

IL QI GONG DELLE EMOZIONI

Porta Armonia nel tuo Mondo Emozionale



FRANCESCO PRIVATO

FRANCESCO PRIVATO

IL QI GONG DELLE EMOZIONI

PORTA ARMONIA NEL TUO MONDO EMOZIONALE

氣功

FRANCESCO PRIVATO

AVVERTENZA

Le informazioni e le pratiche esposte in questo libro non possono sostituire in alcun caso il tuo medico o psicoterapeuta.

L'autore declina ogni responsabilità per danni derivanti dall'uso improprio degli esercizi e delle tecniche descritte nel libro.

Copyright © 2019 - Francesco Privato

ISBN – 978-1093724196

È vietata la riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione scritta dell'autore, ad eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

DEDICA

Dedico questo libro a te caro lettore
ed a tutti i miei allievi, maestri e fratelli di pratica
passati, presenti e futuri.

RINGRAZIAMENTI

La mia gratitudine va a tutte quelle persone che mi hanno sostenuto e aiutato
alla realizzazione di questo libro, in particolare al M° Orlando Francese,
alla Dott.ssa Eleonora Capovilla e alla Dott.ssa Raffaella Servello,
ad Anna di Natale e Roberto Mantovani per il contributo poetico
ed alla cara amica Claudia Lucchin per la revisione di tutto il testo.

INDICE

Prefazione.....	6
Introduzione.....	10
Le emozioni in medicina cinese	11
Il qi gong medico-terapeutico.....	25
La mia storia con il qi gong ed il tai ji quan.....	31
Che cos'è il qi gong? Alcune definizioni.....	44
Chi furono i patriarchi del taoismo?.....	48
L'imperatore giallo ed il canone di medicina interna	53
Come e quando il qi gong arrivò in occidente? Si scrive qi gong o chi kung?.....	57
Che cosa sono lo yin e lo yang? Teorie e modelli energetici taoisti.....	62
I tre tesori vitali (jing, qi e shen).....	71
Armonizzare le emozioni	78
La pace del cuore e l'intenzione	79
Sei pronto a praticare? Partiamo!	81
La pratica taoista dei 6 suoni segreti.....	86
Rabbia, collera, ira, risentimento e frustrazione: dare energia al fegato.....	91
Agitazione, eccesso di euforia e gioia: dare energia al cuore	93
Preoccupazione, rimuginazione e pensiero ossessivo: dare energia alla milza.....	95
Ansia, tristezza, dispiacere e malinconia: dare energia al polmone.....	97
Paura, poca forza di volontà e bassa autostima: dare energia al rene.....	99
Dare energia a tutti gli organi attraverso il triplice riscaldatore.....	102
Consigli per la pratica	105
I sintomi della buona pratica	107
Conclusioni	110
Posso praticare anche io?	111
Espavo	114
Bibliografia.....	118

«Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.»
Lucio Anneo Seneca (4 a.C. – 65) - autore, filosofo, politico romano

«L'unico vero viaggio verso la scoperta non consiste nella ricerca
di nuovi paesaggi, ma nell'avere nuovi occhi.»
Marcel Proust (1871 – 1922) - scrittore e saggista francese

PREFAZIONE

In medicina e in psicologia è da tempo dimostrato che l'atteggiamento attivo e partecipativo del malato è di fondamentale importanza al fine della migliore gestione della malattia e delle cure e per il sostegno della qualità di vita in ogni fase della stessa.

In questo senso, oggi in sanità si parla di *empowerment* che letteralmente significa dare potere. Secondo il sociologo tedesco Max Weber tale potere è da intendersi come possibilità di far valere, entro una relazione sociale (in sanità per es. nella relazione curanti-paziente) anche di fronte a un'opposizione, la propria volontà.

La consapevolezza che la medicina presuppone uno sguardo sia scientifico che umanistico ha una lunga storia e il processo di integrazione di questi due aspetti ha conosciuto diversi tentativi, più o meno coronati dal successo. Tra questi ultimi vogliamo qui segnalare la *medicina integrativa*, termine generale che oggi indica sia gli approcci terapeutici basati sulle interazioni corpo-mente, sia altre modalità terapeutiche appartenenti a quella spesso definita come medicina complementare.

In accordo con J. Kabat-Zinn¹, professore di biologia molecolare e scrittore statunitense, i praticanti della medicina integrativa concordano in generale nel considerare la consapevolezza il "contenitore" della loro prassi terapeutica.

