

IL QI GONG DEI 5 ELEMENTI

di Marco Mazzarri

TEORIA DEI 5 ELEMENTI - MOVIMENTI

Riassumiamo, brevemente, i principi filosofici e numerologici che precedono l'apparizione dei Cinque Movimenti, cercando di collegarli ad aspetti pratici del Qi Gong.

L'Uno è diretta emanazione del Tao e lo ritroviamo nei principi della pratica, come obiettivo principale di ricercare un'Unità, sia tra mente e corpo, sia tra autenticità ed espressione corporea, sia come radice del movimento.

Successivamente, nel momento in cui il movimento comincia a manifestarsi, abbiamo una pulsione che assume dapprima aspetti d'espansione, risalita e inspirazione..., poi di ritrazione, discesa ed espirazione...; siamo alla presenza dell'alternanza **Yin-Yang** (Due), presente in ogni fenomeno vivente. La compenetrazione attiva e continua di queste due forze opposte e complementari, la ritroviamo fin dagli esercizi di regolazione e preparazione, per continuare con quelli successivi, proprio come espressione dei movimenti vitali interni all'essere vivente (pulsazione cellulare, attività degli organi, contrazione muscolare...).

Proseguendo in quest'ottica, possiamo vedere come i movimenti prendano origine e coinvolgano

tre grossi centri del nostro corpo: l'addome, il torace e il cranio. Questi centri rappresentano lo specchio e l'espressione della triade Cielo-Uomo-Terra (Tre), caposaldo della simbologia tradizionale cinese, che ci mostra come l'Essere Umano sia compreso tra il Cielo e la Terra e da questi prenda origine e sia mantenuto: si afferma che **"il Cielo copre, la Terra sostiene e gli esseri ne derivano"**.

Obiettivo della pratica è il pren-

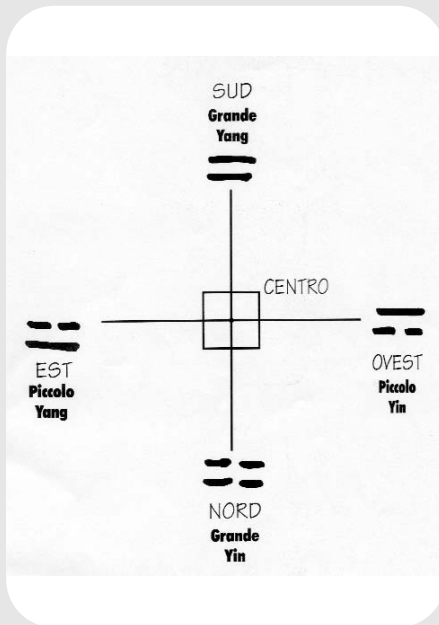
dere coscienza delle attività presenti all'interno dei tre centri per facilitarne i movimenti, al fine di promuovere la libera circolazione dell'energia da un centro all'altro, allentando le tensioni esistenti a livello dei "passaggi-barriera" diaframmatico e cervicale. Inoltre, tramite la decontrazione e lo scioglimento delle articolazioni, possiamo favorire le comunicazioni fra il centro (addome, torace, cranio) e la periferia (estremità ed organi di senso), e da questa verso l'esterno, dal quale potremo attingere, accogliere, respingere o modulare i vari fenomeni che ci circondano.

Successivamente compaiono le **Quattro Direzioni**, che esprimono la presa di coscienza e la delimitazione dello spazio circostante e rappresentano anche le **Quattro Stagioni**; ne deriva un'ulteriore differenziazione dei principi Yin-Yang che ci porta all'apparizione di quattro energie fondamentali:

1. Tai Yin o Grande Yin, legato al nord e all'inverno;
2. Tai Yang o Grande Yang, legato al sud e all'estate;
3. Shao Yang o Piccolo Yang (o Giovane Yang), legato all'est e alla primavera;
4. Shao Yin o Piccolo Yin (o Giovane Yin), legato all'ovest e all'autunno.



Fig. 1 - Le quattro direzioni e gli assi fondamentali



Questi principi fondamentali si ritrovano nei vari movimenti del Qi Gong, nei quali la fase di crescita e risalita è Shao Yang, quella di massima apertura ed espansione è Tai Yang, quella di abbassamento e condensazione è Shao Yin, quella di ritorno all'origine (o di origine del movimento) è Tai Yin; anche a livello della respirazione abbiamo inspiro, fine inspiro con eventuale ritenzione inspiratoria, espiro e fine espiro con eventuale pausa espiratoria. Possiamo affermare che ogni movimento può essere percepito ed agito secondo quest'ulteriore specificazione dello Yin e dello Yang.

