

## Tipi di Qi nel corpo umano

Secondo i cinesi, vi sono molti “tipi” di Qi che influiscono sul nostro corpo e sulla nostra mente: essi vanno dal più sottile e rarefatto al più denso e solido. Tutti i vari tipi di Qi, tuttavia, sono un unico Qi che semplicemente si manifesta in forme diverse, in base alla forma che assume in diversi punti del corpo, in base alla funzione svolta e alla sua origine assume “etichette differenti”.

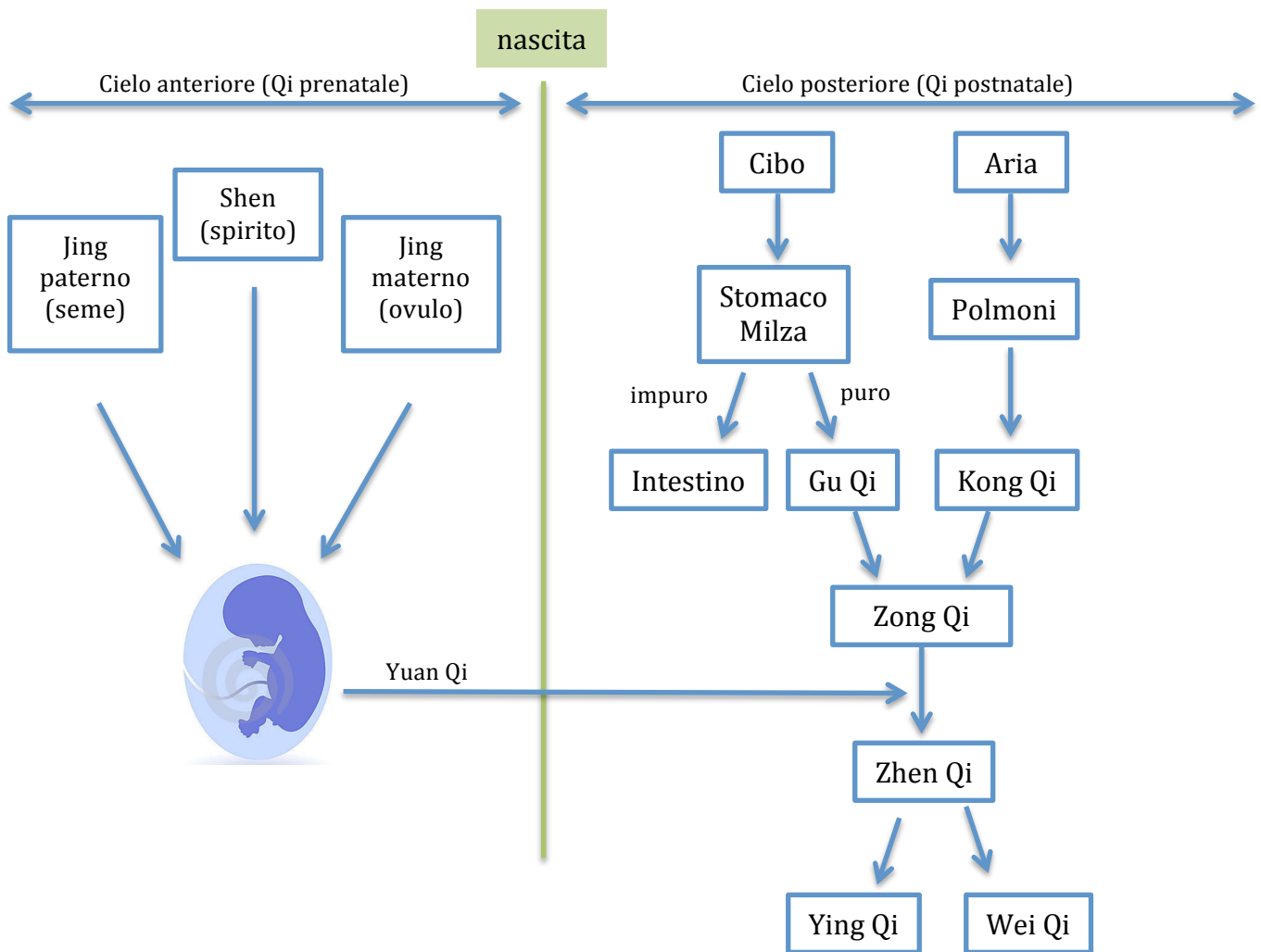
La prima distinzione che si può fare è quella tra:

