



Aderente alla F.I.S.A. (Federazione Italiana delle Società di Agopuntura)
Aderente ad OTTO (Operatori Tuina – Qigong e Tecniche Orientali)
Aderente alla FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina – Qigong)
Aderente al CITEs (Collegio Italiano Terapisti Shiatsu)

SEMINARIO DEL MAESTRO LIU JIANSHE PALERMO 9-10 GIUGNO 2010

9 giugno 2010

J: Il mio nome è Jianshe, vengo dal sud della Cina, abito in un'isola tropicale dove ho un centro in cui si pratica il zhineng qigong tutto il giorno. Adesso mi sento di essere in Cina, perché questo è pure un centro di zhineng qigong. Pertanto rilassiamoci completamente.

Pratica del LaQi

J: Sediamo e quando lo facciamo, facciamo nel modo migliore: quando ci sediamo a terra a gambe incrociate, sediamoci su un supporto rialzato in modo che tutte le vertebre rimangano dritte e la parte bassa lombare della schiena sia in avanti cioè non troppo indietro. Tendiamo il *baihui* verso l'alto.

Poggiamo gli avambracci e i polsi sulle ginocchia in qualsiasi modo per sentirsi rilassati.

Chiudiamo lentamente gli occhi.

Song (pronuncia prolungata)

rilassa tutto il corpo.

Song

Song

Immaginiamo di essere seduti nel cielo blu. Siamo circondati dal cielo blu e il cielo blu è dentro il nostro corpo. Sentitevi come se siamo il cielo blu.

Song

Song

Sentiamo che siamo il qi.

Nello stato qigong ogni cosa è qi cioè ogni cosa è uno e noi siamo uno.

Song

Concentriamoci sul centro della nostra mente.

Adesso facciamo apri e chiudi senza il movimento, ma soltanto con il centro della nostra mente. Sentite il centro della mente collegato con l'universo.

Adesso dirò in cinese apri (*Kai*) e chiudi (*He*) il centro della mente e sentirete il centro della mente come se espirasse e inspirasse, aprendosi (pronunciando per 9 volte):

Kai He

Sentite il centro della mente “Huanghuang, huhu, kongkong, dangdang” (un tutt’uno, limpido, puro, luminoso cioè vuoto ma non vuoto).

Continuiamo a fare apri e chiudi in silenzio dentro la nostra mente da soli

Adesso focalizziamo il *dantian* mediano, che è dentro il petto, che sia anche “Huanghuang, huhu, kongkong, dangdang” (un tutt’uno, limpido, puro, luminoso cioè vuoto ma non vuoto).

Focalizziamo il nostro corpo non solo come corpo fisico, ma come corpo di qi, completamente immerso nello spazio del cielo blu.

Adesso sentiamo apri e chiudi nel centro del nostro *dantian* mediano (pronunciando per 9 volte):

Kai He

Continuiamo a fare apri e chiudi in silenzio dentro la nostra mente da soli

Adesso concentriamoci sul centro del *dantian* inferiore. Il *dantian* non è in una posizione ben precisa dentro il corpo. Il *dantian* può essere tutto l'universo se noi sentiamo tutto l'universo.

Adesso facciamo apri e chiudi concentrandoci sul *dantian* inferiore. Mentre facciamo apri e chiudi, il qi nel *dantian* sarà naturalmente abbondante (pronunciando per 8 volte):

Kai He

Continuiamo a fare apri e chiudi in silenzio dentro la nostra mente da soli

Dobbiamo solo focalizzare il qi e pensiamo che il qi dentro il corpo sia abbondante, abbondante e diverrà naturalmente abbondante. Adesso sentiamo che tutto il corpo è un insieme di qi, apri e chiudi (pronunciando per 8 volte):

Kai He

Continuiamo a fare apri e chiudi in silenzio dentro la nostra mente da soli

Dobbiamo solo finalizzare il qi. Pensiamo che il qi dentro il corpo sia abbondante, abbondante e verrà naturalmente abbondante.

Adesso sentiamo che tutto il corpo è un insieme di qi, apri e chiudi (pronunciando per 4 volte):

Kai He

Pensa al campo di qi che anche apre e chiude:

continuiamo a fare apri e chiudi in silenzio dentro la nostra mente da soli:

Possiamo fare apri e chiudi in questo modo ovunque.

Prendiamo il nutrimento dallo spazio cioè dal campo di qi.

