

氣

Scuola di Arti Marziali Cinesi  
**GOSHINDO**  
Taiji Quan - Qi Gong - Yi Quan  
*Associazione Sportiva Dilettantistica*



- Lam Kam Chuen -

# INTRODUZIONE AL QI GONG

RELATORE

M° Sandro Simonelli



## Indice generale della lezione

- Introduzione al Zhan Zhuang
- Processo di creazione e sviluppo dell'energia
- L'esercizio energetico del Qi Gong: concetti di base



## Il maestro Lam Lau Chuen

Il maestro Lam Lau Chuen è uno specialista del Zhan Zhuang e altre forme di Qi Gong.

Ha studiato con il Maestro Yu Yong Nian, la massima autorità riconosciuta in Cina sulla tecnica Zhan Zhuang e attualmente insegna a Londra.





## La tecnica del Zhan Zhuang

E' una delle forme di esercizio più impegnative e potenti mai sviluppate;  
una forma talmente incentrata sulla crescita profonda interna  
che richiede di imparare a stare eretti letteralmente come un albero

“Stare in piedi come un palo”  
ovvero come un albero

ZHAN  
ZHUANG

Sviluppato in Cina,  
si pronuncia “Gian Giuang”

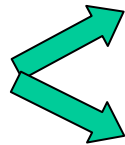
A differenza di quasi tutti gli altri metodi che richiedono  
l'utilizzo di energia, con il Zhan Zhuang la si genera



## La nostra energia naturale

I nostri corpi sono pieni di energia, ma essa è bloccata dentro di noi. Scoppiano di vita alla nascita, eppure invecchiano svuotati di ogni vitalità.

Il Zhan Zhuang



è un esercizio che inverte il processo di decadenza

raccoglie e sprigiona quel flusso straordinario di energia naturale che celiamo in noi, e innalza il corpo e mente a vette di incredibile benessere



## Origini dell'energia



Dopo la nascita subiamo alcuni cambiamenti radicali.



L'alimento che in precedenza ci perveniva nel grembo ora deve arrivarci da altrove.



Siamo costretti ad assorbirlo da soli usando i nostri polmoni, la bocca, i sensi, i muscoli.



Col tempo persino il nostro modo di respirare finisce per mutare. In principio respiriamo con naturalezza, dall'addome, come se fossimo ancora attaccati al cordone ombelicale.