Senza la consapevolezza e quella presenza non giudicante che essa incoraggia e nutre, la dimensione umana del rapporto curante-paziente va facilmente perduta e il potenziale di guarigione rischia di essere ostacolato o addirittura ignorato.

Ciò vale anche per l'*energia vitale* propria di ciascun essere umano, della cui approfondita trattazione si occupa questo libro.

Negli ultimi anni le psicoterapie di terza generazione e, più in generale le psicoterapie "mindfulness oriented" hanno cominciato a esplorare le possibilità di impiegare gli interventi complementari nei vari programmi di cura, allo scopo di alleviare la sofferenza dei malati e di pervenire a una migliore gestione dello stress e del dolore causato dalla malattia.

In ambito oncologico per esempio, grazie alla Psiconcologia, l'incontro dei percorsi di cura bio-medico-chirurgica-radioterapica convenzionale e psicoterapica, fa parte della corrente prassi terapeutica. Nello specifico della nostra esperienza API (Approccio Psiconcologico Integrato) di presa in carico psiconcologica del malato oncologico, la psicoterapia integra diversi interventi complementari, dalla MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) alla scrittura terapeutica e recentemente il Qi Gong, di cui si occupa questo libro ed è quindi con molto piacere che ho colto l'invito dell'autore a scriverne la prefazione.

¹ Fondatore del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School.

Il mio interesse al Qi Gong fu suscitato da un articolo scientifico² nel quale gli autori riportavano numerosi studi sulla pratica del Qi Gong nel trattamento del cancro, facendo una revisione di altrettanti studi clinici controllati.

Per quanto gli stessi autori concludessero che l'efficacia del Qi Gong nella cura del cancro non fosse ancora supportata dalle evidenze tratte da rigorose prove cliniche, diversi studi da loro citati riferivano comunque di un miglioramento della qualità di vita dei malati riguardante diversi parametri, tra cui la *fatigue*.

Come psiconcologa, conoscevo bene il sintomo della *fatigue*, simile all'astenia ma molto più grave e non risolvibile con il riposo, che era causa di molta sofferenza nei malati oncologici e non solo nel corso del trattamento chemioterapico, come pure sapevo della scarsa efficacia dei trattamenti farmacologici disponibili.

Ne fui pertanto molto interessata, tanto più che conoscevo il Qi Gong per esperienza diretta avendolo praticato con il maestro Francesco Privato a Condino, presso l'Associazione per la meditazione e l'evoluzione della conoscenza "Il Ponte sul Guado" presieduta da Padre Andrea Schnöller.

Come responsabile dell'UOS Psiconcologia, ritenni che questa opportunità era troppo importante per i nostri pazienti e che dovevo trovare il modo di renderla loro accessibile. Questo avvenne grazie al finanziamento del Corso da parte dell'Associazione Angolo-Psycum di Padova così che ai malati in carico all'UOS Psiconcologia del nostro Istituto fu data la possibilità di frequentare il corso, quale intervento integrato alla psicoterapia.

² Review di Myeong Soo Lee et al. Acta Oncologica 2007;46:717-722

Il Qi Gong con le sue pratiche finalizzate ad armonizzare le emozioni per coltivare il benessere e con la guida competente, esperta e gentile del maestro Francesco Privato, ha rappresentato, senza dubbio, un significativo contributo al raggiungimento delle finalità della psicoterapia, riscuotendo inoltre molto gradimento da parte dei pazienti.

Stando alla nostra esperienza, per i benefici che il Qi Gong offre, riteniamo la sua pratica raccomandabile non solo ai malati, ma anche ai loro caregiver³ e a tutte le persone in generale.

Dott.ssa Eleonora Capovilla,
già Responsabile dell'UOS Psiconcologia,
dell'Istituto Oncologico Veneto, IRCCS di Padova.

³ Termine inglese che indica il familiare assistente che si differenzia dalla figura del generico badante per le modalità e gratuità dell'intervento e per l'importanza degli aspetti affettivi e del senso del dovere.

