

Corso di Qigong in Medicina Cinese

Prendersi cura della propria
schiena attraverso la pratica
di Qigong

Relatore:

Marco Mazzarri

Tesanda:

Monica Mantovani

Anno Accademico 2020-2021

“Alla mia famiglia”

“Soffiare e respirare, espirare ed inspirare, espellere l’aria viziata e assorbirne di pura, stirarsi alla maniera dell’orso, o dell’uccello che spiega le sue ali, tutto ciò mira alla longevità. Ciò è tenuto in gran pregio da colui che s’adopera ad orientare e indurre l’energia vitale, dall’uomo che intende nutrire il proprio corpo e da colui che spera di vivere quanto Peng Zu.”

Zhuangzi

INDICE

1 INTRODUZIONE

- 1.1 La colonna vertebrale brevi cenni di anatomia e biomeccanica
- 1.2 Il mal di schiena: inquadramento secondo i principi della medicina occidentale
- 1.3 Evidenze e raccomandazioni nel trattamento riabilitativo del mal di schiena
- 1.4 Significato simbolico ed energetico della colonna vertebrale secondo la
Medicina Tradizionale Cinese
- 1.5 Inquadramento del dolore lombo sciatalgico in medicina tradizionale cinese

2 BASI DEL QIGONG

- 2.1 Origini del qi gong brevi cenni storici
- 2.2 Definizione di alcuni termini per capire i fondamenti della pratica qigong
 - Jing
 - Qi
 - Shen
 - I dantians
- 2.3 Qi gong come approccio terapeutico al mal di schiena

3 IL QIGONG: UNA PROPOSTA TERAPEUTICA PER IL MAL DI SCHIENA

- 3.1 Fasi fondamentali della pratica: l'importanza della postura e della respirazione
- 3.2 Le principali posture utilizzate nella pratica; Taji, Wu ji, Mabo
- 3.3 I Baduajin
- 3.4 Le camminate degli animali

4 Conclusioni

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1 INTRODUZIONE

1.1 La colonna vertebrale brevi cenni di anatomia e biomeccanica

La colonna vertebrale rappresenta l'asse corporeo e funge da protezione del midollo spinale. È formata da 33-34 segmenti ossei, le vertebre. La vertebra tipo è composta da un corpo, che nel complesso della colonna vertebrale, va a formare il pilastro anteriore, e da un arco posteriore nel quale sono presenti le apofisi articolari. L'arco posteriore rappresenta la funzione dinamica della colonna vertebrale. Le vertebre si articolano anteriormente, tra un corpo e l'altro, tramite il disco intervertebrale, mentre posteriormente attraverso le articolazioni interapofisarie. (Fig. 1.1)

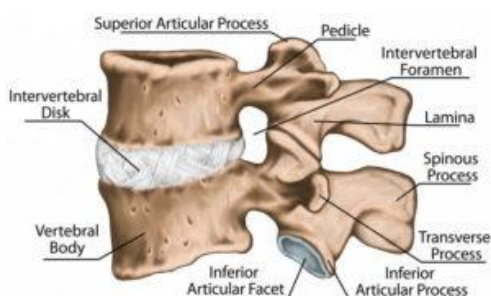


Fig. 1.1 costituzione della vertebra tipo e articolazioni

Nel suo insieme la colonna vertebrale presenta delle curve che ne aumentano la resistenza alle sollecitazioni in compressione assiale (fig.1.2). In particolare, il rachide con curve accentuate è di tipo funzionale dinamico mentre il rachide con curve appiattite corrisponde ad un tipo funzionale statico. ¹

Considerato nel suo insieme, fra sacro e cranio, il rachide possiede 3 gradi di libertà e può compiere movimenti di flessione-estensione, di inclinazione laterale e di rotazione. I diversi segmenti rachidei contribuiscono in modo differenziato alle diverse componenti del movimento in ragione della forma anatomica che caratterizza le vertebre di ogni tratto.

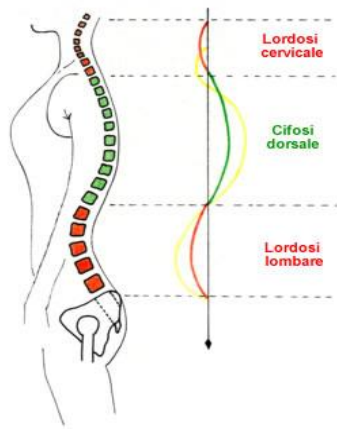


Fig. 1.2 Le curve rachidee

La colonna vertebrale contiene, all'interno del canale vertebrale, il midollo spinale. Il midollo spinale forma, insieme all'encefalo, il sistema nervoso centrale. Nei primi tre mesi di vita intrauterina il midollo occupa l'intera lunghezza del canale vertebrale. Successivamente la colonna si accresce più del suo contenuto e nell'adulto il midollo occupa i 2/3 del canale vertebrale. Il midollo termina pertanto a livello della seconda vertebra lombare. La sua estremità caudale ha una forma conica ed è detta *cono midollare*, mentre la sua estremità craniale si prolunga nel tronco dell'encefalo.

Il midollo è collegato alla periferia da 31 paia di nervi spinali che fuoriescono dal canale vertebrale attraverso i forami intervertebrali corrispondenti.

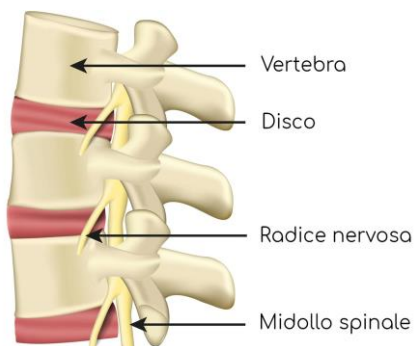


Fig. 1.3 radici nervose

La colonna vertebrale rappresenta un importante punto di inserzioni per diversi muscoli del tronco quali addominali e spinali, ma anche per muscoli che sono coinvolti nel movimento degli arti inferiori, per esempio l'ileo psoas, nonché degli arti superiori quali il gran dorsale. Il diaframma, il principale muscolo inspiratorio si inserisce, attraverso i suoi pilastri, sulla colonna vertebrale. Nel dettaglio il pilastro destro si inserisce sulla superficie anteriore della seconda, terza e quarta vertebra lombare mentre il pilastro sinistro si inserisce sulla superficie anteriore della seconda e terza vertebra lombare. (fig. 1.4)

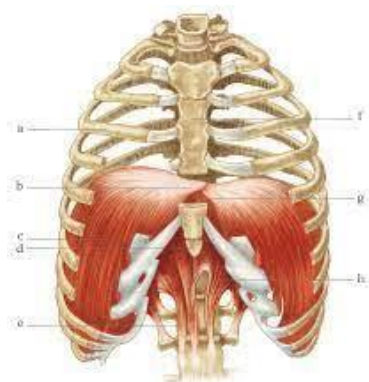


Fig. 1.5 Il diaframma

Da un punto di vista anatomico la cintura pelvica fa parte del tronco ed è strettamente collegata, da un punto di vista funzionale, al rachide. La cintura pelvica comprende le due ossa iliache ed il sacro. Nell'insieme costituisce un anello osteo articolare chiuso. A questo livello si incontrano le forze ascendenti degli arti inferiori e le forze discendenti provenienti dalla testa, dalla colonna e dagli arti superiori. La pelvi sorregge il peso e trasmette le forze provenienti dalla parte superiore del corpo agli arti inferiori. Vista la sua localizzazione fornisce superfici di contatto per l'inserzione di numerosi muscoli, legamenti ed articolazioni, che determinano i movimenti del tronco e delle anche.

La cintura pelvica ha tre funzioni principali: rappresenta un punto comune di inserzione per molti muscoli e legamenti e articolazioni dell'arto inferiore e del

tronco, trasmette il peso della porzione superiore del corpo e del tronco alle tuberosità ischiatiche quando si è in posizione seduta, distribuisce le forze provenienti dai segmenti superiori agli arti inferiori durante la stazione eretta e nella deambulazione. Infine, grazie all'aiuto di muscoli e tessuti connettivi del pavimento pelvico, sostiene, contiene e protegge organi quali intestino, vescica e organi dell'apparato riproduttivo.



Fig. 1.4 La pelvi

1.2 Il “mal di schiena”: inquadramento secondo i principi della medicina occidentale

Il mal di schiena (Low-Back Pain, LBP) viene definito come un dolore di origine muscoloscheletrica che si estende dal tratto lombo sacrale e che può interessare il gluteo e la coscia. Il dolore alla schiena non è altro che un sintomo che andrebbe sempre inquadrato in una cornice diagnostica più corretta. Nella maggior parte dei casi ha un andamento “benigno” ma, a seconda dell'andamento dei sintomi e della clinica, potrebbero essere necessarie indagini cliniche e strumentali al fine di escludere patologie quali neoplasie, fratture, infezioni, cause vascolari e metaboliche per le quali è necessario un trattamento mirato.

In questa tesi verrà preso in considerazione il “mal di schiena comune”.

Il “mal di schiena comune” rappresenta la principale causa di dolore acuto nell’ambito della Medicina Generale. Si stima che circa l’80% della popolazione soffra almeno una volta nel corso della vita di lombalgia, il 20% una volta all’anno recidiva, con percentuali maggiori tra le persone in attività lavorativa. Il ricorso ad una consulenza in ambito neurochirurgico è frequente per i pazienti che soffrono LBP e, rispetto agli interventi di neurochirurgia, il LBP rappresenta la terza causa più frequente di proposta chirurgica. ²

Il LBP, con un’incidenza del 65,5% nella popolazione generale (dato europeo, SIP 2014), rappresenta una tra le più frequenti cause di mal di schiena e rappresenta una delle principali motivazioni di assenza sul lavoro ed ha perciò un elevato impatto socio-economico.

La lombalgia viene definita come una sindrome dolorosa localizzata nella regione lombare con o senza proiezione del dolore agli arti inferiori. Estremamente frequente in età adulta, con massima incidenza in soggetti con una età maggiore di 50 anni in entrambi i sessi. Nei paesi sviluppati la prevalenza è stimata tra il 12% e il 33%. Le recidive sono spesso presenti, il 60-75% dei pazienti tende a recidivare almeno una volta all’anno. ³

Diversi articoli sottolineano come il LBP imponga elevati costi sociali sia per le ore di assenza dal lavoro che per i farmaci prescritti al fine di alleviare la sintomatologia dolorosa.

Quando parliamo di trattamento del “mal di schiena” è importante distinguere il dolore acuto dal dolore cronico.

In riferimento al dolore acuto le linee guida SPYNE non indentificano una struttura precisa quale causa della lombalgia acuta. Per dolore lombalgico non specifico si intende quel dolore la cui sorgente anatomopatologica non è stata specificata.

Mc Kenzie identifica, tra i fattori predisponenti e scatenanti il mal di schiena, la postura, in particolare tutte quelle posture che riducono o accentuano le normali curve rachidee andando a tensionare in modo esagerato le strutture legamentose. Per esempio, una postura seduta scorretta può rafforzare e perpetuare i problemi di schiena di quei pazienti che soffrono di LBP. Gli ambienti di lavoro

rappresentano potenziali fattori predisponenti al mal di schiena. Secondo l'autore sarebbe determinante una educazione ergonomica ed una riprogettazione degli ambienti lavorativi nel rispetto delle norme ergonomiche. Tra i fattori che predispongono al LBP ed alle recidive è compresa la perdita del normale range di movimento in estensione a livello del tratto lombare (Mc Kenzie). Una riduzione dell'estensione favorisce una postura seduta scorretta, limita il corretto allineamento posturale in stazione eretta e facilita un atteggiamento in flessione del tratto lombare. Lo stesso autore sostiene che i fattori ambientali e lo stile di vita fanno sì che il tratto lombare sia spesso sollecitato in flessione andando progressivamente a perdere la capacità di estensione. La ridotta capacità di estensione del rachide favorirebbe la predisposizione a deformazioni meccaniche delle strutture molli della colonna vertebrale con conseguente produzione del dolore.