Quando siamo calmi, tranquilli, rilassati, possiamo sentire “Huanghuang, huhu, kongkong, dangdang” (un tutt’uno, limpido, puro, luminoso cioè vuoto ma non vuoto). Possiamo sentire la forma e la non forma tutt’intorno, dentro.

Adesso sentiamo nella nostra mente che il qi e il nostro corpo sono uno.

Adesso possiamo portare l'informazione dentro il nostro corpo dove vogliamo, dove pensiamo: la nostra mente può lavorare così su tutte le nostre cellule, su tutto il nostro corpo.

Nello stato qigong la nostra mente è abbastanza e sentiamo la nostra mente dentro limpida, chiara, pura e il nostro cuore in buono stato, stiamo diventando più giovane, più giovane.

Il qigong ci dà la possibilità di trovare la nostra mente, di trovare chi siamo.

Quindi usiamo la nostra mente per dare messaggi positivi come stiamo bene, tutto è bello, non abbiamo niente. Usiamo il qigong per rompere tutte le idee tradizionali sulla vita.

Tutto può diventare possibile nello stato di qigong.

Non scoraggiamoci mai, non diciamo mai no.

Pensiamo che tutto il nostro gruppo sia uno e tutte le nostre menti, il nostro qi è a contatto. Siamo tutti una persona:

Kai He

Una persona unica, siamo tutti una persona, apri e chiudi (pronunciando per 6 volte):

Kai He

Adesso la nostra mente è completamente immersa nel cielo blu, lontana e più è lontana meglio è. Quando la nostra mente è completamente immersa nello spazio ed è così lontana, lo spazio e il tempo sono uno. Possiamo sentire che il passato, il futuro e il presente sono uno. Quando la nostra mente lavora così nello spazio e nel tempo, la tua mente è nello spazio e nel tempo. Così il passato, il futuro sono nel presente, sono nell'adesso.

Il zhineng qigong in questo modo ti dà un modo per sentire che tutto è uno, per sentire che la tua mente, il tuo qi e il tuo corpo sono uno, per sentire che tu, io, gli altri siamo uno, per sentire che noi, la natura, lo spazio siamo uno, per sentire che lo spazio e il tempo con il suo passato, il suo futuro, il suo presente sono uno. Così possiamo con il qigong sentire che tutto è uno e quindi con quell'uno essere nel presente.

Così più si pratica qigong, più diventa semplice e più si ha fiducia.

Quando noi veramente sentiamo l'uno, non lo pensiamo ma lo sentiamo, la nostra mente ci avvicina alla verità, alla vera essenza della nostra vita e naturalmente la rabbia, i sentimenti negativi vanno via.

Il qigong ha quattro frasi che indicano i motivi per cui praticare il qigong:

- ***Tian kang chung shou*** (se sei in buona salute allora lunga è la vita)
- ***He xie zi kong*** (se controlli la tua mente allora il qi e il corpo sono in armonia)
- ***Zi you zi jue*** (se ti svegli per sentire, per capire che siamo tutti uno allora ti senti libero)
- ***Mei man ping deng*** (possiamo a poco a poco giungere alla felicità e all'uguaglianza).

Song
Song

Adesso usiamo le mani per fare apri e chiudi. Mettiamo le mani davanti all'addome, sentiamo il qi abbondante. Muoviamo lentamente il nostro corpo avanti e indietro e sentiamo l'energia proveniente dal qi. Rilassiamo le spalle, le braccia, le mani, i polsi. Facciamo insieme l'ultimo apri e chiudi:

Kai He

Kai He

Possiamo fare tutti insieme apri e chiudi (pronunciando per 15 volte):

Kai He

Basta.

Ora portiamo lentamente le mani sul *dantian*:

la mente dentro il *dantian*, nutriamo il qi.

Portiamo le braccia ai lati del corpo.

Apriamo lentamente gli occhi.

D: Quando lei dice apri e chiudi fa una pausa; fra apri e chiudi c'è una pausa?

J: Non c'è nessuna pausa, anche perché quando ti senti uno come fai a fare la pausa.

Durante la pratica del qigong bisogna pensare sempre a dare informazioni molto positive, molto forti, per esempio io sono totalmente nuova, questo è molto importante. Non bisogna mettere limiti e dire che non si può guarire del tutto ma dire sì io posso guarire del tutto.

