurata che riveli lo squilibrio alla base della malattia "prima che questa si manifesti".

Per molti anni, la diagnostica medica occidentale ha definito un fenomeno patologico come una lesione organica specifica, come un organo, un tessuto o un organo malato. Solo di recente (dopo importanti scoperte portate alla luce dalla PNEI) si è riconosciuto che la malattia è innanzitutto una perdita di equilibrio in generale, prima che compaiano anomalie localizzate.

1.2. Medicina energetica

Finora abbiamo detto che secondo la medicina cinese la malattia è il risultato di uno squilibrio dell'organismo, che non è in armonia con sé stesso e con l'universo che lo circonda.

Naturalmente, per intervenire in modo corretto, dobbiamo capire esattamente

Khí Công per le arti marziali

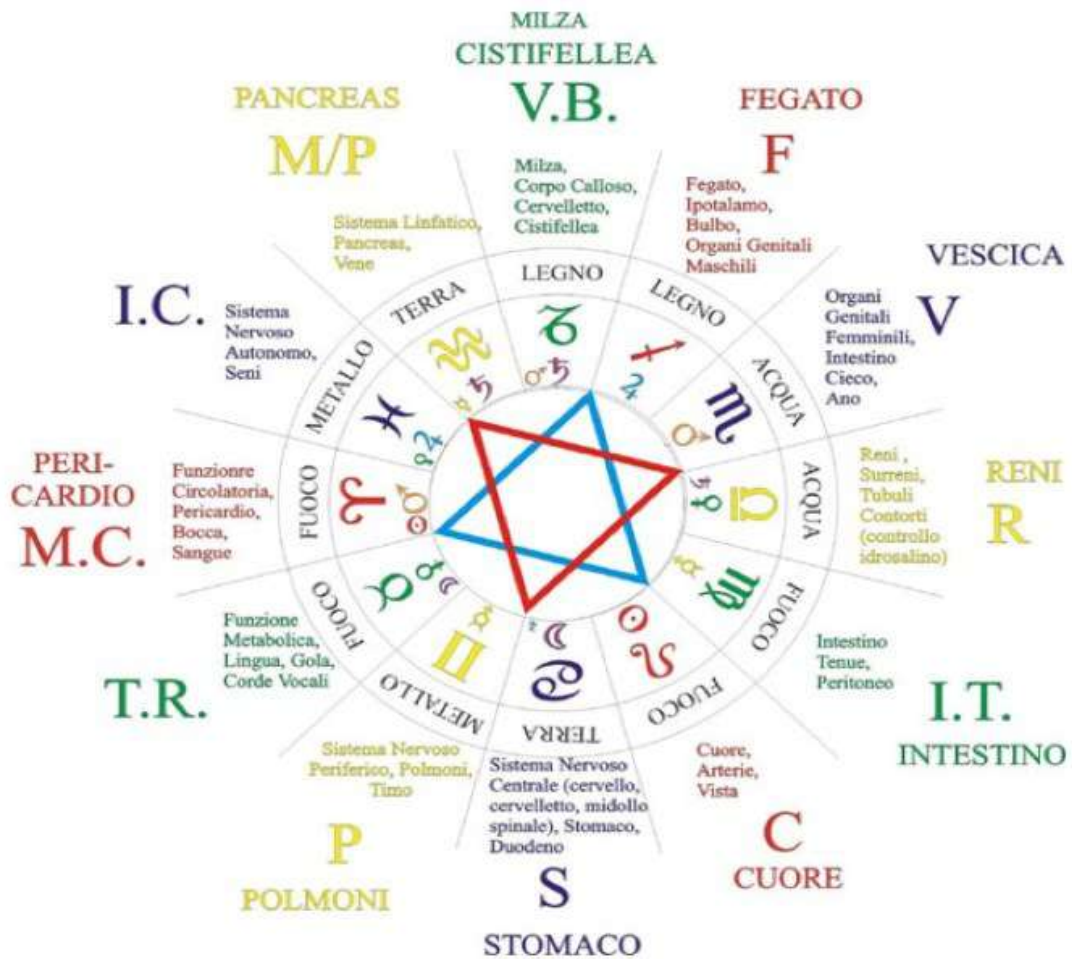
con che tipo di disarmonia abbiamo a che fare. La medicina cinese ha riconosciuto già migliaia di anni fa che le malattie sono causate da squilibri di natura "energetica". Più precisamente, sono causate da un eccesso o da una carenza nell'assimilazione e nella produzione di energia, nonché nella sua distribuzione e circolazione.

I primi esploratori del corpo umano avevano già individuato la presenza di energia all'interno di ogni organo. Era già chiaro che gli organi interni erano coinvolti nell'assimilazione dell'energia e nell'eliminazione dei rifiuti metabolici. Si sapeva che questa energia circolava continuamente nei canali di distribuzione (meridiani) che collegavano gli organi, i tessuti da organo a organo, gli organi tra loro, il mondo esterno e gli arti, e che gli organi erano coinvolti nella sua produzione e accumulo. Una parte di questa energia, l'energia acquisita, arriva alla persona come risultato del nutrimento ("energia della terra") e della respirazione ("energia del cielo"), e l'altra parte, l'energia innata, è trasmessa a tutte le persone dai genitori alla nascita ed è quindi chiamata anche energia ancestrale, ed è attivata da una sorta di energia cosmica chiamata "energia sorgente".

Naturalmente, lo stato di salute è assicurato se la produzione, la distribuzione e la gestione dell'energia che si possiede sono correttamente armonizzate, altrimenti si manifesta la malattia.

Tuttavia, è emerso che l'interesse principale della medicina occidentale è quello di quantificare questa energia, cioè di identificarne gli effetti. A tal fine, sono stati sviluppati vari metodi per misurare l'energia, dapprima misurando la temperatura corporea e più recentemente utilizzando l'elettrocardiografia e l'elettroencefalogramma. Tuttavia, questi metodi non sono riusciti a inseguire o percepire la presenza di energia, che è difficile da quantificare. I limiti di queste misurazioni risiedono nell'imperfezione degli strumenti di misura e nell'esistenza di energie non misurabili o solo parzialmente misurabili, come hanno dimostrato la relatività e la meccanica quantistica all'inizio di questo secolo.

Khí Công per le arti marziali



Interazione tra Microcosmo - Macrocosmo, Uomo e Universo
<https://www.cmosteopatica.it/la-circolazione-energetica-nei-meridiani/>

La relatività dimostra infatti che la realtà non è come la vediamo, né come la percepiamo istintivamente, ma qualcosa di molto diverso. In particolare, attraverso i sensi percepiamo la realtà come un'entità statica, ma tutto è costantemente in movimento. Come definito nella teoria della relatività di Einstein: "l'energia è massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce: $E=mc^2$ ", tutti i fenomeni della realtà sono il risultato del dinamismo tra materia ed energia, che si trasformano continuamente.

Se valutiamo sensatamente i fenomeni reali, corriamo il rischio di giudicare male la realtà. Pensiamo di essere su un pianeta che non si muove, ma sappiamo che la Terra gira intorno al Sole, che a sua volta si muove nella galassia. Ma a livello microcosmico avvengono continuamente migliaia di fenomeni, come la circolazione del sangue, la trasmissione degli impulsi nervosi, la creazione e la rottura di legami

chimici.

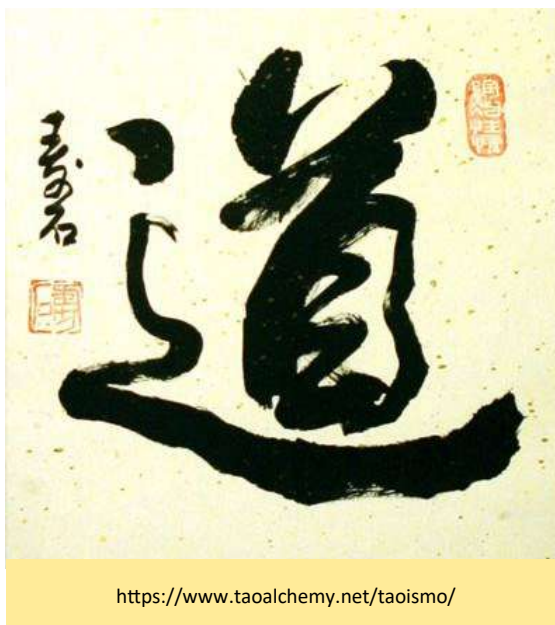
L'incommensurabilità della medicina cinese, che non tiene conto degli effetti termici, chimici e meccanici dell'energia, è un limite secondo la logica occidentale, ma permette alla scienza cinese di utilizzare modelli interpretativi meno rigorosi dei nostri e di prendere decisioni basate sull'intuizione piuttosto che sui calcoli.

1.3. Influenze filosofiche

Per comprendere i **principi filosofici** nella medicina cinese, bisogna essere in grado di capire il significato più profondo del concetto di "*Dao*", che è al centro della cultura cinese.

Già nel periodo degli Stati Combattenti, la scuola taoista formulò il principio del "*Dao*" come legge normativa che permea tutti i fenomeni naturali.

Gli ideogrammi che rappresentano il concetto di "*Dao*" sono formati da due radici: una simboleggia un piede, un sentiero, una via, un percorso, che evoca un'immagine di movimento verso qualcosa, e l'altra è un volto radioso, che forse significa pensiero, riflessione. Così, il cammino è la strada che si deve percorrere per **realizzare** sé stessi, che il cammino stesso implica attraverso i segni che si rivelano attraverso le proprie riflessioni e i propri pensieri nella realtà. Il *Dao De Jing*, compilato da *Lao Tzu*, il fondatore del Taoismo, afferma che "Il Dao dà vita all'Uno, contiene il Due, si manifesta come Tre e il Tre dà vita a tutte le cose. Il Dao si esprime attraverso la presenza di due forze complementari e opposte, lo *Yin* "terra" e lo *Yang* "cielo", che interagiscono per dare vita come si manifesta nell'uomo stesso. L'uomo e tutti i fenomeni della vita sono generati dal *Dao*, che è respiro, alito, energia (*Qi*) e, secondo la teoria della relatività e della meccanica quantistica, questa energia si manifesta nella vita che genera. L'analisi degli ideogrammi del *Qi* mostra che le sue due radici rappresentano una -



Khí Công per le arti marziali

il vapore che sale, ovvero una cosa immateriale che si diffonde verso il cielo, e l'altra - un fascio di riso, ovvero una cosa materiale che può generare vapore e trasformarlo in energia. I concetti di causa ed effetto, forma ed essenza, materia ed energia sono qui impliciti e si può notare che le persone sono condensati di energia.

