

ORLANDO FRANCESE  
FRANCESCO PRIVATO

# QI GONG

氣功

ARTE E SCIENZA  
PER NUTRIRE LA VITA



I EDIZIONE APRILE 2018

ACQUISTA SU AMAZON: <https://amzn.to/2KzIfnj>



WWW.SCUOLA-RADICI-DEL-TAO.IT

WWW.MASTERSELF.IT

ACQUISTA SU AMAZON: <https://amzn.to/2KzIfnj>

*Dedicato...*

*a tutti i sinceri praticanti che seguendo l'ordine naturale*

*fluiscono nella corrente del Tao*

## INDICE

PREFAZIONE.....	6
INTRODUZIONE.....	9
CENNI STORICI.....	10
TIPI E SCUOLE DI QI GONG.....	12
YIN & YANG = TAIJI.....	15
LE CINQUE FASI-ELEMENTI-MOVIMENTI.....	16
IL QI.....	17
IL DAO E IL DE.....	19
I TRE TESORI... LE TRE TAPPE.....	21
IL JING, L'ESSENZA VITALE.....	21
IL QI, IL SOFFIO VITALE.....	23
LO SHEN, LA FORZA SPIRITUALE.....	23
I 5 MOVIMENTI - ELEMENTI WU XING.....	26
I CICLI CHE GOVERNANO I CINQUE ELEMENTI.....	27
STAGIONI ED ELEMENTI – MOVIMENTI.....	30
CICLO GIORNALIERO DELLA MAREA ENERGETICA.....	32
LE TRE POTENZE: CIELO, UOMO, TERRA.....	35
I TRE CERVELLI.....	37
I TRE STADI E I NOVE – PASSI – LIVELLI.....	38
PRATICA DEL QI GONG.....	42
L'IMPORTANZA DI “ALIMENTARE LA VITA”.....	42
ATTEGGIAMENTO MENTALE PER UNO STUDIO EFFICACE.....	45
SVEGLIARSI - DORMIRE.....	45
ASPETTI E MODALITA' PER L'APPRENDIMENTO.....	47
PRINCIPI FONDAMENTALI PER LA PRATICA.....	50
PRINCIPI FONDAMENTALI NELLA POSIZIONE.....	53
METODI DI RILASSAMENTO.....	59
MEDITAZIONE DEL SORRISO INTERIORE.....	60
LA RESPIRAZIONE.....	61
MEDITARE PRATICANDO QI GONG.....	67
LA PRATICA DEL SORRISO INTERIORE.....	67
RADICAMENTO.....	74
LA POSIZIONE DELL'ALBERO.....	74
DUE ESERCIZI “ESSENZIALI”.....	76
CAMMINATE DEL QI GONG.....	78

CAMMINATA IN CERCHIO.....	82
GUO LIN QI GONG, CAMMINATE ANTI-CANCRO .....	83
EFFETTI DELLA PRATICA .....	86
I CANALI ENERGETICI.....	89
ALTRI CANALI .....	90
LA PICCOLA RIVOLUZIONE CELESTE.....	91
PRATICA DELL'ORBITA MICROCOSMICA.....	93
QI GONG E SUONI DELLA SALUTE .....	95
FORMULA MA - NI.....	103
BA DUAN JIN - OTTO PEZZI DI BROCCATO .....	105
BA DUAN JIN DEL LETTERATO (SCUOLA DEL SUD) .....	106
BA DUAN JIN DEL SOLDATO (SCUOLA DEL NORD).....	109
YI JIN JING - I 12 ESERCIZI DI BODHIDARMA.....	114
QI GONG DEI CORPI CELESTI.....	116
IL GIOCO DEI CINQUE ANIMALI .....	129
QI GONG E PRATICA DEI SOGNI.....	135
QI GONG DELLA CAMICIA DI FERRO .....	138
QI GONG E TAIJI QUAN .....	140
QI GONG SESSUALE .....	142
CONCLUSIONI.....	146
CHI SIAMO .....	148
SCUOLA RADICI DEL TAO A.S.D.....	148
ORLANDO FRANCESE.....	150
FRANCESCO PRIVATO .....	152