Per dolore cronico si intende un dolore che perduri per più di tre mesi.

In caso di dolore cronico a livello lombare in assenza di gravi patologie viene raccomandato un trattamento di tipo conservativo primario che include un programma di esercizi da svolgere in modo continuativo.

1.3 Evidenze e raccomandazioni nel trattamento riabilitativo del mal di schiena

Il LBP rappresenta uno dei sintomi più comuni a cui la medicina deve rispondere. Il servizio nazionale della salute affronta annualmente elevati costi per sostenere le spese derivanti dagli interventi diagnostico terapeutici e per coprire i costi relativi ai giorni di assenza dal lavoro dei pazienti che soffrono di mal di schiena. Queste, probabilmente, rappresentano le principali motivazioni che hanno portato ad un proliferare di linee guide sulla diagnosi ed il trattamento del LBP a livello internazionale.

Un articolo del Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy del 2021 raccomanda alcune azioni nella buona pratica della gestione del LBP:

1. assicurarsi che l'assistenza sia centrata sul paziente
2. prendere in esame eventuali “red flag”
3. valutare eventuali fattori psicosociali
4. Utilizzare in modo mirato la diagnostica per immagini
5. Effettuare un attento esame per valutare le menomazioni
6. Monitorare i progressi del paziente
7. Fornire una corretta educazione terapeutica e dare informazioni che abbiano evidenza come supplemento al trattamento
8. Includere attività fisica ed esercizi
9. Utilizzare la terapia manuale solo in aggiunta ad altri trattamenti attivi
10. Offrire cure non chirurgiche di alta qualità prima dell'intervento chirurgico e cercare di mantenere i pazienti al lavoro.

Le proposte terapeutiche riabilitative utilizzate nel trattamento del LBP sono diverse. Esse comprendono il training ergonomico, l'educazione terapeutica, il grande capitolo delle ginnastiche posturali tipo Mézières, la terapia manuale, le manipolazioni, le trazioni meccaniche, l'utilizzo del biofeedback, l'utilizzo della corrente tipo “transcutaneous electrical nerve stimulation” (TENS).

Le linee guida hanno fornito raccomandazioni incoerenti sul trattamento del mal di schiena in fase acuta, ma la maggior parte approva un approccio riabilitativo che contempli l'educazione del paziente, la rassicurazione rispetto ad una prognosi favorevole e consigli che favoriscano il ritorno alle normali attività, evitando il riposo a letto. Da un punto di vista farmacologico viene consigliato l'utilizzo di FANS e oppioidi, questi ultimi in caso di controindicazione o mancanza di miglioramento dopo trattamento con FANS.

Riguardo ai pazienti con LBP cronico, la maggior parte delle linee guida raccomanda ancora in modo uniforme l'esercizio. A tutt'oggi le raccomandazioni citano una certa varietà di tipi di esercizi che vanno dalla ginnastica in acqua, all'attività fisica generica tollerata, lo stretching, l'aerobica, l'allenamento della forza, lo yoga e il tai-chi. Nonostante le linee guida più recenti abbiano approvato ed incluso nel trattamento del mal di schiena alcuni approcci terapeutici, non c'è ancora di fatto una coerenza nelle raccomandazioni a favore di una modalità

terapeutica. Pertanto, la scelta di un trattamento piuttosto che un altro dovrebbe basarsi sulle preferenze dei pazienti e sull'esperienza dei terapeuti.⁴

Una raccomandazione che viene citata da diverse linee guida riguarda l'uso di un approccio cognitivo comportamentale, soprattutto per il trattamento del mal di schiena cronico. Tra le raccomandazioni citate dal North American Spine Society del 2020 è suggerito l'approccio di tipo cognitivo comportamentale in combinazione con la terapia fisica, rispetto alla sola terapia fisica, per migliorare i livelli di dolore nei pazienti con lombalgia (Grado di raccomandazione A); inoltre la terapia cognitivo comportamentale in combinazione con la terapia fisica, rispetto alla sola terapia fisica, è suggerita per migliorare gli esiti funzionali (disabilità) e la ripresa lavorativa nei pazienti che soffrono di mal di schiena. (Grado di raccomandazione: B).

Tra le terapie cognitivo comportamentali sono comprese le ginnastiche cinesi quali Qigong e Tai Chi.

1.4 Significato simbolico ed energetico della colonna vertebrale in Medicina Tradizionale Cinese

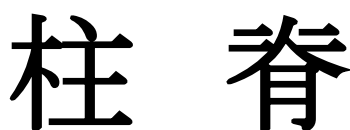


Fig. 1.5 Caratteri cinesi che indicano la parola colonna vertebrale

I simboli sopra riportati indicano la traduzione della parola colonna vertebrale in lingua cinese.

Il primo carattere (**Zhù**) rappresenta diverse parole e concetti: colonna o sostegno, staffa o supporto, tronco di albero, alzati in piedi, colonna, riga nel senso di testo scritto.

Il secondo carattere (**Jǐ**) può essere tradotto come spina dorsale, colonna vertebrale, corona, lisca di pesce, bordo destinato a rinforzare la lama di una spada, un pugnale, ciò che corrobora un'affermazione, ragione, logica.

Secondo la cultura cinese la colonna vertebrale è la rappresentazione dell'**albero della vita**, può essere paragonata ad una scala a pioli dove la base sta appoggiata alla terra e la sommità si protende verso il Cielo. (M. Mazzarri).

Secondo i principi filosofici della MTC l'essere umano è compreso tra il Cielo e la Terra e da questi prende origine ed è mantenuto. Nella cultura cinese si afferma che "il Cielo copre, la Terra sostiene e gli esseri ne derivano". Il concetto che ne consegue è che la vita degli esseri viventi dipende principalmente del respiro proveniente dal Cielo, dal cibo proveniente dalla Terra e dal contatto con gli altri esseri umani.

Il cielo promuove l'iniziativa della vita, la terra raccoglie l'iniziativa della vita proveniente dal cielo e la porta a compimento.⁵

Gli antichi testi filosofici cinesi che trattano di cosmologia sottolineano che l'uomo deve adeguarsi al Cielo e imparare a seguirne le variazioni, poiché cielo e uomo sono soggetti alle stesse leggi.⁶

In questa ottica la postura che l'essere umano assume ha un ruolo importante, in particolare la postura eretta allineata garantisce il collegamento ideale dell'Essere Umano con l'energia del Cielo e della Terra ed è alla base delle pratiche cinesi.

Da un punto di vista energetico la colonna vertebrale è attraversata dai meridiani straordinari Dumai e Renmai e dal meridiano di Vescica.

I canali energetici o meridiani rappresentano, in medicina tradizionale cinese, il corrispettivo dello studio delle basi anatomiche in medicina occidentale.

Esistono diversi caratteri/ideogrammi per descrivere il concetto di canale.

L'ideogramma MAI o MO è un carattere cinese stilizzato che rappresenta un vaso o un canale. È composto da una parte superiore che sembra un'apertura e una parte inferiore che si allarga verso il basso, formando una sorta di bottiglia o un contenitore.

Fig. 1.6 MAI o MO Ideogramma di vaso (giuliosboschi.com).

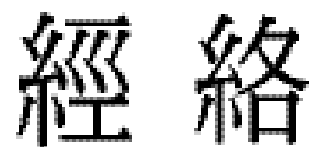
Gli ideogrammi JING LUO sono due caratteri cinesi stilizzati che rappresentano i canali energetici. Il carattere 'JING' (經) è composto da una parte superiore che sembra un'apertura e una parte inferiore che si allarga verso il basso, formando una sorta di bottiglia o un contenitore. Il carattere 'LUO' (絡) è composto da una parte superiore che sembra un'apertura e una parte inferiore che si allarga verso il basso, formando una sorta di bottiglia o un contenitore.

Fig. 1.7 JING LUO (giuliosboschi.com).

L'ideogramma MAI può essere tradotto in diversi modi: vaso sanguigno, battito

del polso, venatura di una foglia, catena montuosa, in sintesi. Mai indica una traiettoria di energia, ma anche una pulsazione vitale.

L'ideogramma Jing indica qualcosa che è nella norma e che fluisce secondo la direzione nord - sud lungo dei fili: Jing è l'ordito del tessuto. L'ideogramma LUO contiene i significati di lana non ancora filata, filamenti che avvolgono la polpa di alcuni frutti, ramificazioni dei vasi sanguigni e dei nervi, fili, filare la seta, legare insieme, rete. Luo indica complessivamente delle ramificazioni con un andamento circolare che vanno a formare qualcosa che lega insieme e avvolge.⁶

“E' in virtù dei dodici canali che esiste la vita dell'uomo, che insorgono le malattie, che gli esseri umani possono essere trattati e le malattie curate.”⁷

I canali energetici o meridiani rappresentano quindi una parte fondamentale della fisiologia in MTC. Essi svolgono diverse funzioni:

1. Trasportano qi e sangue
2. Hanno una funzione di protezione
3. Sono collegati alle patologie dei canali stessi, degli organi e dei visceri.

I meridiani principali e secondari scorrono al di sotto della superficie corporea e creano collegamenti energetici profondi.

Se consideriamo le funzioni svolte dai canali possiamo suddividere gli stessi in due grandi gruppi:

- Canali Principali: sono in numero di 12, scorrono longitudinalmente in tutto il corpo, sono bilaterali e simmetrici. Ogni canale è caratterizzato da una propria direzione che ne distingue un andamento centripeto o centrifugo rispetto al corpo. Ogni canale è collegato ad un organo (Zang) o ad un viscere (Fu). È possibile, perciò, distinguere 6 canali per gli Zang (canali yin) di cui 3 per gli arti superiori e 3 per gli arti inferiori; 6 canali per i Fu (canali yang) di cui 3 per gli arti superiori e 3 per gli arti inferiori.
- Canali Secondari: tra questi canali sono compresi gli 8 Canali Straordinari. I canali Straordinari sono importantissimi serbatoi di energia, essi possono accogliere l'eccesso di Qi e sangue dai canali principali, collegano i canali Principali e proteggono il corpo.⁸

Tra i canali straordinari ci sono Dumai e Renmai.

Dumai, insieme al canale straordinario Renmai, costituisce una eccezione rispetto agli altri 6 canali straordinari in quanto possiede punti di agopuntura propri. Gli altri 6 canali non hanno punti propri, ma toccano punti dei 12 canali. Dumai è considerato il canale che sale, attraverso il suo ramo posteriore, dalla colonna vertebrale e penetra nel cervello attraverso il punto DU 16 sito immediatamente sotto la protuberanza occipitale esterna. Il terzo ramo di Dumai, ramo anteriore, sale anteriormente sul tronco. Questo percorso passa attraverso il cuore creando un'importante connessione tra cuore e cervello. Pertanto, Dumai è il vaso che svolge un ruolo di mediazione tra cervello e Cuore. Dumai inoltre è considerato "Il mare dei canali yang" poiché influisce su tutti i canali yang, ovvero sui canali che si riferiscono ai visceri. In MTC può essere utilizzato anche nei casi in cui si voglia rafforzare la spina dorsale. Dumai rappresenta la colonna vertebrale e conseguentemente è il "centro" del sistema posturale. Su di esso si scaricano, attraverso il meridiano della Vescica, tutti i traumi fisici e psichici della nostra vita.