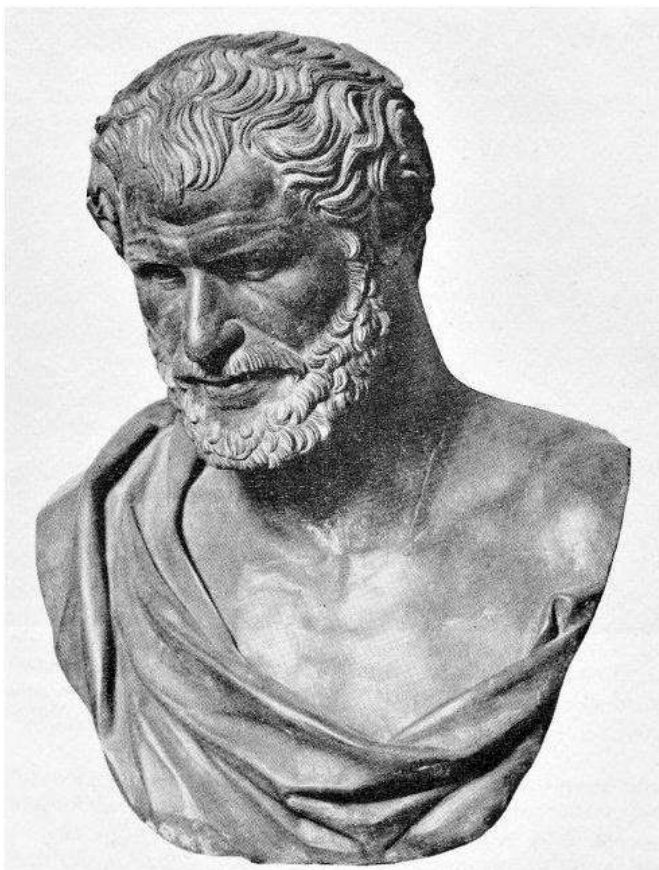
In altre parole, le persone sono condensati di energia e la materia ha al suo centro il dinamismo dell'energia che le permette di esistere e muoversi.

La medicina occidentale studia principalmente la materia, cioè le sue "strutture" e i suoi "organi", e da qui cerca di capire le sue funzioni e quindi la sua energia. La medicina orientale, invece, riconosce innanzitutto **l'energia** e, sulla base del suo studio, arriva alla "funzione" e infine agli organi.

Questo perché entrambe le discipline mediche, pur partendo da due idee opposte, garantiscono un approccio rigoroso alla realtà dell'unità di materia ed energia.

Dalla **filosofia greca**, in particolare da *Talete*, si ricava addirittura la teoria secondo cui la materia è abitata dalla vita e incarnata dallo spirito.

E quando arriviamo ad *Anassimandro*, scopriamo che l'universo è sostenuto da "polmoni" che forniscono il "respiro della vita".



Alcuni filosofi dell'antica Grecia avevano sviluppato idee convergenti a quelle nate in oriente e sviluppate dalle correnti Taoiste.

"Ciò che è opposizione si concilia; dalle cose differenti nasce l'armonia più bella e tutto si genera per via dei contrari."

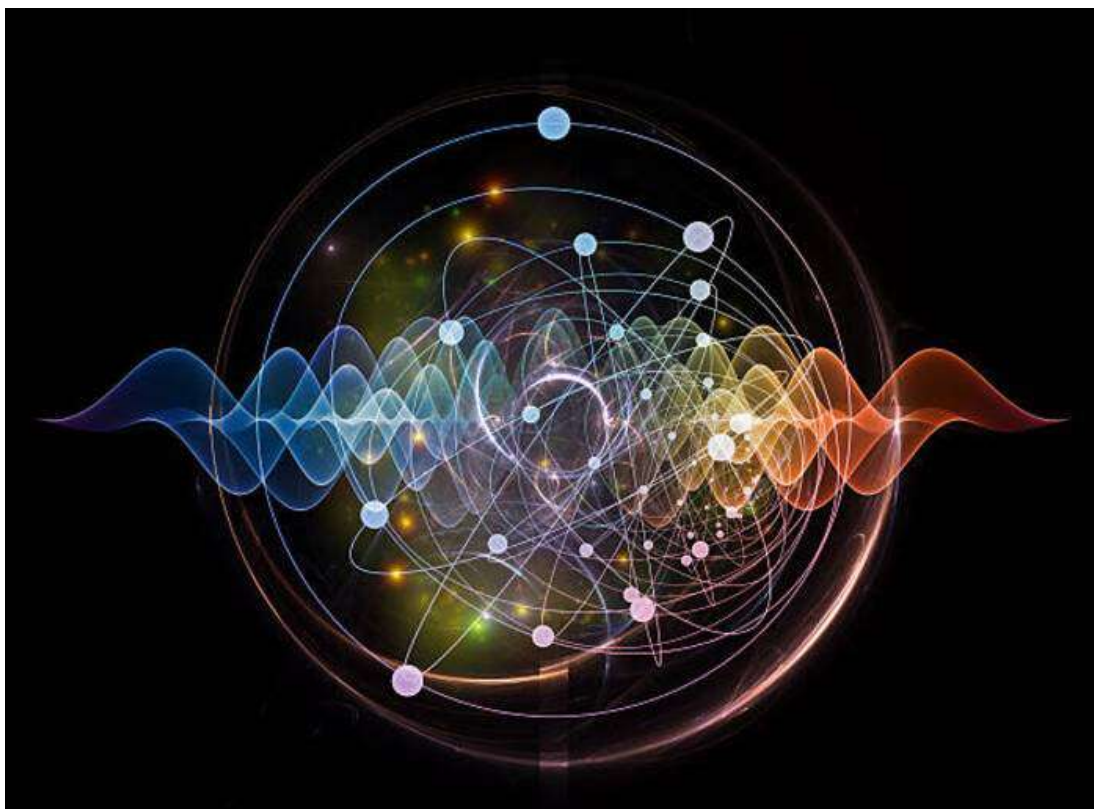
Eraclito

<https://ideefolli.it/fiumi-eracito-riflessioni-dinamismo/>

Khí Công per le arti marziali

Infine, Eraclito sosteneva che il mondo è in continuo mutamento e quindi tutto ciò che è statico e percepito dai sensi è piuttosto in continuo mutamento. Tuttavia, a causa della loro chiarezza, questi due concetti furono trattati e studiati separatamente, e ciò continuò fino all'epoca di Cartesio, quando la materia venne considerata inerte in sé e ben distinta dallo spirito. Questa idea ha certamente influenzato la scienza medica successiva. È a partire dalle teorie di Cartesio che la nostra medicina occidentale ha posto le sue prime basi. Lo stesso Freud era figlio di quell'epoca in cui mente e materia, spirito e corpo erano ancora entità separate. Anche in fisica, solo all'inizio del secolo uomini come Einstein, Rutherford e Bohr svilupparono teorie completamente nuove basate sullo studio dell'atomo. In seguito furono stabiliti i principi della relatività e della meccanica quantistica, dimostrando che materia ed energia sono inseparabili.

Con la creazione della fisica quantistica nel XX secolo, stiamo di nuovo seguendo il percorso seguito dagli scienziati cinesi centinaia di anni fa. Essi sono stati in grado



La nascita della fisica quantistica in occidente è stata fondamentale per introdurre la connessione tra materia ed energia.

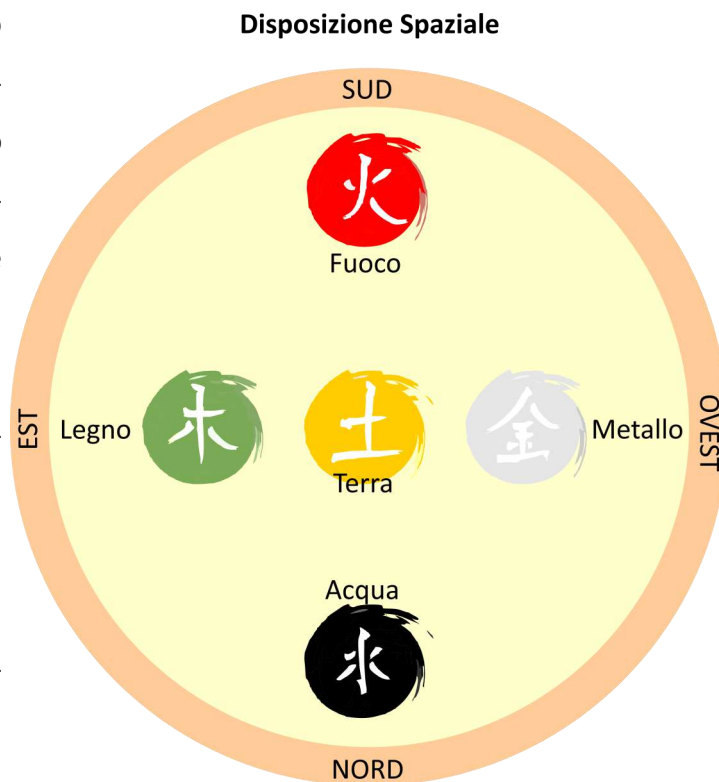
https://www.ansa.it/canale_scienza_tecnica/notizie/fisica_matematica/2022/10/27/dalla-fisica-quantistica-i-segreti-dellorigine-della-vita-_d900a402-e713-4ef4-a087-360d268df490.html

di cogliere l'essenza del concetto di unità di materia ed energia senza arrivare alla stessa teoria della fisica occidentale. Da questo punto di partenza si è sviluppata la profonda e complessa ricerca sul corpo e sulla psiche umana condotta dagli scienziati cinesi.

1.3.1. I Cinque Elementi

Le leggi dei Cinque Elementi sono le più **conosciute** e utilizzate dalla medicina cinese, ma anche il *Qi Gong* le utilizza per dare nomi, significati e forme a determinati movimenti, posture, intenzioni mentali e tecniche respiratorie.

