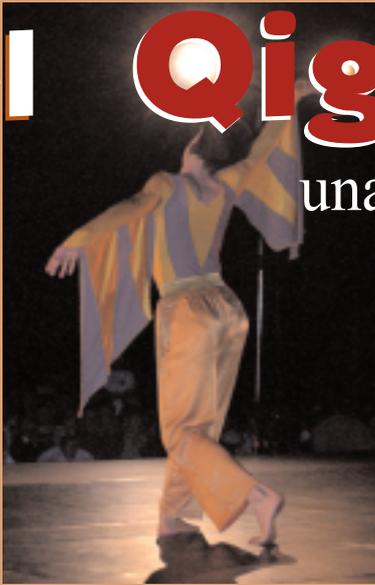


La febbre del Qigong

FIL ROUGE

una pratica, molteplici prospettive

a cura di **Franca Bedin** foto di **Fabrizio Bonanomi**



Immagini di danza moderna eseguite da un'insegnante di qigong.

Il termine *qigong* appare per la prima volta in un testo taoista della dinastia Tang (618-910 d.c.) con il senso di “processi del soffio”. Lo si ritrova sotto i Song (960-1279) in due testi con il significato di “efficienza del soffio”. In seguito la sua apparizione nei testi è molto rara fino all’inizio del XX secolo.

È in un’opera sulle arti marziali di Zunwazhai “Spiegazioni precise del qigong” e nel libro di Dong Hao “Processi terapeutici del qigong” che troviamo di nuovo il termine *qigong*.

Concentrare lo spirito su una sola volontà ed allontanare i pensieri disordinati

La parola *qigong* appare anche in “Spiegazioni precise del lavoro del soffio mentale” di Wang Zulin, in cui si descrive la pratica attraverso la quale il pensiero (yi 意) segue il soffio (qi 气) e lo dirige nel corpo. La tecnica prescritta è la seguente: “Concentrare lo spirito su una sola volontà ed allontanare i pensieri disordinati; nel vuoto avere l’unica idea che il qi, circolando in tutto il mio corpo, si riunisce intorno al cuore formando una sfera e in seguito concentrarsi su questa sfera”.

Nel 1934 l’ospedale Xianglin di Hangzhou pubblica “Un trattamento speciale per la tubercolosi: la terapia attraverso il qigong”. Sempre negli anni ’30, Fang Gongpu fonda l’Istituto Terapeutico di *qigong* di Gongpu, la prima clinica a portare il nome di *qigong* nella storia moderna. Inoltre Fang pubblica anche “Esperienze di

terapia attraverso il qigong” nel 1938.

Ma è solo dopo il 1949 che il *qigong* diventa una categoria generale e autonoma utilizzata da tutti nei discorsi medici, scientifici e popolari, e che raggruppa tutte le tecniche tradizionali di respirazione, di meditazione, di visualizzazione e di movimento, alle quali, via via che passa il tempo, si aggregano tecniche marziali, di trance, di divinazione, di guarigione carismatica e di utilizzazione di talismani, come pure lo studio dei fenomeni paranormali del “Libro dei mutamenti” (I Ching) ecc...

Il *qigong* evoca, in cinese, una massa di immagini e di simboli che è opportuno esplicitare. La parola *qigong*, innanzitutto, è formata da due caratteri: *qi* e *gong*.

Qi viene spesso tradotto con “soffio” e *gong* con “lavoro”, la qual cosa spiega il termine di *qigong* per distinguere le tecniche cinesi di respirazione. Ma esaminiamo le sfumature dei caratteri cinesi per come sono utilizzati nel mondo del *qigong*. *Qi* viene sentito come l’energia animatrice dell’universo, una sostanza che circola dentro e attraverso il corpo. Nella sua accezione ufficiale, il termine deriva dalla teoria della medicina cinese, ma rinvia anche alla cosmologia tradizionale. Nella pratica il *qi* può essere diretto mentalmente (*xingqi* 行气), può essere proiettato all’esterno del corpo (*faqi* 发气), può scivolare via dal corpo involontariamente (*xieqi* 泄气), può essere estratto da altri oggetti (*chaiqi* 采气), può essere sottratto da un’altra persona (*tokqi*). Il *qi* può essere disposto in modo da creare un campo energetico tra praticanti riuniti in uno stesso spazio, il che aumenta l’efficacia del *qigong*.