## PREFAZIONE

La Scuola Radici del Tao è un'Associazione di anime che la infiammano e la rendono luminosa semplicemente con la loro presenza, un luogo in cui si possono trovare gli strumenti per utilizzare al meglio la propria dotazione di partenza, dove ci si mette di fronte a quello che consideriamo il proprio limite, dove scoprire il proprio potenziale inespresso e lavorare su tutto ciò a scopo trasformativo, siamo praticanti e ricercatori che condividono un percorso finalizzato alla liberazione dai retaggi di un passato spesso opprimente e di un futuro incerto, un luogo dove fluire liberi dalla paura, liberi dallo “sperare bene”, consapevoli che la vita, è perfetta così com'è, comprese le difficoltà più o meno gravi, il tutto vissuto come occasione per superare prove e tappe evolutive. Comprendere che la vita non è, semplicemente una successione di eventi tra cui destreggiarsi, bensì un cammino a tappe: da un'origine verso una destinazione da realizzare, con Spirito indomito e quieto, luminoso e propositivo, tranquillo, armonico, senza sforzi e interferenze. Tutte le difficoltà nella vita dipendono esclusivamente dalla resistenza che applichiamo nei confronti degli eventi che ci coinvolgono, tanto più faremo resistenza, maggiore forza daremo all'evento. Coltivare la propria energia vitale, attraverso una pratica fisica, respiratoria e mentale, finalizzata a raffinare al massimo il proprio potenziale umano, intensificando in modo potente il riequilibrio ed il ripristino delle facoltà psico-fisiche, di ognuno attraverso l'accumulo e la trasformazione delle proprie risorse (fisiche, energetiche e spirituali), allo scopo di pervenire ad uno stato di eccellente salute,

longevità, e capacità di dirigere i propri flussi energetici secondo le necessità. L'imperativo è imparare ad abbandonare brame, paure, desideri e dipendenze, fare in modo che la dimensione materiale risulti in equilibrio nei confronti della dimensione spirituale, ovvero ascoltare il Sé interiore. Il Sé interiore è la parte originaria del nostro essere, quella che viene da "Dio", dal Tao che non è soggetto alla dualità della vita e della morte. A seconda delle culture prende nomi diversi, ma per tutti è la parte celeste che si incarna nella realtà materiale per compiere delle opere, attraverso le quali completerà la propria missione, guadagnandosi la possibilità di liberarsi dalle leggi della materia e poter tornare alla propria origine. Il Sé è detto anche Maestro Interiore, perché organizza le informazioni essenziali per indirizzarci nella vita. Seguire il proprio Sé garantisce di non sprecare tempo e andare avanti appagati della vita, sicuri che ciò che stiamo facendo è la cosa migliore per noi stessi. Spesso, non essendo in contatto con questa guida essenziale alla nostra esistenza, percepiamo le nostre esigenze solo dalle esperienze vissute che vanno a bloccarsi nei nostri organi interni. Esse ci danno l'illusione di ciò che siamo e di ciò che dobbiamo fare, ma seguendole, seguiamo i fantasmi del nostro passato, così che non potremmo mai essere completamente appagati di noi stessi e delle nostre vite, quasi sempre dando la colpa all'esterno, e andando a compiere "guerre giuste" o comunque seguendo obiettivi che non sono adatti per la migliore evoluzione di noi stessi.

Lo Spirito umano deve espandersi spontaneamente e senza vincoli, partendo da una profondissima coscienza del sé. La pratica diventa

meditazione e percorso per sviluppare auto coscienza, quiete e fusione con la Natura e il Cosmo. Chi non condivide veramente e pienamente l'impostazione filosofica e culturale dell'Associazione, dovrebbe onestamente scegliere di non far parte della Scuola-Associazione e cercare altrove la propria strada, altrimenti anche se non coscientemente renerà contro i compagni e la Scuola stessa.

Praticare determinate tecniche e metodi senza passione-amore può portare a squilibri energetici importanti.