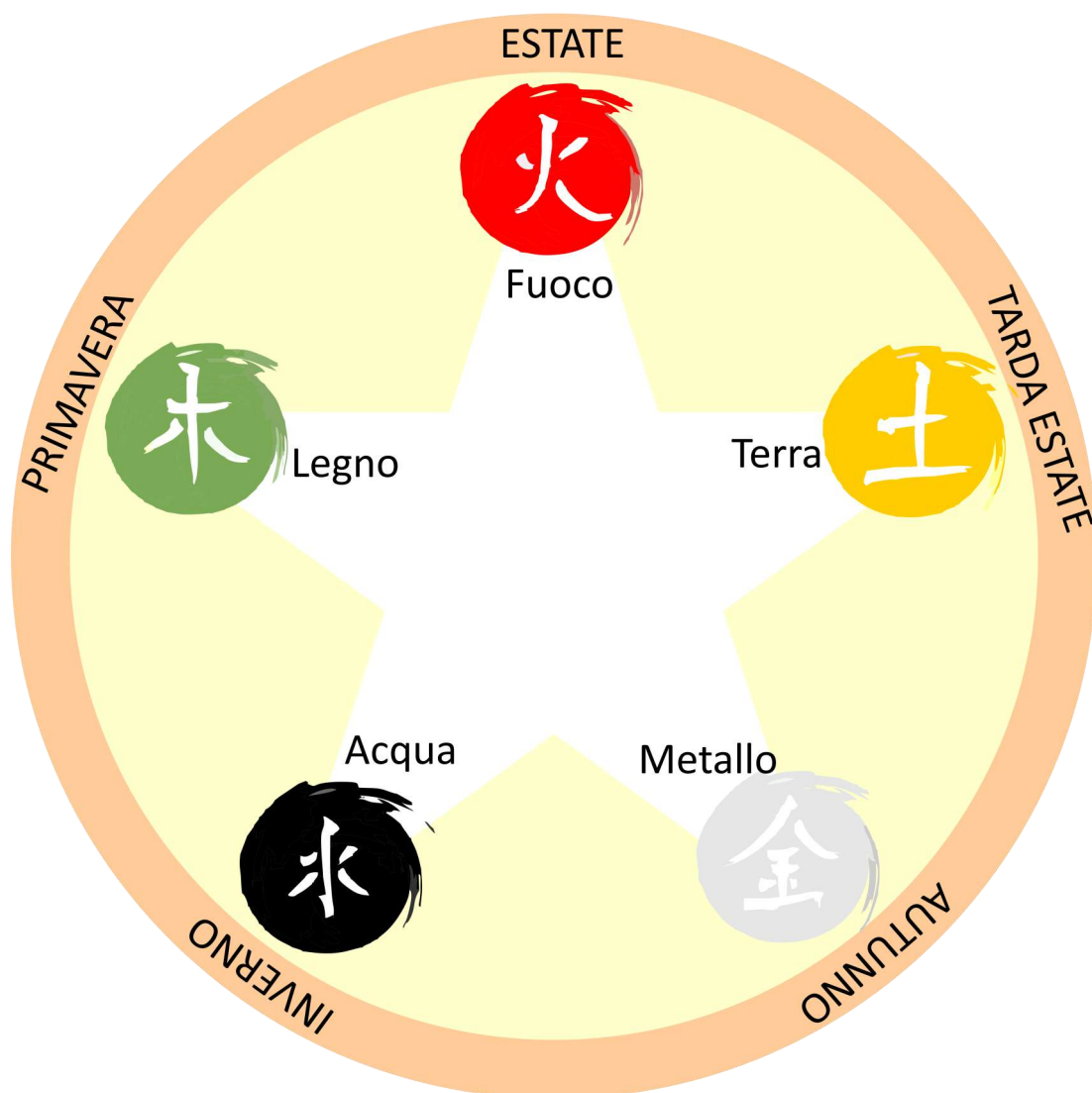
I Cinque Elementi nascono dall'osservazione della natura, **interagiscono** tra loro per creare fenomeni in costante cambiamento, che possiamo osservare ogni giorno nei ritmi naturali. La vita scorre incessantemente secondo le stesse leggi della natura, anche in noi esseri umani e si manifesta come l'unione di cielo e terra.



I cinque elementi e i movimenti diventano leggi e regole per prevenire e curare alcune funzioni del nostro corpo. Seguire questa visione significa mantenere **l'equilibrio** e la salute del corpo fino alla vecchiaia.

Tuttavia, sappiamo che la mente e il corpo sono solo manifestazioni diverse di un'unica origine: il *Qi*. Possiamo utilizzare le leggi dei cinque elementi per approfondire la nostra **conoscenza** e trovare un migliore equilibrio anche a livello emotivo e psicologico.

Disposizione Temporale



Dalla disposizione spaziale illustrata nell'immagine a pagina 21, spostando la Terra tra il Fuoco e il Metallo si ottiene una disposizione di tipo "Temporale", ovvero con lo scandire dei cicli stagionali si percepisce lo scorrere del tempo. Questa disposizione genera a sua volta un ciclo energetico conosciuto come "Madre - Figlio" che dà vita al "Ciclo di Generazione", dove un tipo di energia (elemento) si trasforma in un'altra.

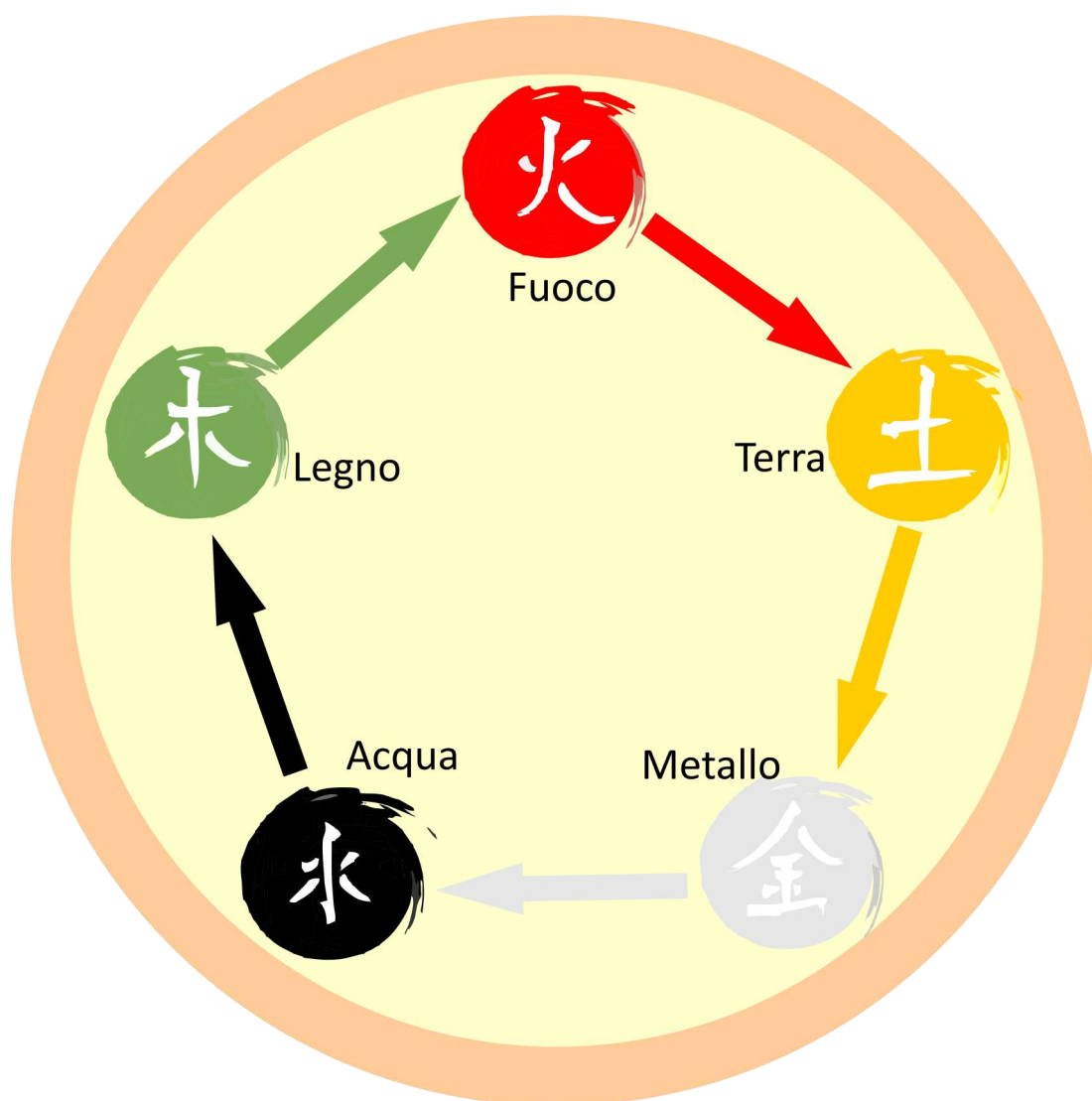
La relazione tra Elementi, Macrocosmo e Microcosmo è stata per la prima volta illustrata nel "Canone Interno di Medicina dell'Imperatore Giallo".

Oltre ai cicli base che illustrano le **influenze** degli elementi tra loro e tra le strutture della realtà che viviamo, possiamo consultare delle tabelle che indicano le interazioni tra gli elementi, l'ambiente interno ed esterno dell'uomo.

Usando una chiave di connessione tra gli elementi e le caratteristiche psicofisiche dell'uomo si possono comprendere gli squilibri energetici della persona per cercare poi di ripristinare l'equilibrio.

Capire in che condizione ci troviamo grazie alla lettura del nostro corpo ci permetterà di agire in linea con i principi della natura. I taoisti studiavano profondamente le connessioni tra gli elementi naturali, la visione della vita e i modelli su cui si basa gran parte della MTC vengono da quelle ricerche e hanno superato la prova del tempo confermando la loro validità ed efficacia.

Disposizione Energetica Ciclo di Generazione



Khí Công per le arti marziali

			MACROCOSMO			MICROCOSMO		
Elemento	Colore	Stagione	Clima	Direzione	Organo	Senso	Emozione	Sapore
LEGNO	Verde	Primavera	Vento	Est	Fegato	Vista	Collera	Acido
FUOCO	Rosso	Estate	Calore	Sud	Cuore	Tatto	Gioia	Amaro
TERRA	Giallo	Transizione	Umido	Centro	Milza	Gusto	Rimuginio	Dolce
METALLO	Bianco	Autunno	Secco	Ovest	Polmoni	Olfatto	Tristezza	Piccante
ACQUA	Nero	Inverno	Freddo	Nord	Reni	Udito	Paura	Salato

1.4. I Tre Tesori: *Jing, Qi, Shen*

L'uomo raccoglie in sé le energie del cielo e della terra e da esse scaturisce il principio **vitale** che lo anima. Questo principio vitale è come il "respiro" che collega tutti gli esseri viventi nell'universo. Come si legge nel "Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo" (capitolo 26):

"Tutta la creazione, nella sua unità e nella sua più completa perfezione, è pianificata per la più grande delle realizzazioni: l'Uomo".

L'uomo conserva al suo interno "tre tesori": Essenza, Energia, Spirito (*Jīng, Qì, Shén*).

Jing (Essenza) è l'aspetto energetico che sostiene la struttura fisica, nutre gli organi interni e gli apparati, ed è la parte sottile della materia che costituisce la base della vita organica. Divisa in prenatale, fornita dall'unione dell'energia celeste e paterno-materna, e postnatale, ottenuta attraverso la respirazione e il nutrimento, svolge una serie di funzioni:

- Gestisce la crescita, la riproduzione e lo sviluppo.
- Promuove la formazione del *Qi* renale.
- Produce il midollo osseo (in MTC, il midollo osseo comprende anche il midollo).
- Determina la salute fisica di una persona.