- **Qi prenatale** (o di cielo anteriore - Xian Tian): è il Qi ereditato dai genitori, più precisamente dalla fusione del Jing Paterno (seme)+Jing materno (ovulo)+Shen avviene il concepimento e si sviluppa il Jing del Cielo Anteriore e da esso lo **Yuan Qi** (Qi originario, detto anche ancestrale o primordiale) che ha sede nei reni.
- **Qi postnatale** (o di cielo posteriore – Hou Tian): è assunto dall’individuo tramite la respirazione nei polmoni e sulla pelle, tramite la digestione dagli alimenti, tramite i 5 organi di senso dalla luce e dal calore, dai suoni e dai rumori, dagli odori, dal tatto e dalle percezioni cutanee, dalla parola e dai pensieri.

Altre distinzioni sono:

- **GU QI (Qi alimentare, Qi dei cereali):** il cibo che entra nello stomaco è prima “sminuzzato e omogeneizzato” quindi trasformato in Qi alimentare da parte della Milza. Questo Gu Qi non è ancora utilizzabile così com’è, sale al torace e va ai Polmoni dove, combinato con l’aria forma lo Zong Qi, va poi al cuore dove è trasformato in sagnue.
- **KONG QI (Qi dell’aria):** a volte detto Yang Qi: Qi dell’ossigeno.
- **ZONG QI (Qi pettorale o essenziale Qi di raccolta):** è un un Qi più sottile e raffinato del Gu Qi e può essere utilizzato per nutrire il Cuore ed i Polmoni. Si coordina con lo Yuan Qi per regolare la respirazione e aiutare i Reni. L’area del torace dove si raccoglie lo Zong Qi è chiamato “il mare del Qi” il cui punto di controllo è CV17 Shan Zhong.
- **ZHEN QI (Qi vero):** è l’ultimo stadio della trasformazione del Qi: lo Zong Qi è trasformato in Zhen Qi che circola nei canali e nutre gli organi (permette al corpo di guarire!), assume 2 diverse forme: Ying Qi e Wei Qi.
- **YING QI (Qi nutritivo):** nutre gli organi interni e l’intero corpo; è strettamente collegato al sangue e scorre con esso nei vasi sanguigni e, naturalmente nei canali. E’ questo il Qi che viene attivato quando si inserisce un ago in un punto di agopuntura.
- **WEI QI (Qi difensivo o protettivo):** protegge il corpo dagli attacchi dei fattori patogeni esterni come il Vento, il Freddo, il Calore e l’Umidità. Inoltre riscalda, umidifica e in parte nutre la pelle ed i muscoli, regola l’apertura e la chiusura dei pori e quindi regola la sudorazione e tramite essa la temperatura del corpo. Di giorno circola all’esterno del corpo nei canali principali e di notte all’interno negli organi.
- **ZHONG QI (Qi centrale):** è un altro modo per definire il Qi dello Stomaco e della Milza o Qi del Cielo Posteriore derivato dai cibi. Ovvero è Zhen Qi specificatamente dello Stomaco e della Milza.
- **ZHENG QI (Qi corretto):** termine generale che indica i tipi di Qi che proteggono il corpo, usato in relazione e opposizione ai fattori patogeni (Xie Qi). Include Wei Qi, ma anche Ying Qi e Jing dei Reni.





Il Qi del cielo anteriore (Yuan Qi) viene immagazzinato nei Reni, mentre il Qi tratto dagli alimenti dipende essenzialmente dalla funzionalità della Milza e dello Stomaco, per questo si dice che:

i Reni sono la "radice del cielo anteriore"  
la Milza è la "radice del cielo posteriore"

Si dice anche che:

Il cielo anteriore SOSTIENE il cielo posteriore  
Il cielo posteriore NUTRE il cielo anteriore

“Se avete una Zheng Qi sufficiente e abbondante, sicuramente riuscirete a respingere gli agenti cosmopatogeni e, in seconda battuta, se sono già entrati riuscirete a contrastarli facilmente. Se ci si ammala è segno di una certa debolezza dello Zheng Qi “ - Neijing Suwen

Con il Qi Gong si allena lo Zheng Qi per renderlo forte,  
si coltiva la prevenzione e la guarigione!

Buon Qi Gong!

Francesco Privato

