

# Kwong Sai Jook Lum Gee Tong Long Pai

## Il Chi Kung (Qi Gong) dei Sei Suoni Terapeutici o Salutari

di Sifu Alessandro Cossu

(LINEAGE G.M. GIN FOON MARK, 5ª GENERAZIONE DELLO STILE  
KWONG SAI JOOK LUM GEE SOUTHERN PRAYING MANTIS KUNG FU)

Dal testo originale di proprietà del G.M. Gin Foon Mark, il monaco  
Yut Mai Faat Si in posizione *sai pa*

好 相 師 法 溪 月

行  
脚  
數  
萬  
里  
  
兀  
坐  
影  
婆  
婆



八  
指  
老  
頭  
院  
  
年  
年  
說  
法  
多

La discendenza di Master Mark ed i risultati che egli ha raggiunto richiederebbero un elenco troppo lungo da riportare in questa sede, pertanto accenneremo solo alcuni aspetti di particolare rilievo. Nato in una famiglia che vanta una lunga e ricca tradizione nel campo delle arti marziali, mediche, meditative, culinarie, calligrafiche e dell'agopuntura, egli ha iniziato i suoi studi sul Chi Kung dei Sei Suoni terapeutici o salutari all'età di nove anni in diversi templi in Cina e a Macao, tra cui quello di Sil Lum a Chun San e quello di Hoi Chung. Sotto la tutela del monaco buddista Yut Kai Faat Si (Ngut Kai Faa Si) - il celebre saggio dalle otto dita il cui nome significa "Luna (che riflette) sul ruscello" - apprese anche i primi rudimenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e dell'agopuntura. Tale era la fama di questo illustre religioso che, alla sua morte, la salma venne imbalsamata e la teca dove sono custodite le spoglie è fatta oggetto di un vero e proprio pellegrinaggio, in segno di omaggio e rispetto. Nel corso della sua vita, il Maestro Mark ha imparato praticamente tutti gli esercizi 'interni' ed 'esterni' di Chi Kung, tra cui la Camicia di Ferro, il Palmo Ferro e il Palmo di Cotone, oltre a tecniche di guarigione e agopuntura. Egli, durante i suoi numerosi viaggi a Pechino a partire dal 1979, continuò a studiare - sotto la guida di un insegnante soprannominato il "Vecchio Maestro" - il Chi Kung dei Sei Suoni terapeutici. Per quale ragione egli scelse definitivamente proprio questo,

nella miriade dei sistemi di Chi Kung? Essenzialmente perché egli comprese che era il più efficace e allo stesso tempo il più facile da imparare. Tra gli altri benefici, esso fa innalzare il livello energetico, accresce il Chi (il Soffio o l'Essenza vitale) e migliora lo stato di benessere generale del praticante (tuttavia è differente da altre discipline - quali lo Yoga ed il Taiji - così come da altri sistemi di Chi Kung); nelle donne influisce positivamente sulla sindrome premestruale, sulla menopausa e persino sulla fertilità; favorisce la circolazione dell'energia nei principali meridiani del corpo umano. Questo processo avviene attraverso l'emissione di particolari suoni - abbinati ai cinque elementi della Medicina Tradizionale Cinese - le cui vibrazioni hanno l'effetto di stimolare gli organi ed i tessuti ad essi correlati; basti pensare che già nell'antichissimo "Trattato Ming" si sottolineano gli effetti preventivi e curativi di questa serie di vibrazioni vocali, nonché la straordinaria efficacia della pratica.

Cosa prevede e per quali motivi è così particolare ed efficace questo metodo di Chi Kung? Innanzitutto esso è molto diretto e naturale, combinando in modo armonico respiro, movimenti del corpo e suoni per creare una stimolazione a determinati organi e ai corrispondenti meridiani e punti dell'agopuntura; migliora la circolazione sanguigna e, attraverso la respirazione diaframmatica, consente di far scorrere e inviare l'energia ad un organo interno, a seconda dell'orario della giornata e dell'impatto delle fasi lunari sui meridiani. È bene ricordare che il Chi Kung è strettamente legato alla MTC, le cui origini si perdono nella notte dei tempi. È assai probabile, quindi, che agli inizi vi sia stata una convergenza di più fattori e di più abilità che contribuirono a far nascere questa arte: i primi ad interessarsene si occupavano di meditazione taoista, di Medicina Tradizionale Cinese e di Arti Marziali. La tradizione vuole che i suoni siano stati scoperti migliaia di anni fa dai monaci taoisti, che li hanno studiati a fondo per scoprirne gli effetti sul flusso del Chi. Vennero quindi elaborati sei suoni (da cui il nome di questo Chi Kung) specifici e corrispondenti ad altrettanti organi interni, e vennero individuati determinati movimenti e posture del corpo, che accompagnavano l'emissione vocale con lo

scopo di attivare i canali energetici. Senza entrare troppo nel dettaglio, basterà qui ricordare che la MTC ha una storia ed una tradizione millenarie: anticamente si iniziò, molto verosimilmente, ad indagare sui suoni associati agli organi attraverso la manipolazione del paziente e l'auscultazione del suo polso, andando a toccare e ad esercitare determinate pressioni sugli agopunti corrispondenti e registrando quelli che erano i suoni emessi dalla persona trattata. Solo grazie ad una lunga indagine - i cui risultati sono stati annotati e trasferiti di Maestro in Maestro e di generazione in generazione - si capì, in questo modo, che vi erano dei suoni differenti associati ed assimilabili appunto ai rispettivi organi. Attraverso questa interazione, avviene uno scambio termico all'interno delle diverse zone del corpo, e si riesce a dirigere il calore nel sistema digestivo, per poi rilasciarlo attraverso la bocca.