La cosa più interessante, è che possiamo applicare questi principi all'orientamento nella pratica, allo scopo di posizionarci correttamente nello spazio e di poter agire con maggior efficacia; ciò ci permette inoltre di addentrarci nell'essenza del Qi Gong dei Cinque Elementi.

Come ampiamente spiegato nel capitolo 3, "Il saluto", a partire dalla postura iniziale Wu Ji, ci "addossiamo" al nord e ci "affacciamo" al sud, ritrovandoci così l'est a sinistra e l'ovest a destra. Si generano perciò degli assi di riferimento (vedi fig.1): l'asse nord-sud, chiamato anche "asse di radicamento del

destino" ove il nord indica le origini, le radici, l'entrata della vita ed il sud la sua evoluzione; l'asse est-ovest, che indica l'azione, l'attività umana, che si svolge dall'alba al tramonto. Dalla confluenza di questi assi si genera un *Centro*, dal quale partiranno ed al quale giungeranno le energie presenti nelle quattro direzioni; questo punto di incrocio, può ampliarsi ed assumere uno spazio proprio con il quale resta in relazione con gli altri settori dello spazio: ecco perché si parla di "quadranti" (settentrionale, meridionale, orientale, occidentale e centrale - vedi fig. 2), per indicare le zone dello spazio nel quale si manifestano le energie celesti (gli influssi climatici), che generano a loro volta i Movimenti che indicano la manifestazione della vita terrestre. È pertanto con l'apparizione del Centro, che accoglie e distribuisce creando ed organizzando l'insieme, che si generano i cosiddetti **Cinque Elementi o Movimenti energetici** (Wu Xing); essi rappresentano l'ordine o la suddivisione in base cinque di tutti i fenomeni viventi: parliamo allora di Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo.

Il carattere cinese *Xing*, solitamente tradotto come *Elemento*, indica in realtà una marcia, una condotta, una circolazione, ed è anche tradotto anche come agente.

"Non si tratta di sostanze, ma di emblemi indicanti un insieme di attività con delle cose in comune: la cosa in comune è l'Elemento stesso che è perciò inteso come risonanza, come evocazione dell'insieme dei movimenti legati alle sue caratteristiche". E.R.De La Vallée.

In tutti i casi, ma soprattutto nella pratica del Qi Gong, è importante non fossilizzarsi sulla composizione delle sostanze dell'Elemento, ma è senz'altro più utile esplorare le differenti qualità dei Movimenti, le rispettive evocazioni e risonanze nel corpo e nello spirito, al fine di percepire ed armonizzare i flussi dell'energia vitale nei vari organi interni.

Riprendendo i concetti prece-

deni, **Acqua e Fuoco** sono i migliori rappresentanti dello Yin e dello Yang: l'Acqua è il massimo dello Yin (Tai Yin), il Fuoco è il massimo dello Yang (Tai Yang). L'asse verticale che li congiunge, è fondamentale nel garantire il libero scorrimento delle circolazioni energetiche alto-basso, preservando il senso del radicamento e dello sviluppo della vita, che si esplica attraverso la rettitudine.

Legno e Metallo sono maggiormente legati ai passaggi Yin-Yang; il Legno rappresenta lo Yang crescente (Shao Yang), il Metallo lo Yang decrescente o meglio ancora lo Yin crescente (Shao Yin). L'asse orizzontale che li lega, è anche chiamato "asse delle mutazioni" e garantisce il mantenimento delle trasformazioni attraverso i flussi ascendenti e discendenti, preservando così la capacità di adattamento dell'individuo alle modificazioni esterne.

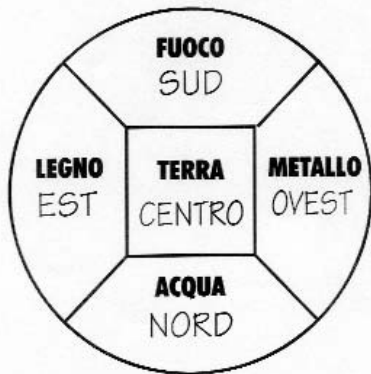
La **Terra**, il movimento centrale, è all'incrocio tra verticale ed orizzontale e garantisce perciò l'equilibrio dinamico dell'intero sistema.