Nel 1976 ci furono molti terremoti in Cina, molte persone sono rimaste sulla sedia a rotelle. La prima volta che sono entrato al centro ho incontrato un uomo che camminava sulla sedia a rotelle, la seconda volta che l'ho incontrato poteva spingere la carrozzella, l'ultima volta che l'ho incontrato poteva camminare anche se camminava lentamente. Per i medici egli non avrebbe potuto camminare per il problema che aveva, ma nel qigong non ci sono limiti con la nostra mente. Lui non l'ha più visto ma ha letto un articolo su di lui. Era un uomo d'affari abbastanza giovane che viveva nel Nord della Cina e poiché aveva molto denaro si è sottoposto a molte cure in moltissimi ospedali con punture alle vertebre ma non c'erano speranze che si potesse alzare, aveva dolori fortissimi. Nel 1997 sua madre lo portò al centro del professore Pang Ming. Scriveva in questo articolo che si sentiva molto triste: normalmente dovrei essere io ad aiutare mia madre ed invece è mia madre che deve aiutare me. Quando arrivò al centro, durante il campo di qi gli hanno detto di visualizzare le sue vertebre come fossero uno e lui ha usato la sua mente per visualizzare le sue vertebre come fossero uno. Era molto coraggioso infatti nel momento in cui lo ha immaginato, d'improvviso si è voluto alzare, cosa impossibile a fare prima.

Quando sei nel campo di qi non pensi più alla tua malattia, pensi solo sto bene, va tutto bene, dimentichi la malattia, perché la nostra mente può creare la nostra vita. Il professore Pang Ming dice che nel campo di qi tutto può essere possibile con la nostra fiducia e con la nostra mente. Quando pratichi qigong devi sapere cosa vuoi veramente ogni volta, cosa volere e come usare la vostra mente nel qigong. Il professore Pang Ming ha scritto tante cose su come usare la vostra mente. Quindi ogni volta che si pratica sentirsi nuovi, farlo con interesse, farlo con uno scopo.

D: (partecipante con difficoltà motoria alla gamba a causa della SM) - Quando faccio la seduta di qigong, penso alcune volte a volere camminare, altre volte a voler essere guarita in riferimento al

cervello, perché so che il cervello muove tutti i movimenti. È giusto pensare ogni tanto la gamba e poi ogni tanto il cervello? Su quale punto devo focalizzarmi, sulla gamba o sul cervello?.

J: Pensare al cervello, perché la nostra mente lavora sul nostro corpo.

D: (partecipante con difficoltà motoria alla gamba a causa della SM) - Quando faccio la seduta qigong, inoltre penso sempre alla frase: "sono guarita", è giusto?

J: L'importante è che tu rimani sempre molto concentrata, tenere la tua mente molto concentrata, perché quando diventa molto concentrata diventa come un laser cioè istantaneamente può arrivare dovunque. Quindi tenere mente molto concentrata.

Ci sono persone che non possono ad esempio alzarsi o stare in piedi o muoversi, allora per praticare il qigong usano la mente e guariscono completamente. È più facile che siamo concentrati fuori da noi; invece è tempo di cominciare a concentrarsi dentro di noi e questo è il qigong. Basta andare sempre fuori (una bella casa, una bella vita, ecc.), è tempo anche di andare dentro, di guardare anche dentro: i nostri organi (per esempio il nostro fegato) e la nostra mente. Il qigong insegna come concentrarci, come focalizzarci. Con il pengqiguandingfa focalizziamo il qi, quindi ci insegna come focalizzarci, come concentrarci.

Adesso ripeteremo le otto frasi moltissime volte e quando uno è poco concentrato o comunque si concentra fuori, sente poco, invece quando ci si concentra dentro puoi sentire tutto, puoi sentire meglio.

D: Quale tipo di pratica dello zhineng qigong può attivare di più la concentrazione, facilitare di più la concentrazione, perché io credo che la difficoltà iniziale sia proprio quella, quella di annullare completamente i pensieri e concentrarsi su una cosa; c'è un modo, un sistema nel senso di un esercizio iniziale per agevolare la concentrazione?

