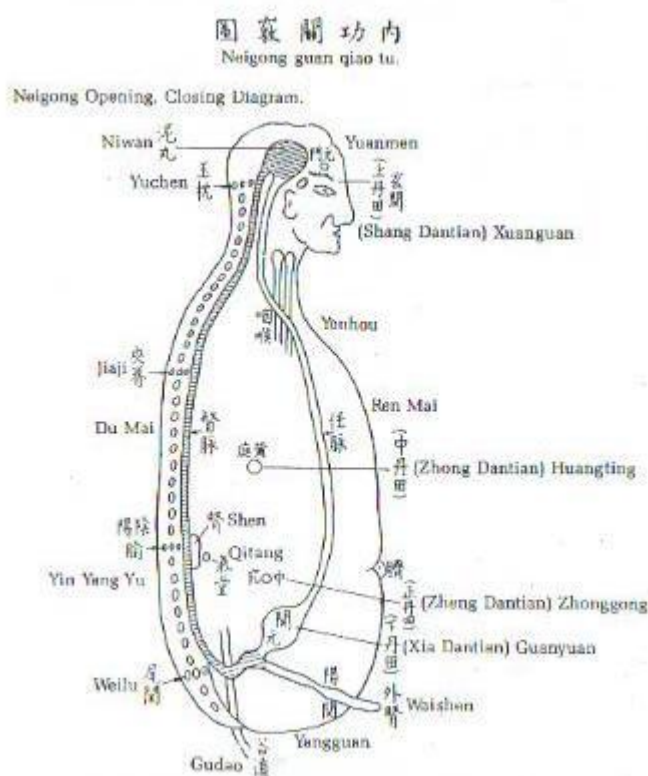


NeiGong - HeiGong

Lavorare l'interno



NeiGong/HeiGong significa letteralmente: "Lavoro interno" e costituisce la base di ogni pratica di QiGong. In un corpo in buona salute il Qi deve circolare liberamente e nutrire i meridiani. Lo scopo di queste pratiche per gli antichi era di prolungare la durata della vita, vivendo in armonia con se stessi e con i principi naturali. La tecnica principale su cui si basa il NeiGong/HeiGong è il TuNa: "Assorbimento ed espulsione".

NEI GONG / HEI GUNG

Che cosa è il NeiGong/HeiGong o lavoro interno?

Questo termine può evocare una sorta di arte marziale di alto livello, che resta impenetrabile alla maggioranza delle persone. In realtà il *NeiGong/HeiGong* consiste in una serie di tecniche volte a nutrire e purificare l'energia, utilizzando inizialmente l'aria inalata durante la respirazione corrente.

Letteralmente "Nei" significa *interno*, "Gong" significa *lavoro*.

Il "lavorare l'interno" si basa sul movimento circolare del "soffio" (Qi) a partire dal campo di cinabro principale (*Sheng Dantian*)

Partendo dalla respirazione, si fa circolare il *Qi* con l'intenzione (*Yi*) e lo si conduce in tutto il corpo, stimolando così il funzionamento degli organi ed attivando la circolazione del sangue e dei liquidi.

Le pratiche del *Nei Gong* permettono di trarre energia dall'ambiente e tengono presente i cicli naturali delle stagioni e gli eventi cosmici.

Questo "lavoro interno" si fonda sulla calma interna e tra gli altri effetti comporta la stimolazione dell'attività sessuale e la purificazione dello spirito (*Shen*).

Metodo di lavoro interno e *HungGar*

La pratica simultanea del lavoro interno e dell'arte del *HungGar KungFu*, cioè la capacità di unire l'interno all'esterno, lo *Yin* con lo *Yang*, è il modo migliore per accrescere la vitalità, poiché ciascuna tecnica agisce positivamente sull'altra.

Non bisogna stimolare il "soffio" con forza, ma cercare piuttosto il rilassamento totale del corpo e l'elasticità dei movimenti.

Per apprendere lo *HungGar* occorre familiarizzarsi prima di tutto con il lavoro interno, comprendere i principi che governano gli esercizi sul "soffio".