È in grado di accettare e produrre tutto, conserva l'unità e contemporaneamente permette ogni trasformazione e scambio.

Per le qualità specifiche dei singoli Elementi, vedi i capitoli 5 e 7.



Fig. 2 - I 5 quadranti



La Teoria dei Cinque Movimenti è usata sin dall'antichità (e a tutt'oggi), per suddividere/classificare e spiegare l'organizzazione dei fenomeni viventi interni ed esterni all'uomo: quindi sia a livello macrocosmico (Feng Shui, astrologia, numerologia...), sia a livello microcosmico, come nel campo della salute (agopuntura, farmacopea e dietetica, Qi Gong...).

Per meglio comprendere tutto il



sistema e le sue applicazioni alla pratica del Qi Gong, è importante cercare di esaminare (e successivamente di comprendere ed incarnare nella pratica), le dinamiche di relazione tra i vari Movimenti che si esplicano attraverso le **Leggi** che ne regolano i **Cicli**.

- **Ciclo Sheng, di generazione o ciclo dei sedentari:** è un ciclo che opera nel senso dello sviluppo, ove ogni Elemento è "madre" di quello successivo e "figlio" di quello che lo precede. È un ciclo di produzione, di nutrimento, che nel Qi Gong sarà usato negli esercizi di *tonificazione* (vedi cap. 6 e 7), in quelli di *liberazione* (vedi cap.8), *nei passi e nelle camminate degli animali* (vedi cap.9).

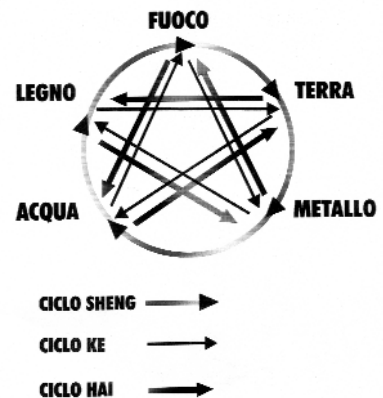
- **Ciclo Ke, di controllo:** esso si oppone al ciclo di generazione poiché opera nel senso della dominazione e, se patologico, persino dell'oppressione e della distruzione. Ogni Elemento, "il nonno", ne domina un altro: "il nipote", impedendogli di raggiungere un'espansione esagerata, capace di squilibrare i rapporti degli Elementi tra loro.

- **Ciclo Hai, d'insulto o ciclo dei barbari:** in questo ciclo, opposto al precedente, ogni Elemento può rivoltarsi contro il suo Elemento dominante. È un ciclo di sopraffazione, di ribaltamento, che nella pratica del Qi Gong, permette un risveglio delle energie corporee, attraverso un'aggressione ed è pertanto usato negli *esercizi di purificazione* (vedi cap.5).

L'armonia tra i Cinque

Elementi, crea pertanto lo stato di salute ed è dettata dal loro rapporto di nutrimento (Ciclo Sheng), ove il Legno produce il Fuoco, che crea la Terra, che contiene i minerali/Metallo, il quale diventa liquido/Acqua, che a sua volta nutre le piante/Legno; tale equilibrio si mantiene anche grazie al reciproco rapporto di controllo (Ciclo Ke), ove il Legno con le sue radici controlla la Terra, la quale assorbe e ferma l'Acqua, che a sua volta spegne il Fuoco, il quale fonde il Metallo che taglia il Legno. Quando questo equilibrio è perturbato, si può intervenire "controcorrente", con un ciclo di rivolta (Ciclo Hai) ed è quello che esamineremo nel capitolo 5.

FIG. 3
Diagramma dei 5 Elementi



Il brano è tratto dal video-testo appena uscito: VIDEOCORSO DI QI GONG VOL. II - Il Qi Gong dei 5 Elementi - Purificazione e tonificazione degli organi interni, Edizioni ISU, di Marco Mazzarri.

L'opera è composta di un DVD e un manuale allegato, entrambi contenenti numerosi esercizi, descritti ed illustrati.

Informiamo inoltre che l'Autore sarà con noi a Pesaro nella settimana estiva dal 7 al 14 agosto per condurre un corso sugli argomenti e le tecniche trattate nel DVD.

Il programma è riportato in questa stessa rivista.

