

La Metodologia di Lu Shui-T'ien e il ruolo del QiGong KouBu BaiBu

di Francis Hriadil

Questo articolo illustra e discute il metodo qigong di Lu Shui-T'ien come insegnato dal Maestro Park Bok Nam Apparso la prima volta nella rivista Combat in Gran Bretagna, l'articolo si basa sulle discussioni e l'insegnamento avuti con il Maestro Park in diversi anni, e viene qui pubblicato a beneficio di tutti i praticanti di qigong interessati.

Il corpo umano è progettato per il movimento. È composto approssimativamente da 360 articolazioni e 650 muscoli che consentono una quasi illimitata varietà di movimenti ampi e delicati. Questi movimenti spaziano da un semplice gesto ad azioni complesse e coordinate.

Il fatto che non ci sia vita senza movimento è uno dei principi centrali nella natura. Allo stesso modo, nel metodo Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien è riconosciuto che il movimento è un elemento chiave per mantenere la salute del corpo e vivere una vita normale e produttiva.

Il movimento è un elemento ereditario e fondamentale della condizione umana. Di conseguenza, ogni pratica pensata per migliorare la salute del corpo deve includere il movimento come parte del metodo. Ma il movimento da solo non è sufficiente.

Tutti desideriamo essere in buona salute, sia che pratichiamo o meno arti marziali.

Molte persone fanno esercizio fisico a casa, in palestra o nel parco con l'obiettivo di ottenere e mantenere una buona salute. Un adeguato esercizio fisico aumenterà sicuramente la vostra forma, ma ottenere una buona salute è un'altra cosa. Il fitness e la buona salute sono due cose diverse. Il fitness ha a che fare con la capacità di svolgere una buona attività fisica, intraprendere attività sportiva e portare a compimento lavori fisici. La salute, invece, ha a che fare con la longevità e buono stato degli organi interni, dei nervi e dei sistemi energetici propri del corpo.

Ancora oggi, in occidente, molti confondono questi due diversi aspetti. Sia una buona attività fisica che una buona salute sono infatti necessari per eccellere nelle arti marziali e, cosa più importante, sono entrambi necessari per una lunga e felice esistenza.

I cinesi hanno riconosciuto questo importante fatto tanto tempo fa e hanno sviluppato diversi metodi specifici per promuovere una buona salute.

Queste pratiche hanno preso il nome di qigong. Si basano sulla coltivazione e manipolazione del Qi, l'energia interna del corpo derivante dalla respirazione, e sono elementi essenziali dell'addestramento nel Ba Gua Zhang.

Molte persone ritengono che lo scopo del qigong sia quello di creare energia nel corpo. Questa convinzione non è del tutto corretta. qigong significa, letteralmente, capacità energetica (maestria nel gestire l'energia) ed è caratterizzato da diversi elementi.

L'energia interna, il Qi, proviene dal respiro e non è generato dal movimento della forma di qigong. Quello che fa il movimento del qigong, è creare un forte circolazione di questa energia nel corpo. Questa forte circolazione muove il chi in tutto il corpo e "pompa" questa energia in tutte le aree del corpo stesso.

Per il raggiungimento di un ottimale stato di salute, il praticante deve sviluppare questa abilità. Affinché la pratica del qigong sia efficace è necessario che tre elementi siano sempre presenti e integrati tra loro: la forma (o il movimento), il respiro e la mente. È infatti questa importante caratteristica che differenzia la pratica del qigong da una mera attività fisica. Una corretta pratica di qigong può sviluppare la salute, ma una scorretta pratica può, allo stesso tempo, creare notevoli danni.

Ci sono approssimativamente 3.600 esercizi di qigong ai giorni nostri, che includono circa 60 differenti tipi di respirazione. Ogni esercizio e metodo ha un suo specifico scopo e una sua ragione di esistere. È pensabile che noi si possa svolgere tutti questi esercizi? No. Abbiamo bisogno di tutti questi esercizi? No. Dovremmo svolgere tutti questi esercizi? Assolutamente no.