J: È molto soggettivo nel senso che me va bene una cosa mentre per un'altra persona può andare bene un'altra cosa. Io preferisco le otto frasi, perché voglio restare concentrato sempre, non soltanto quando si pratico il qigong. Quando fai il zhineng qigong ciò è facile, perché stai lì e prima o poi ti concentri; invece io voglio avere questa concentrazione, questa focalizzazione sempre, per cui per me la ripetizione molte volte delle otto frasi è il mezzo più veloce per ottenere la concentrazione ma tutto è soggettivo.

D: Praticando da soli, il risultato è maggiore o minore rispetto alla pratica in gruppo?

J: Da soli il risultato non è minore che in gruppo. Se pratichiamo insieme, è buono. Se pratichiamo non in gruppo ma da soli, anche questo è molto buono. Tutto dipende dalla nostra mente, dalla nostra concentrazione, perché puoi essere in gruppo però sei per i fatti tuoi, la tua mente è fuori. Dunque dipende molto dalla tua mente.

D: Lei pratica ogni giorno?

J: Sì.

D: E quanto pratica durante il giorno?

J: Ogni mattina alle cinque pratico per un'ora perché per me questo è un orario congeniale e perché così si fa in Cina, però dipende dalle abitudini, magari in Occidente non c'è questa abitudine di alzarsi alle cinque. La cosa importante è che quando ci si sveglia la mattina non alzarsi di botto, ma stare magari una mezz'oretta a meditare, perché in questo modo il qi a poco a poco pure si mette in movimento e questo è meglio.

D: (partecipante con difficoltà motoria alla gamba a causa della SM) – È corretto, si può fare come faccio io e cioè dalle cinque del mattino alle sette del mattino prima faccio la sequenza del primo livello e di seguito il laqi, poi riposo, poi ripeto un'altra volta la sequenza del primo livello e di seguito i tre centri?

J: Secondo me la cosa migliore per te è rimanere concentrata su quello che tu vuoi con la pratica cioè sul fatto che vuoi alzarti, quindi andare sulle cose semplici, più semplice è e più va bene.

Al centro una volta è arrivata una persona che aveva un tumore alla gola e per questo non riusciva a mangiare tanto da essere molto magra, non mangiava, non poteva fare nessun movimento, poteva fare solo apri e chiudi con la mente; dopo una settimana che faceva apri e chiudi per ventiquattro ore ha cominciato a mangiare e a bere ed è guarito completamente. Anche se fai il solo apri e chiudi ma sei completamente concentrata nell'apri e chiudi, allora già va bene per la guarigione.

D: Nel momento in cui faccio apri e chiudi non penso alla malattia; allora il focus rispetto alla guarigione (l'intenzione della mente di guarire) quando si mette all'inizio o alla fine della pratica?

J: Prima della pratica apri e chiudi, quando uno è malato, in realtà non devi pensare “come posso guarire” o “cosa posso fare” o “quante ripetizioni devo praticare” ma molto semplicemente “io sono guarito completamente”, cioè andare più alla semplicità. Io quando la mattina mi sveglio, prima di iniziare la pratica dico “oggi sarà una buona giornata di lavoro, un buon inizio” e poi pratico da solo. Solo questo dico, solo questa informazione per oggi.

D: Allora prima penso all'obiettivo e poi pratico?

J: Esatto. Prima pensi, visualizzi l'obiettivo come già compiuto e poi pratici, non pensi l'obiettivo mentre pratici. Commento di una ragazza: è come quando pensi che il qi penetri dall'ombelico e arrivi al mingmen, pensi all'arrivo, non pensi il tragitto.