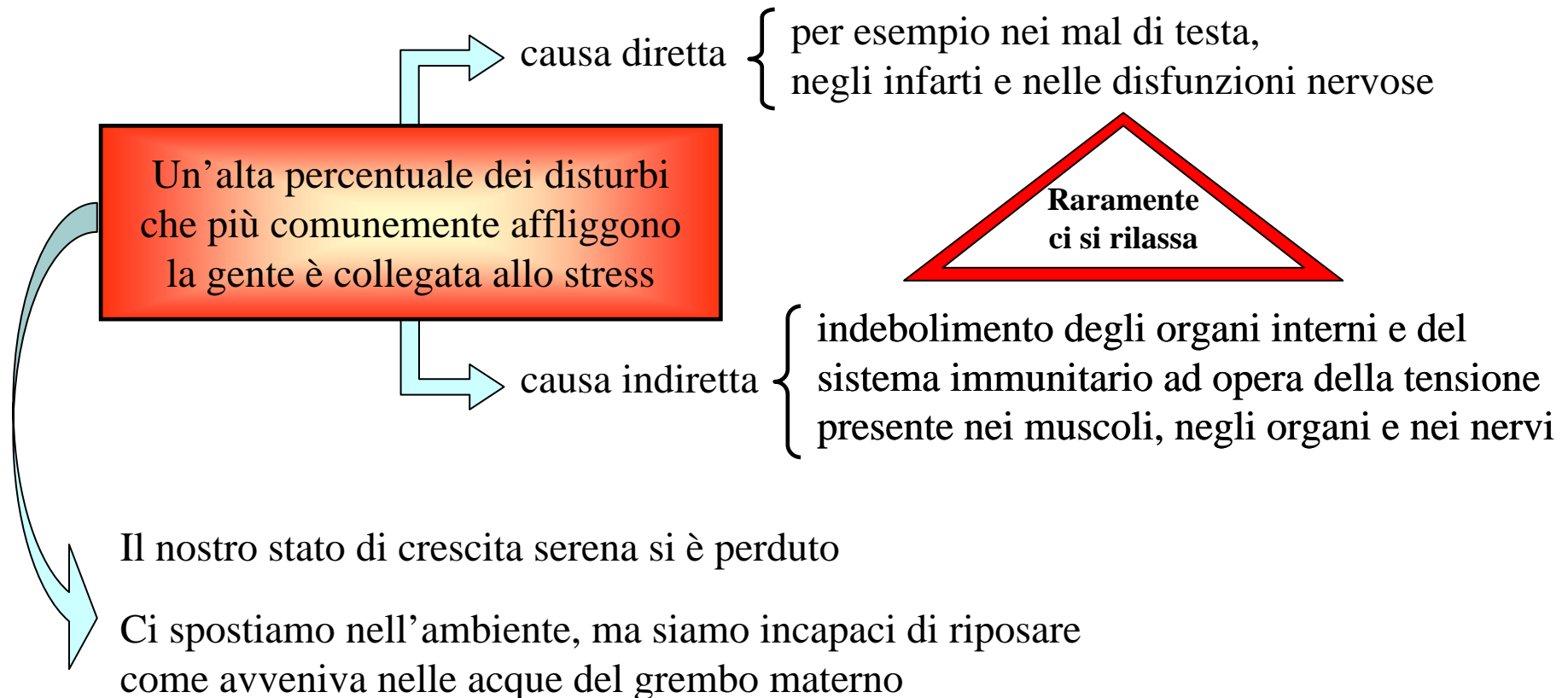


Ma, crescendo, il centro respiratorio si alza gradatamente fino al torace, tanto che la maggioranza delle persone adulte crede di controllare il respiro con i muscoli del torace.



## Origini dell'energia

A poco a poco lo stress quotidiano provoca un accumulo di tensione nel petto, nelle spalle, nel collo e anche nella mente





## Coltivare la forza interna

Rilassarsi non vuol dire afflosciarsi.

Il segreto dell'Arte della forza interna consiste nella riscoperta e liberazione dell'energia vitale che rimane bloccata, come assopita dentro di noi.

Il rilassamento completo è solo una parte del procedimento;  
l'altra parte consiste nello sviluppo delle capacità mentali e fisiche che possediamo fin dalla nascita e che non riusciamo a sfruttare.

Gli esercizi Zhan Zhuang permettono di beneficiare pienamente della funzionalità muscolare per periodi prolungati, senza sfinire i polmoni. Infatti la respirazione diventerà più lenta e profonda, generando un ricco rifornimento di ossigeno per il cuore, contemporaneamente si verificherà un'accelerazione del polso, tale da permettere al cuore di trasportare questi alti volumi di ossigeno ai muscoli e agli organi interni.

Anche praticando come non mai, non ci si troverà ad ansimare esageratamente per mancanza di aria.

Pochissime altre forme di esercizio depurano e tonificano in questo modo.



## Il sistema energetico umano

L'energia circola in tutto il corpo attraverso canali che in occidente vengono chiamati "Meridiani".

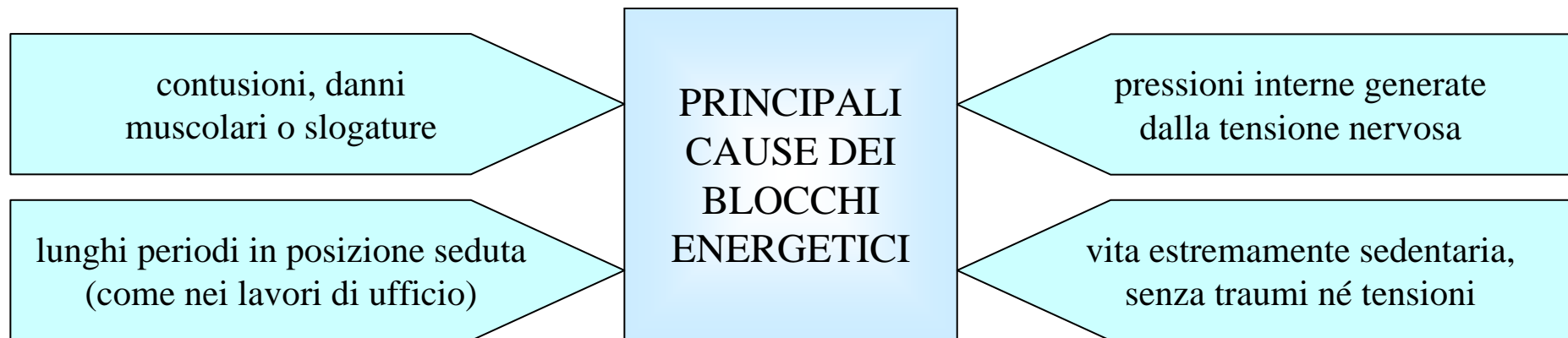
Questi spesso corrono in parallelo con il sistema cardiovascolare, tramite un reticolo sempre più sottile di percorsi radianti.

