



QI GONG: COME RISVEGLIARE L'ENERGIA VITALE DENTRO DI TE CON UN ESERCIZIO

Il pensiero, la storia e il tuo primo
esercizio in 14 slide



1.L'inizio di tutto ...

Tanto tempo fa, prima che i maestri delle diverse culture facessero la loro comparsa su questo pianeta, le persone confidarono sulle proprie semplici menti per soddisfare i bisogni di conoscenza e risolvere i problemi della vita. Vissero a stretto contatto con la Natura, che fu per loro la prima Grande maestra di vita. Compresero che essa sostiene, nutre e istruisce i suoi esseri.



2. La chiave della vita

Più importante di tutto il resto fu la scoperta che le leggi della Natura sono anche le leggi dell'umanità e che dal momento che Natura e umanità sono una cosa sola, l'armonia tra i due è la chiave della vita.



3. Armonizzarci con la Natura, per ritrovare la nostra natura

Gli antichi giunsero ad affermare che l'universo è il **Macrocosmo** e ciascuno di noi nel suo piccolo è il **Microcosmo**. Siamo due realtà uguali e parallele, ma in scala diversa.



4. Se c'è armonia tra Macro e Micro, non c'è sforzo

Quando l'essere umano è in armonia con l'universo è sostenuto da esso e tutta la vita scorre con poco dispendio energetico: SENZA SFORZO (Wu Wei).

- Il **corpo** è agile, pronto e silenzioso
- Il **pensiero** è chiaro e preciso
- Le **emozioni** vanno e vengono come onde: raggiungono il loro picco e svaniscono nel nulla



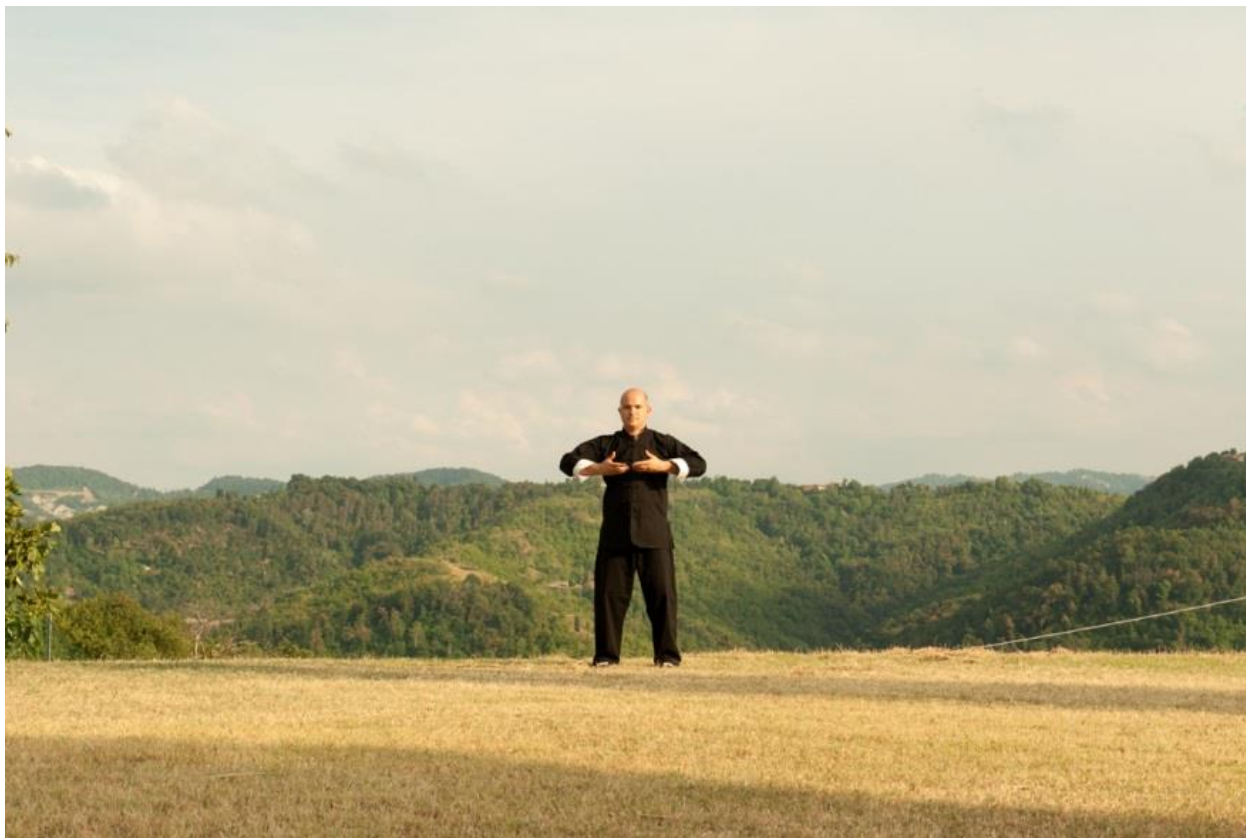
5. L'antica via dell'armonia sarebbe semplice: «Segui i ritmi dell'Universo» ...