10 giugno 2010

J: “ Adesso parlerò della cornice di riferimento. Nel qigong è molto importante aprire la cornice di riferimento: essa ci viene fornita dalla nostra famiglia ed è da essa che provengono tutti i nostri pensieri. Una volta un mio amico mi ha detto che il telefonino poteva volare ma io non ci ho creduto perché questo non era nella mia cornice di riferimento. In base ad essa scegliamo le persone, diciamo che sono buone o cattive, sempre tenendo presente la cornice. La stessa cosa accade ad esempio per il cibo. A me piace quello cinese ma quando sono andato a Londra ho trovato il cibo terribile, perché non era nella mia cornice di riferimento! Se la nostra cornice è così chiusa, così stretta, non è facile vedere. Tuttavia, praticando il qigong ancora e ancora, possiamo rompere la nostra cornice e vedere quanto c'è oltre e man mano che praticheremo essa sarà invece più nuova e sempre più grande. Quando eravamo bambini abbiamo imparato che siamo tutti diversi e ci sono arrivate tante informazioni su questo, ci hanno insegnato che siamo speciali, o particolari, insomma diversi e ci hanno abituato a credere che siamo separati dagli altri. Ma se ci avessero dato un'altra cornice di riferimento quando eravamo piccoli, adesso avremmo avuto un altro presente. Lo stesso, ad esempio, accade per il cancro: ci hanno detto che è una brutta e difficile malattia e questa è diventata la nostra cornice di riferimento. Se invece ci avessero detto che il cancro è una cosa facile e che passa via velocemente sarebbe stata ben altra cornice. Il prof Pang Ming ha detto tantissime volte di rompere questa cornice in modo da averne una nuova. Quando ripeto le otto formule mi sento come un bambino, una persona nuova e tutto mi entra profondamente dentro. Le otto formule in questo modo diventano la nostra mente, le nostre nuove fondamenta. Quando le ripetiamo possiamo pensare che siamo buoni, rinati e che delle nuove informazioni entrano nel nostro corpo. Non possiamo cambiare gli altri ma solo noi stessi. Per esempio, le otto formule possono essere ripetute non solo qui al seminario, ma anche altrove. Se c'è una persona arrabbiata con noi e noi ripetiamo a noi stessi *waijing neijing*, riusciamo a calmarci e

a trovare la quiete dentro. Quando questo accade, e ad esempio voi incontrate un amico che è arrabbiato nei vostri riguardi ma voi state bene e siete calmi e quieti dentro, allora il vostro livello di qigong è cambiato. Ogni pensiero viene dalla nostra mente, in profondità. Quando vuoi dare un pugno, in realtà per prima cosa lo dai a te stesso perché il pensiero del pugno nasce dentro di te e perciò lo dai prima a te, lo hai già dato a te stesso attraverso il pensiero, lo prendi prima tu. Invece se stai bene e ami te stesso sei in pace con gli altri e questo si vede, se sei arrabbiato punisci te stesso. Anche se si sa che questo cambiamento non è facile: la nostra cornice di riferimento sarebbe quella di rispondere, di combattere, quando qualcuno è arrabbiato con noi, ma io ripeto le otto formule in modo che è più semplice entrare dentro. Siete d'accordo con me? Più si va avanti e più ci si allena con il qigong, più ci si accorge che la mente è più importante del qi, e che è la mente che muove il qi. All'inizio si può sentire il qi, ad esempio facendo laqi, ma poi, andando avanti ti rendi conto che non fa niente se il qi non lo senti, è più importante la mente! Per questo diciamo che la cornice di riferimento è molto importante. Anche a me è capitato, e anche in Cina, man mano che si pratica, di sentire il qi e anche in maniera abbondante e questo fa sentire molto forti, ma se non cambi la cornice di riferimento nutri il tuo ego e il tuo ego diventa più forte. È importante cambiare la cornice, non nutrire l'ego.

Il mare è come il qi, la nave siamo noi stessi. Quando siamo arrabbiati è come se ci fossero delle grandi onde ma se l'oceano non è così profondo, quando arrivano le onde esse saranno piccole, non grandi. Se invece l'oceano è molto profondo e arriva il vento, le onde saranno molto alte e la nave si può capovolgere. Quando all'inizio pratichiamo il qigong il nostro qi non è così abbondante se non siamo allenati. Quando ci arrabbiamo, avendo un qi piccolo, allora questo può durare alcune ore e poi passare, ma quando si pratica per molti anni, la profondità è diversa, molto più forte ed è difficile da controllare. Per questo è nostro dovere allenandoci nel qigong trovare quiete e allenare la nostra mente. Le otto formule sono importanti, a partire dalla prima, e poi il rispetto è importante, per gli altri e per l'Universo (waijiing neijing). Rimanere calmi e tranquilli davanti a tutto quello che può succedere: interiorizzando le otto frasi si può mantenere una mente serena.”