Il canale Renmai sale lungo la linea mediana della parte anteriore del corpo ma, con un ramo, entra dentro alla colonna e risale la stessa. Renmai è considerato "il mare dei Canali yin" in quanto può regolare tutti i canali yin ovvero i canali che sono collegati agli organi.

"Renmai e Dumai sono come il mezzogiorno e la mezzanotte, sono gli assi polari del corpo..."⁸ Pertanto Dumai e Renmai si possono considerare come due diramazioni dello stesso canale, una yang ed una yin che originano entrambe dallo stesso punto ed entrambe scorrono attraverso il cuore. Equilibrare punti di Renmai e Dumai è pertanto un aspetto molto importante per la MTC poiché contribuisce a regolare l'equilibrio yin yang e l'equilibrio antero posteriore del corpo.

Tra i 12 meridiani il canale di vescica è quello che scorre per buona parte del suo tragitto lungo la colonna vertebrale, è il meridiano più superficiale ed è il più lungo canale del corpo. Parte dalla testa e poi scende lateralmente alla colonna,

si allunga agli arti inferiori e termina sul quinto dito del piede. Esso è associato ai Reni. Il tragitto del meridiano di vescica possiede un profondo legame con il canale straordinario di Dumai.

Lungo il tragitto del canale di vescica si trovano i Punti SHU del Dorso, importanti punti di agopuntura. Il termine shu significa “trasportare”. I punti shu del dorso si trovano lungo il dorso, sul decorso del canale di vescica. Sono 12 e corrispondono ai 12 zangfu (organi e visceri). Trattano malattie di organi o visceri.

In riferimento a quanto sopra accennato possiamo dire che deformità ed alterazioni dell’asse della colonna vertebrale sono interpretate come disarmonia tra lo yin e lo yang sia per quanto riguarda le deformità di tipo congenito che di tipo acquisito. In particolare, lo squilibrio congenito è collegato alla disarmonia dei canali straordinari, mentre quello acquisito fa riferimento ad una disarmonia dei canali principali. 9

1.5 Inquadramento del dolore lombo sciatalgico in medicina tradizionale cinese

“Se non circola c’è dolore, far circolare toglie il dolore”

Il concetto base per capire il dolore, secondo la medicina tradizionale cinese, fa riferimento al Qi, in particolare al suo fluire fisiologico in assenza di ostacoli o stasi al fine di garantire la circolazione di sangue e fluidi corporei, garantire l’energia per la trasformazione delle sostanze introdotte e l’eliminazione delle impurità. Il corretto movimento del Qi garantisce quindi il benessere della persona.

Una stasi di Qi o una limitazione della sua circolazione rappresenta, per la MTC, una causa di dolore. L’intensità del dolore è direttamente proporzionale all’entità del blocco di Qi. In medicina cinese si dice infatti che (bú tōng zé tòng, tòng zé bú tōng): “Se (il Qi) non circola c’è dolore, se c’è dolore allora (il Qi) non circola”.

Per la MTC esiste infatti il concetto di *Equilibrio dinamico* cioè maggiore è la

fluidità, la rapidità, la sincronia e la cooperazione nel movimento del Qi, maggiori saranno l'equilibrio, la forza, la resistenza e la capacità di adattamento all'ambiente.¹⁰

Per inquadrare il dolore secondo la MTC è indispensabile fare una premessa riguardo a come viene inteso lo stato di salute di un individuo e fare un breve cenno sulla diagnosi in MTC.

Massimo Muccioli sostiene che la MTC non sia una tecnica da applicare, ma un complesso sistema di pensiero cui consegue una specifica modalità di comprensione ed interpretazione degli eventi patologici.

La mentalità cinese considera la salute come una continua e costante ricerca di equilibrio e benessere da parte dall'individuo stesso.

Alla base dell'idea di equilibrio sta il concetto di yin e yang.

Ogni cosa nell'universo è legata da un'origine comune e contiene in sé il principio dello yin e dello yang.

Qualsiasi entità può quindi essere catalogata come yin o yang, solo però all'interno di una relazione, come accade per esempio nel naturale avvicinarsi tra il giorno (yang) e la notte (yin). Nulla esiste al di fuori di questo bipolarismo, la coesistenza dello yin e dello yang è l'essenza di ogni fenomeno reale.

Nel nostro corpo lo yin e lo yang si esprimono nelle relazioni caldo (yang) freddo (yin), riposo (yin) e movimento (yang), materia (yin) e funzione (yang).

L'armonia dello yin e dello yang a livello del corpo si manifesta attraverso uno stato di salute e benessere, ma può accadere che nel loro continuo interagire, in questa lotta perenne tra lo yin e lo yang, il loro equilibrio dinamico si alteri. A questo proposito il *Suwen*, uno dei testi di riferimento della MTC, afferma “ *Quando lo yin è troppo abbondante, lo yang si ammala; quando lo yang è troppo vigoroso lo yin è aggredito*”.

In questa ottica la comparsa di una malattia è attribuita ad un'alterazione degli equilibri fisiologici che si basano in primis sulla relazione armonica fra yin e yang.

Gli stessi fattori patogeni sono distinti in yin e yang in base alla loro natura e al loro comportamento. Allo yang appartengono patogeni dotati di dinamismo (calore, fuoco, secchezza, vento); allo yin sono associati fattori di natura opposta cioè elementi pesanti, poco mobili (il freddo, l'umidità).¹¹

Anche all'interno dei cambiamenti patologici che si riscontrano nella pratica clinica è possibile osservare un continuo processo di trasformazione, un equilibrio in divenire tra fattori patogeni e Qi, un'alternanza dello yin e dello yang. Un esempio riguarda il lavoro eccessivo (yang), senza riposo che induce ad un estremo deficit (yin) delle energie del corpo. Un altro caso si ha quando all'inizio di una malattia il Qi e i fattori patogeni sono in una condizione in cui ambedue sono forti (sindrome da eccesso). Nel caso in cui la malattia non venga trattata i fattori patogeni si accumulano all'interno e il qi si indebolisce (sindrome da deficit). Un esempio per confrontare una condizione di eccesso o di deficit è quello relativo al dolore. In una condizione di **eccesso** il dolore è forte e intenso, mentre in una condizione di **deficit** il dolore assume una sintomatologia più leggera e generalizzata, spesso appartenente ad una condizione di malattia cronica.

Per quanto riguarda la diagnosi la MTC distingue 2 condizioni come causa di dolore:

- 1) Una cattiva nutrizione dei canali
- 2) Una ostruzione della circolazione energetica con presenza di stasi di Qi e/o sangue.

La prima condizione è una condizione da deficit. In questo caso sarà necessario un trattamento che abbia come obiettivo principale il rafforzamento del soggetto e la tonificazione delle sostanze carenti. La seconda condizione rappresenta una forma di eccesso. In questo caso sarà necessario una dispersione ed un ripristino della normale circolazione energetica.

Nel processo diagnostico è inoltre importante considerare una serie di caratteristiche della manifestazione dolorosa.

In questo elaborato mi limito all'esposizione di alcune caratteristiche della sintomatologia dolorosa che possono facilitare la comprensione del dolore a livello della colonna vertebrale.

In particolare, il **dolore da deficit** è caratterizzato da un esordio graduale, è un dolore cronico, sordo, mai troppo forte e intenso. È un dolore che migliora dopo il riposo e con la compressione locale. Il dolore da deficit aumenta durante il procedere della giornata perché, con il passare delle ore, il Qi e le sostanze vitali sono consumate dalle attività della giornata con conseguente accentuazione del deficit stesso.

Nelle **forme da eccesso** l'esordio del dolore è improvviso o comunque rapido, si tratta di un dolore acuto, spesso intenso e violento. È correlabile a malattia recente o alla riacutizzazione di una forma cronica. Peggiora alla compressione della zona dolente e spesso anche all'inizio del movimento.¹²

Per concludere, la diagnosi in MTC e, di conseguenza, la cura prevedono approcci completamente diversi rispetto alla medicina occidentale. In MTC la salute è un equilibrio armonioso in cui nulla eccede e nulla è in difetto, un continuo movimento e trasformazione di energia. Il Qi dell'uomo deve essere in armonia con quello delle stagioni e con quello dell'ambiente in cui vive.

La salute non è qualcosa che viene dato, ma è una continua ricerca di equilibrio e benessere e il concetto di malattia non è altro che la perdita di questa armonia.

2. BASI DEL QIGONG

2.1 Origini del qi gong brevi cenni storici

In MTC esistono diverse tecniche per agire sulla malattia e sulle cause del dolore, tutti gli approcci terapeutici mirano ad incrementare l'equilibrio dinamico tra lo Yin e lo Yang attraverso un potenziamento ed armonizzazione di Jing, Qi e Shen.

Tra queste tecniche il *massaggio Tuina* e l'*agopuntura* agiscono sui meridiani

attraverso i punti presenti sul loro decorso.

Il massaggio Tuina, in particolare, utilizza una serie di manovre da effettuare con le mani in determinati punti e zone del corpo. Al contrario di molti tipi di massaggio, dove è previsto l'utilizzo di pressioni statiche, il tuina è un massaggio dinamico. Nel massaggio Tuina le mani eseguono una sequenza di manovre diverse che possono essere proposte in successioni diversificate. Nella pratica del massaggio Tuina l'operatore utilizza dita, mani o anche l'avambraccio o il gomito. Altri strumenti accessori, per il raggiungimento del risultato sono le coppette, che si applicano con l'aiuto del fuoco: grazie all'effetto ventosa dato dall'ossigeno bruciato dalla fiamma prima dell'applicazione, si crea un effetto di suzione sulla pelle e sui tessuti sottostanti.

Altre possibili tecniche sono la moxa, che consiste nello scaldare alcuni specifici punti o aree tramite dei "sigari" di artemisia.

La dietetica cinese è utile come sostegno ai trattamenti di Tuina e di agopuntura. Attraverso una corretta alimentazione, infatti, è possibile stimolare e favorire la corretta circolazione del Qi e aumentarne la produzione. In MTC gli alimenti sono considerati come dei farmaci che, nonostante il modesto effetto curativo, dimostrano importanti proprietà soprattutto nel lungo termine in virtù del fatto che il cibo viene assunto quotidianamente. La dietetica, come utilizzo ragionato degli alimenti e arte nella loro preparazione, cottura e combinazione ha una origine molto antica. Uno dei testi più antichi di dietetica riporta una frase di un famoso medico dell'epoca, Sūn Sǐ Miǎo, che afferma "Tutti gli esseri viventi per mantenersi in vita dipendono dal cibo. Ma, allo stesso tempo, sono inconsapevoli del fatto che il consumo del cibo può portare risultati positivi o negativi ..."¹³

Attraverso la *farmacologia cinese* si ottimizza il movimento del Qi e del sangue e si favorisce l'eliminazione di sostanze estranee. È prevalentemente una fitoterapia, ma è detta farmacologia perché utilizza anche sostanze animali e minerali. Come pratica terapeutica nasce dall'osservazione della natura. La Farmacologia si abbina strettamente alla Dietetica, al punto da essere poco efficace se scissa da quest'ultima: non a caso il famoso medico Sun Si Miao nel VII sec. d. C. durante la dinastia Tang, affermava "con le erbe si migliora, ma

con la dieta si guarisce”.