Quando è buio vai a dormire, quando ritorna la luce svegliati. Quando è freddo copriti, quando è caldo scopriti. Quando hai fame mangia, quando hai sete bevi. Quando sei arrabbiato urla, quando sei felice ridi, quando sei triste piangi.



6.... ma non sempre è possibile perseguirla

La vita di molti di noi, esseri umani, scorre lontano dai ritmi della Natura e pochi possono concedersi di assecondare il mutare delle stagioni, di interrompere il lavoro quando hanno fame o quando devono andare al bagno. Così, passa il tempo e noi deviamo sempre di più dal corso della Natura. Macrocosmo e Microcosmo si allontanano e in questa distanza si sviluppano la sofferenza e la malattia.



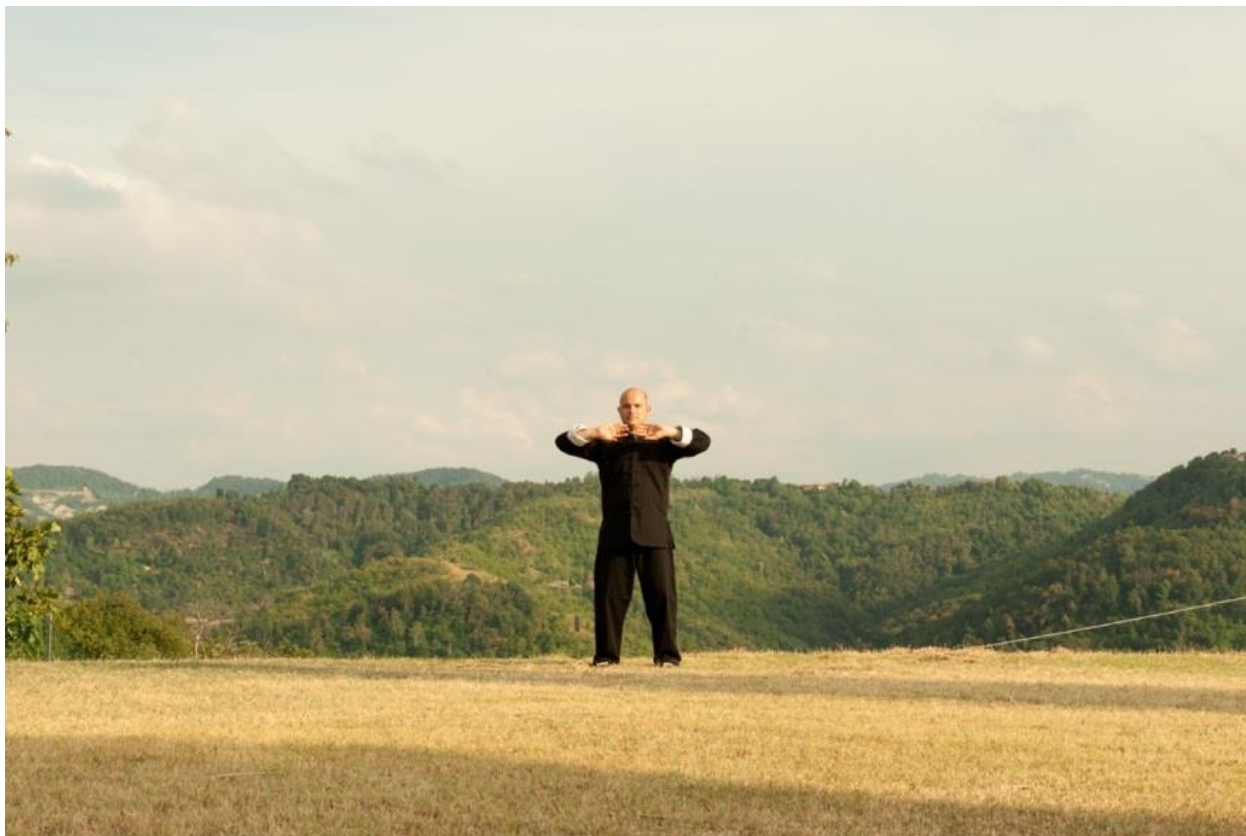
7. Qi Gong: «armonizzare» Macro e Microcosmo