Khí Công per le arti marziali

Qi (inteso come Energia) controlla tutti i movimenti del corpo e controlla il metabolismo, la circolazione e la trasformazione; il Qi attiva, muove e riscalda le parti materiali del corpo umano. Il Jing controlla i processi a lungo termine, come il processo di crescita dall'embrione alla morte, mentre il Qi è responsabile dei movimenti quotidiani all'interno del corpo. La MTC distingue anche diversi significati di Qi, a seconda del suo funzionamento:

- Fonte di attività vitale e di movimento.
- Trasforma le sostanze nutritive.
- Regola la pressione degli organi interni.
- Riscalda il corpo.
- Protegge il corpo.

Shen (Spirito) rappresenta l'influenza del cielo sull'uomo ed è l'energia spirituale inseparabile dall'unità di corpo e mente, composta da organi, visceri ed emozioni, e costituisce l'unità essenziale dell'uomo. Lo Shen circola in tutto il corpo, ma è governato dal Cuore (Mente - Intenzione) che ne rappresenta l'aspetto Yang espresso dal Fuoco, ed è capitalizzato dal cervello, che ne rappresenta l'aspetto Yin legato all'acqua.



Immagine dal libro "Il Potere Nascosto del Qi Gong" De Propris - Targa

Khí Công per le arti marziali

Le principali differenze tra *Jing* e *Qi* nel corpo umano possono essere riassunte schematicamente come segue:

- Il *Jing* si forma principalmente dai genitori, il *Qi* dopo la nascita.
- Il *Jing* è rifornito con difficoltà mentre il *Qi* può essere reintegrato quotidianamente.
- Il *Qi* cambia da un momento all'altro, mentre il *Jing* cambia gradualmente su un lungo periodo di tempo.

Jing rappresenta l'integrità strutturale del corpo e la sua coesione, mentre *Qi* è l'energia che lo mantiene in vita. Se il *Jing* è un motore, il *Qi* è l'energia elettrica che lo fa muovere.

Ogni schema non deve essere interpretato in modo rigido, ma piuttosto fornire elementi per una comprensione più profonda, di seguito una tabella di correlazioni tra i tre tesori, presa da "Il Potere Nascosto del Qi Gong (pag.49)", particolarmente utile per la pratica del *Khí Cong*:

	<i>Jīng</i>	<i>Qì</i>	<i>Shén</i>
Natura dell'energia	Sessuale	Vitale	Spirituale
Organo	Reni e polmoni	Milza	Fegato e cuore
Elemento	Acqua	Aria	Fuoco
Forma/ manifestazione	Fluidi sessuali, saliva	Respiro	Luce e spirito
Polarità	<i>Yīn</i>	<i>Yīn</i> e <i>Yáng</i> (neutra)	<i>Yáng</i>
Movimento	Discendente	Discendente e Ascendente	Ascendente
Serbatoio	<i>Dan tian</i> inferiore	<i>Dan tian</i> medio	<i>Dan tian</i> superiore
Sistema Circolatorio (MTC)	Ossa	Meridiani classici	Meridiani straordinari
Apparato associato (Medicina Occidentale)	Riproduttivo, endocrino	Respiratorio	Nervoso
Porta	Genitali	Naso e bocca	Occhi
Pratica per la coltivazione	Sessuale	<i>Qì Gong</i>	Meditazione

1.5. Sangue, Liquidi Corporei e Qi

Così come la Terra è composta da terra, mare e atmosfera, il corpo è composto da sangue, liquido corporeo (umidità) e *Qi*. Il sangue governa i tessuti, l'umidità governa l'ambiente interno e il *Qi* governa la forma, le attività e i processi del corpo.

Il Sangue è materiale e partecipa ai processi di formazione, distribuzione e stoccaggio del nutrimento cellulare. Nella MTC si dice che il sangue nutre il *Qi*.

I Liquidi Corporei sono generati dal cibo e dalle bevande e regolano l'idratazione dei tessuti. Essi subiscono una serie di processi di purificazione, separando gradualmente la parte pura da quella impura. La parte pura viene portata verso l'alto dalla milza e la parte impura verso il basso dall'intestino tenue. I fluidi corporei possono essere liquidi o fluidi. I liquidi sono trasparenti, inumidiscono e nutrono la pelle e i muscoli. I fluidi sono pesanti, densi, si muovono lentamente e inumidiscono le articolazioni, la colonna vertebrale, il midollo osseo e il cervello.

Qi è una sostanza immateriale e invisibile, la cui manifestazione è il movimento e l'attività; *Qi* è la base del sangue, lo muove e lo mantiene.

La salute del corpo umano dipende dall'equilibrio di questi tre elementi. Senza il giusto livello di umidità, *Qi* diventa caldo ed eccitato e il sangue diventa freddo; senza sangue il *Qi* e l'umidità si disperdono; senza *Qi*, l'umidità e il sangue ristagnano, bloccando la circolazione nel corpo.

Quando questi tre elementi non sono in equilibrio, si crea un rapporto disarmonico e instabile, cioè la malattia, che è influenzata anche da un'eccessiva aggressione di fattori esterni e interni.

1.6. Mente e corpo

Basandosi su un approccio **olistico**, la medicina cinese considera il funzionamento della coppia mente-corpo come il risultato dell'interazione delle sostanze vitali sopra citate.

Queste sostanze hanno diversi gradi di "materialità", alcune sono molto diluite e altre completamente immateriali. L'insieme di queste sostanze costituisce l'antica concezione cinese dell'insieme corpo-mente.

Khí Công per le arti marziali

Sia il corpo che la mente sono solo forme di Qi che appaiono in varie forme.

Le sostanze vitali con diverse funzioni, proprietà e origini:

- *Qi*: energia
- *Xue*: sangue
- *Jing*: essenza
- *Jin ye*: umidità, liquido corporeo
- *Shen*: mente

I reni sono importantissimi serbatoi di energia e svolgono un ruolo fondamentale nel processo di raffinazione dell'"essenza" in "spirito" attraverso l'azione del *Ming Men* "porta della vita" (il quarto punto del "Vaso Governatore" tra la seconda e la terza vertebra lombare).

Il *Jing* dei Reni costituisce la base materiale che, riscaldata dal *Ming Men* e dalla componente *Yang* dei Reni, produce il *Qi* dei Reni a sua volta sostenuto dal *Qi* ancestrale. Il *Qi* dei Reni è una forma di *Jing* dinamica e rarefatta che rappresenta la forza motrice dell'organismo. Il *Qi* ancestrale facilita la trasformazione del *Qi* in forme più sofisticate fornendo calore ai processi funzionali dell'organismo intervenendo nell'azione del triplice riscaldatore, che ha il compito di operare le trasformazioni.

Alcuni concetti fondamentali dell'elemento Qi sono ben evidenziati in questo estratto da "Il Potere Nascosto del Qi Gong" (De Propriis, Targa 2022 pag.52):

È necessario spendere ancora qualche parola sul concetto di Qi nella filosofia orientale. L'ideogramma che lo rappresenta è composto da una parte superiore che significa "vapore" e da una parte inferiore che significa "riso". Ciò indica che il Qi può essere rarefatto e immateriale come il vapore e materiale come il riso. Il vapore è prodotto dalla cottura del riso, allo stesso modo in MTC il Qi viene prodotto dalla raffinazione della sua base materiale, il Jing. Appare dunque evidente la sua duplice caratteristica, materiale e immateriale e ancor più chiaramente emerge la sua natura processuale poiché il Qi nasce dalla trasformazione nella relazione di due forze: Yin e Yang. La parola Qi è stata tradotta con "forza vitale", "potenza vitale", "energia", "etere", "soffio", convenzionalmente si fa riferimento al termine "energia" che può comprendere anche aspetti derivati dal mondo della fisica come l'intensità

Khí Công per le arti marziali

di corrente, le onde elettromagnetiche o le emanazioni radioattive. Il Qi è la base di tutti i fenomeni dell'Universo e garantisce la continuità tra le forme grezze e materiali e le energie sottili, non rarefatte, non materiali. (Maciocia, 2015 Parte 1, Cap 3, Il concetto di Qi nella filosofia cinese, Kindle) Questo concetto ha permesso alla filosofia orientale di superare il dualismo mente-corpo, materialismo-spiritualismo tipico della cultura occidentale, rendendo la varietà infinita di tutti i fenomeni dell'universo il prodotto del processo continuo di dispersione e aggregazione del Qi.



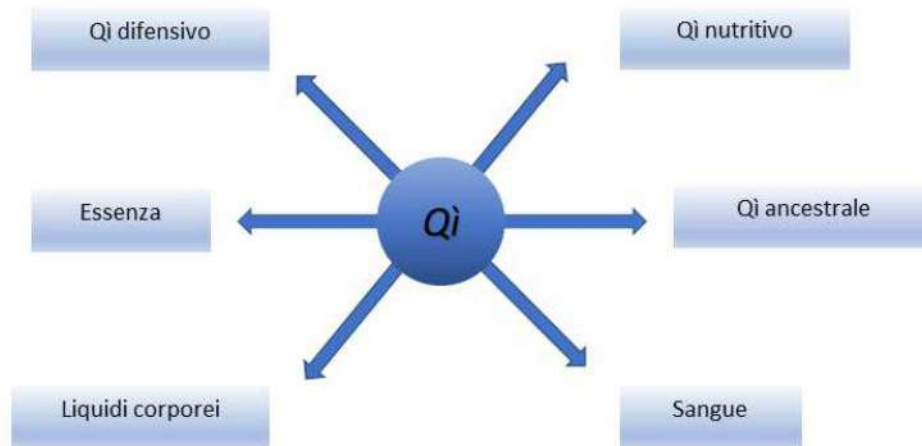
Il Qi nella Medicina Tradizionale Cinese è inteso come elemento in flusso costante che si manifesta in stati di aggregazione variabili.

Il Qi condensato dà origine alla materia e il Qi rarefatto a forme di energia sottili e simultaneamente può avere entrambe le nature, fisica e spirituale.

Per quanto vengano distinti molti tipi di Qi essi rappresentano la manifesta-

Khí Công per le arti marziali

zione di un'unica Essenza che si realizza in forme e funzioni diverse: Qi difensivo, Qi nutritivo, Qi pettorale, Qi ancestrale, Qi raffinato prodotto dagli organi interni, etc.[].