Il Qigong fa parte delle ginnastiche cinesi. Da un punto di vista storico il Qigong esiste da più di 2 millenni e continua ad esistere, sotto forme diverse animate dalla stessa vitalità, nonostante i mutamenti politico - economici, l'evoluzione senza precedenti di nuove tecnologie e scoperte scientifiche.

L'origine del Qigong cinese può essere collocata circa a 2400 anni fa, quando apparve il testo Ching (*Libro dei mutamenti*). Questa tradizione prosegue sino alla dinastia Han (206 A.C.) fino a quando il buddismo ed i suoi metodi di meditazione furono introdotti dall'India. Da quel periodo il Qigong assunse anche un carattere religioso.

I primi movimenti del Qigong hanno preso spunto dalla danza che era un metodo per mantenersi in esercizio e salvaguardare la salute.

La pratica del Qigong fonde i movimenti delicati del corpo con la respirazione e l'esercizio mirato a calmare la mente.

La storia del Qigong è millenaria e complessa, sono state elaborate diverse forme e stili. In questa tesi non verranno descritte le diverse forme e stili ma si farà solo un breve cenno storico seguito da una classificazione generica dei principali tipi di Qigong.

Mawangdui è il nome di una località della prima dinastia Han occidentale (202 a.C.-9 d.C.) situata in un sobborgo della moderna città di Changsha, provincia di Hunan, Cina. Negli anni 70 in questo sito furono ritrovate le tombe di tre membri di una famiglia dirigente d'élite. Le tombe contenevano manufatti estremamente ben conservati, tra cui alcuni dei più antichi manoscritti dei Testi classici cinesi che vengono ancora tradotti e interpretati nonostante siano trascorsi 40 anni dalla loro scoperta.

Tra i reperti vi è uno dei documenti più interessanti riguardanti l'origine dell'energetica cinese, si tratta di un rotolo di seta che comprende tre testi ed una tavola illustrata. Questa tavola, detta Daoyintu rappresenta donne e uomini intenti negli esercizi di Dao Yin (Qi Gong) nelle stesse posture che si usano ancora oggi.¹⁰

Dao Yin (o Tao Yin) significa nutrimento della Via o piegare/estendere o

condurre (Dao) ed estendere (Yin). Quindi condurre il pensiero, il respiro, l'energia interna mentre si compiono movimenti di estensione degli arti e del tronco. Il carattere Yin è formato dall'immagine di un arco e da quella di una corda a fianco. Al fine di tendere la corda, devo piegare l'arco e questo è Tao Yin, estendere e piegare, quindi tenere/mantenere/trattenere l'arco tra le gambe per piazzare la corda. Il carattere Dao ha il senso di 'guidare', ovvero guidare il Qi. Il carattere Yin ha il senso di 'tendere', di una corda d'arco e quindi di tendere il corpo nell'esercizio fisico. Daoyin, pertanto, assume il significato di 'guidare il Qi' muovendo il corpo e 'tendendolo'. Il Daoyin rappresenta la parte più antica della medicina cinese.

Esistono innumerevoli stili, metodiche, correnti e scuole di Qigong in Cina in quanto questa pratica ha radici molto antiche. Le diverse scuole hanno sviluppato forme e approcci diversificati.

Il Qigong Animista o Sciamanico è il più antico, è ancora praticato nelle steppe. È legato all'osservazione e all'imitazione della natura (animali, alberi...).

Il Qigong Taoista è la corrente più antica tra quelle codificate risale al VII secolo a.c.. I Taoisti, al fine di mantenere la salute e raggiungere la longevità, svilupparono diversi stili di qi gong nei quali le forme terapeutiche e mistiche dei filosofi si mescolarono alle danze animali e alle posture tipiche dello sciamanesimo cinese. Nel III secolo d.C. il famoso medico taoista Hua Duo realizzò una serie di esercizi ispirati al movimento di 5 animali (la Tigre, il Cervo, la Scimmia, l'Orso e la Gru) chiamati **WuQinXi**, un metodo per generare la circolazione del qi a livello locale imitando il movimento e concentrandosi sulla caratteristica degli animali per generare nel praticante una sensazione di benessere e di armonia con le leggi della natura.¹⁴

La corrente Taoista è la corrente più importante ed è quella che ha maggiori legami con l'Agopuntura, la farmacologia, il Tuina, la dietetica. È una corrente ancora attiva nonostante le interdizioni intervenute dopo la Rivoluzione Popolare Cinese.¹⁵

La corrente del Qigong Buddhista fa capo al “monastero della piccola foresta *Shaolin Shi*”. In alcuni monasteri buddisti i monaci utilizzano alcune forme di meditazione attiva (camminate specifiche) *Zhan Dian* in alternativa alle meditazioni passive *Zhou Dian*.¹⁵

È un approccio incentrato prevalentemente su pratiche di tipo statico e meditativo, con lo scopo di conseguire la “Buddhità”, l’Illuminazione. È importante nel contesto del Qigong Buddhista l’apporto del monaco Indiano Bodhidharma (in cinese Da Mo), fondatore del Buddhismo Chan (Zen), a cui sono attribuiti due tra i più importanti classici del Qigong e dell’intera cultura cinese: l’*YI JIN JING* (il classico della trasformazione dei muscoli e dei tendini) e lo *XI SUI JING* (l’obiettivo principale degli esercizi è quello di far fluire l’energia nei meridiani principali e secondari, attivare le funzioni di ossa, tendini e midolli ed eliminare l’energia patogena).

Il Qigong Confuciano è rivolto allo sviluppo dell’aspetto intellettuale e della saggezza. i Confuciani erano interessati all’agire dell’uomo nella società piuttosto che al raggiungimento di una elevazione spirituale o illuminazione. La pratica in questo caso è rivolta al rafforzamento del carattere, nel consolidamento di una morale. La concentrazione è rivolta allo sviluppo delle virtù confuciane come integrità/giustizia (*Yi*), saggezza/conoscenza (*Zhi*), benevolenza/equità (*Ren*), educazione/rispetto (*Li*), affidabilità/sincerità (*Xin*). Tutto ciò ha un corrispettivo nella MTC ovvero nella classificazione medica delle cause interne di malattia: le turbe dei sentimenti che provocano lesioni agli organi corrispondenti. L’obiettivo principale è l’armonizzazione dell’individuo nella società, formata da persone altamente evolute, sagge e consapevoli.¹⁴

Qigong Marziale: Tutti le arti marziali in Cina comprendono all’interno della loro disciplina lo studio del Qigong, sia per quanto riguarda i principi che le pratiche di allenamento.

Qigong medico: è il più recente ed affonda le sue radici nelle diverse correnti. È volto alla prevenzione e alla cura delle malattie, comprende tecniche

terapeutiche indirizzate a varie sintomatologie o patologie. In realtà tutti gli esercizi sono considerati terapeutici, ma la classificazione dipende da dove è maggiormente rivolta l'attenzione. Lo scopo principale di questo tipo di qigong è il mantenimento di una corretta circolazione energetica e quindi ha lo scopo di preservare la salute.

Con il termine Qigong sono oggi indicate una serie di tecniche, rivisitate e sistematizzate negli ultimi 60 anni nella Repubblica Popolare Cinese, aventi origine nell'antica tradizione taoista di pratiche di lunga vita e nei fondamenti di medicina tradizionale.

Un altro modo per classificare il Qigong prevede la distinzione tra Qigong Interno e Qigong esterno. Il Qigong interno è praticato dal soggetto per purificare e stimolare il flusso del proprio Qi, la propria energia. In questa forma l'individuo impara la tecnica da un insegnante di Qigong ma può esercitarsi da solo. Al contrario, il Qigong esterno viene applicato a una persona da un maestro di Qigong. Lo scopo del Qigong esterno è, per il Maestro di Qigong, emettere il suo Qi verso il paziente nel tentativo di far sbloccare e purificare il Qi del paziente stesso. In questa forma di Qigong il Qi viene accumulato all'esterno, sulla superficie corporea per poi essere indirizzato verso i meridiani energetici favorendo una libera circolazione energetica negli stessi. Il Qigong interno, al contrario di quello esterno, accumula il Qi all'interno per poi riportarlo in superficie. Come pratica è più impegnativa e meno facile da comprendere e praticare¹⁶

Nel Qigong statico si assumono posture fisse e i movimenti sono scarsamente presenti, si utilizza la concentrazione ed il respiro, la visualizzazione, per guidare il corretto fluire del Qi. Nel Qigong dinamico - (Qigong esteriore) si utilizza il movimento associato alla respirazione per favorire il flusso del Qi e il suo naturale scorrimento nei meridiani.

Concludendo possiamo affermare che il Qigong è un tipo di ginnastica che favorisce l'equilibrio energetico e che coinvolge l'organismo nella sua totalità,

sensibilizzando non solo il corpo ma anche la mente.

Lo scopo del Qigong è pertanto favorire il potenziamento e l'armonizzazione di quelli che vengono chiamati in MTC "tre tesori": Jing, Qi e Shen.

2.2 Alcuni termini per comprendere i fondamenti della pratica Qigong

Comprendere il concetto dei tre tesori Jing, Qi e Shen, è uno dei presupposti fondamentali per capire e conoscere la pratica del Qigong.

Jing può essere definito come la materia prima da cui dipendono crescita e sviluppo. Se paragonassimo il Jing ad una casa esso potrebbe rappresentare le strutture portanti, come per esempio i mattoni. Esso rappresenta, in MTC, la struttura del corpo e ne garantisce le funzioni attraverso le sue trasformazioni in Qi, sangue e liquidi. Attraverso l'energia del Jing l'essere umano acquisisce la propria forma e la struttura energetica che lo caratterizzerà. Questa sostanza è ospitata nei reni, qui è depositato il Jing prenatale (del cielo anteriore) che si combina con Jing acquisito (del cielo posteriore), ovvero con il Qi che deriva dal cibo e dall'aria che respiriamo.

Strettamente legato al Jing è il concetto di Yuan Qi energia ereditaria che viene trasmessa ad ogni individuo dal patrimonio cromosomico. È Yuan Qi che mantiene l'uomo in vita, il suo esaurimento coincide con la morte dell'individuo. Da quanto esposto ogni malattia ereditaria viene considerata in MTC come una anomalia del Jing o della Yuan Qi.

Il concetto di Qi ha impegnato i filosofi cinesi sin dall'antichità. L'ideogramma che lo rappresenta indica contemporaneamente qualcosa di materiale e immateriale. Comprende l'idea di vapore, fumo, gas e riso.

La principale difficoltà nella traduzione corretta di questo termine deriva dalla natura mutevole che può assumere questa entità. Il Qi, infatti, può assumere diverse forme ed essere differenti cose in momenti diversi. Oggi generalmente si parla Qi come di energia.

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 sono tuttavia un unico Qi che semplicemente si manifesta in forme diverse. Sebbene il Qi sia sempre lo stesso viene denominato in modi differenti se ci riferiamo alle diverse parti del corpo. Inoltre, nello svolgere le sue funzioni, modifica il suo stato. Per esempio, lo Ying Qi (qi nutritivo) esiste all'interno del corpo ed ha la funzione di nutrire. Lo Ying Qi è una forma più densa rispetto al Wei Qi (Qi difensivo) che si trova sulla superficie corporea ed ha funzioni di difesa.

Una cattiva circolazione del Qi può portare ad una sua condensazione, in questo caso il Qi diventa particolarmente denso e favorisce la formazione di gonfiori, tumefazioni o masse. L'energia emotiva della rabbia è anche essa una forma di Qi, in questo caso la forma che assume è sottile e non materiale. In generale ogni emozione è una forma di Qi.

