

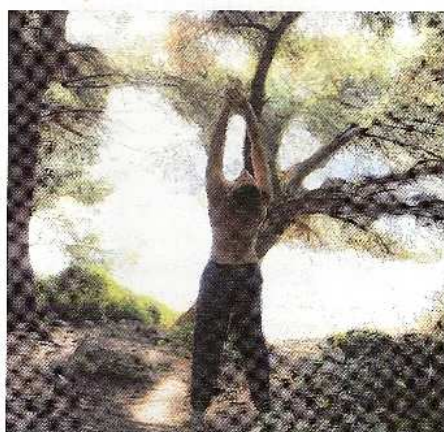
I segreti dell'Oriente nei nuovi corsi

Proposte formative per i bambini e la completezza del Chi Kung

Terminata la breve pausa estiva, anche il Centro Studi Orientali ha ripreso i suoi corsi, con un'affluenza tale da dover quest'anno sdoppiare tutti i turni: oltre al corso formativo dei bambini, che da sempre si svolge in orario pomeridiano, da quest'anno anche il Kung Fu offre due turni su doppia fascia oraria, per consentire a tutti la possibilità di conciliare gli allenamenti con i propri impegni personali.

Per le stesse ragioni si sdoppia anche il corso di Yoga, Qi Gong e Do In, che negli ultimi tempi raccoglie attorno a sé un sempre crescente interesse. Alcuni partecipanti ci chiedono la ragione di accomunare in un unico corso tre discipline in apparenza tanto diverse fra loro: a scanso di equivoci è bene precisare da subito che in questo caso non si tratta del solito miscuglio di discipline elaborato allo scopo di attirare un pubblico più vasto, poiché nella sostanza esse si combinano e si integrano in modo assolutamente naturale. Ma entriamo un po' nel dettaglio.

Di antichissime origini indù, tutti conosciamo lo Yoga nella sua forma più nota - l'Hatha Yoga - o quantomeno abbiamo una vaga idea del tipo di pratica: un vasto numero di asana (posture), il pranayama (insieme di pratiche respiratorie per il controllo dell'energia vitale), shatkarma (pratiche di purificazione del corpo e dei canali energetici), prescrizioni igieniche e alimentari. Forse un po' riduttivamente, potremmo dire che il principio di base è che l'energia vitale (prana) è canalizzata nell'essere umano in un'enorme quantità di conduttori, di cui tre rivestono una particolare importanza: due scorrono rispettivamente a sinistra e a destra della



colonna vertebrale e rappresentano il dualismo e la polarità; il terzo scorre all'interno della colonna vertebrale e rappresenta il superamento del dualismo, quell'Unione tra positivo e negativo, tra spirito e materia che sta all'origine del termine "yoga" ("giogo", "unione"). Lungo il canale centrale sono disposti i principali chakra (ruote, vortici), dei centri di energia e di coscienza che governano ciascuno un determinato gruppo di funzioni psicofisiche. Una pratica intensa dell'hathayoga consente di portare l'attività dei chakra ad un livello tale da produrre una potente trasformazione sui diversi piani dell'essere umano associati a ciascun chakra. Parlando brevemente del Chi Kung, o Qi Gong, anch'esso si costituisce di una grande varietà di esercizi e gruppi di tecniche: i suoi armoniosi movimenti vengono definiti "globali", in quanto coinvolgono contemporaneamente corpo, mente e anima, e grazie a questa combinazione operano effetti profondi sulla nostra condizione psicofisica.

È chiamato Chi Kung in quanto l'energia vitale che permea l'intero universo e tutte le sue creature, (Chi) viene stimolata ed incrementata attraverso una determinata

azione o lavoro (Kung).

Veniamo infine al Tao In (in cinese) o Do In (in giapponese): è una pratica antichissima che si ritiene abbia costituito il ceppo-madre per lo sviluppo di tutti gli esercizi fisici, mentali e spirituali che caratterizzano oggi le varie discipline orientali (yoga, arti marziali, chi kung, shiatsu, agopuntura, ecc.). "Do In" significa immissione nel proprio sé fisico e spirituale delle forze vitali esterne.

Le tecniche sono costituite da movimenti semplici e naturali e possono essere eseguiti da chiunque in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo e senza ausilio di partner o attrezzature. Si potrebbe definire una sorta di "automassaggio", e in realtà ognuno di noi pratica il Do In ogni giorno, anche se in modo del tutto inconsapevole: quando, ad esempio, massaggiamo istintivamente una parte dolente, o anche semplicemente spalmiamo una crema sul corpo indugiando su alcune zone in particolare.

Risulta ora evidente che, seppure differenti fra di loro per quanto riguarda l'espressione fisica, queste tre discipline trovano molti punti in comune per quanto riguarda modo di respirare, atteggiamento mentale, obiettivo a cui tendere. Quindi, andando oltre la classificazione che tradizionalmente assegniamo ad ogni singolo esercizio o ai vari gruppi di tecniche (e a volte il confine è davvero inconsistente), vedremo che tutta la nostra pratica sarà caratterizzata dalla respirazione tramite il naso e con buon uso del muscolo diaframmatico, da una mente che dovrà essere costantemente in contatto con il nostro centro per percepire le diverse sensazioni che il corpo trasmette, e da un unico obiettivo che è quello di riequilibrare il nostro sistema energetico e potenziare la nostra vitalità fisica e mentale, per rendere più stabile il nostro stato di buona salute.

Il corso si svolge ogni mercoledì presso il Centro Studi Orientali: per informazioni 348 9283644 www.centrostudiorientali.it