Non dovrete praticare alcuna forma di qigong o tecnica di respirazione senza una precisa necessità o motivazione. Per la stessa ragione per la quale non usereste qualunque tipo di medicina o medicamento in modo arbitrario, senza sapere quale medicina possa essere utile allo scopo. Una medicina sbagliata potrebbe danneggiarvi o perfino uccidervi. Allo stesso modo un esercizio di qigong o una tecnica di respirazione scorretta possono avere effetti dannosi sul vostro corpo.

È necessario essere cauti ed educare se stessi rispetto ai principi naturali che stanno alla base di queste tecniche. Non posso non enfatizzare e insistere sul fatto che è rischioso, addirittura folle, farsi coinvolgere in un serio addestramento nel qigong, assistiti da un insegnante privo della necessaria esperienza e che non possa dimostrare di avere lui o lei stessa compresi i principi che ne stanno alla base.

Allo stesso modo ci si dovrebbe astenere dal copiare gli esercizi che si siano visti svolgere da altri, oppure presentati in video o libri. Nella pratica del qigong quello che potrebbe essere appropriato per una persona potrebbe non esserlo per un'altra, e potrebbe addirittura risultare dannoso. La pratica del qigong è una cosa seria e dovrebbe essere affrontata con cognizione di causa e con saggezza.

L'importanza del qigong per una buona salute era indubbia nel passato e lo è ancora di più nella nostra società moderna. Il mondo non è più un luogo semplice. Nel passato la vita era più semplice, c'era meno stress e l'ambiente era più salubre. Ai giorni nostri, invece, lo stress è superiore e l'ambiente è molto più inquinato da prodotti chimici, tossine, virus e batteri. Tutti elementi che attaccano il nostro organismo.

La pratica del qigong promuove un migliore stato energetico interno al corpo per combattere questi elementi esterni mantenendo una buona salute.



Molte persone hanno cominciato a comprenderlo e negli ultimi anni c'è stato un notevole incremento della pratica del qigong in occidente. Quindi, qual è attualmente la situazione del principiante inesperto o del praticante esperto interessato a raggiungere una salute ottimale attraverso la pratica del qigong?

Entrambi dovrebbero rispondere a queste domande di base: Il metodo di qigong a cui sono interessati o che stanno magari già praticando affronta gli aspetti della salute del corpo in modo comprensivo e basandosi su validi principi?

Se stanno già praticando una certa forma, la pratica sta producendo gli effetti sperati? Non ci sono stati risultati apprezzabili o, peggio, risultati negativi?

Questa carenza di risultati è dovuta a qualche cosa che manca al metodo che stanno usando?

Naturalmente non è nello scopo di questo articolo affrontare specifiche prescrizioni personali, ma comprendendo alcuni principi basilari, la risposta alle precedenti domande potrebbe non essere più così difficile come può essere sembrata all'inizio.

Affinchè una qualunque forma di qigong sia efficace, deve essere in armonia con i principi naturali e universali che governano l'universo e la vita che noi conosciamo.

Nel metodo Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien, noi parliamo della trinità dei principi naturali e fondamentali alla base dell'arte stessa:

- Il Principio di Yin e Yang
- Il Principio dei Cinque Elementi (Wu Xing)
- Il Principio del Continuo Mutamento (Yi Jing)

È stato scritto già moltissimo a proposito di questi principi in diversi libri e trattati, alcuni validi e altri meno validi. In ogni caso si da per scontato che vi sia una minima comprensione di questi argomenti e non entreremo ulteriormente in dettaglio in questa sede. L'aspetto fondamentale nella valutazione di un sistema di qigong rispetto a questi principi, è relativo a come il sistema incorpora questi principi all'interno dei suoi esercizi, e non a cosa dice a proposito di questi principi.

Come abbiamo già detto, affinché un esercizio di qigong sia efficace, deve integrare adeguatamente la forma (il movimento), il respiro e la mente.

