

Il Qi Gong e la respirazione negli esercizi di rilassamento

(articolo redatto dal M° Isidoro Li Pira)

La respirazione è un'altra delle componenti più importanti negli esercizi di Qi Gong. È definita come un "metodo di regolazione" (Tui Na Xi Fa) o più semplicemente "metodo del respiro (Tui Na Fa). È l'elemento dinamico nel corpo umano per il mezzo del quale si possono creare manifestazioni. Individuato, in senso "microcosmico e rapportato alla natura umana, come l'elemento "uomo", è tutto ciò che si muove cambia e genera all'interno di quest'ultimo. Dalla respirazione infatti dipendono tutte le combinazioni alchimistiche prodotte durante la pratica della meditazione Qi Gong. Alla respirazione sono legate la mente, che ne ordina il movimento e decodifica le sensazioni, ed il corpo che si manifesta per mezzo di essa. Il rapporto è inscindibile ed è fortemente regolato da quella interdipendenza che ne illustra i principi.

Numerose, le tecniche di respirazione negli esercizi di meditazione si evolvono tutte dalle seguenti tre esecuzioni pratiche: inalazione ed esalazione dal naso, inalazione dal naso ed esalazione dalla bocca e inalazione ed esalazione dalla bocca simultaneamente.

Il processo di respirazione è: respirare naturalmente, mente calma, Qi incanalato verso il Dan Tian, punto situato tre dita sotto ed internamente all'ombelico. Progredire in seguito per entrare in uno stato di riposo cerebrale, continuando a respirare regolarmente e profondamente, tecnica questa definita come "respirazione spontanea".

I risultati si riscontrano: con una espansione della capacità polmonare, il favorire del metabolismo gassoso e la circolazione sanguigna, massaggio degli organi interni connessi alla digestione e l'assorbimento del cibo, stimolazione dell'energia agli arti di sostegno inferiori. Tutto questo fortifica il corpo così da renderlo capace di prevenire e curare le malattie.

Fra i metodi con i quali si sviluppa l'esercizio della respirazione Qi Gong c'è ne sono otto fondamentali, dai quali è possibile sviluppare, in connessione poi alle diverse esigenze o scopi individuali, le molteplici varianti tecniche.

Metodi di respirazione usati nell'esercizio del Qi Gong

Respirazione naturale

È eseguita istintivamente in modo naturale ed armonico da ogni essere umano dal momento della sua nascita, manca però di profondità e di lunghezza, si educa la ricerca della dolcezza, dell'uniformità e della profondità, con la mente relativamente quieta.

Respirazione ordinata (addominale)

Durante questa tecnica l'inspirazione viene effettuata spingendo volontariamente il diaframma a comprimere la parete addominale con una conseguente espansione di quest'ultima. Durante l'espirazione si provoca invece il movimento opposto. Questo allenamento induce un progressivo abbassamento dell'influenza respiratoria nella zona addominale, dal quale la tecnica omonima.

Per l'esecuzione è indispensabile tenere l'intero corpo rilassato, mantenere la mente libera da pensieri che possano distrarre la concentrazione. Questi requisiti favoriscono la respirazione gentile e lenta guidata dalla mente.

La tecnica prepara il praticante ad acquisire altre capacità come la coordinazione dell'attività mentale con il fluire del Qi e la conseguente capacità di dirigerlo.

Respirazione contraria

I movimenti del diaframma e dei muscoli addominali sono semplicemente opposti alla tecnica precedente, con forza ed ampiezza anche maggiori.

Respirazione forzata, o volontaria

In questo metodo la tecnica differisce dalle precedenti per una volontaria forzatura del ritmo espiratorio, che talvolta può avvenire dal naso, talvolta dalla bocca. Utilizzata in alcuni casi a seguito dell'occlusione delle narici, può essere adottata, in altri per stimolare, tonificare, rafforzare la funzionalità fisiologica di un organo, o per risvegliare il corpo dal torpore fisico agendo sul ritmo cardiaco.

