

Kwong Sai Jook Lum Gee Tong Long Pai

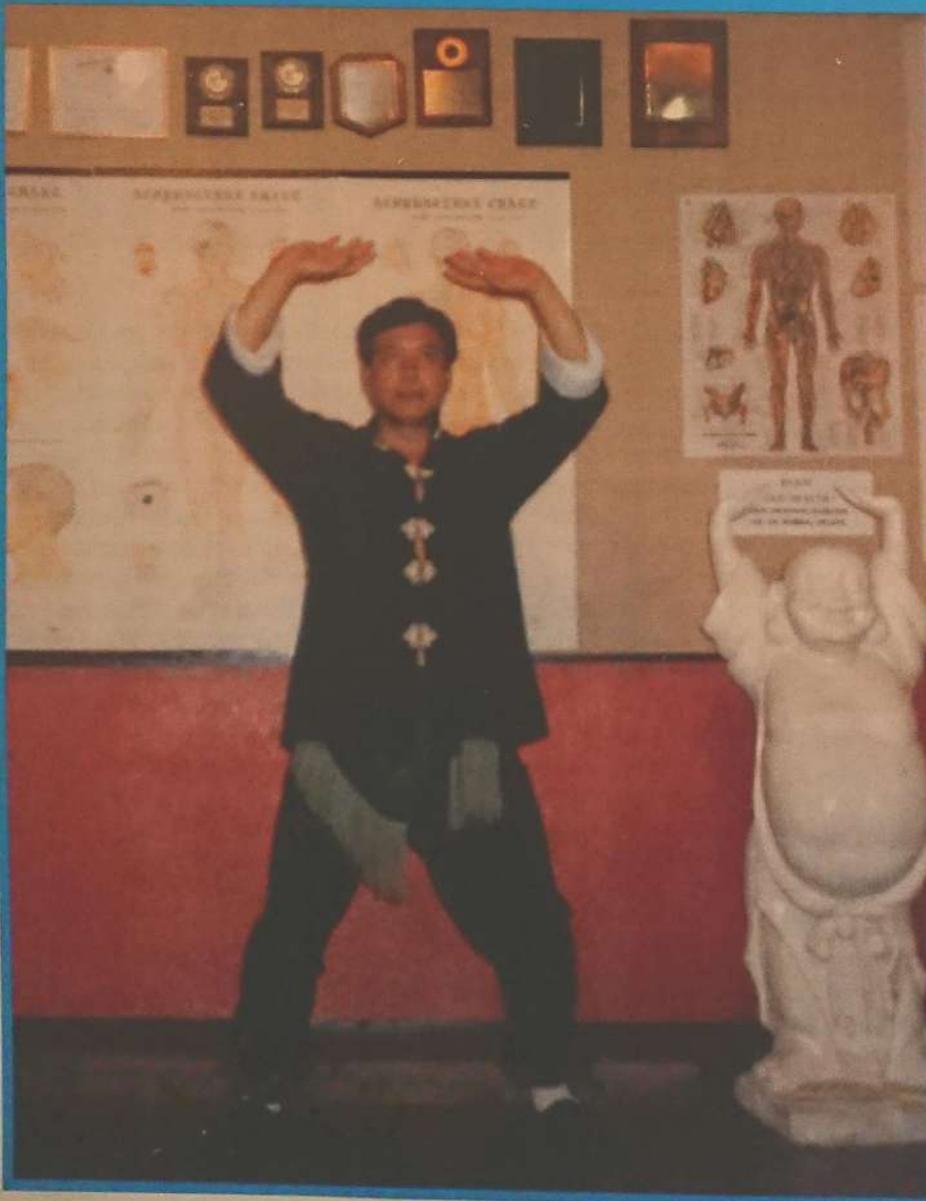
Il *Chi Kung* (Qi Gong) dei Sei Suoni Terapeutici o Salutari

(2' PARTE)

di Sifu Alessandro Cossu

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

Nel precedente numero di NMHM abbiamo iniziato a raccontare come si svolge una lezione di Chi Kung diretta dal Gran Maestro Gin Foon Mark. Riprendiamo ora il resoconto: oltre a fornire ulteriori dettagli su alcune peculiarità del Chi Kung dei Sei Suoni Terapeutici, focalizziamo l'attenzione in particolare sui suoni associati al cuore e al fegato.



Come è noto, da millenni in Cina si pratica il Chi Kung e ve ne sono diverse tipologie e classificazioni: una delle principali li suddivide in medico, marziale e, infine, salutare. A quest'ultima categoria appartiene quello del *lineage* di Master Mark, progettato specificamente per portare guarigione agli organi del cuore, fegato, polmoni, reni, stomaco e al triplice riscaldatore¹.

Analizzando i due termini – Chi (o Qi) e Kung (o Gong)² - che compongono questo affascinante ideogramma, ci si rende subito conto della complessità del concetto espresso. Ci si trova innanzi a tale ostacolo, invero, ogni qual volta si tenta di tradurre le lingue orientali: gli ideogrammi infatti descrivono spesso un concetto, un'idea, un'astrazione. Il primo carattere, Chi, oltre ad avere un'etimologia complessa e che ha subito un'evoluzione nel corso dei secoli, rappresenta un concetto basilare dell'universo medico, filosofico, religioso e spirituale cinese. In estrema sintesi si può definire come soffio, respiro o energia ma, ancora meglio, come "energia vitale invisibile". Il relativo ideogramma è composto da un chicco di riso e dal vapore, dall'essenza, o la fragranza rilasciata durante la sua cottura. È evidente quindi l'alternanza tra elemento terrestre yang e quello celeste yin.