Lo studente deve imparare quale respirazione sia più adatta a lui, come respirare in coordinazione con l'eser-

cizio e come modificare la respirazione man mano che la sua pratica evolve.

È importante imparare dove la mente deve focalizzarsi durante l'esercizio e quando modificare questa attenzione.

Se uno di questi aspetti è trascurato, o incorretto, l'esercizio non produrrà gli effetti desiderati.

Affinché una qualunque pratica di qigong risulti quindi comprensibile, deve occuparsi della funzionalità del corpo in tre aree specifiche:

- Le articolazioni
- Le ossa
- Gli organi

Le articolazioni includono numerosi elementi come legamenti, tendini e nervi e permettono la mobilità del corpo. Le ossa operano come struttura portante del corpo, mentre il midollo spinale è il principale produttore di globuli sanguigni. Gli organi si occupano di numerose funzioni del corpo incluse la respirazione, digestione, circolazione, filtraggio, eliminazione ecc... Il corpo non è in grado di funzionare correttamente e non raggiungerà mai una salute ottimale a meno che tutte queste aree non siano adeguatamente considerate. Ci si potrebbe domandare: "Bene, e allora i muscoli?" La risposta è che se ci si occupa della salute delle articolazioni, la salute dei muscoli ne è una diretta conseguenza. Il contrario, purtroppo, non corrisponde invece al vero. La pratica che si focalizza esclusivamente sulla muscolatura non affronta automaticamente la salute delle articolazioni. Come è possibile sapere se queste aree vengono correttamente stimolate dalla pratica del qigong? La risposta si trova nelle sensazioni stesse generate dal Qi.

Nel metodo qigong del Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien, noi parliamo di tre livelli di percezione del Qi:

- Le sensazioni a livello della pelle (Qi della pelle)
- Quelle a livello dei nervi (Qi dei nervi)
- Quelle a livello delle ossa (Qi delle ossa)

Ogni tipo di sensazione del qi è diverso e si manifesta differentemente nel corpo. C'è inoltre una progressione di queste sensazioni dal Qi della pelle a quello dei nervi e delle ossa, mano a mano che la nostra pratica evolve.

Le percezioni a livello della pelle sono le prime. Si tratta delle sensazioni generate dal chi quando scorre attraverso i meridiani del corpo identificati e codificati dalla medicina tradizionale cinese.

Le percezioni a livello dei nervi sono il secondo livello. Si tratta delle percezioni a livello delle articolazioni che si manifestano con il progredire della pratica.

Le percezioni a livello delle ossa, infine, sono il terzo livello e, come implica il nome stesso, si manifestano in profondità all'interno delle ossa.

Tutti e tre i livelli servono a stimolare e rivitalizzare gli organi. È essenziale comprendere il significato e i benefici di ogni tipo di manifestazione del Qi. Come è necessario addestrarsi per percepirla e su quale tipo di sensazione del chi è opportuno focalizzarsi a seconda di diversi fattori quali età, livello di salute ecc...

Una semplice risposta generica alla domanda precedente potrebbe essere che se il metodo o il training qigong a cui state pensando, o che state già praticando, non considera in modo completo tutti questi fattori, forse dovrete considerare la possibilità di cercare altrove. Di nuovo, non posso parlare di tutti i numerosi metodi di qigong con cui potreste entrare a contatto, ma posso discutere il metodo qigong di Lu Shui-T'ien alla luce di quanto detto fin'ora. Per prima cosa non esiste una sola forma di qigong in grado di affrontare tutti i singoli aspetti del corpo. Allo stesso tempo questo non significa che si debbano apprendere numerose forme o esercizi di qigong diversi.

