

## di Maurizio Nocera

Debbo le mie conoscenze sul [QI GONG](#) al [dr. Piero Cucugliato](#) (agopuntore e docente di Qigong alla scuola di agopuntura del prof. Lam di Bari), col quale, da anni, mi confronto e studio questa pratica di benessere psicofisico. Egli è autore del libro *Qi Gong e benessere* (Il Raggio Verde editore, Lecce 2010).

Attraverso il dr. Cucugliato ho scoperto che chi più di ogni altro, sulla Terra, ha approfondito le tecniche relative al Movimento libero (e spontaneo) in rapporto alla salute psicofisica dell'uomo, sono stati i Cinesi, i quali da millenni hanno elaborato un loro tipo di medicina conosciuta come [Medicina Tradizionale Cinese](#) (MTC), essenzialmente basata sui canali collaterali (chiamati **Meridiani**), all'interno dei quali scorre l'**Energia Vitale (QI)** del corpo. A secondo del disturbo psicofisico del soggetto, l'agopuntore interviene pungendo alcuni punti relativi del (o dei) canale/i. L'obiettivo del medico cinese è quello di ripristinare nel corpo del paziente l'armonia e l'equilibrio messi in discussione dal disturbo fastidioso.

Il QI è alla base di qualsiasi tipo di movimento, riscaldamento, difesa e trasformazione del corpo. Qui io mi soffermo in particolare sul MOVIMENTO in relazione allo YIN e allo YANG, i due termini cinesi che indicano le due forze motrici dell'universo, il femminile (YIN) e il maschile (YANG), ma per noi occidentali va bene pure pensare a queste forze come il negativo e il positivo. È impossibile pensare al MOVIMENTO senza considerare queste due forze universali. Esempio: se consideriamo convenzionalmente il negativo col segno - (meno) e il positivo col segno + (più), avviene che quando uno dei due segni cambia "verso", conseguentemente anche l'altro segno subisce una variazione.

È ovvio che se in un corpo avviene un movimento non armonico, automaticamente si produce una disarmonia (squilibrio), i cui effetti producono

dei disturbi. La pratica del QI GONG, ma qui possono intervenire anche con altre pratiche come, ad esempio, lo YOGA, oppure la Contemplazione mistica, per cui l'obiettivo è il ripristino dell'armonia originaria. Il QI GONG si pratica come un qualsiasi movimento libero.

## **QI GONG**

«Il *Qi Gong* è un percorso continuo di consapevolezza e di sviluppo globale che mette l'organismo nelle migliori condizioni possibili di funzionamento./ *Qi* significa "energia"./ *Gong* "esercizio", "tecnica"./ *Qi Gong* significa "Esercizi di controllo e di gestione dell'energia". Secondo la **Medicina Tradizionale Cinese** (MTC), il *Qi* è l'energia che sostiene tutte le attività vitali. In parte la ereditiamo, in parte l'acquistiamo dall'ambiente col cibo, col respiro, attraverso la pelle e gli altri organi sensoriali. Quando eseguiamo una qualsiasi attività (muoverci, mangiare, respirare, pensare) noi consumiamo del *Qi* [energia]. Durante tutto l'arco della nostra vita, quindi, avviene un continuo scambio di *Qi* tra l'organismo e l'ambiente. Se le entrate superano le uscite, la salute migliora. Se le uscite superano le entrate, la salute peggiora. Quando finiamo la "benzina" [l'energia inclusiva] il corpo "si ferma"» (vd. P. Cucugliato, *Qi Gong e benessere*, p. 21).

Quando questo accade è ovvio che occorre rifare il pieno di "benzina o energia inclusiva", oppure aggiungere quel poco di *Qi* che manca per riprendere la vita di sempre. Questo tipo di "benzina" (il *Qi* appunto), proviene dai movimenti spontanei involontari, che riescono a ricaricare (ingresso "gratuito" nel corpo di energie sottili vitali) il corpo e la mente rimettendolo nelle condizioni migliori di funzionare.

«Il *Qi Gong* è l'arte di assorbire, di rinforzare, di far circolare e di utilizzare l'energia vitale del corpo"/ con l'obiettivo-base dichiarato di:

sostenere la salute/ e ristabilirla, ove persa,/ stabilizzare la mente,/ aumentare l'efficienza respiratoria,/ potenziare le facoltà percettive e intuitive,/ mettere l'organismo nelle migliori condizioni di funzionamento,/ sviluppare al massimo tutte le potenzialità individuali» (vd. Cucugliato, Op. cit., p. 30).

