

Il Qi

(Testo: M° Georges Charles Traduzione: Yves Kieffer)



Si dice che esistono fino a sette livelli di comprensione nella lettura di taluni caratteri classici della lingua cinese. QI (气) è uno di questi caratteri particolari. Precisiamo che la trascrizione occidentale, attuale, ufficiale in Pinyin è “QI”. Esistono altre trascrizioni tra cui CHI, CH’I, KI, K’I, TSI, TS’RI, TCHI, che indicano sempre la stessa parola. In giapponese si trascrive KI, che ritroviamo nelle parole AIKIDO (Via dell’Unione delle Energie o dell’Energia), KIAI (Unire il Soffio), KI NO NAGARE (il Flusso del Soffio).

Il carattere antico, originale, è la radice 84 (QI - 气) della scrittura cinese e significa semplicemente “aria” o, per essere più precisi, “il vapore che sale dalla terra per formare delle nubi nel cielo”. Lo ritroviamo ancora oggi per indicare semplicemente l’aria, il vapore, un’esalazione o perfino un gas. Ma in seguito, probabilmente dal IV secolo prima della nostra era, la radice 119 (MI - 米) è stata aggiunta a questo carattere; essa indica il grano di cereale e più precisamente un fascio di cereali. A questo punto, il carattere è indicato più specificatamente come “il vapore profumato che s’innalza sopra il grano cotto e caldo”. Quindi l’immagine classica raffigura dei cereali che cuociono in un recipiente sopra il quale s’innalzano dei vapori nutritivi e profumati. E’ contemporaneamente ciò che contiene l’energia (i cereali), ciò che trasforma l’energia (la cottura) e ciò che si manifesta in energia (il vapore). Simbolicamente è quindi ciò che unisce la Terra (DI - 地), i 10 000 esseri (WANWU - 万物) e il Cielo (TIAN - 天). Ma anche ciò che va dal concreto, la forma (XING - 形), verso il sottile (il soffio celeste o SHENQI - 神气 - letteralmente “Spirito Soffio”).

Al primo livello, il più prammatico, il Qi è quindi un gas, un vapore e più semplicemente dell’aria. Al secondo livello, esso rappresenta un soffio come quello prodotto dalla respirazione. Al terzo livello, se c’è un soffio, c’è anche un movimento e questo movimento rinforza a sua volta il soffio. E’ il rapporto che può esistere tra il vento e gli alberi. Ma anche una cascata d’acqua o un fuoco possono produrre un soffio, e di conseguenza dell’energia. Il quarto livello riguarda poi l’energia, ciò che è prodotto da questo soffio in movimento. Il polso per esempio è una delle manifestazioni sia di questo movimento del sangue che del movimento dell’energia vitale. Al quinto livello si può dunque parlare di dinamica vitale, di movimento vitale che influisce sul comportamento e sullo spirito, implicando la forza, il vigore. Al sesto livello abbiamo una delle componenti dell’Alchimia Interna che è in relazione diretta con il JING (精), Principio Essenziale, e lo SHEN (神), Principio Spirituale. JING, QI e SHEN formano “l’invisibile, l’inudibile e l’impalpabile che si confondono in UNO” (capitolo XIV del DADEJING di LAOZI o TAO TE KING di LAO TZEU). Al settimo livello è la sostanza sottile e “universale” che costituisce e anima tutti gli esseri e fenomeni. In questo caso è il TAIJI in movimento, il TAIJI stesso essendo la manifestazione effettiva del TAO (DAO).

Il TAO si manifesta attraverso il QI.

Tuttavia, in questo principio, occorre comprendere che non è il caso di separare o differenziare i vari livelli che si compenetrano, come occorre non differenziare le dita, la mano, il polso, l’avambraccio, il gomito, il braccio, la spalla e il torso, ognuno dei quali partecipa all’azione dell’arto superiore. Però, se uno di questi elementi viene leso, come il gomito per esempio, l’azione del braccio perde in efficienza, diventa difficile o addirittura impossibile.