Ognuno di noi ha bisogno solo di poche forme, se sono quelle giuste (e quindi in grado di affrontare tutti gli aspetti discussi fin qui). Per questa ragione il metodo di Lui Shui-T'ien ha sviluppato diverse speciali pratiche di qigong. Generalmente in questo metodo di Ba Gua Zhang tutte le forme hanno una duplice natura e seguono il Principio di Yin e Yang. La stessa forma può infatti essere praticata per la coltivazione del Qi (es. per la salute) o per il "rilascio" del Qi (es. per il combattimento). In ogni caso ci sono anche alcune forme speciali che, per la loro natura, potremmo definire esclusivamente qigong.

continua

Ognuna prevede specifici movimenti, particolari respirazioni e tecniche di focalizzazione che sono stati integrati in modo da rispettare i principi naturali del Ba Gua, e poter assolvere il loro specifico compito.

Le tre forme prevalentemente qigong del metodo Ba Gua di Lu Shui-T'ien sono:

- Il qigong standard
- Il qigong degli organi
- Il qigong Kou Bu Bai Bu

Il qigong standard (chiamato anche qigong base) e il qigong degli organi sono discussi in dettaglio nei libri e nei video “*I fondamenti del Pa Kua Chang*” – editi in Italia dalle Edizioni Mediterranee – e quindi verranno solo brevemente descritti in questo articolo.

Il qigong Kou Bu Bai Bu, invece, non è mai stato descritto prima di questo articolo e quindi verrà affrontato con qualche dettaglio in più anche se, ovviamente, l'intento non è quello di insegnarlo agli studenti in questa sede. Desidero invece introdurre questo metodo e discutere il suo ruolo nella metodologia del qigong di Lu Shui-T'ien.

Il qigong Standard (qigong base)

Si tratta della forma di qigong base del metodo di Lu Shui-T'ien. Il suo scopo è quello di stimolare la circolazione della forza (vitale) e porta allo sviluppo di manifestazioni, sensibilità e bilanciamento del qi.

È caratterizzato da tre semplici esercizi:

- Alzare...e spingere in basso
- Aprire e chiudere
- Tirare e spingere all'esterno



Organizzati in una sequenza di 9 movimenti che ne esplicitano la profondità e la forza. All'esterno potrebbe sembrare non essere nulla di speciale, ma quando viene praticato con un ritmo lento e con la giusta coordinazione di respiro e mente, è in grado di generare un potente effetto. È attraverso questa pratica che gli studenti sperimentano per la prima volta le sensazioni di qi sulla pelle.

Il qigong degli Organi (otto qigong standard)

Il qigong degli organi è una pratica più complessa che si affronta dopo aver ottenuto dei progressi con il qigong base. Il suo scopo primario è quello di proseguire con lo sviluppo dell'abilità di far circolare in maniera potente la Forza Interna, da dirigere poi negli organi. La forma prevede un riscaldamento che ci porta poi ai seguenti otto esercizi:

- Il riscaldamento con il Fan Zhang dritto e circolare
- Tian Fan Zhang
- Aprire la persiana per guardare la luna
- Cambio di palmo doppio
- L'unicorno ruota il proprio corpo
- Servire le tazze del te
- Servire le tazze del te con proiezione del palmo
- I palmi yin e yang che si oppongono
- Prendere la luna riflessa sul fondo del mare

Questa pratica include specifici movimenti di rotazione e torsione tipici del Ba Gua Zhang, che hanno la fun-

continua

zione di sciogliere ulteriormente il corpo e le articolazioni. Inoltre vengono utilizzati per la loro ormai provata capacità di stimolare, massaggiare e muovere gli organi in diverse modalità per eliminare la tensione e favorire il rilassamento. Insieme a una respirazione corretta e a un controllo dell'intenzione mentale, una maggiore quantità di qi viene diretta all'interno degli organi, rivitalizzandoli e migliorando le loro funzionalità.

Il Maestro Park insegna che quando gli organi sono opportunamente manipolati e massaggiati in questo modo, il loro Qi si rafforza. Attraverso questa pratica le sensazioni del qi della pelle continuano a svilupparsi e si potrebbe iniziare ad avere manifestazioni del qi a livello dei nervi in alcune aree del corpo.