2. Fondamenti di *Khí Công*

*Senza uscire dalla porta di casa,
si può sapere cosa avviene nel mondo...
Più lontano si cerca il sapere, meno si apprende.*

LAO TZU

<https://www.frasicelebri.it/frasi-di/lao-tzu/?page=5#start-content>



2.1. Significato ed origine del *Khí Công*

Il *Khí Công* è la traslitterazione vietnamita degli ideogrammi cinesi *Qi Gong*, una pratica utilizzata da migliaia di anni per promuovere e mantenere una buona salute e migliorare le **prestazioni** nelle arti marziali; *Công* sta per lavoro, *Khí* per energia che circola nel corpo, il *Khí Công* serve ad imparare a promuovere e controllare la circolazione dell'energia. Il *Khí Công* è stato ampiamente praticato per secoli, ma molte persone sono confuse da questa pratica, sia perché non capiscono come sviluppare l'energia interna del corpo, sia perché dubitano dell'esistenza stessa del *Khí*.

Fino a mezzo secolo fa, la maggior parte dei praticanti di *Khí Công* **insegnava** i segreti dell'arte solo ai propri figli o a persone fidate, senza riuscire a diffonderla più ampiamente.

La maggior parte delle tecniche erano state **sviluppate** e perfezionate dai monaci buddisti e taoisti e venivano insegnate solo nei templi. Di conseguenza, il *Khí Công* apparteneva a pochi eletti e il pubblico arrivò a considerarlo come una sorta di stregoneria.

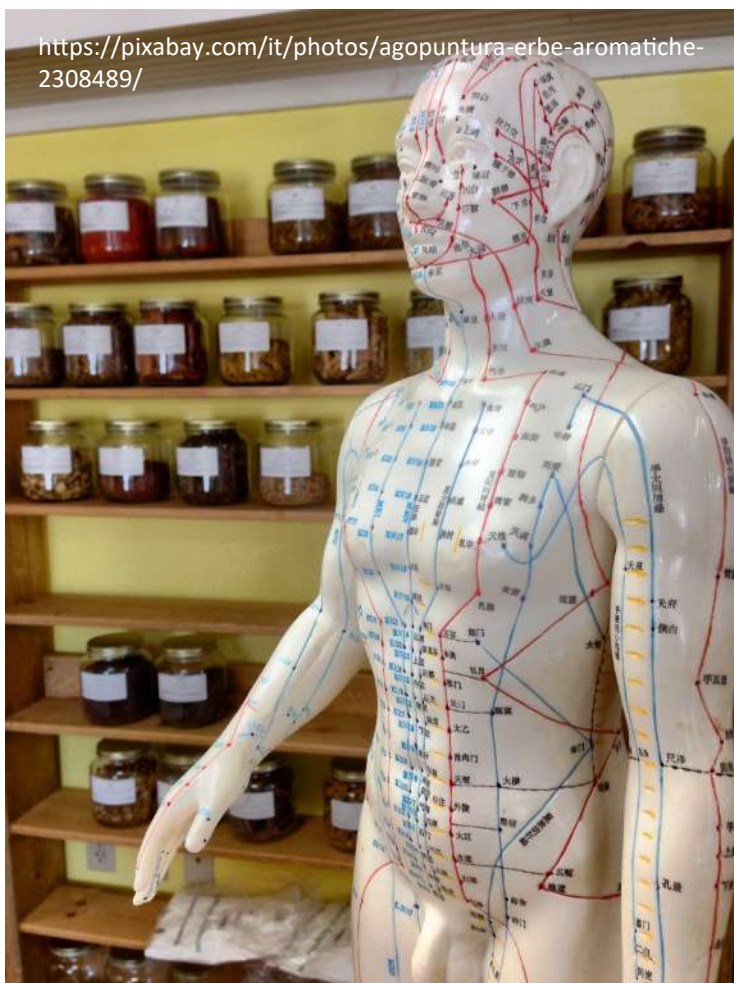
Un'altra ragione alla base della confusione sul *Khí Công* era il fatto che alcuni praticanti imparavano le tecniche sbagliate, danneggiandosi e non traendone alcun beneficio.

Di conseguenza, le persone che hanno sentito parlare dei danni provocati ad alcuni praticanti hanno sviluppato una paura del *Khí Công* e coloro che hanno sentito parlare dei fallimenti si sono demotivati.

2.2. Le influenze filosofiche e la MTC

Il *Khí Công* è parte integrante della MTC e fonda i suoi principi terapeutici sui modelli fondamentali di quest'ultima. Uno dei concetti base nella fisiologia della MTC è l'esistenza di percorsi strutturati per lo scorrere del *Khí*: i canali.

Khí Công per le arti marziali



<https://pixabay.com/it/photos/agopuntura-erbe-aromatiche-2308489/>

I canali del *Khí* sono il percorso **principale** che collega gli organi interni al resto del corpo. Svolgono un ruolo importante nel collegare gli organi all'esterno del corpo e si trovano spesso in corrispondenza dei nervi e delle arterie principali. Tuttavia, questa corrispondenza non è affatto completa, e i canali non sono nervi, né tanto meno vasi sanguigni, sono considerati la via principale per il flusso di *Khí*. Nella pratica lavoriamo con 12

canali di base, comunemente chiamati meridiani, e due vasi straordinari. Questi canali sono dotati di cavità, note come agopunti, che possono essere utilizzate per condizionare l'intero corpo con l'agopuntura, la digitopressione, la moxa ed altre pratiche di stimolazione.

Il *Khí Công* si basa essenzialmente sulla teoria dello *yin-yang*. La teoria *yin-yang* spiega la relazione tra qualità complementari, come il morbido e il duro, il femminile e il maschile, il buio e la luce, il lento e il veloce. Secondo questa teoria, il mondo naturale cerca di armonizzare gli elementi complementari in modo che tutto sia in equilibrio ed esprima il suo stato naturale. Poiché siamo parte della natura, è nostro dovere sforzarci di mantenere uno stato di equilibrio.

2.3. Quattro concetti fondamentali

Per comprendere meglio il *Khí Công*, è necessario considerare alcuni concetti.



Il **primo** di questi è il concetto di *Khí*.

Non esiste una parola equivalente in Occidente, ma dall'esperienza dei praticanti del *Khí Công*, il *Khí* può essere definito come energia, un po' come l'elettricità che scorre nel corpo di un organismo. Se questa circolazione viene bloccata o interrotta, può diventare disfunzionale e dare spazio alle malattie.

Ad esempio, se un braccio è ferito, il *Khí* che scorre attraverso i nervi del braccio viene disturbato e stimolato a un livello superiore. Questa energia a più alto voltaggio fa sì che il *Khí* fluisca verso aree a più basso potenziale, in particolare il cervello, che è molto sensibile alle variazioni del flusso energetico, causando dolore. Inoltre, la differenza di potenziale aumenta la circolazione del sangue nella zona per cercare di riparare il danno.

Quindi, il *Khí*, il sistema nervoso, i canali che trasportano il *Khí* e il cervello sono strettamente legati tra loro e non possono essere separati.

Il **secondo concetto** riguarda i percorsi energetici che permettono al *Khí* di diffondersi in tutto il corpo: i meridiani.

Khí Công per le arti marziali

Così come le arterie forniscono ai tessuti le sostanze nutritive di cui hanno bisogno e allo stesso tempo espellono i prodotti di scarto, i meridiani sono in grado di rifornire il corpo di *Khí* e di trasmettere messaggi sia al cervello che agli organi interni. Questo sistema circolatorio di energia è sotto il controllo della mente, che ne siamo consapevoli o meno.

Si ritiene che nel corpo umano ci siano 12 canali bilaterali principali, più due canali speciali collegati a diversi organi interni. Pertanto, una delle principali tecniche di trattamento dell'agopuntura consiste nello stimolare i canali con gli aghi per aumentare o diminuire la circolazione del *Khí* e riportare in equilibrio gli organi malati.

I due vasi sono il "vaso concezione", che attraversano il centro e la parte anteriore del corpo, e il "vaso governatore", che attraversano la parte centrale posteriore del tronco e della testa.

Il **terzo concetto** riguarda i punti di agopuntura stessi o "cavità". Al centro di ogni percorso ci sono punti in cui i muscoli protettivi non sono molto spessi o in cui i meridiani sono vicini alla superficie. Questi punti di agopuntura, chiamati anche "cavità" perché hanno l'aspetto di piccole cavità, sono più sensibili di altre parti del corpo. Questi punti di agopuntura sono utilizzati nell'agopuntura e nelle arti marziali. I punti di agopuntura sono più di 700, mentre quelli usati nelle arti marziali sono almeno 108. Applicando una tecnica marziale su uno di questi 108 punti di agopuntura può causare dolore, intorpidimento del corpo, danni agli organi interni, perdita di coscienza e persino la morte. Di queste 108 cavità, 36 sono considerate fatali perché un colpo su questi punti e di riflesso sull'organo interessato può provocare la morte. Ad esempio, la cavità del "meridiano del cuore", situata nell'ascella, può causare gravi danni al cuore se viene colpita, provocando potenzialmente un attacco cardiaco fatale. Le altre 72 cavità non sono mortali, ma possono causare intorpidimento e perdita di coscienza se colpite con precisione e al momento giusto.

Il **quarto concetto** è che "la circolazione del *khí* è regolata dall'ora del giorno e dal-

Khí Công per le arti marziali



la stagione": il *khí* circola certamente nel corpo dal momento della fecondazione e continua a scorrere fino alla morte, ma le diverse parti del corpo sono maggiormente interessate dalla circolazione in momenti diversi della giornata. Tuttavia, nei due vasi principali (Vaso Concezione e Vaso Governatore), il *khí* continua a scorrere senza essere influenzato dal tempo. A causa di questa variazione nella circolazione del *Khí*, è importante che i praticanti conoscano l'intera teoria e la utilizzino in mo-

Khí Công per le arti marziali

do efficace.

Tuttavia, ciò che va assolutamente tenuto in considerazione è che la mente controlla tutti i processi. La ricerca fisiologica occidentale ha dimostrato che utilizziamo una minima percentuale delle potenzialità del nostro cervello e l'allenamento per aumentare questa capacità potrebbe renderci dei geni. La scienza ritiene che ciò sia possibile attraverso un allenamento speciale basato sulla meditazione e sulla concentrazione. È noto infatti che le persone ipnotizzate possono fare cose che vanno ben oltre le loro normali capacità. La meditazione è, in un certo senso, una forma di autoipnosi che può migliorare le prestazioni, e nell'allenamento del *Khí Công* è la mente che deve controllare il flusso del *Khí*, così come controlla le altre funzioni del corpo. Tutti noi sperimentiamo come la mente possa scatenare reazioni a livello del corpo. Per esempio, evocare un'immagine di paura può provocare una reazione fisica di sudorazione solo immaginandola. D'altra parte, quando si è



stressati, i muscoli si tendono e il corpo soffre. In questo caso, la mente produce indirettamente una reazione chimica generando acido nei muscoli irrigiditi. In effetti, sempre più persone utilizzano l'autoipnosi per controllare la frequenza car-

Khí Công per le arti marziali

diaca e la pressione sanguigna senza ricorrere ai farmaci.