Per concludere possiamo dire che vi sono molti tipi di Qi che influiscono sul nostro corpo e sulla nostra mente: essi vanno dalle forme più sottili e rarefatte a quelle più dense e solide. Tutti i vari tipi di Qi sono comunque un unico Qi che semplicemente si manifesta in forme diverse grazie ad un continuo processo di trasformazione.¹⁷

Lo **Shen** è un termine molto difficile da tradurre, alcuni autori lo definiscono mente, altri spirito. Esso è rappresentato da una energia pura e sottile (Yang) che vivifica il corpo al momento del concepimento. Questa energia rarefatta si radica nel sangue (yin). Lo Shen rappresenta un patrimonio universale. È lo spirito vitale di una persona e lo si può leggere nella vivacità dello sguardo, nella vitalità dei movimenti, nel colorito della pelle di ogni individuo.

Lo shen è custodito nel cuore ma, nello stesso tempo, ogni organo possiede una propria connotazione emotiva. Pertanto, ogni emozione, ogni stato d'animo intenso o cronico interferisce con la funzione dell'organo.

Tutto ciò che è legato al mentale ed alla sua attività logica, intuitiva o emotiva è retto dallo Shen. In tale contesto il cervello è funzionale all'attività dello Shen ma non si identifica con esso. Il cervello è depositario delle esperienze di vita, lo shen elabora tali esperienze organizzandole, collegandole, dando loro un senso. Lo shen caratterizza l'individuo attraverso l'intelligenza, la spiritualità e

l'interiorità e lo rende unico.

La medicina cinese sostiene l'impossibilità di concepire in modo separato gli equilibri psichici da quelli fisici: essi si condizionano ed agiscono in modo sinergico.

In quest'ottica quando l'individuo si allontana dal proprio destino, e quindi da sé stesso perché ha il cuore impegnato da troppe preoccupazioni e situazioni stressanti, avrà conseguenze negative sul proprio stato di salute.

Gli antichi saggi cinesi, infatti, raccomandavano di tenere il cuore vuoto, cioè libero da tutti quei condizionamenti che non permettono alla vita di ognuno di noi di trarre ispirazione dal proprio mandato e di adeguarsi alle leggi naturali e del Dao.

Il dantian in MTC viene considerato come un'area in cui è accumulata e conservata molta energia. Dantian può essere tradotto come "campo del cinabro".

In Cina il cinabro veniva considerato come la fonte principale del mercurio ed era associato all'immortalità e alla vita. Con il termine campo invece si intende evocare l'immagine di un campo e come tale l'idea di coltivare. Quindi, in ultima, il significato di campo del cinabro evoca l'idea di una zona preziosa da coltivare e custodire.

Il Dantian superiore fa riferimento al punto YIN TANG o luogo del sigillo, collocato sulla gabbella, nel mezzo tra le estremità mediali delle sopracciglia.

Il Dantian medio, ha come punto di riferimento CV 17. Questo punto è collocato al centro del torace sulla linea mediana dello sterno, in una depressione a livello della giunzione del quarto spazio intercostale con lo sterno.

Il Dantian inferiore ha come punto di riferimento CV6 che è collocato sulla linea mediana dell'addome inferiore tra l'ombelico e la sinfisi pubica.

Durante la pratica Qigong questi 3 punti costituiscono uno dei principali riferimenti nel mantenere il corretto allineamento durante gli esercizi e nella

regolazione della respirazione. Attraverso la corretta respirazione il Qi si muove verso il dantian inferiore, indirizzando il respiro verso il basso ventre si agevola la discesa del diaframma favorendo una inspirazione efficace.

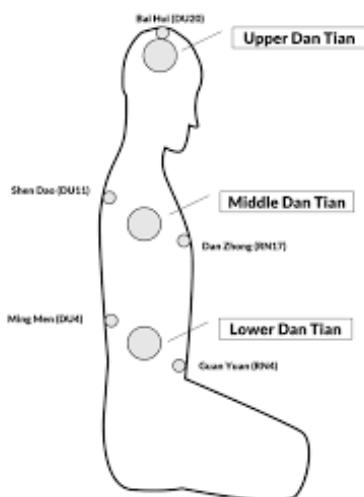


Fig. 2.1 I tre Dantien

Il dantian è il principale punto su cui concentrare l'attenzione per una corretta respirazione durante gli esercizi statici e dinamici .

2.3 Qi gong come approccio terapeutico al mal di schiena

“Muoversi lentamente sotto gli alberi, respirare in sintonia con una leggera brezza, confondersi con la natura stessa in un ritmo salutare. La testa, le spalle, le braccia, il busto, le gambe, i piedi si muovono in unisono, senza interruzione, con dolcezza, in modo riposante, come nuotare in un nuovo elemento, penetrante, un tempo diverso, uno spazio diverso.” Questo dovrebbe essere l'intento della pratica del Qigong.

La lombalgia è una patologia ricorrente e non specifica ed è considerata una condizione multifattoriale. La forma più comune di lombalgia è una lombalgia non specifica. Questo termine è utilizzato quando la causa del dolore non può essere determinata.

Diverse occupazioni espongono i lavoratori a movimenti ripetitivi, posture

statiche prolungate, spesso in flessione di schiena, rotazione del tronco e attività di movimentazione manuale di carichi. Tutte queste situazioni rappresentano potenziali fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi muscolo-scheletrici. Situazioni particolarmente stressanti come elevate richieste di lavoro, ritmi di lavoro sostenuti, stress mentale, bassa soddisfazione in ambito lavorativo, mancanza di supporto sociale da parte di colleghi e superiori possono contribuire a sviluppare una lombalgia o acuire una sintomatologia dolorosa. Stress e postura, infatti, sono strettamente correlati. In molti casi problemi quali l'ansia, lo stress mal gestito o più in generale un disequilibrio dell'aspetto emotivo possono essere di per sé la causa di dolori lombari persistenti o semplicemente acuire una sintomatologia dolorosa.

La pratica del Qigong contempla tre elementi che potrebbero favorire la riduzione del dolore lombare: postura, respirazione profonda e meditazione.

Il Qigong comprende diverse posture e movimenti che favoriscono il miglioramento della forza dei muscoli stabilizzatori del core. Attraverso la respirazione profonda e la meditazione, elementi sempre presenti nella pratica, si favorisce il rilassamento del corpo e della mente, che, a sua volta, riduce l'attività muscolare. La meditazione inoltre favorisce la riduzione della percezione del dolore come dimostrato da diversi studi.¹⁸

La pratica del Qigong inoltre riduce lo stress ed ha una azione immunomodulante andando a ridurre gli stati infiammatori.

Gli esercizi di Qigong eseguiti regolarmente possono inoltre diminuire lo stato di disabilità attraverso il miglioramento della consapevolezza posturale e corporea, della stabilità del core, del miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico e della dinamica respiratoria.¹⁸

Le scuole di MTC comprendono diverse forme di Qigong. Per forma si intende una sequenza consolidata di movimenti che viene identificata da un nome specifico.

La MTC indica alcune forme piuttosto che altre nel trattamento delle diverse patologie.¹⁹

Tra gli esercizi raccomandati nei problemi osteoartrosici sono comprese le forme

Ba Duan Jin, i Yijinjing e Wuqinxi. Queste sequenze di esercizi sono caratterizzate da movimenti lenti, simmetrici, da stretching, rilassamento fisico e psicologico, combinato con la respirazione diaframmatica profonda.²⁰

Da un punto di vista della MTC il Qigong è una pratica che si fonda sull'armonizzazione del corpo (sfera Jing), del respiro (sfera Qi) e della mente (sfera Shen).

Armonizzare il corpo (Tiao Shen): il movimento è fluido, continuo, non meccanico e integrato alla respirazione ed alla concentrazione. Le sequenze proposte hanno lo scopo di far percepire il movimento, per poi affinarlo ed armonizzarlo. Una volta che il praticante ha interiorizzato il movimento sarà possibile mantenere delle posture per un determinato tempo senza correre il rischio di sviluppare contratture.

Armonizzare il respiro (Tiao Xi): Il respiro è considerato di primaria importanza, è il perno centrale della pratica essendo il legame tra il fisico (Xing) ed il sottile (Shen). Tutti gli esercizi si fondano su una corretta respirazione. Durante la pratica si inspira nei movimenti di salita, apertura ed espansione e si espira nei movimenti di discesa, chiusura e concentrazione. La respirazione segue in modo naturale l'evoluzione dell'esercizio ed è ventrale bassa, costale media, toracico alta o completa a seconda delle caratteristiche dell'esercizio proposto.

L'inspirazione aumenta i livelli di energia, rappresenta il riempimento, l'immissione, esprime un'apertura ed aiuta ad andare verso il mondo. Nel caso di debolezza, mancanza di energia, è possibile allungare questa fase del respiro. E' legata alla capacità ricettiva e di sostegno del rene. Tende ad attivare maggiormente il sistema ortosimpatico.

L'espiazione abbassa i livelli di energia e porta al ripiegamento verso sé stessi. Rappresenta lo svuotamento, l'uscita, la chiusura. In presenza di agitazione, irrequietezza è opportuno prolungare l'espiazione per ridurre l'azione di stimoli esterni. L'espiazione attiva il sistema nervoso parasimpatico ed ha un'azione disperdente, favorisce la rimozione di fattori patogeni quali calore, fuoco calore,

vento, secchezza, freddo, umidità.¹⁵

Armonizzare la mente (Tiao Xin): in MTC la regolazione della mente è chiamata anche regolazione del cuore poiché il pensiero è un'attività collegata alla funzione energetica del cuore. Il pensiero è inteso sia come processo intellettuale razionale che come attività emozionale.

La pratica del Dao Yin Qigong inizia solitamente da una postura statica nella quale il praticante cerca di far scendere nel corpo la mente. Una mente calma ed uno stato di concentrazione sono i prerequisiti di una buona pratica in quanto favoriscono la libera circolazione del Qi. In ogni caso la mente ha un ruolo attivo in termini di concentrazione e di pensiero. Il pensiero è utilizzato per condurre il Qi, il Qi a sua volta è la forza che muove il corpo.¹⁵

Il Qi deve scorrere secondo il naturale percorso dei meridiani: il nostro Qi fisiologico è denominato Zheng Qi ovvero "Qi Retto". Ogni volta che un eccesso esterno o interno, uno squilibrio, una carenza, disturbano o interferiscono con la normale funzione del nostro organismo, il Qi non scorre più in modo corretto, devia dal suo naturale percorso e altera la sua velocità. L'intento del praticante Qi Gong è far sì che il Qi scorra rettamente e alla giusta velocità.

3 IL QIGONG: UNA PROPOSTA TERAPEUTICA PER IL MAL DI SCHIENA

3.1 Fasi fondamentali della pratica: l'importanza della postura e della respirazione

La postura è uno dei cardini della pratica del Qigong, ma anche uno dei capisaldi della salute e del benessere, tema spesso trattato anche nell'ottica dell'approccio terapeutico al mal di schiena secondo un'ottica occidentale.

Durante la pratica del Qigong la mancanza di una corretta connessione tenderà a bloccare l'energia che ristagnerà laddove si sono create delle rigidità muscolari o nelle articolazioni con ridotto range di movimento.

Per avere un'idea di cosa si intenda per blocco energetico possiamo pensare al tubo di gomma utilizzato per irrigare un giardino, ad ogni strozzatura corrisponderà una riduzione del getto d'acqua, sino al completo arresto. L'energia all'interno dell'organismo subisce la stessa sorte: se la postura è scorretta o sono presenti tensioni e rigidità, l'energia interna è ostacolata nel suo normale percorso. Una riduzione della velocità dell'energia o un blocco della stessa comporta disturbi di natura fisica, emotiva o psicologica.