Gong è un termine che rinvia alle arti marziali: composto da due caratteri, lavoro 工 e forza 力. *Gong* si mette in relazione al *gongfu* 功夫, parola difficile da tradurre che esprime il talento del virtuoso delle arti del combattimento: una padronanza del corpo e dello spirito, frutto

6 shiatsu e ...

di una lunga disciplina di pratica coronata dalla manifestazione di poteri non comuni. Il *gong* è inseparabile dalla sostanza essenziale di una persona, dal suo carattere morale; si manifesta nella lotta contro un male o contro un nemico. È talvolta inteso come la forza magica di una persona che ha raggiunto un alto grado di *gongfu*; in questo caso lo tradurremo come "forza". Questa può venire proiettata verso altre persone (*fagong*) ed in questo caso è un diverso modo di parlare di emissione del *qi*. Può anche emanare da un oggetto o da un'azione; si parla allora di "cassette imbevute di forza" o di "conferenze imbevute di forza".

Il carattere *gong* si trova in *gongneng*, che significa "funzione", termine che nel *qigong* prende spesso un significato particolare che designa le "funzioni eccezionali del corpo umano", e cioè facoltà o poteri magici o paranormali che appaiono a un livello elevato di pratica del *qigong*. Altri termini denotano la "forza divina", gli aspetti magici del *qigong* e l'allenamento esercitato per entrare nello "stato di *qigong*", stato di rilassamento profondo che può assomigliare all'ipnosi.

ne puramente tecnica a delle immagini magiche o religiose. Ora, il termine *qigong* esprime, a partire dalla sua adozione ufficiale dai quadri del Partito Comunista Cinese del 1949, un progetto politico: quello di unificare le pratiche corporee cinesi estrapolate dal loro contesto "feudale" e religioso, per metterle al servizio di uno stato laico e comunista.

Ma negli anni '80 il *qigong* diventa sinonimo, nel discorso popolare, di divinazione, di guarigione miracolosa e di poteri magici, mentre gli intellettuali e i dirigenti politici forgiavano un'ideologia di rinascita della nazione cinese attraverso una nuova rivoluzione scientifica mondiale innescata dalla padronanza dei poteri paranormali del *qigong*. Qualche anno più tardi questa visione viene etichettata come "pseudo-qigong" da alcuni che fanno appello ad un ritorno al "vero" *qigong*, epurato da ogni "superstizione", mentre Li Hongzhi propone agli adepti di trascendere il *qigong*, pratica "inferiore" di attaccamento al mondo di quaggiù, attraverso l'ascesi spirituale del *falungong*.



Nei nomi composti il carattere *gong* è spesso un'abbreviazione di *qigong*, come nel nome di vari metodi: il *falungong*, per esempio, significa il "qigong della ruota del Dharma" ma, contemporaneamente, implica la forza della ruota del Dharma.

I concetti, i simboli e le immagini associati al *qigong* sono degli oggetti intellettuali che danno un senso alle tecniche e alle esperienze che queste provocano e indicano lo scopo o l'ideale ricercato attraverso la pratica; inoltre forniscono anche un linguaggio comune agli adepti.

Le rappresentazioni comprendono i nomi di potenze ed energie invisibili messe in gioco attraverso la pratica, i nomi dei fenomeni, delle sensazioni e degli effetti prodotti dagli esercizi. Le teorie esplicative del senso di questi fenomeni mettono questi ultimi in collegamento a sistemi concettuali religiosi, scientifici o filosofici.

Questa breve esposizione del campo del *qigong* mostra la facilità con la quale si può scivolare da una descrizione

Il *qigong* è una tradizione "inventata", come spiega Catherine Despeux: "In questa vicenda del *qigong*, lo scopo principale della Cina è certamente, all'origine, il mantenimento di una tradizione tipicamente cinese e il suo adattamento alla modernità. Per questo viene creato, a partire da un termine già attestato nel passato, un nuovo campo semantico che raggruppa delle tecniche che erano già designate da termini differenti e avevano per base comune un lavoro sul *qi*. Per garantire l'autenticità di questa "nuova tecnica" bisognava farla risalire il più lontano possibile nell'antichità. Così, per effetto retroattivo, gli storici del *qigong* ne cominciano la storia all'epoca dei Regni Combattenti, inglobandovi le tecniche di *daoyin*, di meditazione, di visualizzazione, etc...".

(da David A. Palmer - La Fièvre du Qigong)
Éditions de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales