

AMAL

30 ANNI e LI DIMOSTRA
MOLTO BENE

Yangsheng



Dott Mohammad Natour

YANGSHENG

養生

Yangsheng, “l’arte di nutrire il principio vitale” (un’espressione utilizzata da Zhuang Zi)

Consiste nel seguire un modo di vita regolato da principi di igiene fisico, psichico e mentale, che appartiene alle vecchie tradizioni cinesi;

Quest’arte è tradizionalmente paragonata a quella dell’amministrazione di uno stato:

Essa consiste nel regolare, e perciò nel curare le forze vitali,

cioè principalmente il soffio (qi) e l’essenza (jing).



YANGSHENG

養生

A due principi fondamentali si ispira il corretto utilizzo di queste forze:

Preservarle evitando di adoperarle oltre misura e inconsideratamente, farle circolare in modo equilibrato, al fine di renderle armoniosamente attive;

Ogni malessere, ogni difficoltà proviene da una carenza, da un eccesso o da un blocco,

Questa è una delle regole essenziali della medicina così come della cosmologia cinese.

Lo testimonia la storia del Grande Yu, uno dei santi patroni del Taoismo, il quale seppe “guarire” (zhi) la Cina dalle “Grandi Acque”, non costruendo sbarramenti, come suo padre che fallì nell’impresa, ma

Aprendo alle acque vie naturali, nel senso delle linee di forza della geografia terrestre.

Da ciò deriva che bisogna conoscere la carta del mondo e quella del corpo per sapervi guidare e farvi circolare le forze vitali.



La venerabile arte del nutrimento della vita

Secondo il modello cinese, il nostro organismo è governato da fiumi energetici, denominati meridiani o canali, attraverso i quali il Qi (l'energia vitale) scorre con un ritmo particolare.

Lo stress, le malattie e la cattiva alimentazione possono determinare degli ingorghi all'interno di questo sistema ed alterarne la funzione che sfocia lentamente in patologia organica.

Nella antica arte del Qi gong si fondono e si coordinano tecniche di respirazione, visualizzazione, movimento e l'emissione di particolari suoni in grado di armonizzare il funzionamento dei meridiani e la salute dei relativi organi connessi.

Uno stato avanzato permette di ottenere, attraverso un lavoro profondo, un miglioramento concreto del proprio stato di salute psicofisica ed una consapevolezza intima di se stessi non facilmente raggiungibile.



I pilastri yangsheng



I pilastri yangsheng

Lo yangsheng si estende a moltissimi aspetti che possiamo immaginare sintetizzati in cinque “blocchi” principali “pilastri”.

Questi pilastri è come se fossero proprio le colonne di un tempio:

Sostengono l'**architettura del nostro benessere**, ognuno a suo modo.

Alcuni di questi pilastri sono riconosciuti come importanti anche dalla nostra cultura medica, altri sono invece ritenuti meno importanti e sono spesso sottovalutati nella determinazione del benessere individuale complessivo.


Secondo la medicina cinese, è importante avere **consapevolezza di ciascun pilastro** e

Prendersene cura in modo da favorire noi stessi, **solidità** e **robustezza** al nostro benessere.



I pilastri yangsheng

Sintetizzando al massimo, possiamo immaginare come pilastri dello yangsheng gli aspetti seguenti:

- 1.lo Shen** ovvero gli aspetti psichici ed emozionali e spirituali
 - 2.l'alimentazione**, con riferimento all'alimentazione come "farmaco così come intesa nell'alimentazione energetica cinese
 - 3.la cura del corpo**, comprensiva di automassaggio, autotrattamento energetico ed altre pratiche
 - 4.il movimento, il riposo e l'attività (attività fisica ma anche lavoro mentale oltre che fisico)**, considerate individualmente e nella loro relazione di equilibrio
 - 5.il tempo per gli interessi personali e lo svago**, inteso come tempo rigorosamente "non produttivo"
- 

I pilastri yangsheng

Avere consapevolezza del fatto **che il nostro benessere poggia su questi pilastri in egual misura** è la prima cosa veramente importante, premessa indispensabile per poter mantenere il nostro equilibrio.