Senza l'ausilio del "lavoro interno", lo *HungGar* si ridurrebbe ad una semplice ginnastica marziale che non avrebbe niente a che fare con la triade energetica (*Qi* = energia, soffio vitale, *Jing* = essenza energetica, *Shen* = energia spirituale), né con il rafforzamento della vitalità ed il prolungamento della vita ed ancor meno con la simbiosi tra pensiero (*Yi* = energia mentale creatrice) e "soffio" (*Qi*), senza dei quali non si potrebbe raggiungere uno stadio di ricettività e di espansione della mente.

Che cosa è la Respirazione Embrionale?

Il modo di respirare dell'embrione durante la gestazione è addominale. E' una respirazione naturale, innata. Per questo la tecnica respiratoria che mette in gioco i movimenti dell'addome porta il nome di "respirazione embrionale" o "respirazione del cielo anteriore".

Durante la vita intrauterina questo tipo di respirazione consiste in movimenti naturali di depressione ed espansione della regione ombelicale del bambino, dovuti alle differenze di pressione esercitate dalla respirazione della madre. Alla nascita, anche quando viene tagliato il cordone ombelicale, gli scambi d'aria continuano a realizzarsi sotto l'azione dei movimenti addominali.

Infatti il torace di un neonato non si muove, ma è solo l'addome che si solleva e si abbassa, esercitando così delle pressioni che accentuano i movimenti di salita e discesa del diaframma, che a sua volta muove gli

intestini, lo stomaco ed altri organi interni, realizzando così un automassaggio viscerale.

L'aria penetra nei polmoni per fornire al corpo l'ossigeno di cui ha bisogno senza che ci sia un'eccessiva pressione intrapolmonare. Il metabolismo generale è così certamente di migliore qualità, essendo favorito il rafforzamento delle funzioni intestinali, stomacali ed organiche.

Con l'età il luogo del rinnovamento del "soffio", che alla nascita era al livello dell'addome, risale progressivamente. La crescita diminuisce in funzione di questa risalita, per arrestarsi definitivamente quando la respirazione diventa unicamente toracica. Questo tipo di respirazione toracica prende il nome di "respirazione acquisita" o "respirazione del cielo posteriore", poiché essa è adottata dopo la nascita. Con la vecchiaia il luogo di rinnovamento del respiro continua a salire per venire a localizzarsi a livello della gola prima della morte.

Quando si parla di "soffio corto" si tratta in realtà della distanza che separa gli organi respiratori esterni, dove penetra l'aria, dal luogo di rinnovamento del soffio.

Più il soffio è corto, meno c'è attività interna e lo stato di salute si deteriora.

Mentre se si mantiene il rinnovamento del "soffio" nel campo di cinabro principale. La vitalità si trova naturalmente accresciuta e la giovinezza resta eterna.

Il movimento circolare del soffio nel campo di Cinabro

Durante la respirazione embrionale il "soffio" raggiunge solo il livello dell'ombelico, cioè lo *Zheng Dan Tian*, per poi risalire e uscire durante l'espiazione.

Se si vuole che il "soffio" penetri sufficientemente per circolare all'interno del corpo, occorre praticare il *Tuna* (espulsione ed assorbimento), antica tecnica respiratoria dei taoisti.

Questa tecnica permette al "soffio" di scendere fino al campo di cinabro inferiore (*Xia Dan Tian*). A questo livello si trova la prima barriera energetica, il *Guan Yuan*. Qui il soffio si coagulerà per formare una massa energetica.

Il "soffio" riempie l'insieme del *RenMai* (il canale detto della concezione, posto sulla fascia centrale del corpo che incomincia nel campo di cinabro superiore e termina in quello inferiore). Poi, dopo essersi aperto un passaggio al livello del coccige, penetra nel *DuMai* (il canale detto di controllo che si trova sulla colonna vertebrale), riempie il *Qi Tang* o palazzo del "soffio", serbatoio dei reni. Continua poi a risalire lungo la colonna vertebrale, attraversa lo *Jia Ji* e poi lo *Yu Zhen* per arrivare in fine al *Ni Wan* dove raggiunge il *RenMai* per ritornare al campo di cinabro inferiore. Di là il "soffio" riparte per un nuovo ciclo, circolando dall'avanti all'indietro.