Per spiegare il Chi Kung dei Sei Suoni terapeutici abbiamo scelto, per la prima volta, di raccontare come si svolge una lezione diretta dal Gran Maestro Gin Foon Mark. Secondo la tradizione taoista, dopo aver scelto un luogo idoneo, cioè con un ricco ricircolo d'aria (in caso di allenamento in uno spazio chiuso, Master Mark proprio per favorire un ricambio d'aria costante, può accendere dei ventilatori posizionandoli ad una certa distanza dai praticanti) ed aver predisposto delle sedie, il Maestro e tutti i partecipanti si dispongono formando un cerchio; oltre che un'importante valenza simbolica ed



il monaco Yut Mai  
Faat Si



Sifu Alessandro Cossu con Master Gin Foon Mark insieme all'allieva diretta della scuola americana per il Chi Kung dei 6 suoni, Lora Kohlhasse

energetica – in questo modo infatti si contribuisce a creare e a sviluppare il Chi dell'intera classe - ciò ha anche una finalità pratica, dal momento che il Sifu è ben visibile per gli allievi. Quindi, dopo aver effettuato il saluto, ciascuno occupa il proprio posto a sedere. Generalmente Master Mark inizia la lezione raccontando aneddoti sul Chi Kung, storie sui suoi maestri o, spesso, elencando alcuni punti fondamentali dell'agopuntura; in questa fase accetta volentieri domande per instaurare e favorire una buona armonia nel gruppo, ed inoltre fa sì che la tradizione sia perpetuata ed attecchisca tra gli studenti.

Dall'inizio alla fine, la lezione di Chi Kung tende al massimo benessere psicofisico dei praticanti, ed ogni piccolo gesto è stato studiato, nei secoli, per favorire il rilassamento e lo scioglimento delle tensioni. Ad esempio, è importante assumere una postura comoda e rilassata, ma senza esagerare: non bisogna lasciarsi andare scivolando sullo schienale, anzi uno dei primi insegnamenti è proprio relativo alla corretta posizione del corpo. Il tronco deve essere eretto ma non teso, mentre le spalle sono rilassate e il dorso delle mani poggia sulle gambe, con i palmi rivolti verso l'alto: ciò per consentire all'energia interna un corretto scorrimento all'interno nel corpo. Affinché venga ben recepito questo importante – e solo apparentemente 'semplice' – concetto, il Maestro porta ad esempio un tubo pieno di acqua. Aprendo il rubinetto, essa inizia a scorrere liberamente, ma se il tubo è piegato, o ancora peggio annodato, ecco che si causerebbe un blocco. Il Chi, infatti, scorre di continuo nel nostro organismo e deve fluire liberamente all'interno della spina dorsale: una delle nozioni basilari è appunto di non comprimerlo né bloccarlo in alcun modo.

"Iniziate con un massaggio ai piedi": qui infatti si concentrano molti importanti agopunti, e con questa frase Master Mark è solito iniziare, dopo aver invitato

i partecipanti a togliersi le scarpe. È bene indossare abiti comodi, che non comprimano il corpo e quindi l'energia e che comunque consentano la traspirazione cutanea. L'altra raccomandazione – ripetuta spesso prima e durante la lezione – è quella di praticare una corretta respirazione. "Inspirate con il naso ed espirate con la bocca": immettendo l'aria, la lingua deve essere portata sul palato superiore, viceversa nella fase di espirazione essa scende e la bocca va ben aperta, con almeno due dita di ampiezza. Quando qualcuno non la apre a sufficienza, Master Mark mima letteralmente il gesto di posizionare indice e medio rivolti verso la bocca spalancata, ripetendo "due dita". È un ottimo metodo di auto-verifica durante la pratica. Uno dei punti chiave per una corretta pratica del Chi Kung è infatti rappresentato dalla respirazione diaframmatica: "Gonfiare la pancia come un mantice", seguendo il naturale ritmo del respiro, che non andrà né forzato né affrettato. Anche qui, il controllo è semplicissimo: basta poggiare una mano all'altezza del proprio ombelico per poter verificare.

Respirare è, probabilmente, la pratica più naturale e continua che mette in pratica l'essere umano; non tutti però la eseguono in modo corretto. Le indicazioni sono chiare e precise: bisogna riempire appieno i polmoni, per poi svuotarli completamente dell'aria incamerata durante la successiva fase di espirazione (in questo momento è importante contrarre il perineo). Per aiutarsi e per migliorare la concentrazione, è bene immaginare che l'energia segua un movimento circolare: essa scorre dentro di noi entrando dal naso, scendendo fino al Dan Tian - il Campo di Cinabro - per poi risalire ed uscire dalla bocca sempre in modo ciclico, armonico e naturale.

(... Continua sul prossimo numero di New Martial Hero Magazine ...)

**I libri sul Taiji del M° Tiziano Grandi**

**ordinabili tramite il nostro sito**

**[www.calieledizioni.it](http://www.calieledizioni.it)**