INTRODUZIONE

*«Indugiare eccessivamente nelle cinque emozioni
– felicità, rabbia, tristezza, preoccupazione e paura –
può creare uno sbilanciamento ed una disarmonia.*

*Le emozioni possono provocare danno al Qi,
mentre al contempo gli elementi stagionali climatici posso attaccare il corpo.*

*L'improvvisa rabbia danneggia lo Yin Qi;
diventare facilmente eccitato o gioioso danneggerà invece lo Yang Qi.*

*Ciò porta il Qi a ribellarsi ed a salire alla testa
spingendo e spremendo lo shen via dal Cuore e permettendogli così di galleggiare via.
Fallire nell'equilibrare le proprie emozioni può essere paragonato al fallimento dell'estate e
dell'inverno di regolarsi tra loro, attentando alla vita stessa.*

L'uomo deve adattarsi ai movimenti del cielo e della terra...

con lo scopo di armonizzarsi con il suo ambiente...

e di custodire gelosamente la sua energia essenziale senza consumarla.

*Agire così è trattare il corpo conformemente alle leggi naturali per consolidare l'energia vitale
secondo l'usanza dei saggi imperatori... non contrariare i movimenti delle quattro stagioni...*

*Quanto più riusciamo a vivere in sintonia con l'ambiente in cui siamo immersi,
quanto più aumentano le nostre possibilità
di conservare lo stato di salute e quindi sopravvivere»*

Huangdi Neijing - Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo

*«Nel corpo umano ci sono gli organi zang quali Fegato, Cuore, Milza, Polmoni e Reni.
Il Qi dei cinque organi zang forma i cinque spiriti e porta alla nascita delle cinque emozioni.
Lo spirito del Cuore è conosciuto come shen, che controlla le funzioni mentali e creative.
Lo spirito del Fegato, lo hun, controlla il sistema nervoso e permette la percezione extrasensoriale.
Lo spirito della Milza, lo yi, regola la logica e la ragione.
Lo spirito dei Polmoni, il po, regola gli istinti animali, la forza fisica e il vigore.
Lo spirito dei Reni, lo zhi, controlla la volontà, guida l'ambizione e l'istinto di sopravvivenza.»
Huangdi Neijing - Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo*

LE EMOZIONI IN MEDICINA CINESE

Le emozioni sono degli eventi naturali dell'esistenza e tutti le proviamo ogni giorno della nostra vita, con la parola **emozione**⁴ si definisce uno stato cosciente piacevole o sgradevole, associato a fenomeni psichici e fisici improvvisi o di durata variabile. I fenomeni fisiologici più comuni che accompagnano l'emozione sono: aumento dei battiti cardiaci, alterazione della respirazione, sensazione d'arresto del cuore, pallore, sudorazione, ecc.

L'attività emotiva è vista come una **normale risposta fisiologica** interna agli stimoli dell'ambiente esterno, le emozioni possono diventare un disturbo serio o causa di malattia solo quando sono particolarmente intense, si prolungano nel tempo e soprattutto quando non sono manifestate o risolte.

⁴ L'etimologia della parola emozione è da ricondursi al latino emovère (ex = fuori + muovere = muovere) letteralmente portare fuori, smuovere, commuovere.

Per esempio a tutti è successo di arrabbiarsi ma se questo stato d'animo nei confronti di un altro individuo non è perdurato per parecchio tempo non è sorta alcuna malattia.

Quindi entro limiti normali, le emozioni non causano alcuna malattia o debolezza nel corpo, quando invece siamo esposti a stress prolungato o una sovrabbondanza di rabbia, dolore o paura, i nostri organi interni possono subire delle gravi lesioni, il **bilanciamento delle nostre emozioni** è una delle chiavi fondamentali per **ottenere una salute ottimale**.

Oggi la medicina occidentale parla di **somatizzazione delle emozioni** ed ha studiato quelle che vengono chiamate le correlazioni psicosomatiche cioè tra corpo e psiche.

Per esempio i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico “ci parlano” della capacità di “portare pesi”, della libertà di movimento, di indipendenza o di autonomia.

L'apparato digerente rappresenta il nostro modo di “digerire” e “mandare giù” esperienze o situazioni esistenziali, di assimilarle o eliminarle; la capacità di gestire la rabbia e l'aggressività; di “trattenere” e di lasciare andare; di vivere paure e insicurezze.

L'apparato cardiocircolatorio esprime la capacità di gestione dei nostri affetti più profondi, di permettere la libera “circolazione” della gioia e dell'amore nella nostra vita, ecc.

La **medicina occidentale** studia soprattutto la **materia** cioè la “struttura”, “l'organo” e da essi parte per capire la sua funzione e quindi la sua energia; la **medicina orientale**, invece, parte dall'**energia**, arriva alla “funzione” ed infine all'organo.