La concentrazione è di fondamentale importanza nell'allenamento del *Khí Công*. Concentrandosi sull'addome ed eseguendo esercizi specifici, il *Khí* viene prodotto e fluisce in tutto il corpo.

Questo permette di sviluppare e utilizzare più efficacemente una maggiore quantità di energia, consentendo all'artista marziale di attaccare con una potenza incredibile e quindi di resistere a una emissione di energia da parte dell'avversario. La quantità di *Khí* prodotta dipende in gran parte dalla concentrazione.

Esistono diversi metodi, generalmente considerati **efficaci**, che possono aumentare il *Khí* a un livello superiore. Il primo di questi è chiamato "*Ngoại Công*", dove il *Khí* viene stimolato in parti specifiche del corpo attraverso la ripetizione di determinate tensioni muscolari, coordinando i movimenti con la concentrazione mentale. Per esempio, se si tengono le mani tese in una certa postura per diversi minuti, si può notare un afflusso di *Khí* all'altezza delle spalle ed una sensazione di calore. Quando la tensione si scioglie, l'energia così generata tende a fluire verso le aree limitrofe. Questi esercizi sono stati praticati per secoli e incorporati nelle arti marziali dai monaci Shaolin.

Il secondo metodo per aumentare la circolazione del *Khí* è chiamato "*Nội Công*" e consiste nell'accumulare *Khí* nel "*Dan Dien*", circa 3 cm sotto l'ombelico.

Una volta accumulata una quantità sufficiente di energia, si usa l'immaginazione per far circolare l'energia nei due vasi principali.

Questa è la tecnica nota come "*Piccola Circolazione Celeste*". Una volta eseguita perfettamente si può procedere alla "*Grande Circolazione*", in cui la mente guida il flusso del *Khí* attraverso i 12 meridiani.

Esistono altre tecniche preziose per rafforzare il *Khí* a livello locale, come i picchiettamenti della pelle e i metodi di agopressione, che sono a metà strada tra il massaggio e l'agopuntura.

*Inizia il viaggio per cercare te stesso,
sii il cambiamento che ti apre la porta sull'ignoto.*



3. Tecniche Respiratorie

*In tutto l'universo non vi è nulla
di più morbido e debole dell'acqua.
Ma nulla le è pari nel suo modo di opporsi a ciò che è duro.
Nulla può modificare l'acqua.
Che la debolezza vinca la forza,
che la morbidezza vinca la durezza ognuno sulla terra lo sa,
ma nessuno è in grado di fare altrettanto .*

LAO TZU

<https://www.frasicelebri.it/frasi-di/lao-tzu/?page=5#start-content>



Khí Công per le arti marziali

Scopo di questo capitolo non è quello di esporre cenni di fisiologia della respirazione, ormai facilmente reperibili su fonti ben più strutturate del presente lavoro, è invece quello di illustrare alcuni esercizi respiratori che incrementano le capacità psicofisiche nell'uomo.

Il miglior metodo per comprendere la validità di un esercizio fisico è quella di sperimentarlo. L'esperienza nelle discipline corporee vale più di mille teorie. E grazie alle esperienze tramandateci dalla tradizione, agli studi condivisi di liberi ricercatori ed infine alle conferme delle misurazioni biologiche, si possono illustrare un insieme di tecniche andando a colpo sicuro sulla loro validità ed efficacia.

3.1. Respirazione purificatrice

Lo scopo di questa tecnica è quello di pulire il sangue e liberare i polmoni da scorie. Grazie alle profonde inspirazioni si andrà ad arricchire il sangue di ossigeno e di seguito per mezzo delle lunghe espirazioni si andranno ad eliminare efficientemente i rifiuti fisiologici. La pratica consiste in lunghe respirazioni, 2 o 3 al minuto, inspirando con il naso ed espirando con la bocca. Brevi apnee sono previste tra le fasi respiratorie. L'esercizio andrebbe eseguito non meno di 4 minuti per avere risultati apprezzabili.

3.2. Respirazione dinamizzante

Lo scopo dell'esercizio è quello di rendere vitale il sangue e migliorare la sua fluidità per mezzo della dilatazione dei vasi sanguigni. Questa tecnica prevede un veloce ritmo respiratorio, tra i 60 e i 70 respiri al minuto. L'esercizio consiste in rapide inspirazioni con il naso ed espirazioni forzate con la bocca. Si può iniziare ad eseguire questa respirazione con almeno 18 ripetizioni, per passare poi a 27, 36 ed infine 72 ripetizioni.

Khí Công per le arti marziali

Si consigliano poche ripetizioni inizialmente per abituare l'organismo ai cambiamenti del PH nel sangue. Sono indicate varie sessioni da 18 o 27 respiri per circa 5 minuti, riposandosi 30 secondi tra una e l'altra. Col tempo si possono eseguire più respirazioni continue (fino a 72 ad esempio) per 7 - 10 minuti, sempre con pause di 30 secondi tra una sessione e l'altra. L'allenamento costante diminuirà l'intensità dei giramenti di testa dovuti ai cambiamenti biochimici del PH.

3.3. Respirazione energizzante

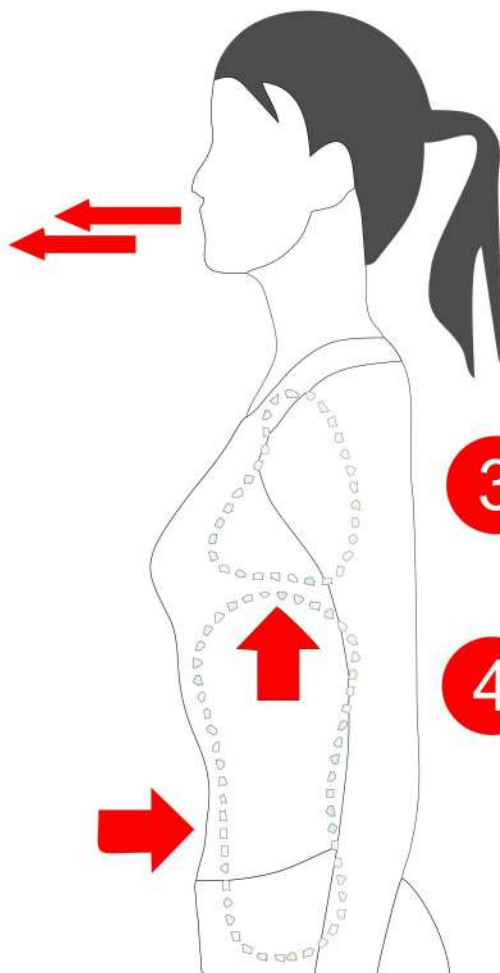
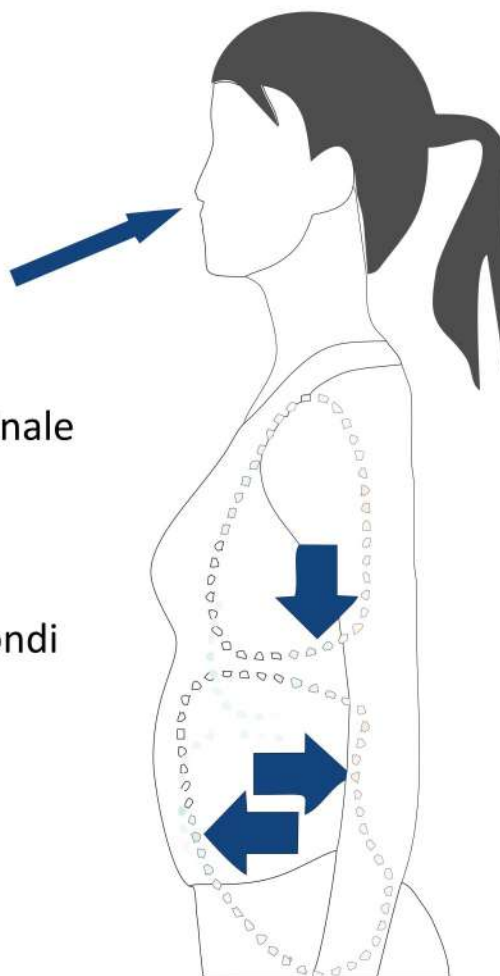
Questa tecnica permette di accumulare più ossigeno possibile nel sangue migliorando la vitalità generale del corpo e stimolando positivamente tutti i processi metabolici. Si pratica con una frequenza di circa 20 - 25 respiri al minuto. Si comincia ad inspirare profondamente e rapidamente dal naso per continuare ad immettere ulteriore aria per mezzo della bocca, usando i muscoli intercostali per espandere il tronco, si espira poi dalla bocca senza forzare, lasciando andare l'aria gradualmente e rapidamente.

Inizialmente si consiglia di fare 2 o 3 sessioni da un minuto, con la pratica si passerà a 3 - 4 sessioni da 2 o 3 minuti. Gli effetti di questa pratica sono straordinari. Già con un paio di sessioni di lavoro molti praticanti hanno raddoppiato il loro tempo in di apnea a polmoni pieni.

RESPIRAZIONE PURIFICATRICE

1 Inspirare profondamente e lentamente dal naso espandendo la fascia addominale e lombare, spingendo con il diaframma verso il basso

2 Fare una pausa di alcuni secondi a polmoni pieni



3 Espirare lentamente dalla bocca contraendo infine la parete addominale

4 Fare una breve pausa a polmoni vuoti e quindi ricominciare da capo

Vivi la gioia, coltiva la forza, cerca la cedevolezza.