Il Qi anima l'intera materia vivente del corpo umano.

Il Qi è l'energia fondamentale che tiene in vita ed è presente nel processo biologico di ogni cellula.



## Blocchi energetici (1)



Gli antichi cinesi scoprirono come fosse possibile sviluppare e dirigere l'energia vitale del corpo in diversi modi piuttosto particolari.

Essa poteva essere nutrita per aiutare a prevenire le malattie e l'invecchiamento precoci.

La si poteva far fluire da una persona a un'altra, e quindi aiutare a guarire i malati.

La si poteva impiegare con notevoli effetti nelle arti marziali.

L'insieme di esercizi usati per stimolare e canalizzare l'energia umana è stato chiamato QI GONG, che letteralmente significa "esercizio energetico".

L'abilità di trasformare l'energia e persino di crearla dentro se stessi, è uno dei segreti profondi della vita.



## Blocchi energetici (2)

Gli antichi cinesi scoprirono come fosse possibile sviluppare e dirigere l'energia vitale del corpo in diversi modi piuttosto particolari

poteva essere nutrita per aiutare a prevenire le malattie e l'invecchiamento precoci

la si poteva impiegare con notevoli effetti nelle arti marziali

la si poteva far fluire da una persona a un'altra per aiutare a guarire i malati

L'insieme di esercizi usati per stimolare e canalizzare l'energia umana è stato chiamato  
**QI GONG**,  
che letteralmente significa “esercizio energetico”.

Ciascuno di noi è come un albero.

E' uno dei più antichi riferimenti al zhan zhuang.

Stare in piedi come un albero, solitario e senza movimento.

Pervenire ad una comprensione di tutto ciò che avviene al nostro interno;

di tutto ciò che muta nei nostri organi e muscoli.

Praticare con costanza. Percepire le reazioni che avvengono.

Questa è la vita. Non importa quanto lontano si andrà; non si finirà di scoprire cose meravigliose.



# Qi Gong: l'esercizio energetico (1)

## WUJI: la prima posizione

Il fine del Qi Gong è di stimolare il flusso dell'energia interna nel corpo cosicché essa possa scorrere efficacemente, sbloccando e ripulendo l'intera rete di canali del Qi, o meridiani



Tutti gli esercizi zhan zhuang Iniziano con questa posizione, che ha una fondamentale importanza. Anche ai livelli più avanzati della pratica si inizia con la posizione di quiete Wuji, la posizione dell'energia primordiale

Wuji consiste semplicemente nello stare fermi. E' un'opportunità per prestare particolare attenzione alle tensioni del corpo e del sistema nervoso

Allo stesso tempo diventa un momento di profondo rilassamento nella nostra giornata. Semplice come appare, questa posizione di apertura, correttamente praticata, è la chiave per accedere al magazzino delle nostre enormi riserve di energia interna



## Qi Gong: l'esercizio energetico (2)

### Assumere la posizione

Distanziate i piedi quanto la larghezza delle spalle, tenendoli paralleli fra loro. Rilassate le braccia lungo i fianchi con le spalle abbassate

Immaginate che, come un burattino, l'intero corpo sia penzolante, sospeso per il capo. Un filo tiene la testa all'apice del cranio. Avere la sensazione di affondare, rilassandovi

Mantenete una respirazione naturale permettendo all'intero corpo di calmarsi. Gli occhi guardano in avanti verso il basso

Abbassate un po' il mento in modo che la gola non sia spinta in avanti. Rilasciate ogni tensione nel collo. Sciogliete braccia, spalle e gomiti



Rilassate le anche e l'addome. Lasciate che l'estremità della spina dorsale sia distesa verso il basso in modo che ne pancia ne glutei sporgano

Inspirate ed espirate dolcemente solo attraverso il naso. La bocca deve rimanere chiusa senza forzature. Non Serrare i denti, se si forma saliva deglutire

Espirate completamente e lasciate che il petto si abbassi: questa è la Posizione ideale. Non irrigidite le dita. Permettete loro di curvarsi dolcemente, mantenendole appena separate

Rilassate le ginocchia. Potete tenerle leggermente piegate. Assicuratevi che non assumano una posizione fissa, bloccata.