Come fare a ritrovare la salute nonostante tutto? Il Qi Gong è stato creato proprio con l'intento di riportare l'uomo in armonia con la Natura, nonostante tutto. Quando l'uomo riconosce di essersi allontanato dalla Natura può praticare un esercizio o una sequenza di esercizi e avverte subito che la sua persona si sta riarmonizzando con l'universo.



8. «Sostenere il Cielo con le Mani»

Questo è il nome dell'esercizio che voglio proporti, il primo di una serie di otto, noti come Ba Duan Jin (Otto pezzi di broccato di seta). Il broccato di seta era qualcosa di molto prezioso e averne otto pezzi era motivo di grande ricchezza. Così chi conosce e pratica questi esercizi è ricco, perché si mantiene a lungo vivo e vitale.



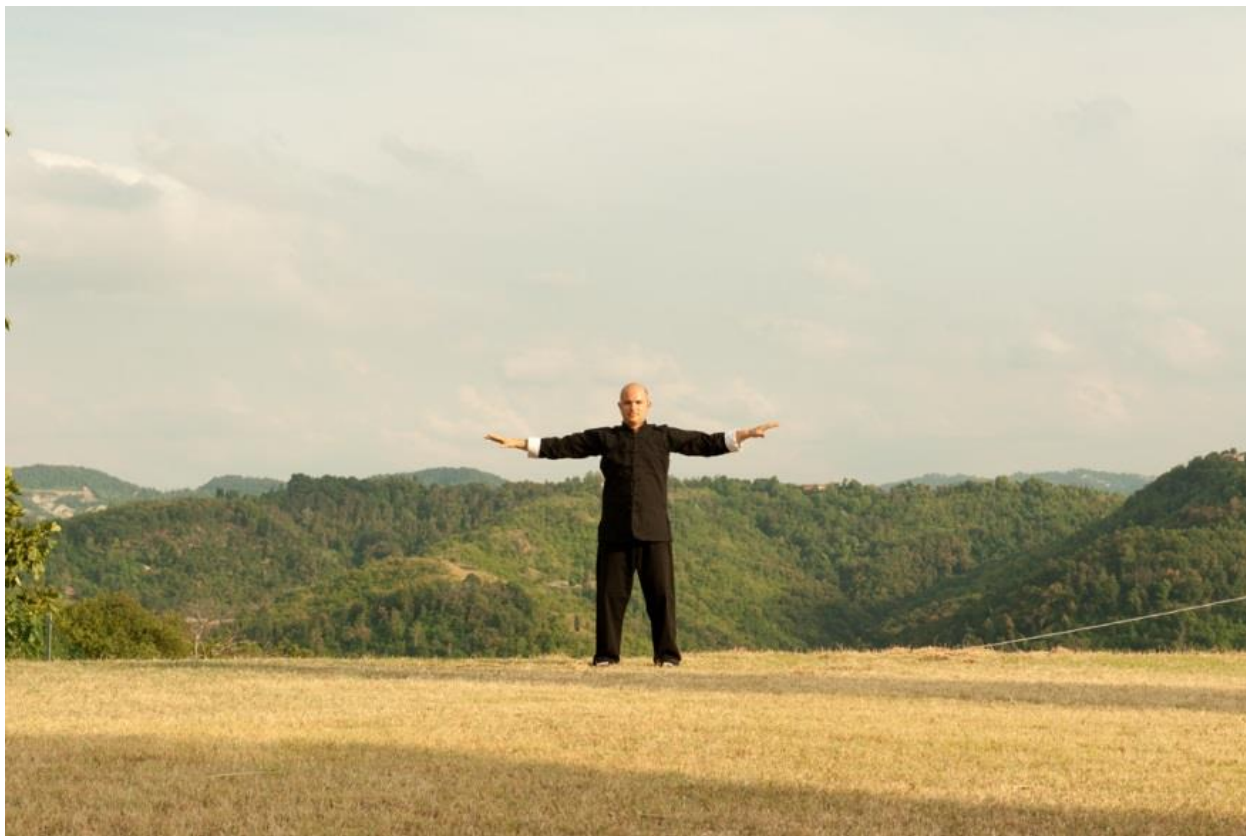
9. Un titolo ambiguo

Ma chi sostiene chi? Questa pratica serve all'uomo per armonizzarsi con la Natura o serve alla Natura che l'uomo sostiene? La domanda è lecita, dal momento che il titolo suggerisce che chi la pratica sostiene il cielo con le sue stesse mani. Qualcuno pensa sia solo un'immagine suggestiva per chiarire il modo in cui deve essere praticata, ma...



10. Micro e Macrocosmo si sostengono a vicenda

La tradizione invece vuole che l'uomo abbia un ruolo nel sostenere la Natura da cui a sua volta è sostenuto, in una sorta di relazione di mutuo nutrimento. Con questo esercizio quindi il praticante contribuirebbe a mantenere Cielo e Terra separati, creando lo spazio perché gli esseri viventi possano vivere liberamente.



11. La sequenza dei movimenti