Domanda: si chiede di rispiegare il concetto oceano/onde

J: “Ma l'importante è l'informazione che vi arriva, non la singola frase! Anche nella seconda frase delle otto formule, non importa parola per parola ma è importante che siete tranquilli, rilassati. L'importante è l'informazione. Però se pronunciate in cinese è meglio! In Cina sono tantissimi quelli che praticano il qigong anche se negli anni '80 erano molto meno. Ma erano molto forti, praticavano un qigong molto duro anche per 10 o 12 ore ma non cambiando la mente questa cosa poteva diventare pericolosa. Se vuoi veramente crescere e diventare più grande nel qigong non basta soltanto il qi, l'importante è la mente, che si apra e si senta che si è un tutt'uno. In Cina le otto formule non le sentono profondamente, l'importante invece è sentirle dentro. Adesso è tempo di usare non tanto il qi, ma saper usare la nostra mente. Il qi è come un coltello ma è la mente che decide dove tagliare quindi bisogna rendere la nostra mente più limpida, più pura, più in pace. Il qi lo possiamo sentire, adesso siamo in grado di sentirlo ma è *come usarlo* l'importante ed è per questo che dobbiamo rendere la nostra mente più pura. Questa è una cosa che si può fare. Due anni fa uno studente inglese è arrivato al mio Centro e quando l'ho accompagnato all'aeroporto era nella prima fila per fare il check in e c'era una signora che chiedeva informazioni senza tenere conto del turno. Era una signora che era imponente e voleva tutte le attenzioni. Lo studente con naturalezza e tranquillità l'ha spostata pregandola di aspettare il proprio turno e la signora si è arrabbiata molto. Quindi

ha cominciato a imprecare in cinese contro lo studente e diceva di non aver incontrato mai una persona rude come lui, lei che era la prima ad essere rude. L'informazione è arrivata lo stesso allo studente inglese anche se non conosceva il cinese. Allora io ho detto allo studente che quella era una grande occasione per praticare qigong e attuare *waijing neijing* e la signora si è arrabbiata ancora di più perché si aspettava una reazione aggressiva, invece ha avuto in risposta la calma. Mentre era arrabbiata, la signora ci stava mandando del qi e noi invece mandavamo il nostro. Lei non ha avuto la risposta che si aspettava e il suo qi è rimasto senza effetto. È difficile, ma l'importante è cambiare la nostra mente e trovare la pace e la tranquillità. Se siamo arrabbiati perdiamo il nostro qi come la signora, che mandava il suo qi sotto forma di rabbia ma si è però stancata perché nello scambio non ha ricevuto un qi uguale al suo e ha solo perso delle energie. La nostra nuova cornice di riferimento deve essere questa, in ogni momento della nostra vita. Nella giornata ci può capitare che molta gente si arrabbi con noi ma possiamo mantenere lo stato di qigong nella nostra vita quotidiana”.

D: Se una persona si arrabbia con noi, possiamo nutrirci del suo qi e trasformarlo quando arriva in noi?

J: “Se la nostra mente è pura, il qi negativo lo possiamo trasformare. L'esempio è pure quello delle cellule cancerogene che possono essere trasformate in cellule sane. L'importante è che il qigong diventi la nostra vita quotidiana, che il qigong diventi la nostra mente, come diceva il prof Pang Ming”.

D: Lei come imposta con la mente la pratica del dunqianggong?

J: Perché fai questo esercizio?

R: Perché mi fa bene e mi sento meglio dopo, e più lucido. Ho iniziato per il mal di schiena.

J: “Il dunqianggong è importante perché serve per rilassare il ming men e se questo non è rilassato il qi non può circolare. Ci sono anche molti altri movimenti per rilassare la zona lombare, che è importantissima nel nostro corpo. Si deve sempre usare la mente durante questo esercizio ma il numero di quante accovacciate si fanno non è così importante quanto la concentrazione. Anche se ne facciamo 10 ma la mente è molto concentrata, questo è buono. Altrimenti troppo concentrati sullo sforzo non è un buon qigong. Bisogna viverlo con gioia cercando di stare rilassati. Lo scopo è quello di rilassare la zona lombare e prima di iniziare l'esercizio puoi pensare alla zona già rilassata”.

D: Ho fatto questa domanda perché all'inizio il saliscendi noi lo praticavamo direttamente, non facevamo l'accovacciata e volevo sapere come lei imposta l'esercizio. La mia è piuttosto una curiosità.