## 奥兰多

Orlando Francese

*Non è necessario correre fuori per vedere meglio...*

*Piuttosto fermati al centro del tuo essere;*

*esplora il tuo cuore e vedrai...*

*Lao Tze*

## INTRODUZIONE

Con il termine cinese Qi Gong, (letteralmente lavoro sull'energia) s'intende un metodo "esoterico", un'arte specializzata per la coltivazione della salute, della pratica marziale e della crescita spirituale. E' un termine relativamente moderno che è entrato nell'uso comune dalla metà del novecento, e precisamente dalla pubblicazione di "Terapia pratica del Qi Gong" del Maestro LIU GUI ZHEN. Nonostante la notevole diffusione della pratica e dei risultati terapeutici del Qi Gong, è abbastanza diffusa l'idea che i praticanti, si affidano a superstizioni e a forze soprannaturali, e che eventuali risultati terapeutici sono frutto di coincidenze e/o di fattori psicologici. Questa credenza è stata smentita nella metà degli anni settanta da molti ricercatori scientifici che con l'ausilio di complicate strumentazioni hanno scoperto e dimostrato che il Qi trasmesso dai praticanti di Qi Gong è costituito da onde elettromagnetiche, elettricità statica, raggi infrarossi, e movimenti di particelle. Con questo scritto cercheremo di dare delle indicazioni e dei metodi di "lavoro" per il raggiungimento di questi obiettivi: coltivazione della salute, preparazione alla pratica marziale e crescita spirituale. Ci preme invitare gli studenti della Scuola e occasionali lettori di non accettare nulla di quanto detto o descritto in modo acritico, ma di praticare e sperimentare i metodi e gli esercizi proposti con costanza e osservazione, con volontà di comprensione e con lo spirito di un ricercatore aperto alla percezione del "sottile".

## CENNI STORICI

Il Qi Gong ha una storia molto lunga, affonda le sue radici nel più antico libro di medicina cinese (Il Canone di Medicina interna dell'Imperatore Giallo), scritto durante il periodo degli Stati combattenti nel 4° sec. a.C., in esso si dice a proposito degli esercizi respiratori (Qi Gong):

*"Quando uno si sente completamente a suo agio,  
libero dai desideri e dalle ambizioni, sviluppa il Qi genuino,  
la sua mente si concentra e ogni malattia viene eliminata".*

*"Si deve respirare il Qi spirituale concentrando la mente  
e rilassando i muscoli all'unisono".*

In epoche successive il Qi Gong è stato parte essenziale della ricerca della longevità; sia come tecnica di esercizi respiratori finalizzati alla prevenzione e alla cura delle malattie, sia come procedura molto rilevante della medicina riabilitativa. Il Qi Gong successivamente alla fondazione della Repubblica Popolare Cinese è stato di molto rivalutato e approfondito attraverso osservazioni cliniche e sperimentazioni scientifiche; la ricerca ha dimostrato definitivamente che il Qi ha una base materiale e oggettiva e attestando una sua netta utilità nella cura dell'ipertensione arteriosa, dei disturbi delle coronarie, delle ulcere allo stomaco e al duodeno, della gastroptosi, degli esaurimenti nervosi, delle nevralgie, del cancro e di molte malattie croniche. Ai nostri giorni in Cina la pratica del Qi Gong è molto diffusa, soprattutto a livello terapeutico, ne esistono centinaia

## LE TRE POTENZE: CIELO, UOMO, TERRA

### San Cai: Tian, Ren, Di

Tutto il pensiero e la filosofia Taoista sono basati su un profondo rispetto per la natura, esso si rivela in tutti i suoi esercizi e pratiche che hanno proprio come obiettivo l'armonia dell'Uomo con la Natura e con l'Universo Tutto, questa ricerca permette di prendere coscienza che l'essere umano e la natura formano un'unità indistinta e indivisibile.



Tian, Il Cielo è rappresentato simbolicamente dal Cerchio, racchiude in se tutte le energie sottili e leggere.