Una volta che il ciclo è in movimento, tutti i punti vitali del corpo entrano in comunicazione ed il "soffio" può da solo circolare liberamente nell'insieme del corpo. Questa è la più grande realizzazione del *NeiGong/HeiGung*.

E' anche ciò che esprimono i taoisti quando parlano de "la realizzazione del cinabro in nove giri" e quelli che praticano arti marziali, quando dichiarano: "Unire il *RenMai* con il *DuMai*".

Tuttavia, per raggiungere un tale livello, bisogna lavorare! Al di là del fatto che occorra preservare e non interrompere una pratica intensa, per poter riuscire è necessario seguire un metodo preciso, avere una buona facoltà di comprensione ed essere in presenza di un maestro realizzato.

Ma se potete lavorare con diligenza anche solo i punti principali, potete essere sicuri che il "soffio" discenderà fino al campo di cinabro inferiore, con il tempo, risalirà un po' alla volta fino al coccige, poi si dirigerà al serbatoio renale (*Qi Tang*) senza la minima difficoltà. In questo momento, qualunque sia la vostra età, non solo rinforzerete la vitalità della vostra sessualità e migliorerete la robustezza e la salute del vostro corpo, ma per di più la circolazione del "soffio" a partire dal campo di cinabro principale si realizzerà nell'insieme del corpo e riuscirete ad allungare la durata della vostra vita.

La funzione del pensiero creativo

Qualunque cosa l'uomo intraprenda, occorre che si concentri sull'atto da compiere se vuole riuscire.

E' nota la storia di LiGuang che una sera, scambiò una pietra con una tigre.

Poiché ebbe paura di essere attaccato, tirò fuori le sue frecce e le scoccò contro la pretesa fiera. Siccome era persuaso che si trattava di una tigre, tutte le frecce penetrarono nella pietra. Quando si accorse che non era una tigre e volle rinnovare in suo "exploit", nessuna freccia penetrò nelle rocce.

Nel primo caso poiché nel suo pensiero era presente l'immagine di una tigre, tutta la forza spirituale latente, stimolata dall'effetto del pensiero creativo, era andata a fondersi nella freccia. Nella seconda situazione, nel momento in cui ha tirato, sapeva che non si trattava di una tigre e, benché si concentrasse con forza, in fondo al suo pensiero persisteva solo l'immagine della pietra.

Quando si pratica *NeiGong/HeiGung* ed lo *HungGar*, la cosa più importante è di focalizzare tutta la propria attenzione sulle immagini generate dal pensiero creativo. Il pensiero creativo potrà allora guidare il "soffio" che, a sua volta, dirigerà i movimenti del corpo. Di conseguenza durante la pratica occorre abbandonare ogni riflessione ed ogni pensiero esterno e non avere la minima distrazione: è il cammino che bisogna seguire per essere sulla via della riuscita.

TuNa: Espulsione ed assorbimento

DaoYin: Induzione del "Soffio"

La tecnica di espulsione ed assorbimento (*TuNa*) e quella di induzione del "soffio" (*DaoYin*) sono due aspetti di uno stesso fenomeno.

TuNa è la tecnica di respirazione embrionale (*XianTian HouXi*: respirazione del cielo anteriore) che accompagna le trasformazioni stagionali. Durante il lavoro respiratorio, la bocca ed il naso hanno un'azione congiunta per proteggere e rinforzare le funzioni del cuore, del fegato, della milza, dei polmoni e dei reni.

L'induzione del "soffio" (*DaoYin*) è la forza che spinge il "soffio" nel campo di cinabro principale durante l'inspirazione. Il pensiero creativo dirige il "soffio" che, grazie ai movimenti di diversi organi, sarà spinto nei meridiani perché circoli nell'insieme del corpo.

Se si possono armonizzare le tecniche con la pratica del movimento del *HungGar* è allora che si realizza l'arte di unire l'interno con l'esterno!

La tecnica del *TuNa* segue una divisione stagionale del metodo respiratorio, che ha per funzione quella di calmare il fuoco di 5 organi (cuore, fegato, milza, polmoni e reni), e di nutrirli, prevenendo le malattie.