Il qigong KouBu BaiBu

Questo qigong permette un addestramento molto più profondo. Si focalizza principalmente sullo sviluppo e la preparazione delle articolazioni. Si lavora sui piccoli muscoli, legamenti, tendini, cartilagini, ossa e nervi che comprendono le articolazioni. Come il qigong base è composto da tre diversi esercizi organizzati in una sequenza specifica:

- Torcersi, raccogliere e sollevare
- Raccogliere la luna, sollevare e premere
- Il fiore nascosto sotto la foglia

Come in tutte le pratiche del metodo Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien, anche il KouBu BaiBu contiene un bilanciamento e un interscambio di:

- tensione e rilassamento
- torsione e contro torsione
- apertura e chiusura
- salita e discesa
- ecc...



Seguendo i principi di yin e yang e in relazione ai principi dei Cinque Elementi, utilizza cinque specifiche posture:

- Posizione 1 (postura della scalata della montagna)
- Posizione 6 (le anitre selvatiche che sfiorano l'acqua)
- Posizione 2 (postura del cavaliere)
- Kou Bu (passo con i piedi verso l'interno)
- Bai Bu (passo con i piedi verso l'esterno)

Possiamo dire che utilizza in qualche modo maggiori movimenti con la parte alta e bassa del corpo, insieme a un lavoro di piedi leggero ma molto ancorato che guida il Qi profondamente all'interno di organi, articolazioni e ossa. Il ritmo, la velocità e la coordinazione della pratica sono strutturati in accordo con il Principio del Continuo Mutamento.

Il qigong KouBu BaiBu viene svolto con una camminata circolare. Un lento e misurato ritmo viene utilizzato insieme a posizioni del corpo basse, alte, torsioni interne ed esterne, che richiedono un preciso controllo

dell'equilibrio e una precisione di coordinamento del movimento. In questo modo l'equilibrio e la coordinazione del corpo vengono addestrate meglio. Viene prodotta una contrazione ritmica naturale - e non artificiale - dello Hui Yin (il perineo) che contribuisce a un aumento del pompaggio del qi nel corpo. Lo specifico movi-





mento utilizzato causa un'estensione e stimolazione delle articolazioni – allenando la muscolatura sottile, i tendini, le cartilagini, le ossa e i nervi che comprendono e controllano tutte le articolazioni del corpo.

Come in tutte le pratiche di qigong del metodo di Lu Shui-T'ien, c'è una coordinazione del respiro e una precisa focalizzazione della mente. Col tempo, e sotto la guida di un istruttore qualificato, i principianti passano da un processo respiratorio normale a uno che si armonizza perfettamente con il ritmo della forma e del movimento. Similarmente, il praticante passa dal focalizzare la mente in un punto soltanto, al seguire specifiche aree del corpo seguendo il movimento della forma.

Nella sua parte più "esterna" questo qigong, come quello base, non appare particolarmente affascinante o complicato. Ma seguendo i principi naturali e la sua particolare attenzione alla stimolazione delle articolazioni, favorisce una maggiore circolazione della forza interna. Attraverso questa pratica di qigong le sensazioni del qi sulla pelle continuano a svilupparsi e, con l'aumentata stimolazione delle articolazioni, le sensazioni di qi nei nervi aumentano. È possibile che il praticante inizi a sperimentare sensazioni di qi nelle ossa in alcune parti del corpo.