## Qi Gong: l'esercizio energetico (3)

### **Allineare corpo e mente**

Allineatevi tra il suolo ed il cielo, collegando le due grandi forze fondamentali dell'energia del vostro corpo. Quando vi esercitate in questo modo, con la piena forza del vostro spirito, non solo l'intero corpo sarà sintonizzato con la mente, ma avrete la sensazione che cielo e terra siano fusi insieme attraverso di voi.

### **Correggere la posizione**

L'intera struttura corporea pende dall'apice della testa come un burattino o come un indumento sospeso a un appendiabiti. Il Dantien è allineato al punto di sospensione all'apice della testa. Da sotto le ginocchia, radicarsi verso il basso. Dalle ginocchia in su ergersi come un albero, restando serenamente tra cielo e terra. Il peso deve essere equamente suddiviso tra piede destro e sinistro. I piedi, come radici di un albero, affondano nella terra. Il peso del corpo poggia al centro della pianta dei piedi.

### **Un campo di energia**

Ai cinesi piace esercitarsi vicino agli alberi, il cui Qi è notevole. Gli alberi sono totalmente esposti agli elementi e assorbono energia da tutto ciò che li circonda.

Sprofondano nel suolo con le loro radici e si ergono protendendosi verso la luce.

Prendono forza dalla terra, dall'acqua e dalla pioggia, dal sole, dall'aria e dallo spazio che li circonda.

Questo è quello che intendiamo quando diciamo "stare come un albero". Anche noi siamo campi di energia. Siamo nutriti da tutto ciò che ci circonda, come alberi in mezzo agli elementi.

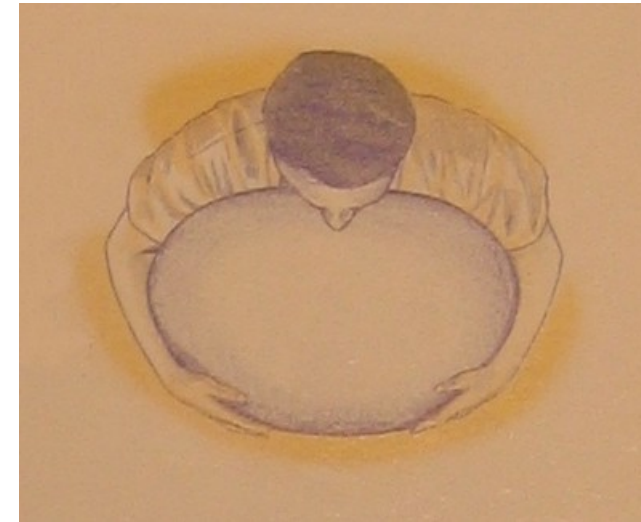


## Qi Gong: l'esercizio energetico (4)

### Tenere la palla: la seconda posizione

Questa posizione accelera  
La circolazione interna  
dell'energia dai piedi, su  
attraverso il corpo intero,  
fino alle mani e alla testa

Immaginate di tenere un  
grande pallone fra le mani,  
gli avambracci e il petto.  
Lo si deve tenere fermo  
delicatamente e senza  
tensione. La palla deve  
rimanere appoggiata con  
naturalità sulla superficie  
interna del cerchio formato  
dalle dita, le palme,  
le braccia e il petto



Appoggiarsi  
a palloni  
immaginari



## Qi Gong: l'esercizio energetico (5)

### Tenere la palla: la seconda posizione

Le ascelle e la parte superiore delle braccia sono sorrette da due piccoli palloni

Le cosce trattengono delicatamente un pallone

Un'altra palla enorme sostiene il peso del corpo dal di dietro, come un pallone da spiaggia sulla sabbia.  
Il peso sui piedi rimane leggermente in avanti

I gomiti poggiano su due palloni che galleggiano sulla superficie di uno stagno

Protendete verso il cielo come un albero

Come un albero state radicati in basso