Respirazione sospesa

Sulle basi della "respirazione ordinata", tentare di prolungare e rendere più profonda la respirazione.

Chiudere la bocca senza stringere le labbra, tenere la lingua aderente al palato durante l'inalazione, condurre il Qi al Dan Tian dirigendolo con la mente, trattenere il respiro per uno o due secondi (senza sforzarsi) ed esalare lentamente rilassando la lingua, aprendo leggermente la bocca e di nuovo non respirare per alcuni secondi prima di inalare ancora ripetendo pi□ volte.

Ne esistono di due tipi e due funzionalità, la prima prolunga il tempo dopo l'inspirazione (inspirazione - sospensione - espansione), la seconda dopo l'espirazione (inspirazione - espirazione - sospensione); quindi una tecnica denominata "apnea semplice ed un'altra geometrica", differenti nei tempi di esecuzione delle fasi (inspirazione - espirazione - sospensione).

Respirazione dei 5 suoni

Vi sono numerose varianti di questo metodo di cui ne presentiamo solamente una: chiudere delicatamente la bocca ed inalare con il naso, oppure, se le narici sono totalmente libere, con la bocca ed il naso simultaneamente. Contare silenziosamente la respirazione e condurre il Qi giù verso il Dan Tian, trattenere poi il respiro per alcuni secondi poi inalare lentamente con la bocca leggermente aperta e, silenziosamente, pronunciare la parola "HU" (durante l'esalazione).

Per semplificare, condurre il Qi al Dan Tian durante l'inalazione e contare la respirazione, poi rilassare l'intero corpo ed esalare pronunciando silenziosamente la parola "HU". Per esempio: "Uno - HU - Due -HU" e cos" via: all'inizio contare 20 o 30 respirazioni, coprendo in tutto l'arco di 2 o 3 minuti, poi una pausa. Si può gradualmente aumentare le respirazioni fino a raggiungere 100 respirazioni nell'arco di 10 minuti. Se si respira 5 volte nell'arco di un minuto, 50 respirazioni sono sufficienti.

La tecnica si estende con la vocalizzazione di altrettanti quattro suoni differenti e corrispondenti a rispettivi organi funzionali del corpo.

Respirazione dei due meridiani (Du e Ren)

Detta anche "piccola circolazione, o ciclo respiratorio inferiore", consiste nel veicolare, intenzionalmente con la mente, l'energia derivante dalla fase inspiratoria nel Dan Tian (basso addome interno) facendola discendere al punto Hui Yin (Perineo, al centro fra l'inizio dell'apparato genitale e l'orifizio anale) e che, durante la fase espiratoria, salga seguendo la spina dorsale al "Ba Hui, apice della testa" e venga espulsa quindi dal naso.

Respirazione vera

È la naturale progressione dell'esercizio con la respirazione ordinata o contraria. In questo caso l'inspirazione diventa lenta e l'espirazione leggera, il ritmo armonioso e nessuna percezione di movimento di aria sotto le narici I trattati sul Qi Gong spiegano che: "i modi di respirazione ordinaria eventualmente si interrompono, ma la vera respirazione continua autonoma". Nel caso di questa tecnica di respirazione invece non avviene nessuna interruzione forzata bensì un progressivo alleggerimento spontaneo dell'esercizio causato dall'estrema quiete della mente. Superficialmente la respirazione sembra sospesa, ma di fatto si usa quella del Dan Tian, con movimenti circolari nell'addome. Indicata appunto nei testi come la respirazione fetale, si manifesta solo in uno stato avanzato della pratica.

