

“NUTRIRSI DI QI” CON IL ZHINENG QIGONG

Di Vito Marino

Huangdi Neijing cap. XLII: “L’Imperatore Huangdi: Mi avete insegnato l’agopuntura ma ho visto che esistono altri metodi. Ve ne sono cinque: il nutrimento e la conduzione dell’energia, i massaggi, la moxa, i preparati farmaceutici. Bisogna imparare e applicare questi metodi tutti insieme o uno per volta? . Qibo: “Non si può imparare e applicare tutto contemporaneamente; è meglio inizialmente perfezionarsi in uno per volta.”

In questo passo risulta evidente, perché nei testi classici “sapienziali” l’ordine in cui si esprimono i concetti non è mai casuale, che il nutrimento e la conduzione dell’energia si trovano in cima alla gerarchia dei metodi di cura. Parlando in generale, quando nei testi cinesi antichi si parla di nutrimento si fa riferimento agli alimenti, all’aria che si respira, e a tutto ciò che influisce sul nostro assetto energetico, come suoni e colori ambientali, sensazioni, etc. Il termine “conduzione dell’energia” fa invece riferimento a tutte le pratiche psicofisiche tradizionali che vanno oggi sotto il nome di “Qigong”.

Alla fine del 1973, a Mawangdui, presso Changsha, fu scoperta una tomba la cui datazione si attesta attorno al 168 a. C., che conteneva testi su rotoli di seta e su tavolette di bambù.

Alcune di queste opere sono di argomento medico, anteriori a al Neijing, fino ad allora considerato il testo più antico in circolazione.

Uno dei rotoli di seta comprende tre testi e una tavola illustrata, Daoyintu, che rappresenta donne e uomini impegnati in esercizi di Daoyin (Qigong), e le posture raffigurate sono alcune delle stesse posture che si praticano ancora oggi.

Due testi su rotoli di seta trat no meridiani, considerati centripeti, interfaccia di un sistema aperto, vie preferenziali di scorrimento attraverso cui si può acquisire energia dall’ambiente. Questa interpretazione fa riscontro con le iscrizioni di un altro testo del rotolo, “Quegu Shiqi” (Astenersi dai Cereali per Nutrirsi di Qi), in cui si insegna che si può sostituire l’apporto energetico derivato dal cibo, sostituendolo gradualmente con energia tratta direttamente dall’ambiente.

Il termine con cui si definiscono i meridiani in questi testi è “wen”, “tepore”, facendo così riferimento al fatto che il flusso del Qi veniva avvertito come linee di calore, e non parla di agopuntura, bensì di moxa, per ristabilire la normale circolazione nei canali che fossero ostruiti.

La pratica del Qigong porta facilmente a percepire l’accumulo e il flusso del qi nei canali appunto come di calore.

In conclusione, si può ritenere che la concezione energetica più antica della MTC fosse fondata sull’idea di meridiani e scorrimento del Qi soprattutto in relazione alla pratica degli esercizi di Daoyin Qigong, con la moxa e con la dietetica.

Con il termine Hunyuanqi si definisce la “sostanza” (qi) originaria (yuan) dell’universo quando si trova nello stato “mescolato”, di “caos” (hun), in cui yin e yang e cinque movimenti sono mescolati e in forma non differenziata. Si potrebbe anche paragonare al Dao come “ancora non manifesto”, lo stato dell’“Uno” prima che diventi Due. *Hunyuan* esterno è un termine che indica anche la fusione della coscienza dell’uomo con lo *hunyuanqi* esterno del mondo naturale. Questa fusione ha lo scopo di facilitare la facoltà di “assorbimento” dell’energia ambientale da parte del corpo umano. Siccome questo processo di fusione procede dall’esterno del corpo umano verso l’interno, è perciò chiamato *hunyuan* esterno.

L’allenamento del *zhineng qigong* può facilitare la trasformazione delle funzioni vitali umane da una condizione normale ad una straordinaria.

Il *Zhineng Qigong*, in quanto permette di “nutrirsi” di *Hunyuanqi* ambientale, può costituire una forma di “alimentazione” che lavori in sinergia con gli alimenti e l’aria che respiriamo. E si aprono spiragli di comprensione su come il cibo fisico sia in relazione al Jing, l’aria al Qi, la *Hunyuanqi* allo Shen, costruendo e rimodellando incessantemente i “Sanbao”, i “Tre Tesori” dell’essere umano.