Il conseguimento di una postura corretta è dunque il primo obiettivo da raggiungere per ottenere una condizione di benessere e di equilibrio psicofisico. Il praticante dovrà essere facilitato nella realizzazione di un allineamento posturale corretto. Come sostiene il Maestro Mazzarri Marco la pratica sarà incentrata più sul seguire e sul facilitare il movimento piuttosto che su una correzione posturale che si rifà a modelli specifici. In questo modo si lascia al praticante ampia possibilità di prendere contatto con i propri movimenti interni amplificando la fiducia nei propri potenziali.

Un approccio basato principalmente sulla correzione posturale che si rifà a precisi modelli rischia di eludere quella parte di percezione e di concentrazione sul proprio corpo che è fondamentale per realizzare un equilibrio posturale consapevole e duraturo nel tempo.

Allenare il soggetto a migliorare la capacità percettiva sul proprio corpo consente al praticante di adottare una postura corretta attraverso la consapevolezza della capacità di movimento dei diversi segmenti corporei e del proprio stare nello spazio.

La conoscenza del proprio corpo può facilitare il paziente nel riconoscere i segnali che il corpo gli invia. Questo step diventa fondamentale nella gestione del dolore.

In quest'ottica la pratica inizia sempre con una presa di coscienza del proprio respiro e della propria postura. Il praticante è invitato a concentrarsi sul proprio respiro e nel contempo si facilita la percezione della postura allineata.

È importante fornire al praticante le indicazioni per il raggiungimento di una corretta respirazione. Molte persone, infatti, non conoscono il meccanismo

respiratorio e considerano l'atto come un qualcosa di automatico e necessario per vivere. In realtà numerosi pazienti manifestano una dinamica respiratoria alterata che di per sé può essere responsabile, molto spesso, di dolori e alterazioni della postura.

Regolare la respirazione è una delle principali strategie nella pratica del Qigong per guidare il Qi verso gli organi interni ed il midollo. La corretta respirazione favorisce il ripristino di una naturale circolazione del Qi.

Le due più importanti figure della filosofia taoista Laozi (VI-V sec. a.C.) e Zhuangzi (IV sec. a.C.), descrivono tecniche di respirazione in grado di prolungare la durata della vita.

È necessario imparare ad inspirare ed espirare in modo calmo e profondo in modo da eliminare le tensioni e favorire il rilassamento. Durante la inspirazione la concentrazione è rivolta alle parti del corpo dolenti, verso le articolazioni dolorose, mentre durante l'espirazione si deve guidare il Qi verso la superficie del corpo per aumentare le difese.¹⁶

La respirazione sarà inizialmente di tipo diaframmatico. In questo tipo di respirazione, quando inspiriamo, l'addome viene gentilmente spinto in fuori, mentre quando espiriamo viene tirato in dentro. È importante non contrarre mai la zona del punto Ren Mai 1, ovvero il piccolo bacino, né durante l'inspiro, né durante l'espiro. La contrazione del perineo causa un ristagno nella circolazione energetica.¹⁶

3.2 Le principali posture utilizzate nella pratica; Taji, Wu ji, Mabo

È possibile utilizzare diverse posizioni nella pratica del Qigong: supina, seduta, in ginocchio o in posizione eretta.

Per i Cinesi, la posizione eretta è, fra tutte, la più importante perché è quella che consente di connettersi, sia mentalmente che fisicamente, in basso con la terra/mondo materiale, energia più grossolana e in alto con il cielo/mondo spirituale, energia sottile. L'essere umano entra energeticamente in relazione con la terra attraverso l'appoggio dei piedi e con il cielo attraverso il vertice del capo.

I principali punti di riferimento lungo i quali costruire il proprio asse di allineamento posturale saranno pertanto Hui Yin 1 (CV1), Ren Mai, che è collocato al centro del perineo, e Vaso Governatore 20 (GV 20) Bai Hui, cento riunioni, collocato alla sommità del capo. Questi punti sono sempre richiamati durante tutta la pratica al fine di mantenere la corretta postura e di conseguenza una buona circolazione energetica.

La Postura Taji viene tradotta come “grande colmo” “sommità suprema”, “polo supremo”.¹⁵ Rappresenta una posizione che stimola le capacità di equilibrio, in questa postura infatti i piedi sono uniti. I 3 Dantian sono allineati e idealmente uniti tra loro da un filo di seta. Il capo è allineato ed il mento è leggermente retratto. Ci si connette al cielo attraverso l’orientamento del punto GV 20, possiamo immaginare di mantenere un libro sulla testa. Mantenendo il capo allineato, le spalle si rilassano e le braccia sono leggermente aperte in modo da lasciare un piccolo spazio a livello del cavo ascellare. Le mani sono rilassate ma le dita sono attive, allungate. Lo spazio tra il primo ed il secondo dito può, a seconda dei casi, essere aperto per favorire un rilascio di energia verso l’esterno, oppure chiuso per facilitare una raccolta energetica. Ci si collega alla terra attraverso il punto Yongquan 1 (KI1), rene, posto sotto la pianta del piede, tra la seconda e terza articolazione metatarso falangea. Il peso è equamente distribuito tra i 2 piedi.

Se allarghiamo il piede sinistro raggiungiamo la posizione WU JI.

La postura Wu Ji detta “posizione dell’energia latente” o “dell’uomo libero” può essere letteralmente tradotta come “non colmo”. Questa postura è il primo “esercizio” che il principiante si trova ad eseguire, anche se molto spesso è ignaro delle infinite potenzialità di ciò che sta facendo e pensa di essere “solo” fermo, in realtà la presa di coscienza di questa posizione è fondamentale per una pratica corretta.

L’obiettivo di questa postura è raggiungere il massimo rilassamento possibile per favorire il fluire dell’energia e ridurre le contratture al fine di liberare l’energia bloccata. Questa postura, in pratica, si sviluppa mantenendo i piedi paralleli ad

una larghezza compresa tra la distanza delle anche e delle spalle. Il peso è equamente distribuito tra i 2 piedi, tra avampiede e retro piede.

Il bacino è in una posizione neutra, leggermente retroposto. Il praticante, al fine di posizionare correttamente il bacino, può immaginare di essere appoggiato ad uno sgabello alto.

Mantenendo la pelvi in questa posizione automaticamente le ginocchia si flettono leggermente. È importante porre attenzione alla posizione delle rotule la cui perpendicolare non deve oltrepassare il piede in appoggio per evitare stress sull'apparato muscolo legamentoso del ginocchio.

La colonna vertebrale è allineata, tutte le curve fisiologiche sono leggermente ridotte così da ottenere una distensione della colonna. L'addome è rilassato, in particolare il perineo non deve essere contratto. Il petto è aperto, le spalle rilassate come se volessero aumentare lo spazio tra il capo e le spalle, le braccia sono leggermente aperte in modo da lasciare uno spazio tra il braccio ed il torace. La testa è eretta ed il mento è leggermente retroposto in modo da facilitare l'orientamento del punto GV20 verso il cielo.

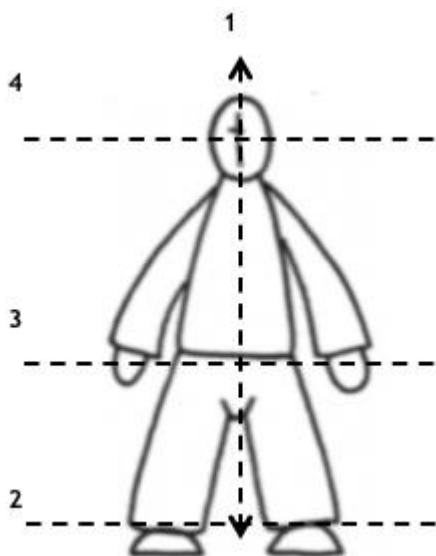


Fig. 3.1 Postura Wu Ji (tratta da <http://lalunanellago.blogspot.com/>)

Se allarghiamo il piede sinistro dalla postura Wu Ji raggiungiamo la postura

Mabo. Letteralmente "posizione a cavallo". Questa postura, tenuta con le gambe divaricate e flesse e con il peso equamente distribuito tra i 2 piedi, può essere leggermente diversa a seconda delle possibilità del praticante e del tipo di pratica in cui è utilizzata. È molto importante, infatti, non irrigidire il corpo e le spalle durante la pratica per favorire il raggiungimento di una corretta postura ed evitare la risalita del Qi perdendo così il contatto e la connessione col suolo. Va pertanto sempre ricercata una sensazione di profondo rilassamento e la posizione può essere mantenuta più o meno aperta e più o meno bassa a seconda dell'abilità del praticante. "Mabo" è una posizione importante per quanto riguarda la circolazione del Qi all'interno del corpo e di conseguenza anche per lavorare sull'allineamento di due punti molto importanti baihui (GV 20) e huiyin (CV 1). Questi 2 punti vengono messi in connessione diretta attraverso il mantenimento statico di questa posizione.

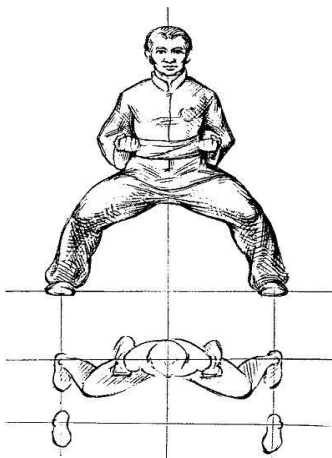


Fig. 3.2 Postura Mabo

Ruotando il bacino ed il piede sinistro di circa 45-60° possiamo passare dalla postura "mabo" alla postura "**Gongbo**". Quando si ruota a sinistra la gamba sinistra è flessa, mentre la destra è stesa. (Vedi figura 3.3)



Fig. 3.3. Postura Gongbo

La postura Gongbo viene anche detta “La posizione dell'arco” prevede una larghezza dei piedi uguale alla larghezza delle spalle. Per non sovraccaricare le strutture capsulo legamentose delle ginocchia è necessario mantenere la tibia del ginocchio flesso perpendicolare al pavimento. Il piede dell'arto steso spinge via il pavimento. Il peso è distribuito 70% sulla gamba flessa e 30% sulla gamba stesa. Infine, il capo deve essere allineato con il piede della gamba che è flessa, il busto e la testa devono essere allineati lungo una linea immaginaria.

3.3 I Baduajin

La forma Ba Duan Jin emerse prima della dinastia Song (960-1279) e si sviluppò in un esercizio formale durante il periodo delle dinastie Ming e Qing (1368-1911). È una delle forme più popolari di Qigong praticate oggi. I movimenti di Ba Duan Jin accoppiano la tensione con il rilassamento e l'attività con la calma. Questa forma ha lo scopo di favorire il funzionamento degli organi interni ed è particolarmente indicata per chi soffre di malattie croniche.²¹ La tecnica si chiama anche “**8 pezzi di broccato**”. La definizione di *broccati* è stata creata per indicare una tecnica composta da 8 diversi esercizi. Questi esercizi sono paragonati ai “fili di seta” che tessuti insieme danno vita ad una forma composita, come un broccato. Da un punto di vista della medicina cinese si tratta di una pratica costituzionale che preserva il Jing e permette all'essenza di circolare nel corpo. Quindi i Ba Duan Jin lavorano principalmente sulla Yuan Qi ed in particolare sui canali straordinari ¹⁵. Gli otto movimenti compresi nei Ba Duan Jin sono molto semplici e rendono questa sequenza facilmente praticabile ed accessibile ad una popolazione eterogenea sia per età che per patologia. Nella

sequenza sono incluse posizioni simmetriche e movimenti, oltre alla respirazione coordinata agli esercizi. I Ba Duan Jin sono a tutt'oggi molto praticati in tutto il mondo e ciò ha permesso il fiorire di studi riguardo ai possibili benefici di questa pratica.