Pratica la sequenza dei movimenti così come li vedi nelle foto. All'inizio mettiti in piedi tra il Cielo e la Terra, con i piedi paralleli e le punte leggermente convergenti. Poi comincia a muovere le braccia come se stessi raccogliendo qualcosa. Porta le mani al cuore e rivolgile verso il basso e poi verso il cielo. A quel punto comincia a salire come se stessi sostenendo il cielo. Infine allarga le braccia come se stessi portando delle nuvole verso terra. Ripeti.



12. Quando praticare? E dove?

Un semplice esercizio può produrre grandi risultati se praticato nei tempi e nei luoghi giusti. Riguardo ai tempi ti consiglio di praticare l'esercizio per 8-10 volte (ti richiederà circa 1 minuto) per 4 volte al giorno: appena sveglio, prima di pranzo, prima di cena e prima di andare a letto. Riguardo al dove, se puoi, pratica sempre rivolto verso sud, gli antichi direbbero «con la stella polare alle spalle».



Ruba il tempo e Pratica

Pratica l'esercizio come ti ho suggerito per 1 mese, tutti i giorni. Se un giorno ti dimentichi o non riesci non demordere e riprendi la pratica appena puoi. Ruba il tempo che ti serve alla tua routine, è l'unico modo per avviare nella tua vita il cambiamento e renderlo inevitabile. Non dovrai praticare per sempre, ma solo fino a quando sarà necessario.

Al termine del mese, se vuoi raccontami come è andata la tua prima esperienza con Qi Gong (gabrieledottorbovina@gmail.com). Sono certo che avrai delle piacevoli sorprese per la tua vita.

Ricorda che praticare Qi Gong non è fare ginnastica, ma armonizzarsi con la Natura e vivere nel Qui ed Ora.