L'assenza di uno solo di questi pilastri rende, infatti, il nostro tempio instabile e vacillante.

Osserva il tuo tempio!

Osserva la tua vita, la tua quotidianità...

Quali sono i pilastri che si stanno facendo carico nel sostenere il tuo benessere?

Ci sono pilastri che stanno sostenendo un carico più degli altri?

Ci sono pilastri totalmente “scarichi”, dimenticati... che quindi non sono attivi in questo momento e non stanno affatto contribuendo a sostenere il tuo benessere?

La medicina cinese può aiutarci a comprendere quanta importanza ha ognuno degli aspetti costitutivi dello yangsheng (le colonne del tempio).

Può poi sostenerci in un percorso di “ristrutturazione” della nostra vita,

Affinché ogni colonna (ogni pilastro) possa sostenere “senza sforzo” una parte del nostro benessere, favorendolo in armonia.



Yangsheng

PER TRASMETTERE I SUOI CONCETTI, **ZHUĀNGZĪ**, UTILIZZAVA SPESSO DEGLI ANEDDOTI SIMILI A STORIELLE, AFFINCHÉ IL MESSAGGIO FOSSE RECEPITO MEGLIO DALL'ASCOLTATORE.

ZHUĀNGZĪ PENSAVA INFATTI CHE SE AVESSSE PARLATO DIRETTAMENTE DELLE SUE INTENZIONI,

GLI STUDENTI NON LE AVREBBERO MAI ACCETTATE PERCHÉ GENERALMENTE NESSUNO VUOLE SENTIRSI DARE DEI CONSIGLI SU COME VIVERE LA PROPRIA VITA.

IN GENERALE, LA FILOSOFIA DI **ZHUANGZI** È BASATA SUL CONCETTO DELLA LIMITATEZZA DELLA VITA IN CONFRONTO ALL'INFINITEZZA DELLA CONOSCENZA.

IL NOSTRO **LINGUAGGIO**, COGNIZIONE, PERCEZIONE, SONO UNA PROSPETTIVA *PERSONALE* DELLE COSE,

PER QUESTO BISOGNA ESITARE PRIMA DI DEFINIRE QUALCHE CONCLUSIONE COME UNIVERSALMENTE VERA E VALIDA.

LA NORMA DEL (**GIUSTO UN MINUTO**)



L'intagliatore Qing

Un sovrano aveva commissionato all'intagliatore Qing un piano in legno per campane entro quindici giorni.

I primi giorni Qing sembra essersi dimenticato del tutto del compito, si dedica ad altre cose, digiuna, non si preoccupa del tempo che passa.

Durante una passeggiata però ecco l'illuminazione: alla vista di un albero particolare, Qing esclama di aver trovato il legno esatto e, tornato nel suo studio, conclude il suo compito in poco tempo.

Il sovrano rimane esterrefatto dalla bellezza del prodotto.

Questa storia esemplifica due concetti: **wang (oblio)** e **shen (spirito)**.

Qing è riuscito nel suo lavoro perché la sua mente ha dimenticato il lavoro stesso.

L'oblio permette di imparare, perché se uno pensa troppo alle regole o al risultato finale, non riesce nel suo intento.

Le regole comunque non si dimenticano, sono in un "serbatoio" a cui possiamo sempre attingere, uno spirito che si risveglia nel momento propizio.

Esso è **lo shen** che è un inconscio collettivo che memorizza tutto anche se non ce ne accorgiamo.

Un esempio pratico è quello del musicista:

quando improvvisa non pensa a che scala sta suonando, a come si fa un certo accordo, ma esegue e basta attingendo dal bagaglio di conoscenze che aveva formato all'inizio della sua carriera.