

Praticando il Qi Gong, attraverso il rilassamento del corpo, il movimento e la postura che assumi, 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 proverai diverse sensazioni che variano da persona a persona e da momento a momento poiché ogni persona è unica ed in continuo mutamento!

Segue 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. Sperimenti queste sensazioni poiché i pori della pelle stanno cominciando ad aprirsi. Potresti 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 hai vecchie ferite o hai subito interventi chirurgici potresti accusare un po' di dolore alle cicatrici. Allo stesso modo se soffri di mal di testa, mal di stomaco, disturbi nervosi, problemi digestivi o artrite alle giunture, durante l'esercizio potresti avvertire il manifestarsi degli stessi sintomi. Tutto questo è parte del naturale processo di rigenerazione.

**Calore:** la temperatura del tuo corpo potrebbe alzarsi e potresti sudare abbondantemente a seconda del tuo fisico e dell'esercizio che si sta praticando. Allo stesso tempo il sistema digestivo verrà stimolato ed i costanti movimenti ondulatori dell'intestino saranno più frequenti e veloci. Questo potrà produrre singhiozzi, eruttazioni e brontolii di stomaco. Sarebbe sbagliato cercare di reprimerli: lascia semplicemente che accadono.

**Tremori:** mantenendo le posizioni i muscoli lentamente si affaticano. Quindi potresti incominciare a tremare un po' e persistendo nell'esercizio il tremore potrebbe aumentare fino a farti quasi saltellare sul posto. Non ti devi preoccupare e non devi cercare di porre fine al tremore. Lasciati semplicemente andare facendo attenzione all'equilibrio e concentrati sul rilassamento. Se riesci a sostenere la posizione statica fino al termine del tremore, allora il tuo corpo e la tua mente avranno raggiunto un più alto livello di sviluppo.

**Asimmetria:** mentre resti immobile potresti avvertire di avere una mano più alta dell'altra (anche se ciò non è vero), una gamba più lunga dell'altra, un dito caldo e uno freddo, la parte sinistra del corpo intorpidita ma non quella destra, ecc. Queste sensazioni indicano che il tuo allenamento sta dando i suoi frutti, quindi non preoccuparti.

**Comodità e rilassamento:** continuando l'allenamento inizierai a sentirti più forte, sicuro e rilassato. Questo è il risultato di una circolazione sanguigna più vigorosa e dell'uso dei "muscoli del riposo". Stai assorbendo più ossigeno, la tua mente ed il tuo sistema nervoso centrale sono attivi ma rilassati, e l'energia sta fluendo in modo sempre più libero. La meta è rendere tutto questo un'esperienza quotidiana.

Buona rigenerazione!

Francesco Privato