In un suo più recente studio, il medico Cucugliato ha scritto:

«Lo *Zifagong* è una tra le tante metodiche di allenamento psico-fisico del *Qi Gong*. È caratterizzato dalla liberazione del movimento sotto la supervisione della coscienza. Nel corso dei secoli è stato utilizzato per varie finalità, tra le altre quelle marziali, terapeutiche ed anche spirituali. È poco praticato in Cina ed è difficile trovare dei bravi Maestri che possiedano una buona competenza didattica e sappiano insegnarlo con la necessaria perizia e prudenza. Questo perché le caratteristiche stesse dello *Zifagong* e le sue potenzialità ne fanno uno strumento particolarmente prezioso nelle diverse discipline, così che il suo insegnamento è stato trasmesso, nei secoli, in forma esoterica».

Riprendendo uno studio di **Racah Bangrazi**, Cucugliato scrive:

«Quando si parla di movimento spontaneo del *Qi Gong*, ci si riferisce a un movimento che si manifesta come pura espressione del *Qi* prodotto all'interno del corpo, senza alcun intervento della volontà. [...] Il corpo può muoversi nei modi più svariati: dondolare, ruotare, saltare, muoversi vivacemente, scuotersi, battere le mani, e così via. In alcuni individui il movimento è regolare e ritmico, [...] in altri individui il movimento è disordinato e scoordinato, completamente senza regola. [...] a volte il movimento si manifesta come esercizio libero, altre volte assume la forma di un esercizio di *Taiji* o di *Wushu*, altre ancora le movenze aggraziate e gioiose di una danza; a volte gli occhi restano chiusi, altre volte si aprono./ La forma del movimento si

articola in relazione alla costituzione e alla condizione di ogni singolo individuo. [...] Poiché le condizioni concrete di ogni individuo sono diverse, ciascuno ha una sua propria forma di movimento esterno. In alcuni casi possono attivarsi movimenti di grande difficoltà, che hanno dell'incredibile e che sono impossibili da realizzare in condizioni normali».

### ***La situazione in Occidente***

In Occidente, per rintracciare una filosofia relativa al MOVIMENTO libero e spontaneo, occorre risalire al filosofo presocratico [Eraclito](#), il quale afferma:

«ciò che si oppone conviene, e dalle cose che differiscono si genera l'armonia più bella, e tutte le cose nascono secondo gara e contesa» (vd. Chiantore, *Eraclito*, Torino, 1945, p. 149).

Il filosofo presocratico scrisse pure:

l'«armonia invisibile è più possente di quella visibile»,

vale a dire che il positivo si contrappone al negativo, e che da tale contrapposizione degli opposti specularmente complementari scaturisce il movimento, cioè l'origine di "ogni cosa".

Dal canto suo **Wilhelm Reich** ha osservato i movimenti bioenergetici delle amebe, organismi primari che stanno all'origine della vita sulla Terra. Si muovono se stimolate, altrimenti cadono in uno stato di trance che può durare molto a lungo. Tuttavia, va detto che anche lo stato di trance corrisponde ad un altro tipo di movimento di base. Il comportamento delle amebe vale anche per gli esseri umani a cominciare dai neonati, anzi, meglio dire, dall'esplosione concepitale. Lo stesso primo battito del cuore (la condizione GHEN) è figlio del movimento originario. Nel feto si possono vedere chiaramente i due movimenti

primari: quello della *protensione* (atto dell'apprensione temporale che ci permette di anticipare fasi non ancora vissute, ma alle quali si tende nella continuità attraverso il dilatarsi, estendersi, estroflettersi, proiettarsi, sporgersi, svilupparsi, uscire da, e quello della *trance* o condizione di riposo o altrimenti detta di ritiro.

Il movimento, quindi, nelle sue condizioni essenziali (*protensione* e *trance*), è vita, e il battito cardiaco è il movimento involontario primario vitale per eccellenza. Quando le due condizioni vengono a mancare (ad es., nel caso di morte) cessa quella particolare condizione di vita, per risolversi in un'altra dimensione e quindi in una nuova situazione che al momento nessun umano sa cosa sia. Ad esempio, il cadavere di un uomo non ha più *protensione* e *trance*, per cui in quella particolare condizione cadaverica non ha più alcun movimento vitale, che invece continua in un'altra situazione e condizione, grazie al fatto che quel cadavere comincia a diventare terreno fertile (decomposizione) di altre e nuove forme di movimento. È questo il processo della Nascita e della Rinascita. Ma è anche il processo attraverso il quale gli umani si relazionano gli uni con gli altri. Il contatto affettivo o dis/affettivo è al centro della condizione di contatto, per cui diviene evidente l'importanza del movimento come regolatore delle armonie. Nei movimenti spontanei (automatici o autoprodotti) fondamentale è allora il riferimento del contatto, sia che il soggetto si "muova" in una situazione di spettacolarizzazione sia senza di essa.

La gestualità individuale, intesa come il risultato di una *trance*, è la rappresentazione visiva del movimento complessivamente vissuto (*protensione* o *trance*), strutturando così la personalità dell'individuo il quale, attraverso appunto i gesti che compie nella condizione del riferimento di contatto, fa sapere all'altro la sua condizione di sofferenza o di benessere.