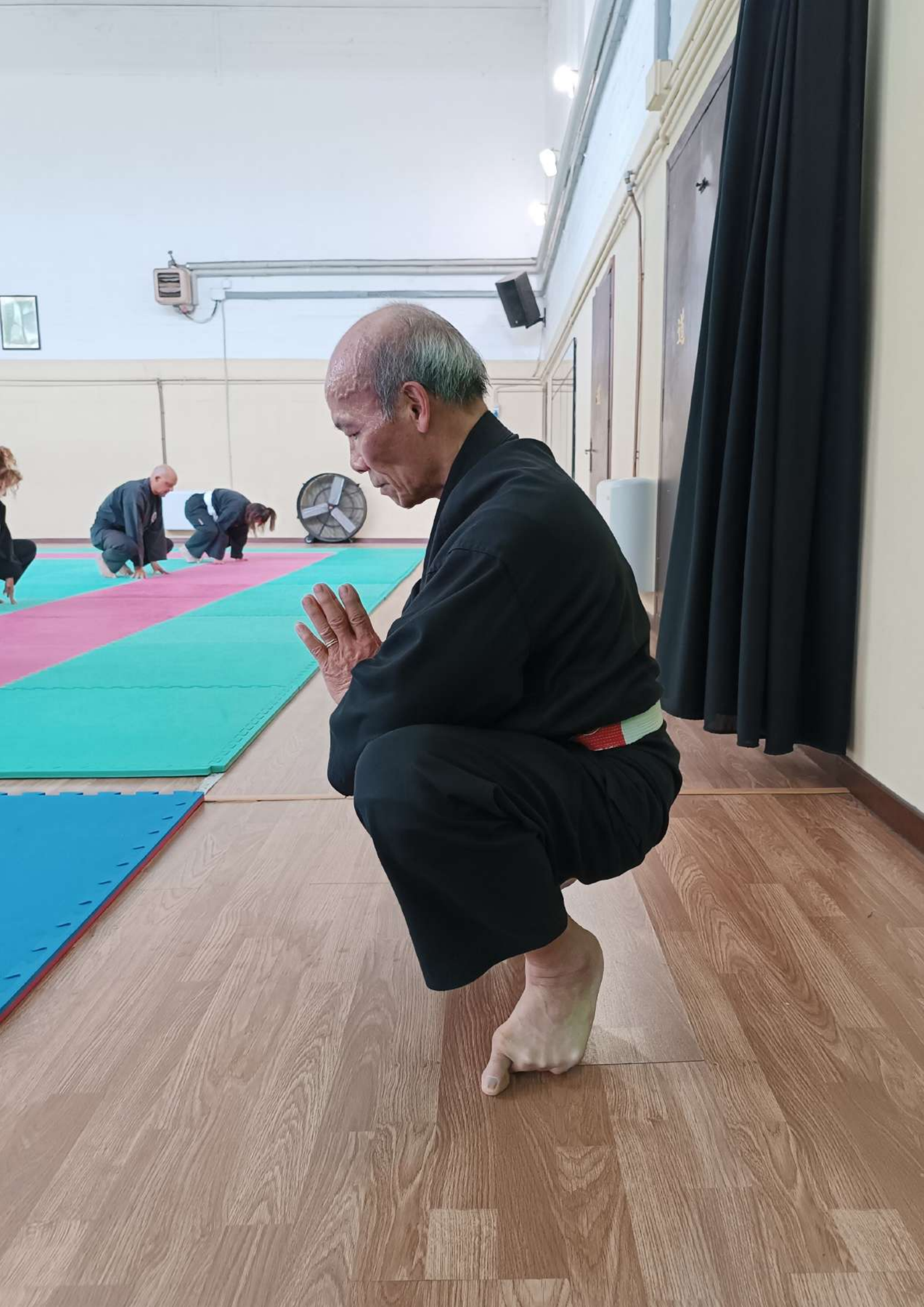


4. Il Percorso

*In tutto l'universo non vi è nulla
di più morbido e debole dell'acqua.
Ma nulla le è pari nel suo modo di opporsi a ciò che è duro.
Nulla può modificare l'acqua.
Che la debolezza vinca la forza,
che la morbidezza vinca la durezza ognuno sulla terra lo sa,
ma nessuno è in grado di fare altrettanto .*

LAO TZU

<https://www.frasic celebri.it/frasi-di/lao-tzu/?page=5#start-content>



Khí Công per le arti marziali

In questo capitolo illustrerò gli esercizi fondamentali che il M°Viet ci fa praticare nel corso cinture nere. Andrò prima ad indicare alcuni concetti preliminari e complementari alla pratica.

L'efficacia di qualunque disciplina psicofisica è inscindibilmente legata alla personalità di chi la esercita. Anche se gli esseri umani godono di una simile fisiologia le loro menti sono uniche ed esse sono espressione del loro corpo, così come il loro corpo è espressione della loro mente. Solo una mente presente, concentrata e lucida può ottenere risultati appaganti e duraturi lavorando sinergicamente con l'organismo biologico che la ospita.

4.1. Dieci piccole perle

Solitamente le scuole di arti marziali hanno un insieme di frasi, di principi o semplici suggerimenti per la pratica. Spesso sono dei decaloghi, alcuni sono molto recenti, pur ispirandosi alla tradizione e alla filosofia.

Di seguito alcune frasi che tengo a mente per una migliore esperienza di questo percorso di crescita:

- Sentire il corpo e lasciarlo fare
- La costanza e la pazienza forgianno il corpo e temprano la mente
- La pratica porta alla perfezione
- Vuotare la mente dal caos degli impegni quotidiani
- Lasciare fuori i dubbi durante la pratica
- Ogni errore può essere fonte di miglioramento
- Il dolore è un grande alleato, va compreso e superato
- Il respiro è il collante che unisce corpo mente e spirito
- Fare gli esercizi come se il corpo non fosse nostro

4.2. Un passo alla volta

L'allenamento che pratichiamo la domenica mattina prevede un'ora di esercizi divisi in 4 fasi.

FASE 1: iniziamo con una corsa di circa 2km, poi cominciamo ad attivare il corpo con una serie di movimenti che si svolgono mentre camminiamo. Il loro scopo, oltre a stimolare le articolazioni principali, consiste nell'eccitare alcuni importanti agopunti per favorire il naturale flusso del *Khí*.



FASE 2: dopo una serie di esercizi in movimento ci mettiamo in fila ed approfondiamo le stimolazioni articolari, muscolari e degli agopunti. Gli esercizi sono eterogenei, passiamo da allungamento muscolare, ad irrobustimento articolare, a rafforzamento.

Le ripetizioni degli esercizi sono a base 9, ovvero vengono ripetuti 9, 18, 27 o più volte in base all'esercizio. Il numero 9 ha precise valenze nella **numerologia** orientale. In MTC è associato all'elemento *Fuoco*, che gestisce il **Cuore**, l'imperatore del corpo.

Khí Công per le arti marziali

SUD

	4	9 FUOCO	2	
EST	3 LEGNO	5 TERRA	7 METALLO	OVEST
	8	1 ACQUA	6	

NORD

Il quadrato magico contiene i 9 numeri fondamentali posizionati secondo una disposizione spaziale e temporale (punti cardinali e stagioni). L'Acqua si dirige verso il basso ed è associata al NORD e all'inverno, la Terra sta al centro, il Fuoco va verso l'alto ed è associato al SUD e all'estate.

Una volta identificato l'asse SUD-NORD si ricavano gli altri elementi dalla disposizione spaziali e le stagioni associate. Ad EST nasce il sole e rappresenta lo Yang, ad OVEST tramonta e simboleggia lo Yin. Da questo diagramma nasce la tradizione di portare la cintura a sinistra per gli uomini e a destra per le donne, oltre ad un'infinità di altre caratteristiche che si sono sviluppate poi nella bioarchitettura (Phong thủy), nelle Arti Marziali (strategie militari e tecniche di combattimento corpo a corpo) e anche nella salute. La caratteristica matematica del quadrato è che ogni linea di numeri in orizzontale, in diagonale ed in verticale da sempre somma 15.

FASE 3: Poi utilizziamo le pareti o le spalliere come supporto ed esercitiamo gli arti inferiori con movimenti dinamici. Si passa ad un lavoro con un compagno e sempre vicini alla parate manteniamo alcune posizioni fondamentali con il compagno che scarica il suo peso sulle nostre gambe.



Il M°Viet durante lo slancio della gamba.

FASE 4: concludiamo la parte preparatoria con esercizi di allungamento e mobilità stimolati da un compagno. Intervallati da tecniche di potenziamento muscolare. La pratica è accompagnata da adeguate respirazioni e spesso in alcuni esercizi dinamici pratichiamo apnee, sia a polmoni vuoti che pieni. Durante la lezione il Maestro illustra alcune manovre da eseguire sui meridiani per mezzo di automassaggio o con l'utilizzo della visualizzazione.

4.3. Alcuni esercizi specifici

Di seguito illustrerò nel dettaglio alcuni esercizi che nel tempo danno dei risultati straordinari.

Oscillazioni delle braccia: questo è un esercizio di attivazione generale, stimola essenzialmente i 6 meridiani superiori, oltre ad ottimizzare la circolazione sanguigna negli arti superiori. Il movimento dinamico intensifica la produzione di liquido sinoviale delle articolazioni di dita, polsi, gomiti, spalle e di riflesso mobilità dinamicamente la spina dorsale. I movimenti devono essere veloci verso l'alto e forti verso il basso. Per mantenere in forma le braccia bastano 27 ripetizioni, se si vogliono potenziare si dovrebbe arrivare gradualmente ad almeno 108 ripetizioni.



Khí Công per le arti marziali

Percussione alternata VG14 - SP21: ruotando dinamicamente a destra e a sinistra si andranno a colpire per inerzia il punto Vaso Governatore 14 e il punto Milza 21.

Il punto VG14 è un punto di confluenza dei meridiani Yang, è un reset del corpo in caso di blocco del flusso in vari canali. Il punto SP21 se stimolato può aiutare ad assorbire correttamente l'energia alimentare ed aiutare in caso di stanchezza o rigidità articolare.



Khí Công per le arti marziali

Percussione alternata VC6 - SI14 e 15: ruotando dinamicamente a destra e a sinistra si andranno a colpire per inerzia il punto 6 del Vaso Concezione con il taglio interno della mano, e con la punta delle dita dell'altra mano si stimolano i punti 14 e 15 del meridiano dell'Intestino Tenue. Il punto VC6 viene chiamato anche "*Mare del Qi*" e stimola le riserve di energia vitale. La stimolazione dei punti dell'intestino può disperdere eventuali blocchi energetici, ottimizzare i movimenti della spalla e influenzare positivamente la zona cervicale.



Khí Công per le arti marziali

Percussione alternata BI23 - TE14 e LI14: ruotando dinamicamente a destra e a sinistra si andranno a colpire con il dorso della mano il punto 23 della Vescica e con il taglio interno dell'altra mano i punti 14 del Triplice Riscaldatore e 14 del Intestino Crasso. Il colpo dietro sulla schiena all'altezza dei reni stimola l'energia Acqua a scendere e favorire il ripristino delle tensioni sulla colonna vertebrale. Il colpo sui punti del braccio stimola il rilascio delle scorie fisiologiche e mantieni attivi i muscoli di braccio e spalla.



Khí Công per le arti marziali

Rotazione all'indietro delle braccia tese: questo semplice esercizio stimola i tre canali *Yin* del braccio e con adeguata visualizzazione (concentrarsi sul flusso dal troco alle dita) può ripristinare squilibri energetici sui meridiani. Inoltre il lavoro previene danni alle vertebre cervicali e alle spalle. Per attivare correttamente gli effetti dell'esercizio occorre portare i palmi verso l'alto, mettere a contatto il dito indice con il pollice (per giovare dell'effetto della rete Metallo: Polmone e Intestino Crasso) e fare almeno 360 ripetizioni. Le ripetizioni sono fondamentali, altrimenti i movimenti rischiano di essere della semplice ginnastica. L'effetto *Khí Công* oltre ad essere attivato dalle ripetizioni è ulteriormente supportato dalla visualizzazione (dove va la mente va il *Khí*).