Lo stesso Kung è formato da due elementi, che indicano rispettivamente il lavoro e l'idea di forza/potenza. Il primo simbolo

Master Gin Foon Mark nel suo kwoon mentre pratica il Chi Kung.

六字訣氣功

來振寬

rappresenta il cielo e la terra, in questo caso uniti dall'uomo, mentre il secondo rappresenta un aratro - e quindi per esteso l'idea di forza - e la partecipazione umana all'interconnessione tra cielo e terra. Per questo motivo si tratta, nel complesso, di un "lavoro meritorio", fatto con impegno e costanza, e gli esercizi producono una serie di piacevoli sensazioni: agilità, lucidità, prontezza, serenità ed equilibrio.

Il nome completo Chi Kung (Qigong), riferito alle tecniche di pratica, indica infatti il lavoro che può essere fatto per operare sul Chi: sia su un piano fisico - quindi su corpo, respirazione e organi interni - sia un livello spirituale, svolto cioè su se stessi, interiormente, e in relazione al mondo esterno. Il risultato finale quindi è quello di un'armonizzazione dell'uomo con il cielo e la terra.

Fatta questa breve ma essenziale premessa, iniziamo a scoprire nel dettaglio i singoli suoni ed i relativi organi interni associati.

Durante la lezione, Master Mark inizia

sempre dagli esercizi associati al cuore: "Ama il tuo cuore", ripete spesso durante il massaggio.

Mentre si effettua la fase di espirazione, si emette il suono "Caw"³: prima di pronunciarlo, bisogna aprire a sufficienza la bocca (il Maestro mima letteralmente il gesto di posizionare indice e medio rivolti verso la bocca spalancata, ripetendo "due dita" come metodo di autoverifica) e posizionare la lingua in basso, dietro l'arcata dentaria inferiore, e aver deglutito la saliva.

Il suono viene generato contraendo l'addome: è lento ed uniforme e proviene dal diaframma. Si devono usare la concentrazione e la mente per il controllo dell'emissione dell'aria.

Il Maestro inoltre raccomanda - sempre in fase di espirazione - di spingere e mantenere verso il basso sia gli alluci sia i pollici. Il corpo deve essere rilassato e mai contratto o in tensione. Vengono inoltre effettuati dei precisi movimenti, sempre in modo lento e naturale, che possono essere eseguiti sia in posizione seduta sia in piedi per il lavoro sul Chi; il cuore risulta dunque stimolato dalla combinazione tra suono e movimento mentre vengono espulsi il calore in eccesso e le tossine.

"Questo è hapku", dice Master Mark mentre collega le mani nello spazio tra pollice e indice, ed inizia a massaggiare la zona: mettere una leggera pressione sui punti hapku aiuta a migliorare la circolazione e la respirazione, rilassa i nervi e fa diminuire il mal di testa.

Alla fine di ogni esercizio, il Maestro vuole sapere se lo stesso è stato compreso correttamente e chiede agli allievi se hanno domande da porgli. Nel corso della lezione egli vuole che i praticanti stiano bene e si sentano sempre a proprio agio: anche per questo motivo magari fa una battuta scherzosa o racconta



L'illustre monaco buddista Yuet Kai Faat Si (Ngut Kai Faa Si), dal quale il G. Master Gin Foon Mark apprese, oltre al Chi Kung anche i primi rudimenti della Medicina Tradizionale Cinese - MTC - e dell'agopuntura. Foto tratta dal libro originale custodito dal G. Master Mark.

qualche aneddoto per migliorare lo stato d'animo dell'intera classe. Prima di passare al successivo organo da trattare, non manca di ricordare che è bene fare dei movimenti di transizione durante l'intervallo che separa tutti gli esercizi.

"Shhh": il suono associato al fegato viene emesso come se si cercasse di acquietare un bambino o per far tacere qualcuno. Se eseguito correttamente, questo suono influisce sul punto Renzhong, collocato sotto il naso. La lingua sta in basso, i denti sono uniti e le labbra separate, le spalle sono rilassate mentre le mani poggiano sulla zona del Dan Tian (gli uomini dovrebbero avere la mano destra sopra la sinistra; per le donne è l'opposto), mentre i glutei vanno contratti quando si espira.

La lezione si conclude con una serie di movimenti basilari che coinvolgono alcune parti del corpo: strofinamento del cuoio capelluto, "battere il tamburo celeste", sfregamento di viso, occhi, naso, orecchie e collo, esercizi per reni, spalle



Tale era la fama del monaco buddista Yuet Kai Faat Si (Ngut Kai Faa Si) che, alla sua morte, la sua salma venne imbalsamata e la teca (nell'immagine) con la maschera funeraria dove sono custodite le sue spoglie è fatta oggetto di un vero e proprio pellegrinaggio, in segno di omaggio e rispetto. Tempio dei 10.000 Buddha, Hong Kong.