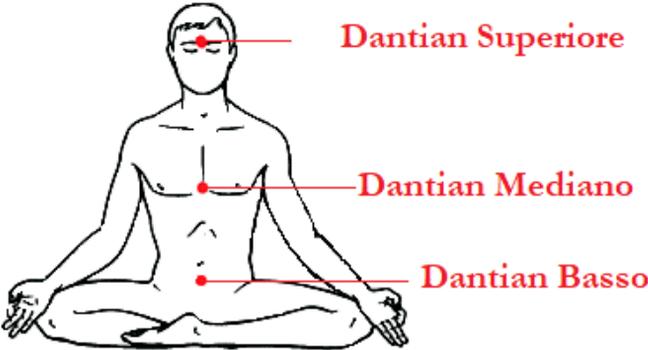
Ren, L'Uomo è rappresentato simbolicamente dal Triangolo (base larga, solida appoggiata a Terra, sommità a punta volta verso il Cielo), è ciò che si trova in mezzo fra Cielo e Terra, la sua posizione eretta, gli conferisce un enorme privilegio e una grande responsabilità.

Dai piedi a contatto con la Terra, e dalla base del perineo le energie

terrestri penetrano e salgono; dalle mani e dalla sommità del capo, penetrano le energie celesti, che scendono, ma non solo: l'Uomo respirando assorbe l'energia del Cielo (inspiro il nuovo, espiro il vecchio), attraverso la pelle assorbe la luce del Sole, della Luna e delle Stelle, e alimentandosi assorbe le qualità sottili dei cibi che vengono dalla Terra.



Di, La Terra è rappresentata simbolicamente dal Quadrato, racchiude in se tutte le energie dense e pesanti; rappresenta il nutrimento che prendiamo dalla Terra, i vapori che salgono, le forze magnetiche, le forze telluriche, il calore che sale dall'interno del pianeta, la sua gravità e il suo perenne movimento attorno al proprio asse e attorno al Sole, come parte dell'Universo.



## **MEDITARE PRATICANDO QI GONG**

Meditare significa “calmare e osservare la mente” e come abbiamo visto è l'elemento essenziale nella pratica del Qi Gong. La meditazione durante la pratica del Qi Gong non mira ad escludere il flusso dei pensieri (come nella maggior parte delle meditazioni “classiche”) ma a far circolare il Qi nei canali energetici del corpo in modo da ritornare ad una circolazione dinamica completa come quella che caratterizzava la nostra esistenza nello stato embrionale. La meditazione durante la pratica diventa una sorta di “rinascita”, di ritorno al sé originario. La pratica consente di raggiungere grandi risultati sia a livello fisico dando un corpo ricco d'energia, sia mentalmente, raggiungendo serenità interiore che spiritualmente, favorendo il progresso. La pratica del Qi gong e della meditazione sono strettamente connesse: il progredire di una arricchirà l'altra.

### **LA PRATICA DEL SORRISO INTERIORE**

La Meditazione del Sorriso Interiore permette di entrare in contatto con i propri organi interni, trasformando le emozioni “negative” in energia “creativa”. Gli Antichi Maestri del Tao hanno sempre riconosciuto la forza risanatrice del Sorriso. Il sorridere a se stessi e agli altri è una fonte d'energia potentissima che guarisce e ringiovanisce. Il Sorriso Interiore indirizza l'energia del Sorriso negli organi e nelle ghiandole che sono le sedi anche delle nostre emozioni. Il Sorriso Interiore è strettamente legato alla ghiandola del timo e ne potenzia l'attività. Nel sistema Taoista il timo è la sede dell'amore e dell'energia vitale. I Taoisti affermano che quando si sorride gli

organi, essi producono una secrezione dolce che nutre tutto il corpo. Quando si è arrabbiati, tesi, spaventati, sotto stress invece producono una secrezione velenosa che provoca il blocco dei canali energetici (meridiani) creando inappetenza, indigestione, aumento della pressione sanguigna, tachicardia, insonnia e naturalmente emozioni negative.

### **Pratica del Sorriso Interiore**

Sedersi comodamente con l'osso sacro appoggiato sul bordo di una sedia, sgabello o di una panca, divaricare le gambe tenendo ben appoggiate le piante dei piedi, la schiena è diritta, il mento leggermente abbassato, le mani in grembo con il palmo dx sul palmo sx, chiudere gli occhi, appoggiare dolcemente la lingua al palato, respirare normalmente.