La metodologia di Lu Shui-T'ien

Attraverso queste tre pratiche fondamentali che stanno alla base del metodo, gli aspetti della salute del corpo vengono affrontati in modo comprensivo, sistematico e con un approccio olistico. Nel metodo qigong del Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien, così come insegnato dal Maestro Park Bok-Nam, si trova una metodologia che si basa sulla fondamentale trinità dei principi naturali che governano il nostro corpo e l'universo in cui viviamo. Il praticante nota una metodologia progressiva in cui la pratica attuale si sviluppa su quella precedente. Questo d'altronde non significa che una volta appreso il qigong degli Organi uno smetta di praticare il qigong Base, oppure che una volta imparato il qigong Kou Bu Bai Bu possiamo fare a meno di quello degli organi. Ognuno ha differenti scopi e particolari caratteristiche. Si completano a vicenda e continuano a far parte del processo di addestramento. Praticare tutte e tre queste forme continua a incrementare le capacità relative al Qi del praticante: continuando a sviluppare coltivazione, sensazione, circolazione, bilanciamento e controllo del Qi. Tutti e tre stimolano gli organi, le articolazioni e le ossa (le tre aree critiche del corpo) a diversi livelli. Col tempo portano il praticante alla percezione di particolari sensazioni di qi sulla pelle, nei nervi e nelle ossa mano a mano che il qi si espande in modo più completo e profondo nel corpo. Tutti e tre rimangono necessari per sviluppare il corpo in maniera comprensiva e olistica.

Ovviamente, per raggiungere i risultati desiderati, è necessario comprendere come integrare e coordinare appropriatamente la forma (o movimento), il respiro e la mente. Questo può avvenire soltanto sotto la diretta supervisione e guida di un istruttore qualificato. La pratica del qigong è indicata per qualunque persona indipendentemente dall'età e dalla condizione fisica. Può avere profondi effetti benefici sulla salute del praticante ma, se effettuata in modo scorretto, può anche causare danni importanti. Quindi è utile sottolineare nuovamente che qualunque seria forma di qigong deve essere affrontata con attenzione e comprendendo bene cosa si sta facendo.

C'è di più relativamente al qigong Ba Gua Zhang del metodo di Lu Shui-T'ien di quanto non sia stato discusso in questo articolo? Sì, ma questo potrebbe essere argomento per una prossima occasione. Spero in ogni caso che questo articolo abbia contribuito a darvi informazioni utili sul qigong in genere e in particolare sul metodo Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien. Chi volesse saperne di più sul metodo di Lu Shui-T'ien, può visitare il sito del Maestro Park all'indirizzo www.pa-kua.com e per l'Italia quello del Maestro Jacopo Silicani all'indirizzo www.pa-kua.it.

Per concludere, vorrei lasciarvi con queste sagge parole del Maestro Park. Qualunque metodo di qigong, o pratica interna in questo contesto, non può essere giudicata soltanto dopo averla osservata dall'esterno, da quello che viene descritto in un libro o da quanto sia famoso il suo nome o il suo istruttore. Quello che accade e che è percepito all'interno è la cosa più importante, dove risiede effettivamente la verità. Una pratica che per una qualunque ragione abbia poca sostanza, avrà poco valore e non sarà in grado di portare grandi risultati

indipendentemente dagli anni di allenamento che le dedicherete. L'ultima decisione su quale strada o metodo scegliere rimane vostra responsabilità. La vita è breve, quindi cercate di scegliere la vostra strada con saggezza.

Informazioni sui seminari

Per chi desideri saperne di più, Il Maestro Park tiene un seminario a Padova ogni anno nel mese di Maggio. Contattate il suo allievo diretto, che insegna in diverse città del Veneto, Maestro Jacopo Silicani al numero: 339-4545876 oppure visitate il sito www.pa-kua.it.

Biografia dell'autore

L'autore di questo articolo pratica arti marziali cinesi dal 1975 e studia il metodo Ba Gua Zhang di Lu Shui-T'ien con il Maestro Park dal 1994. È il responsabile del gruppo di studenti di Boston che si è formato nel 1995, e ha pubblicato articoli sul Maestro Park e il metodo di Lu Shui-T'ien apparsi su diverse riviste di arti marziali negli USA e in altri paesi. In aggiunta l'autore ha creato e mantiene aggiornato il sito web del Maestro Park www.pa-kua.com ed è un istruttore certificato in questo metodo.



Sifu Park Bok Nam con Francis Hriadil

Articolo pubblicato sulla rivista inglese COMBAT anno 2003.