Bisogna tenere presente che in **medicina cinese** quando si parla di **Organi e Visceri (Zang e Fu)**⁵ non ci si riferisce a strutture anatomiche nel senso occidentale, ma a **entità funzionali** chiamate **logge energetiche** che integrano aspetti funzionali, materiali e mentali. Le logge energetiche prendono i nomi di elementi naturali: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua.

Secondo la medicina cinese, che ha sempre considerato le emozioni come una delle principali cause di malattia, ogni **Organo** produce una specifica energia psichica, la quale se sottoposta a uno stimolo emotivo “**risuona**” con una **particolare emozione**. Quindi esiste una correlazione privilegiata, una risonanza, tra ognuno dei cinque Organi e una specifica emozione:

Al **Cuore** è connessa la **Gioia** (euforia, eccitazione e angoscia)

Alla **Milza-Pancreas**⁶ è associata la **Riflessione** (il rimuginare)

Al **Polmone** è connessa la **Tristezza** (la malinconia e la pena)

Al **Rene** è connessa la **Paura** (il timore e l'autostima)

Al **Fegato** è connessa la **Collera** (il risentimento e la frustrazione)

Le emozioni influenzano grandemente l'**energia vitale** (chiamata **Qi**) determinando una serie di effetti a cascata. L'eccesso di attività emotiva provoca gravi squilibri che influenzano la circolazione di questa energia a volte

⁵ Zang significa conservare e tesaurizzare, questi Organi ricevono e accumulano l'energia raffinata e più pura. Sono strutture piene con superficie omogenea e bordi lisci, hanno una certa consistenza e sono poco mobili o immobili rispetto alla loro sede fisiologica e sono cinque: Polmone, Cuore, Milza, Fegato e Reni. I Fu, che noi chiamiamo Visceri per differenziarli dagli Organi, sono deputati alla trasformazione e trasporto dell'energia e all'eliminazione degli scarti. Sono strutture cave con superficie disomogenea e bordi frastagliati, presentano una minima consistenza e godono di un discreto grado di mobilità attorno alla loro sede fisiologica. Sono dotati di una loro peristalsi e variano di volume. Sono sei: Stomaco, Intestino Tenue, Grosso Intestino, Vescica Urinaria, Vescicola Biliare e Triplice Riscaldatore.

⁶ In medicina cinese questi due organi sono un tutt'uno, spesso chiamato solo Milza.

alterandone la direzione: il Qi che scorre nei canali energetici (meglio noti in occidente con il termine meridiano dell'agopuntura) segue una ben precisa direzione. In particolare abbiamo che:

- La **Collera interferisce** col Qi che scorre nel meridiano di Fegato invertendo la sua direzione e facendolo salire verso l'alto, quindi la rabbia colpisce il **Fegato**
- La **Gioia rallenta** il Qi e colpisce il **Cuore**
- Il **Rimuginare annoda** il Qi e colpisce la **Milza-Pancreas**
- La **Tristezza dissolve** il Qi e colpisce i **Polmoni**
- La **Paura interferisce** col Qi che scorre nel meridiano del Rene invertendo la sua direzione e facendolo scendere verso il basso, quindi la paura colpisce i **Reni**.
- Lo **Spavento disperde** il Qi e colpisce "l'asse della vita" cioè **Rene/Cuore**

La medicina cinese inoltre prende in considerazione le emozioni non solo come **causa** di malattia ma anche come **sintomo**: la conseguenza dello stato patologico di un organo si riflette anche a livello emozionale. Per esempio un vuoto energetico di Rene può originare uno stato cronico di paura, un deficit di energia al Fegato può rendere il soggetto molto irritabile, mentre un problema ai Polmoni può portare ad essere tristi.

Analizziamo ora più in dettaglio le varie emozioni.

Ansia

L'ansia è un'emozione legata all'eccessiva preoccupazione, quando veniamo colti dall'ansia, il Qi è bloccato e non circola liberamente. L'ansia influisce sui **polmoni**, che controllano il Qi attraverso la respirazione. I sintomi più comuni degli attacchi d'ansia sono caratterizzati da **fiato corto** (o dispnea) e respirazione irregolare. Quest'emozione può arrecare danni anche ad un organo strettamente associato ai polmoni, come l'**intestino crasso**. Ecco perché le persone ansiose sono inclini alla **colite ulcerosa** e infiammazioni dell'intestino crasso. In medicina cinese l'ansia viene collegata anche alla Milza.