Khí Công per le arti marziali

Rotazione in avanti delle braccia tese: questo esercizio è complementare al precedente. I palmi della mano sono rivolti verso il basso e la rotazione è in avanti. Vengono stimolati i meridiani *Yang* del braccio, soprattutto se ci concentra sul flusso energetico dalle dita al tronco. Anche in questo caso sono indicate 360 ripetizioni e le dita di pollice ed indice possono rimanere a contatto per stimolare la rete Metallo.



Rotazione dei fianchi: ruotare il bacino prima in senso orario e poi antiorario per almeno 27 volte. Controllare il movimento con cura, così da muovere tutte le articolazioni principali grazie alla rotazione. Cominciare con rotazioni meno ampie ed arrivare alla fine ad aumentare la circonferenza disegnata con i fianchi. Questo

Khí Công per le arti marziali

esercizio è uno dei più completi, grazie al movimento ampio della spina dorsale si condiziona tutto il corpo dalle caviglie al collo.



Khí Công per le arti marziali

Rotazione delle ginocchia: ruotare le ginocchia con le gambe leggermente piegate, prima in senso antiorario e poi in senso orario. Le ripetizioni minime per lato sono 27. La pratica costante di questo esercizio mantiene agili le ginocchia e promuove la mobilità generale degli arti inferiori.



Accovacciarsi con le piante dei piedi a terra: questo esercizio è anche un test di mobilità, nel momento in cui riusciamo ad eseguirlo correttamente significa che i muscoli e le articolazioni di tutto il corpo si muovono coordinatamente.

Occorre mantenere la posizione per almeno trenta secondi con le braccia che avvolgono le ginocchia, il braccio sinistro sopra il braccio destro. Poi scambiando la posizione delle braccia si contano altri trenta secondi. I talloni dovrebbero toccare terra e le ginocchia devono trovarsi a contatto tra loro.

Khí Công per le arti marziali



Khí Công per le arti marziali

Accovacciarsi stando in equilibrio sugli avampiedi stimolando KI1 - SP10: altro esercizio che stimola profondamente gli arti inferiori. Le dita dei piedi piegate favoriscono il contatto tra il pavimento e il punto Reni 1, permettendo con adeguata visualizzazione di captare “energia terrestre”, allentare la tensione sui polpacci ed equilibrare l’energia acqua *Yang* che scorre nel canale della Vescica. Nel frattempo i gomiti vanno a contatto del punto 10 del canale della Milza stimolando l’assorbimento dell’energia dovuta al cibo. Il lavoro sull’energia Terra va ad equilibrare quello sull’energia Acqua.

Con la concentrazione si può portare l’attenzione sul punto Stomaco 36 e seguire il flusso fino a Stomaco 45, localizzato sul secondo dito del piede.

Bisognerebbe mantenere la posizione per almeno due minuti.



Khí Công per le arti marziali

Sedersi sui talloni distanziando le ginocchia: questa posizione mette a dura prova ginocchia e caviglie, tutto il peso del corpo si concentra verso il basso, la schiena si inarca leggermente all'indietro. Oltre ad essere un contemporaneamente un esercizio di allungamento e rafforzamento per gli arti inferiori la dinamica del movimento coinvolge tutta la spina dorsale. Mantenere la posizione per almeno un minuto.

In base alle proprie potenzialità ci si può inarcare sempre di più con la schiena e distanziare le ginocchia avvicinando il bacino più possibile a terra.



Khí Công per le arti marziali

Gli esercizi seguenti completano i movimenti precedenti.



4.4. Esercizi avanzati

Oltre alle tecniche introduttive che ho mostrato nel paragrafo precedente è doveroso accennare ad altri esercizi che vanno di pari passo all'evoluzione fisica del praticante.

Le spaccate a "freddo": ovvero senza alcuna preparazione di allungamento e riscaldamento muscolare. Per ottenere queste performance bisogna lavorare sui tendini. Si condizionano i tendini con gli esercizi che abbiamo visto precedentemente e quando si è pronti si possono eseguire movimenti dinamici senza incidenti.



Stimolazione profonda delle dita dei piedi: questo esercizio richiede un controllo del dolore e una resistenza articolare fuori dal comune. Ancora non riesco a farlo senza togliere il sostegno delle mani dal pavimento, e ci stiamo lavorando da tanto. La pratica costante di questo esercizio stimola considerevolmente i meridiani

Khí Công per le arti marziali

degli arti inferiori, aumenta incredibilmente la soglia del dolore e potenzia tutto il piede.



Conclusioni

*Se tiri troppo la corda di una chitarra la romperai,
ma se la lasci troppo allentata non suonerà.
Imparare è Cambiare.
La strada dell'Illuminazione sta nella via di Mezzo.
È la linea che sta tra tutti gli opposti estremi.*

BUDDHA

<https://www.meditazionezen.it/le-migliori-citazioni-di-buddha/>

Ho iniziato il Viet Vo Dao nel 1992, sono stato uno dei primi allievi del M°Stefano Targa, da allora ho passato più della metà della mia vita praticando costantemente, esplorando le mie capacità ed i miei limiti. Ho imparato a conoscermi e a comprendere le persone che mi stanno intorno.

Il lavoro con il M°Viet ha dato valore agli anni che ho trascorso e ne darà tanto altro per gli anni a venire. Stare in salute ci fa stare meglio con gli altri, ci permette di stare in famiglia più sereni, di lavorare con minor sforzo e di continuare a praticare l'Arte Marziale.

E' nostra responsabilità mantenerci in salute.

Il lavoro qui proposto funziona, ed anche bene, solo se lo facciamo scegliendolo ogni volta, mettendo la consapevolezza in quello che facciamo. Quando l'intenzione è sul corpo tutto il resto svanisce ed il tempo si ferma. Ci ricarichiamo solo se conosciamo bene il nostro corpo. Altrimenti rischiamo di esaurire più rapidamente la nostra energia vitale.

Fare "solo" ginnastica non è la risposta per guadagnare una salute migliore. Gli sportivi hanno una salute pessima, soprattutto dopo i quaranta anni.

Il *Khí Công* non è solo attività fisica. L'Arte Marziale non è solo combattimento.

Khí Công per le arti marziali

Quel qualcosa di invisibile che trascende il corpo, convive con la mente ed è guidato dallo spirito.

La pratica fisica è la cosa più evidente nei nostri esercizi, ma fondamentale differenza è lo **scopo** per cui li facciamo. Noi e gli altri. Questo è uno scopo per vivere in armonia con la natura.

La pratica dura e difficile allontana le paure. Senza paure siamo più liberi di pensare serenamente. La paura estrema è la morte. Ogni giorno muore qualcosa della nostra biologia, ma finché viene sostituito non viviamo. Come dice il M°Stefano: “Se si è veramente disposti a morire solo allora si è pronti per vivere”.

Quel morire può significare tante cose. Può significare la fine di vecchie abitudini, il cambiamento di vecchi modi di pensare. Milioni di cellule muoiono continuamente per permetterci di vivere. Durante l’allenamento il nostro corpo subisce innumerevoli cambiamenti. Sta a noi saperli valutare e capitalizzare.

La regola base dell’allenamento è la costanza. Ripetere gli esercizi ci dà la possibilità di vederli nuovi ogni volta.

Sentendoci forti nel corpo possiamo alimentare il nostro spirito e vivere più intensamente.

Questo lavoro è stato possibile grazie alla continua ricerca del M°Viet, ma soprattutto alla sua voglia di condividere quello che è positivo e lasciare indietro quello che non funziona. Non tutti i Maestri possono creare nuovi esercizi o tecniche, ma tutti possono condividere quello che reputano più valido con gli altri.

Col tempo riuscirò a migliorare le performance di alcuni esercizi che ancora non eseguo correttamente. Ma non c’è fretta. Faccio adesso delle cose che non facevo a venti anni. Non è importante la meta, il viaggio deve essere piacevole. Ed il mio viaggio continua.

Buon Viaggio a tutti.

Khí Công per le arti marziali

Fonti

Bibliografia

- AA. VV.** (2007) Atlante di Fisiologia Umana, Firenze, Giunti Editore
- Amigoni G.** (2007) Manuale di stretching posturale, Lecco, Casa Editrice Stefanoni
- Anagarika Govinda** (1981) La struttura interna dell'I King, trad. it. Roma, Astrolabio - Ubaldini Editore, 1998
- Bottalo F. & Brotzu R.** (1999) Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese, Milano, Xenia Edizioni e Servizi
- Capra F.** (1975) Il Tao della fisica, trad. it. Milano, Adelphi Edizioni, X edizione, 1997
- Cen Yuefang** (1996) I fondamenti del Qigong, trad. it. Roma, Astrolabio Ubaldini Editore, 2000
- Da Liu** (1979) I King e la numerologia, trad. it. Roma, Astrolabio - Ubaldini Editore, 1982
- De Propriis F., Targa S.,** (2022) Il Potere Nascosto del Qi Gong, Roma Long Ho publishing
- Hempen C. H.** (1995) Atlante di Agopuntura, trad. it. Milano, Ulrico Hoepli Editore, 1999
- Mantak Chia** (1986) Tao Yoga. Chi kung dell'energia, trad. it. Roma, Edizioni Mediterranee, 1993
- Maric M.** (2017) La scienza del respiro, Milano, Vallardi editore, Kindle
- Sotte L., Pippa L., Ferdaro D.** (2014) Ginnastica medica cinese, Como, Red Edizioni

Internet

- <https://www.luciosotte.it/>
- <https://www.my-personaltrainer.it/benessere/qi-gong.html>
- https://it.wikipedia.org/wiki/Qi_Gong

Altre fonti internet utilizzate sono state indicate nel testo

Ringraziamenti

Ringrazio il Maestro Nguyen Van Viet che rappresenta la mia guida e padre nella famiglia del Viet Vo Dao.

Ringrazio il Maestro Stefano Targa che mi ha trasmesso l'amore per il Viet Vo Dao e mi ha accompagnato nel mio percorso formativo, e guidato nella stesura della tesi.

Ringrazio gli istruttori Michele Tricarico e Diego Pisapia che mi hanno aiutato a coltivare gli allievi con coraggio e dedizione.

Ringrazio la mia famiglia che mi ha sempre sostenuto e amato durante il mio percorso.

Infine ringrazio i miei allievi perché senza di loro non avrei potuto tramandare le mie conoscenze e non sarei potuto crescere come insegnante e mi auguro di poter continuare ad essere utile e servire chi ne ha bisogno.

Khí Công per le arti marziali

Khí Công per le arti marziali