Fra gli otto metodi sopra descritti, la respirazione ordinata e quella contraria sono le più efficaci per intervenire su disfunzioni cardio e cerebro vascolari, mentre la respirazione sospesa per l'apparato digestivo, quella con inspirazione nasale ed espirazione orale, per i disturbi respiratori e infine quella attraverso i canali Du e Ren per i disturbi del sistema nervoso. È consigliabile che il modo di respirazione adottato sia consono alle esigenze del praticante e specifico al problema, per non incorrere in inconvenienti talvolta degeneranti. L'indicazione principale per il principiante che si avvicina alla pratica della respirazione Qi Gong è quello di ritornare ad una respirazione naturale dopo 10-20 minuti di pratica, qualsiasi sia la tecnica adottata durante l'esercizio, altrimenti i muscoli respiratori si sovraffaticano provocando addirittura paralisi, dispnea, soffocamento. Per evitare questo, occorre equilibrare pratica e riposo, esercitare e sostenere la respirazione contemporaneamente. L'esercizio della respirazione deve seguire i principi fondamentali della gradualità e della calma, cosicché il flusso si trasformi lentamente diventando: profondo, lungo, sottile, ritmico, lento e integro da inibizioni derivanti dalla preoccupazione del raggiungimento di risultati immediati.

I vantaggi derivati dall'esercizio di rieducazione della respirazione

Inalare ed esalare col naso

La vibrisse* della narice può purificare dalla polvere l'aria che viene inalata. Le mucose nasali sono stimolate a secernere muco che agevola la pulizia del naso delle minuscole particelle di polvere e dei batteri.

I numerosi vasi capillari presenti sotto la cute interna alle narici riscaldano l'aria.

Aiuta a stimolare i riflessi delle estremità nervose che hanno origine nella zona della mucosa nasale.

Dall'azione di riflesso dei nervi, numerose attività funzionali degli organi potranno effettuarsi, come il battito cardiaco, la pressione del sangue e i movimenti dei muscoli respiratori.

Una gentile respirazione attraverso la bocca aiuta il corpo a rilassarsi e il Qi a circolare fluidamente. Così, per principianti che trovano difficile rilassarsi completamente attraverso la respirazione nasale è consigliabile adottare questo metodo. Ma con l'esperienza, la respirazione attraverso il naso porterà gli stessi effetti.

Respirazione naturale

La respirazione negli esercizi di Qi Gong deve essere naturale. D'altronde, è inappropriato pretendere attenzione su troppi requisiti a chi inizia lo studio del Qi Gong. Se si esercita troppa pressione emotiva su chi sta imparando, nel dover curare molti particolari, c'è il rischio che egli venga distolto da quelli che sono i requisiti basilari come il rilassamento e la calma.

Una leggera, uniforme e profonda respirazione si basa sulla naturalezza della pressione stessa; questa basilare norma deve essere assimilata gradualmente.

La naturalezza del respiro è il punto chiave nell'allenamento della respirazione del Qi Gong.

Condurre il Qi attraverso il Dan Tian

Negli esercizi di Qi Gong la sensazione di flusso del Qi si ottiene tramite la respirazione profonda. Il Dan Tian corrisponde all'agopunto Guanyuan, situato otto centimetri circa sotto l'ombelico. La conduzione del Qi al Dan Tian avviene tramite la connessione tra la respirazione profonda ed il controllo da parte della mente nel dirigerlo ed incanalarlo. L'applicazione di questo sistema induce allo stato di quiescenza, rende la respirazione addominale più semplice, sviluppa la sensazione del Qi nella zona addominale, contribuisce a vitalizzare la parte inferiore del corpo e rende più flessibile quella superiore.

Respirazione profonda, uniforme, morbida e dolce.

I maggiori effetti ottenibili dall'applicazione di queste qualità sono:

- a) respirazione addominale naturale e ritmica, stimolando in questo modo le estremità nervose della mucosa nasale e, tramite l'azione di riflesso dei nervi, le funzioni degli organi respiratori
- b) completa espansione e contrazione dei polmoni favorendo così un più completo ricambio d'aria ed una maggiore ossigenazione del sangue
- c) con una costante pratica, riduzione della necessità di energia da impiegare per la normale respirazione, attenuandone così il consumo.

Inoltre, tramite la respirazione addominale, viene ad aumentare la libertà d'azione del diaframma ottenendo così, oltre che una migliore ventilazione polmonare, un gentile e ritmico massaggio agli organi della zona addominale, una regolazione delle funzioni del sistema neuro vegetativo e delle corteccia cerebrale.