L'esecuzione di questa forma non solo migliora l'allenamento muscolo scheletrico e la funzione neuromuscolare ma contribuisce al raggiungimento di un equilibrio psicofisico. Inoltre, studi mostrano come la pratica del Qigong Ba Duan Jin migliori la qualità della vita, del sonno, migliori l'equilibrio e la flessibilità del tronco oltre a regolarizzare la pressione arteriosa sistolica e la frequenza cardiaca a riposo.²²

La postura di partenza è la postura Taiyi. Di seguito una breve descrizione della sequenza.

1. Sostenere il cielo e regolare i tre riscaldatori: letteralmente “Sostenere il cielo con entrambe le mani per regolare il triplice riscaldatore”. Questo esercizio esercita la flessione estensione del tronco, lo stretching dei muscoli ischio crurali, lavora sull'articolazione di spalla attraverso abduzione, elevazione e rotazioni. Da un punto di vista della medicina cinese riequilibra la funzionalità del canale triplice riscaldatore, stimolando una circolazione fluida del qi all'interno del canale e regolando tutti gli organi interni connessi a questo meridiano quali polmone cuore in alto; reni ed intestino in basso.
2. Tendere l'arco e scoccare la freccia: letteralmente “tendere l'arco da entrambe le parti imitando il tiro verso un rapace”. Questo esercizio utilizza la postura Mabo. Simula la posizione del tiro con l'arco. Rinforza i muscoli delle spalle e del torace oltre ai quadricipiti. Facilita l'aumento della capacità respiratoria.
3. Regolare il cielo e la terra Questo esercizio utilizza le posture Mabo e Gongbo. Letteralmente l'esercizio è chiamato “Dividere il cielo e terra per armonizzare Milza, Pancreas e stomaco”. Favorisce la circolazione del Qi, rafforza i muscoli di tronco e gli arti inferiori, migliora la funzionalità delle articolazioni e la flessibilità della colonna.

4. Mantenere la posizione e guardare indietro: letteralmente “guardare all’indietro i 5 organi interni (cuore, fegato, milza, polmoni e rene) ed i 7 effetti negativi (eccesso di cibo, rabbia, umidità, freddo, preoccupazioni, vento e pioggia, paura)”. Utilizza le posture Wuji e Gongbo. Rinforza i muscoli degli arti inferiori, migliora l’equilibrio e mobilizza il tratto cervicale.
5. Scuotere la testa e la coda letteralmente “scuotere la testa e far oscillare la coda per calmare il fuoco di cuore”. Utilizza le posture Wuji e Mabo. Agisce principalmente sul cuore (fuoco) e sul rene (acqua). Questo esercizio lavora sulla mobilità articolare delle anche, sulle sacro iliache e sul tratto lombare.
6. Le braccia tirano le gambe letteralmente “afferrare solidamente la punta dei piedi per rinforzare il reni”. Da un punto di vista della medicina cinese questo esercizio lavora sui reni e sull’elemento acqua. E’ un esercizio ottimo per i problemi di schiena che spesso sono riconducibili ad un deficit di reni. Da un punto di vista chinesiologico la sequenza migliora l’articolarietà della colonna sia in flessione che in estensione, prevede uno stretching dei muscoli ischio crurali.
7. Tirare i pugni liberando rabbia dagli occhi: letteralmente tirare i pugni con gli occhi aperti per accrescere la forza fisica. Questo esercizio utilizza 2 posture Wuji e Mabo. Coinvolge gli organi di fegato e vescicola biliare, scarica il sistema emotivo risolvendo blocchi energetici relativi a rabbia, frustrazione e ansia. Coinvolge tutte le articolazioni degli arti superiori, comprese le articolazioni di polso e dita. Rinforza i muscoli del tronco e degli arti inferiori.
8. Sette blocchi nella parte superiore della schiena: “letteralmente rimbalzare sette volte all’indietro per guarire ogni malattia”. Rappresenta l’esercizio che chiude la serie. Stimola i reni, riattiva la circolazione del Qi e del sangue. Rinforza i muscoli della volta plantare ed i tricipiti surali, migliora la capacità di equilibrio oltre a rinforzare i glutei.

Alla fine della sequenza il praticante è invitato a fare 3 respiri profondi utilizzando i movimenti delle braccia al fine di portare l’energia ai 3 dantian e riprendere l’allineamento posturale corretto.

3.4 Le Camminate Degli Animali

Il rispetto della forma delle posture passa attraverso un lavoro soprattutto statico. In questo senso, durante le prime lezioni, si darà particolare enfasi alla percezione delle posture riportate nel paragrafo 3.1 al fine di consolidarne la forma. Successivamente alcune posture saranno proposte in una forma dinamica che stimola l'attenzione, la concentrazione e la coordinazione del praticante. La sequenza delle posture ha lo scopo di migliorare la coordinazione riducendo il dispendio energetico e favorire l'espressione di un movimento fluido e armonioso. Una buona capacità di coordinazione stimola un corretto sinergismo muscolare andando a ridurre il rischio di contratture. Allena inoltre il sistema sensoriale, in particolare il sistema propriocettivo, migliorando le capacità di equilibrio.

Ogni postura proposta possiede caratteristiche proprie e influisce, secondo la medicina cinese, sia sul corpo (Xing) che sullo spirito (Shen) che sul piano mentale (Yi) attraverso la messa in opera dei circuiti energetici (Jing). Le sequenze di posture (lavoro sui passi e sugli spostamenti - Pu Fa), permettono un lavoro armonioso tra la postura (ossa e articolazioni), il movimento (muscoli e tendini), la circolazione (l'accelerazione del ritmo cardiaco), l'equilibrio generale ed il soffio (lavoro sull'energia respiratoria).²³

Il passo della scimmia fa riferimento all'elemento acqua. (vedi fig. 3.4) Prevede una postura Yin molto difensiva: Tao Bo. In questa posizione il peso del corpo poggia sulla gamba avanti, il piede appoggiato a terra ha l'arco plantare rivolto verso avanti. Il piede dietro è appena appoggiato o sfiora il suolo con l'alluce, la punta diretta in avanti, il tallone sollevato. La postura assume un carattere più Yin se si effettua scendendo maggiormente verso terra, ginocchia piegate, postura preferita della scimmia (Hou). Fatta in sequenza corrisponde al passo della scimmia. L'andatura caratterizzata dalla sequenza delle posture Tao Bo esercita l'equilibrio attraverso un susseguirsi di posizioni che prevedono il passaggio da una base ristretta ad un'altra. Rappresenta una buona mobilizzazione del tratto lombo sacrale con una sollecitazione alternata in apertura delle articolazioni sacro iliache. Esercita la stabilità attraverso un progressivo rinforzo dei muscoli antigravitari quali i quadricipiti.

Il passo del Ghepardo (vedi fig. 3.4) fa riferimento alla postura Ting Bo o postura del passo vuoto. Tratta l'elemento fuoco. Contempla una base

d'appoggio in mono podalica, in cui un arto è posto posteriormente rispetto all'altro. In particolare, il peso del corpo è sull'arto inferiore che è posto posteriormente ed è più o meno flesso a seconda delle possibilità del praticante. Il piede che è in avanti si appoggia leggermente al suolo o lo sfiora (passo vuoto). L'arto che sta in avanti è dunque estremamente mobile e non rappresenta una base di appoggio stabile. Gli arti superiori seguono il movimento degli arti inferiori in maniera coordinata. In particolare, l'arto superiore omolaterale al piede che è in avanti è anteposto con il gomito leggermente flesso ed il palmo della mano rivolto verso l'alto. L'arto superiore controlaterale ha il gomito flesso ed il palmo della mano è rivolto verso il volto. Il movimento delle braccia, durante la marcia, si alterna in modo armonioso a quello degli arti inferiori. Questa andatura rappresenta un buon esercizio di coordinazione e di equilibrio. Favorisce il mantenimento del normale range di movimento dei principali fulcri articolari degli arti superiori e riduce la tensione a livello del cingolo scapolo omerale.

Il passo della tigre si riferisce all'elemento legno. (vedi fig. 3.4) Utilizza la postura Gongbo (postura dell'arco e della freccia) o postura del passo dell'arco: Teng Gung Bo. È una postura Yang quindi dinamica. Può essere proposta con gli arti inferiori più o meno bassi e con la base di appoggio più o meno larga. La gamba avanti è flessa e la gamba dietro rappresenta sia la corda dell'arco sia la freccia. Le varianti riguardano la differenza in profondità e in larghezza della posizione degli arti inferiori. I piedi sono paralleli, le dita dei piedi dirette in avanti. Bisogna fare attenzione a mantenere una certa distanza fra le gambe, come minimo pari alla larghezza delle anche, per non ritrovarsi “come un funambolo su di un filo” con conseguente difficoltà a mantenere una certa stabilità. Il peso è sulla gamba avanti, ma la forza si trova sulla gamba dietro; il tratto lombare - mingmen – permette di stabilizzare il corpo, mentre il ventre – dantian - permette di mobilizzare la forza. Lo Yang che corrisponde al dorso genera lo Yin che rappresenta la stabilità mentre lo Yin, l'addome, genera lo Yang ovvero la mobilità. I piedi si appoggiano completamente al suolo e nella postura statica si avvitano al suolo come in Ma Bo. La verticale del ginocchio non deve oltrepassare l'alluce. La tibia avanti è verticale rispetto al suolo e la gamba dietro è tesa, ma non iper estesa. Il ginocchio dell'arto inferiore posto in avanti deve essere stabile e non deve oscillare. Questa postura energeticamente

è legata all'elemento legno, corrisponde al fegato – cistifellea, nutre i muscoli, ammorbidisce i tendini e favorisce la forza fisica muscolare. Predispone all'azione idealista, essendo reputata per la sua bravura cavalleresca (Fu Wu).²³ Da un punto di vista biomeccanico questa posizione rafforza tutti i gruppi muscolari antigravitari degli arti inferiori.

Passo dell'airone (vedi fig. 3.4) si riferisce all'elemento metallo. Utilizza la postura della clessidra o Jor Ma Bo (come tenere una capra fra le ginocchia). In medicina cinese rappresenta una postura molto energetica focalizzata sull'“assorbimento” dell'energia della terra. Per assumere questa postura, un po' bizzarra per la concezione occidentale, bisogna, a partire da Wuji, far scendere il centro di gravità espirando e piegando un po' le ginocchia, far passare il peso del corpo sui talloni, inspirando aprire le punte dei piedi verso l'esterno (apertura), poi espirando aprire i talloni, le punte dei piedi rimangono fisse, stabilizzare infine la posizione riportando il peso del corpo verso il centro dei piedi. Le ginocchia sono flesse e orientate verso l'interno, l'anca pertanto è in intrarotazione. Le ginocchia, a seconda del grado di intrarotazione dell'anca, possono congiungersi o essere leggermente separate. Il centro di gravità si trova esattamente fra gli arti inferiori, il bacino è in una posizione di retroposizione. Se mantenuta questa postura rappresenta un'eccellente tonificazione energetica generale (fatica, esaurimento, inappetenza, mancanza di desiderio sessuale) di cui non bisogna abusare troppo. Nella camminata dell'airone si parte da questa postura e ci si sposta linearmente avanzando un piede davanti all'altro, secondo uno spostamento scivolato semicircolare o circolare, liberando un tallone e ruotando su questo per un passaggio. Per esempio, in Tao Bo, è sufficiente riportare l'altro piede in posizione iniziale per ritrovarsi in Jor Ma Bo, dopo aver effettuato un mezzo giro quasi sul posto.²³ L'avanzamento procede, rispetto alla linea di progressione, mantenendo un orientamento di circa 45° del piede che avanza. Gli arti superiori seguono il passo passando da un incrocio anteriore, nel momento del passo, quando un piede è in volo, ad una posizione di adduzione di spalla e flessione del gomito nel momento in cui entrambi i piedi sono a terra. Anche questa andatura, come le precedenti, favorisce il miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione. Mobilizza le sacroiliache e favorisce il mantenimento del normale range di mobilità dell'articolazione coxo femorale, inoltre distende il tratto lombo sacrale.