J: “Ovviamente ci possono essere insegnanti diversi ma l'importante è l'uso della mente. All'inizio, al centro di Pang Ming molte persone erano malate, questo accadeva più o meno 20 anni fa. Nel cd, Pang Ming aveva detto di focalizzare la zona malata e pensare che la malattia sparisca. Quando io ho frequentato il corso istruttori, Pang Ming ci faceva praticare per due ore il saliscendi senza dire niente. All'inizio è più difficoltoso focalizzare dentro, e visualizzare gli organi è difficile. Pang Ming non ha detto che metodo usare per entrare dentro, ci faceva allenare in silenzio. Adesso non uso più il cd perché chi lo ascolta pensa piuttosto spesso alla malattia, invece al mio centro metto della musica in modo che ci sia gioia nel fare la pratica e tutto sia piacevole”.

D: Ho provato la differenza già ieri già praticando il saliscendi e io non utilizzo il cd ma metto la musica e penso di unire i tre centri nel dantien. Ecco perché mi interessa come lei imposta gli esercizi. Ho notato delle differenze anche nel concetto di vuoto.

J: “Al Centro ho letto tutte le lezioni di Pang Ming. Ho letto tanto e ho capito qual è l’unica chiave di lettura fra tutto quello che c’era da leggere e da studiare. Ogni persona è diversa, non sempre tutti gli insegnanti che si incontrano sono d’accordo con il movimento e non sempre lo eseguono tutti in ugual modo ma questo non è importante. Al centro io dovevo parlare a tante persone. In Olanda c’erano studenti ancora più bravi di me nel movimento ma io ho capito come usare la mente, cosa che è più importante del movimento. Anche Pang Ming ha detto che, alla fine, la chiave sono le otto formule insieme ad un uso corretto della mente. Le pratiche sono tante ma la semplicità è la cosa importante. Se vuoi essere un famoso attore ma non sai come diventarlo devi imparare a sorridere, a recitare ma se ti limiti a copiare gli altri non sarà mai sufficiente. In Cina ci sono attori che vogliono copiare il modo di parlare e recitare ma non è sufficiente. Devi diventare Uno. Quando pratici devi pensare non che starai bene dopo, ma che già stai bene durante; l’importante è essere rilassati.”

D: Sono necessari movimenti o si può praticare solo con la mente, se per esempio non si sta bene?

J: “Sì, è possibile”.

D: Il campo di qi va via dopo la pratica o resta con noi?

J: “Il campo rimane con te, sì”

D: Sulla cornice di riferimento, io ci sto molto lavorando, anche sulla gestione della rabbia, ma la cosa che mi crea sofferenza e mi intristisce è quella di vedere che tutto quello su cui lavoro non equivale per gli altri. Non tutti sono nella pratica e sentire questa lontananza con gli altri mi crea tristezza.

J: “Non è facile. Dovremmo cambiare la cornice di riferimento di tutti gli esseri umani! Il problema esiste, ma noi, soprattutto su noi stessi, dobbiamo lavorare intensamente e rimanere fermi nella nostra convinzione. L’importante è lavorare per la stabilità e avere anche la capacità di rendere felici gli altri, seppure sono diversi da noi. È normale che noi all’Espace siamo in pace e in quiete ma la vera sfida è portare il lavoro del qigong fuori di qui: le otto formule servono proprio a questo ma anche a far arrivare le buone informazioni alla nostra mente. In Europa c’è la cattiva abitudine di dare grande risalto alle cattive notizie e scarsa importanza a quelle buone. Quando ero a Londra questo atteggiamento era ovunque, la gente era diffidente, chiudeva la porta, la finestra, diceva di fare attenzione perché questo o quello era pericoloso, eccetera. Nell’isola dove vivo io questo non succede, non perché il pericolo non sia reale ovunque ma perché non c’è questa eccessiva concentrazione di informazioni che ci dicono che tutto è cattivo o pericoloso. Quando la gente da fuori arriva al mio centro, arriva con queste cattive informazioni ma io dico che non ci fa niente, che le devono sostituire e nutrire la mente con buone informazioni. Il qigong ha informazioni molto semplici, la guarigione viene da informazioni semplici come “tutto bene”. Possiamo scegliere di creare un campo di qi buono o uno cattivo, dipende dalle informazioni che ci mettiamo dentro. In quello buono possiamo dire “io sto bene”, “va tutto bene”. Nella mia isola vivono tutti insieme e tutti stanno bene condividendo buone informazioni. Questa è un’istruzione datami da Pang Ming e per la quale lo devo sempre ringraziare. Io lavoro con un team ma la cosa importante è che ciascuno focalizzi dentro. Quando si sarà fatto, quello che accade fuori non importa perché tu sei saldo dentro”.