### **Sorridere agli Organi: la linea frontale**

Rilassate la fronte, immaginate di incontrare qualcuno che amate o di osservare uno splendido panorama che vi dà gioia e felicità. Avvertite l'energia del Sorriso negli occhi. Lasciate che l'energia del Sorriso fluisca sulla fronte nel punto centrale fra le sopracciglia, quindi nel naso, e nelle guance. Sentite che la pelle del viso si rilassa, tutto il viso si riscalda. Sollevate leggermente gli angoli della bocca. Percepire la lingua appoggiata al palato, ... sorridete nel collo e nella gola, sorridete alla Tiroide e alla Paratiroide, fate scorrere l'energia del Sorriso verso il Timo sede dell'Amore, del Fuoco, del Qi. Lasciate che l'energia del Sorriso raggiunga il Cuore, sede dell'Amore, della Compassione, del Rispetto, della Gioia. Sentite il Cuore che

## EFFETTI DELLA PRATICA

Praticando il Qi Gong, attraverso il rilassamento del corpo, il movimento e la postura che si assume, l'energia vitale (Qi), che era bloccata nelle tensioni muscolari e negli organi, può fluire liberamente nei canali dell'agopuntura alimentando tutte le parti del tuo corpo, rigenerandolo. Durante la pratica del Qi Gong si proveranno diverse sensazioni che variano da persona a persona e da momento a momento poiché ogni persona è unica ed in continuo mutamento! Esponiamo una breve descrizione delle attività interne che si generano negli organi, nei muscoli e nel sistema nervoso centrale, con le relative sensazioni.

**Intorpidimento:** un formicolio potrebbe essere la sensazione iniziale dell'intorpidimento oppure sostituirsi ad esso. Si sperimentano queste sensazioni poiché i pori della pelle stanno cominciando ad aprirsi. Potreste anche avvertire l'aumentato ritmo della circolazione del sangue in vari punti sotto la pelle (specialmente nei palmi delle mani e nelle dita). Queste sensazioni sono il risultato di un incremento della circolazione del Qi.

**Indolenzimento:** si tratta di una reazione normale, che passerà dopo qualche settimana. Se avete vecchie ferite o avete subito interventi chirurgici potreste accusare un po' di dolore alle cicatrici. Allo stesso modo se soffrite di mal di testa, mal di stomaco, disturbi nervosi, problemi digestivi o artrite alle giunture, durante l'esercizio potreste avvertire il manifestarsi degli stessi sintomi. Tutto questo è parte del naturale processo di rigenerazione.

## BA DUAN JIN DEL SOLDATO (SCUOLA DEL NORD)

**Shuang Shou To Tian:** reggere il cielo con le mani



**Zuo You Kai Kung:** tirare con l'arco a sinistra e a destra



**Chu Pei Du Li:** alzare un braccio in equilibrio su una gamba



La pratica del Qi Gong consiste in un lavoro interiore (Nei Gong) ed esteriore (Wai Gong) preciso e finalizzato, l'obiettivo specifico e primario è la ricerca della consapevolezza e della percezione di ciò che si fa e di ciò che avviene durante la pratica, elemento essenziale per comprendere pienamente l'esperienza e poter così ampliare la coscienza. Si tratta di un addestramento, di una coltivazione di sé stessi e del proprio soffio vitale.

### **GLI AUTORI:**

**Orlando Francese** è insegnante di Qi Gong Taoista, Maestro 5° Chieh (CSEN e FIWUK) di arti marziali tradizionali cinesi: Meihua Quan, Tui Shou, San Shou e Chin Na. È inoltre operatore olistico di: Meditazione Taoista, Fiori di Bach, e Abyangam. Nel 1998 fonda l'associazione Scuola Radici del Tao.

**Francesco Privato** è allievo del M° Orlando Francese e segretario della Scuola Radici del Tao. Ha iniziato a studiare il Qi Gong da più di 20 anni frequentando diversi insegnanti e scuole, da una decina di anni condivide la sua esperienza tenendo corsi di Qi Gong sia settimanalmente che attraverso seminari intensivi, anche presso strutture ospedaliere.

[www.scuola-radici-del-tao.it](http://www.scuola-radici-del-tao.it)

[www.corsiqigong.it](http://www.corsiqigong.it)

Euro 18,00

ACQUISTA SU AMAZON: <https://amzn.to/2KzIfnJ>