Passo dell'orso rappresenta l'elemento terra. (vedi fig. 3.4) È la postura dell'equilibrio attivo tra Yin e Yang, la postura del centro (Zhong). Postura fondamentale di studio e di pratica utilizzata sia nell'esterno che nell'interno o nelle forme buddiste e taoiste di ginnastica psicosomatica. Prevede una abduzione e leggera extrarotazione degli arti inferiori, la distanza fra gli arti inferiori è uguale o superiore alla distanza della larghezza delle spalle. Più il divaricamento è profondo più la postura è bassa e potente, ma statica. Si consiglia di flettere le ginocchia senza che la verticale della tibia oltrepassi la punta dei piedi. I piedi sono paralleli, il tronco è verticale, le spalle sono rilassate, il centro di gravità si trova al centro della base di appoggio rappresentata dai due piedi. In questo modo il peso del corpo si ripartisce, nella forma statica, equamente tra i piedi. Nella forma dinamica può passare su entrambi i talloni, su entrambe le punte, o su un tallone e una punta. Questo trasferimento mutevole della ripartizione del peso del corpo impedisce alla postura di irrigidirsi per una staticità eccessiva, che pregiudicherebbe gli spostamenti e il passaggio dell'energia, e potrebbe contribuire all'insorgenza di contratture. Sul piano energetico questa postura fortifica l'elemento terra, milza e stomaco e rinforza la stabilità fisica e emotiva. La camminata dell'Orso - Xiong: favorisce l'equilibrio organico e la costanza. Durante la camminata l'equilibrio si ripartisce su tutte e due gli arti inferiori con carico equamente distribuito sui due piedi, il dondolio dell'orso, leggera oscillazione mantenuta durante la progressione, permette di evitare che questa postura sia troppo statica, quindi bloccata. L'orso nella tradizione cinese è riconosciuto come un animale di notevole potenza ed equilibrio.²³

Durante la progressione le braccia alternano una posizione crociata sul davanti ad una posizione simmetrica in leggera abduzione di spalla e flessione di gomito con i palmi delle mani rivolti verso il praticante. Le spalle devono essere sempre rilassate e la motricità degli arti superiori passa sempre dall'idea di mobilitare per prime le mani, in modo da ridurre eventuali compensi legati alla precoce attivazione del trapezio superiore.

In questa sequenza, come in generale nella pratica del qigong, l'utilizzazione delle immagini mentali ha un ruolo fondamentale sia per guidare il partecipante al raggiungimento della forma corretta, sia per favorire la concentrazione verso il momento della pratica. Le immagini mentali facilitano il concretizzarsi

dell'intenzione (Yi) e guidano il movimento favorendo una percezione dello stesso. In particolare, nelle andature le immagini evocative si rifanno ai 5 movimenti energetici: l'immagine del "legno" si manifesta con un movimento che sale verso l'interno, l'immagine del "fuoco" manifesta un movimento verso l'alto, l'immagine della "terra" manifesta un movimento verso il centro, l'immagine del "metallo" manifesta un movimento discendente verso l'esterno, l'immagine dell'"acqua" manifesta un movimento verso il basso. La forma, se riferita agli animali, richiamerà le peculiarità dello stesso animale. Per esempio, l'orso, rinforza l'energia dell'elemento terra l'immagine evocativa sarà riferita al passo dell'orso che esprime l'elemento Terra, è collegato alle mezze stagioni ed al centro, tonifica la milza e il pancreas, lo stomaco, la carne, giova al gusto e modera l'ossessività. Questa andatura è caratterizzata da una grande stabilità, dal centro, da un passo lento, vigoroso e sicuro, un passo che ricordi, appunto, l'andatura e le caratteristiche dell'orso.

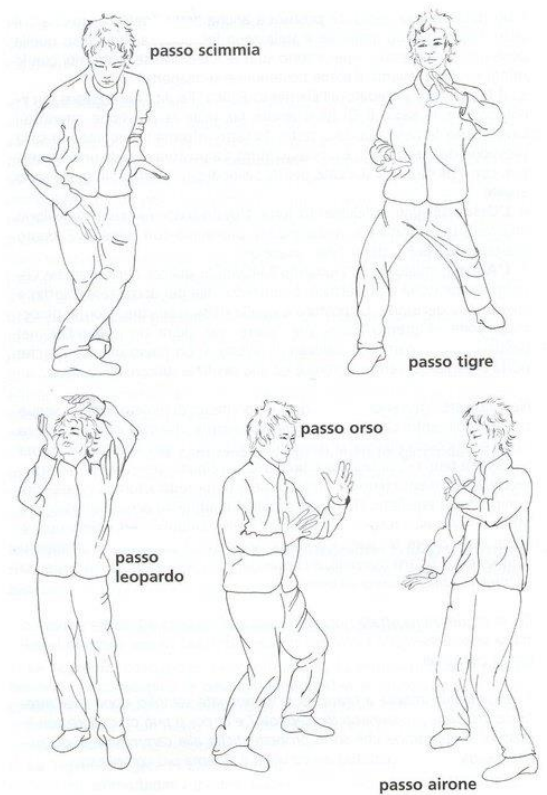


Fig. 3.4 I passi degli animali tratto da Mazzarri Marco

Conclusioni

Molti studi hanno dimostrato come una pratica regolare di Qigong favorisca la riduzione dello stress e migliori il benessere generale dei praticanti. Alcune revisioni e meta-analisi hanno concluso che esiste un impatto positivo delle ginnastiche cinesi rispetto a diverse patologie quali fibromialgia, osteoartriti, dolore cronico e prevenzione delle cadute.

La prevalenza del dolore lombare cronico è elevata, soprattutto tra le persone in età lavorativa e spesso viene trattata con farmaci (antiinfiammatori, analgesici, muscolorilassanti) utili a ridurre il dolore e l'infiammazione. L'utilizzo di farmaci, come sottolineato da diversi autori, può aumentare il rischio di cadute ed incide in modo significativo sulla spesa pubblica.

La Medicina Tradizionale Cinese è soprattutto preventiva. L'approccio alla cura si rifà ad una concezione di benessere che tiene in considerazione aspetti organici, mentali, emotivi e spirituali. In questo tipo di ottica insegnare al paziente l'importanza del prendersi cura della propria schiena e del proprio benessere diventa un obiettivo prioritario degli esercizi stessi. Il praticante è invitato ad assumersi la responsabilità della propria salute. Durante la pratica sarà pertanto fondamentale dare quegli spunti e quelle facilitazioni che gli permetteranno di continuare a seguire questo percorso in modo autonomo al fine di ritrovare l'equilibrio e conservare il proprio benessere.

Bibliografia

- ¹ I.A. Kapandji Fisiologia articolare volume III Marrapese Editore Demi
- ² Health Search Istituto di Ricerca della S.I.M.G. Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie Volume 25 marzo aprile 2018
- ³ E. Latorre Marques “The Treatment of Low Back Pain and Scientific Evidence Spanish Working” Group of COST B13 Program, Dep. of Anesthesiology, "Miguel Servet" Hospital, School of Medicine, University of Zaragoza, Spain 2012
- ⁴ CrystianB. Oliveira, Chris G. Maher, Rafael Z. Pinto, Adrian C. Traeger, Chung Wei Christine Lin, Jean François Chenot, Maurits van Tulder, Bart W. Koes “Clinical practice guidelines for the management of non specific low back pain in primary care: an updated overview” Eur Spine J2018 Nov;27(11):2791-2803.doi: 10.1007/s00586-018-5673-2.Epub 2018 Jul 3
- ⁵ luciosotte.it
- ⁶ Rosa Brotzu e Franco Bottalo “Fondamenti di medicina tradizionale cinese” Xenia Edizioni
- ⁷ Huang Di Neijing “Cardine Spirituale” Capitolo 17
- ⁸ P. Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker “Manuale di agopuntura” Edizione Italiana a cura di Grazia Rotolo e Giulio Picozzi 2004
- ⁹ Di Concetto - Sotte - Pippa - De Giacomo - Giovanardi - Schiantarelli - Quaia “Trattato di agopuntura e Medicina Cinese” Casa Editrice Ambrosiana 2007
- ¹⁰ <http://www.giuliaboschi.com/pubblicazioni/qigong.html>
- ¹¹ Massimo Muccioli “Le basi della Medicina Cinese” Edizioni Pendragon 2013
- ¹² Sotte - Muccioli - Pippa - Crepaldi - Matteucci - Mazzanti - Sarafianos “Semeiotica Cinese” Casa Editrice Ambrosiana 2006
- ¹³ Renato Crepaldi “Curare con i cibi” Edizioni Il Cerchio Iniziative Editoriali 2017
- ¹⁴ <http://www.koineroma.it/koine-roma-approfondimenti-qi-gong.html>
- ¹⁵ Marco Mazzarri “ Corso Dao Yin Qi Gong e basi teoriche” Vol 1
- ¹⁶ Yang Jwing Ming “Stop al mal di schiena con il Qigong” Edizioni Mediterranee
- ¹⁷ Giovanni Maciocia “I Fondamenti della medicina Cinese” Edizioni

EDRA terza edizione

¹⁸ **Suttinee Phattharasupharerk, Nithima Purepong, Sukanya Eksakulkla , Akkradate Siriphorn “Effects of Qigong practice in office workers with chronic non-specific low back pain: A randomized control trial” Journal of Bodywork & Movement Therapies 23 (2019) 375e381**

¹⁹ **Qigong as a Therapeutic Intervention With Older Adults” Carol A. Kemp, B.S.N., R.N., B.C., Swedish Medical Center Journal of Holistic Nursing / December 2004**

²⁰ **Ruojin Li, Hongwei Chen , Jiahao Feng , Ying Xiao, Haoyang Zhang , Christopher Wai-Kei Lam, and Hong Xiao “Effectiveness of Traditional Chinese Exercise for Symptoms of Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials” International Journal of Environmental Research and Public Health 2020**

²¹ **www.health qigong**

²² **Liye Zou, Jeffer Eidi Sasaki, Huiru Wang, Zhongjun Xiao, Qun Fang, and Mark Zhang “A Systematic Review and Meta-Analysis of Ba Duan Jin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials” Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2017, Article ID 4548706, 17 pages <https://doi.org/10.1155/2017/4548706>**

²³ **Marco Mazzarri e Marco Riccò Seminario residenziale di Qigong - R.A. . Mc Kenzie “ La colonna Lombare Diagnosi e Terapia Meccanica” Spinal Pubblication Italia Prima Edizione Italiana 1998**