Tristezza, dolore emotivo, dispiacere e malinconia

A livello emozionale i **Polmoni** sono direttamente colpiti dalla tristezza o dall'afflizione che "soffocano" l'individuo e alterano la respirazione. Il Polmone è l'organo che, se in equilibrio, ci aiuta a conservare ciò che è utile e lasciar andare ciò che non ci serve. Ecco che la tristezza è legata alla difficoltà nel lasciar andare: ciò può portare a legarsi al passato, impedendoci di vivere il presente e di accettare il fluire della vita stessa. Per esempio l'**asma** può essere considerato come un modo di reagire a situazioni che "soffocano" il soggetto e gli fanno "mancare l'aria" oppure come una manifestazione di un "rifiuto del mondo esterno" e del chiudersi in una situazione. Un'espressione normale e sana di un **dispiacere** o del **dolore emotivo** può essere manifestata attraverso il **pianto**, che ha origine nel profondo dei polmoni, dove nasce anche la respirazione profonda tramite l'espulsione dell'aria e il singhiozzo. Tuttavia, la sofferenza che resta inespressa e diventa cronica crea disarmonia indebolendo il Qi del polmone e causando problemi nella circolazione dell'energia in tutto il corpo, può causare malattie respiratorie fino a rendere fiacca la voglia di vivere. La **malinconia** può anche ostacolare il sistema digestivo e influenzare lo stomaco con accumulo di gas e gonfiore.

Preoccupazione, rimuginazione e pensiero ossessivo

Molte preoccupazioni, pensieri ossessivi e tendenza a rimuginare provocano un'**eccessiva stimolazione mentale** che colpiscono l'organo energetico **Milza**. A questo organo è collegata la capacità di riflettere, pensare, studiare, apprendere, concentrarsi e mettere a fuoco le situazioni. Se c'è equilibrio, il pensiero fluisce bene altrimenti se diventa eccessivo sarà offuscato, la concentrazione sarà difficile e la memoria scarsa causando affaticamento, **astenia**, inappetenza e letargia. D'altro canto lo studio o impegno eccessivo, l'attività mentale e la concentrazione protratti per lungo tempo possono

indebolire la Milza. Spesso il soggetto in forte squilibrio arriva a isolarsi e a “pensare continuamente” alle stesse cose come in un “loop infinito”. Il continuo rimuginare può portare a **patologie pancreatiche** gravi.

.....

Tutti gli **squilibri emozionali portano ad una stasi di Qi**, se questo rallentamento o blocco di energia si protrae si favorisce il ristagno di sangue e la formazione di calore. Il calore riscalda i liquidi prosciugandoli e portando alla formazione di Flegma che in parte si accumula formando **catarrhi nei polmoni e negli intestini**, e in parte ostruisce gli orifizi dello Shen creando **disturbo del ritmo sonno/veglia**.

Per coltivare una buona salute è **quindi fondamentale educarsi all’ascolto delle emozioni, imparando a riconoscerle senza reprimerle**.

La repressione delle emozioni è un comportamento che facilmente, in seguito a eventi traumatici, si apprende durante l’infanzia specialmente se non era presente un adulto in grado di guidare il bambino a riconoscere e gestire il proprio vissuto.

Le **emozioni represses** purtroppo non svaniscono per incanto ma prendono residenza nel subconscio e ogni tanto escono a nostra insaputa mascherandosi spesso in rabbia.

L’igiene del corpo emozionale si compie normalmente durante le ore di sonno. È la Hun, la componente spirituale del fegato, il subconscio, che di notte rielabora tutte le emozioni, le sensazioni diurne attraverso i sogni.

È inevitabile che nel corso della nostra vita qualcosa intervenga mettendo alla prova il nostro equilibrio. E allora l’**igiene emozionale** fisiologica notturna non è più sufficiente...

Percezione

Lievi soffi solcano le forme dei corpi vivificati

dal Respiro del Cosmo.

Movimenti accarezzano l'aria,

sensazioni scorrono lungo i sensi,

come messaggeri invisibili,

come segni che schiudono varchi

verso le Alte Sfere dello Spirito,

da cui la Sorgente sparge nettare di benessere

nella Vita degli Uomini.

Anna Di Natale

IL QI GONG DELLE EMOZIONI

PORTA ARMONIA NEL TUO MONDO EMOZIONALE



VERSIONE CARTACEA
<https://amzn.to/2JD0mLk>

VERSIONE EBOOK:
<https://amzn.to/2JD0nPo>