# Qi gong: Pace interiore col movimento

Diversi tipi di meditazione sono eseguiti partendo dal movimento. Nella cultura fisica cinese tradizionale, alcune tecniche «Qi gong» offrono movimenti atti a raggiungere uno stato meditativo.

Diverse tecniche Qi gong si prestano per migliorare la percezione dell'economia dei movimenti. Usandoli alla fine di una lezione o di un allenamento ad alta intensità, questi esercizi aiutano a calmare il sistema circolatorio e a tornare alla tranquillità dopo un periodo intenso.

## Consigli metodologici

- **Più qualità meno quantità**: non è tanto il numero di ripetizioni ad essere importante, ma il livello di concentrazione. Sviluppando in modo mirato la respirazione e la rappresentazione dei movimenti, la consapevolazza e le azioni diventano un tutt'uno.
- **Accettare i limiti:** bisogna conoscere i propri limiti fisici (soprattutto in fatto di mobilità) e accettarli come situazione di partenza. Occorre dunque evitare movimenti eccessivi come girare o caricare troppo gambe, piedi o colonna vertebrale.
- **Attenzione, vigilanza, essere presenti:** il Qi gong aiuta a percepire meglio i movimenti e il comportamento non solo durante l'allenamento, ma anche nella vita di tutti i giorni. Mentre ci muoviamo in base a determinati principi ci esercitiamo a rivolgere la nostra attenzione su qualcosa di preciso. Questo stimola la nostra percezione e aiuta a migliorare la struttura, la trasmissione e il flusso di movimenti.
- **Collegare la respirazione alla tecnica:** gli esercizi non vanno svolti in modo meccanico. I movimenti assomigliano a vibrazioni ritmiche e sono pieni di energia. La respirazione e il movimento si influenzano a vicenda e questo crea un processo di esperienze creativo.
- **Fare senza fare:** volere senza volere, fare senza fare. Sono queste le idee di base della filosofia cinese. L'allenamento di Qi gong si fonda sulla capacità di rappresentazione. Durante l'esecuzione di un movimento ho bisogno soprattutto della forza muscolare. L'obiettivo è di imparare perfettamente la sequenza di movimenti in modo da ottenere una chiara rappresentazione. Il movimento nasce dalla rappresentazione, l'energia segue la rappresentazione, mentre il corpo segue l'energia.
- **Si inizia «sprofondando»:** ogni esercizio inizia con un movimento di «inabissamento». Allentare la tensione a livello di articolazioni lasciar sprofondare naturalmente il baricentro. In questo modo si crea un collegamento con la terra e nel contempo ci si eleva in modo naturale. Il flusso di movimenti e la stabilità ne risultano stimolati.

- **Dall'interno verso l'esterno:** i movimenti si sviluppano armonicamente dal centro verso l'esterno o attorno al centro. La conoscenza si amplia e permette di creare un movimento tridimensionale.
- **Aiutarsi con la tecnica:** la tecnica aiuta a percepire con maggior sensibilità e a trovare il flusso interno dei movimenti. Quando ci immaginiamo qualcosa e quando le sentiamo veramente? Una volta in cammino ci focalizziamo ininterrottamente sulla ricerca.
- **Lasciar andare:** allenare il Qi gong significa imparare a «lasciar andare» (memoria, rappresentazioni, pensieri) e alla fine unirsi allo spazio infinito, dimenticare sé stessi e diventare una cosa sola con l'universo. Questo implica anche lasciar andare le esperienze vissute durante l'allenamento per poi evolvere nuovamente. Dietro ad ogni cosa compresa, se ne cela un'altra più profonda.

→ Esercizi

---

Fonte: Erik Golowin, esperto G+S, esperto Sport per gli adulti esa, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxing, maestro di karate

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**