Per i praticanti del TAO, in qualsiasi epoca vivono o siano vissuti, il QI rappresenta quindi la “virtù” del TAO, il cosiddetto DE o TE, termine che ritroviamo in DAODEJING o TAO TE KING. La virtù è l’efficacia, o meglio ancora: “ciò che rende ancora più efficace”. Così come una pianta medicinale possiede una “virtù” propria che la rende “ancora più efficace”, allo stesso modo il QI rende l’azione ancora più efficace, ovviamente a patto di essere utilizzato correttamente. La pianta o il massaggio sono “semplicemente” efficaci. Anticamente le piante erano chiamate “semplici”. Ma se conosciamo e utilizziamo la “virtù” di una pianta, essa diventa più efficace. Un “semplice” massaggio o una “semplice” puntura (in agopuntura) sono “semplicemente” efficaci. Ma se manipoliamo l’ago o massaggiamo con l’aggiunta del “QI”, l’efficacia ne è aumentata.

Lo stesso vale per le arti cosiddette “interne” come il TAIJIQUAN. Il “Pugno del Grande Colmo” è anche quello che utilizza razionalmente la “virtù” del Qi. Il “Grande Colmo” rappresenta semplicemente il “TAO”. Chiunque può utilizzare il “Qi” per incrementare la propria efficacia. Ma in “ogni epoca” (e non soltanto nei tempi passati o anticamente, come spesso viene erroneamente tradotto), gli stessi praticanti del TAO hanno creato un sistema che permette di purificare, rinforzare, far circolare, proteggere e utilizzare il Qi in modo razionale. Questo stesso sistema è utilizzato, non sempre coscientemente, nell’agopuntura (mobilizzazioni specifiche dell’ago), nella farmacopea (formule magistrali dove il Qi delle piante viene controllato in vista di un’azione specifica), nella dietetica (dove i vari tipi di cottura influenzano il Qi presente negli alimenti), nel massaggio (dove il Qi viene condotto attraverso le mani per agire in modo specifico), nelle Arti cosiddette marziali (dove il Qi è utilizzato per spingere, afferrare, colpire, proiettare) e fin nella musica, nella calligrafia, nella pittura, nel tiro con l’arco, nell’arrangiamento floreale, nella cerimonia del tè. Tutto questo non sarebbe altro che un gesticolare orientaleggiante senza la presenza del Qi. Per questo fenomeno, si potrebbero trovare svariate spiegazioni di tipo occidentale legate a effetti psicologici o addirittura placebo, ad altre teorie del tutto aleatorie se confrontate con la realtà vissuta. Può darsi che l’utilizzo del Qi permetta di mobilizzare lo spirito e che ciò renda il movimento più efficace. Ma questo è una spiegazione del tutto occidentale, per non dire un concetto giudeocristiano poiché lo spirito o SHEN rimane perfettamente libero. Lo spirito non è vincolato dal Qi. E’ inutile fare smorfie o far finta di essere ispirati. L’intenzione (YI – 一) è forte e presente; questo si può manifestare come “forza dello sguardo”, ma lo spirito rimane libero. Se lo spirito è rigido, il Qi si blocca, nel qual caso si fa “finta”. Questo è possibile in dimostrazioni quando i praticanti fanno finta di aggredirsi e difendersi. Purtroppo, il paziente che trattiamo non ha necessariamente voglia di far finta. Non si presenta per simulare una guarigione, bensì per farsi curare.

Il Qi è quindi un mezzo che il terapeuta può utilizzare per aumentare l’efficacia del proprio trattamento. D’altra parte, l’utilizzo del Qi non deve avvenire a scapito del terapeuta, il quale ne deve conoscere bene l’uso razionale, i mezzi per proteggersi e per rigenerarsi. Il terapeuta non dovrebbe mai usare il proprio Qi per trattare un paziente. Deve invece essere capace di gestire il proprio potenziale di Qi e accrescerlo per poterlo utilizzare in maniera razionale e efficace. Idealmente dovrebbe diventare un semplice vettore o intermediario tra la natura e il paziente. In tal caso egli trasmette il Qi. All’origine si parla di “mandato celeste” (TIAN MING – 天鳴). Il terapeuta è l’intermediario tra Cielo e Terra. Il “Cielo ordina e la Terra compie...”, questo supera ampiamente un atto semplicemente medico. E’ anche il rapporto tra verticalità simbolica del terapeuta (Cielo) e orizzontalità simbolica del paziente (Terra). Rappresenta “il vigore energico e la chiarezza attiva del Cielo, e la dolcezza malleabile e la ricettività della Terra”. La mano, l’ago, la pianta sono soltanto mezzi, utensili atti a ristabilire l’armonia. Si tratta di ritrovare questi utensili e di perfezionare questi mezzi. Questo è lo scopo delle pratiche energetiche come il “DAO YIN QIGONG” (Pratiche energetiche legate al Tao – letteralmente: che mantengono la Via).