Tipica è la condizione del soggetto all'interno del fenomeno del [tarantismo](#) (nel

Salento pugliese) sia nella situazione di sofferenza (vd. il caso classico di Maria di Nardò) sia in quella del corteggiamento (vd., ad es., i movimenti spontanei provocati dai ritmi dei suonatori e cantori della [Notte della taranta](#) a Melpignano-Lecce).

Quando l'etnomusicologo [Diego Carpitella](#) studiò i movimenti spontanei (strisciamento per terra) della tarantata Maria di Nardò, capì l'importanza del contatto del corpo (tutto il corpo inteso nella sua massima estensione) della donna con la terra, per cui ne dedusse che sempre nella condizione della sofferenza i movimenti spontanei sono "regolati" autonomamente. Non accade la stessa cosa nei movimenti spontanei della "*pizzica de core*" o di corteggiamento (come pure accade spesso in quelli del *Qi Gong* cinese) dove il corpo non ha bisogno di "strisciare" per terra, anche se a volte, sporadicamente, questo può accadere.

Il movimento spontaneo è alla base della rinascita bioenergetica e di ciò non sempre il soggetto ne è consapevole. Tale *in/coscienza* dell'individuo non è determinante. Ognuno può vivere un'intera vita senza mai accorgersi dell'esistenza dei propri movimenti spontanei rigeneratori. Tipico è l'esempio di chi soffre di un tic, in particolare quello facciale che, pur specchiandosi tutti i giorni, non riesce a prendere coscienza di quel che accade sul proprio viso, tanto da rispondere, a chi glielo dovesse rilevare: "ma sta parlando di me?".

I movimenti volontari sono sempre condizionati e condizionanti, non lo sono invece quelli involontari o spontanei. Si pensi, ad esempio, ai movimenti durante il sonno: sono tutti di natura spontanea. Durante il sonno, nessuno di noi desidererebbe russare, o agitare le gambe, o dare calci a chi gli sta al fianco, e tuttavia tutto ciò accade in modo spontaneo e involontario. Al risveglio, qualcuno ci dice che abbiamo russato, che abbiamo scalcciato, ecc. Di solito rispondiamo che "non è vero", e a noi stessi ci diciamo "è certo che costui

o costei sta esagerando”. Un altro esempio di movimento spontaneo (involontario) è il prurito. A volte lo stimolo è così forte che il movimento spontaneo (il grattarsi) va oltre ogni misura spellandoci la parte interessata, quindi facendoci male. In questi casi il male è solo relativo a quella parte del corpo interessata, mentre quell'altra parte (quella mentale e relativa alla sfera della coscienza) invece si sente pienamente soddisfatta: ha sedato lo stimolo.

I movimenti spontanei possono essere originati anche dalla pratica dell'agopuntura che, attraverso la sua capacità di stimolazione della sfera delle involontarietà (i canali meridiani di cui sopra), riesce a riequilibrare le parti liquide del corpo e a portare conseguentemente armonia alla mente. Così pure fanno le tecniche di respirazione come, ad esempio, il *Canto armonico*. Nei convegni della **Società Italiana degli Studi sugli Stati di Coscienza (SISSC)**, molto spesso il Maestro etnomusicologo [Antonello Colimberti](#) ci ha insegnato come riuscire a imparare a respirare in funzione appunto del *Canto armonico*.

Tuttavia, ogni movimento spontaneo non è mai uguale a un altro e tutti gli individui assumono movimenti che sono esclusivamente appartenenti alla propria sfera bioenergetica. Quando quel corpo e quella mente hanno sperimentato il movimento spontaneo rigeneratore, allora si può dire che ha raggiunto la condizione migliore per cercare e per trovare lo status di benessere con se stesso. È noto a tutti che per vincere una qualsiasi malattia del corpo è sufficiente che quello stesso corpo reagisca all'agente disturbatore, sia che esso venga dall'esterno, sia il contrario.

Il movimento spontaneo è immanente e ciò vale per qualsiasi ordine o categoria di pensiero. Come la teoria della contrapposizione degli elementi speculari (Eraclito), esso ha una dimensione universale oppure diversale. Non si può pensare e ritenere che vi possa essere un movimento spontaneo involontario in un determinato luogo o corpo e in un altro no. Tutta la dimensione universale e

diversale del misterico ne è coinvolta. Tutta la filosofia naturalistica occidentale, orientale, del Nord e del Sud del pianeta ne è coinvolta.

### ***La Medicina Tradizionale Orientale e quella Occidentale***

È nota a tutti l'indifferenza sinora esistente tra la Medicina Occidentale e la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) come pure la stessa pratica dell'agopuntura, nonostante i suoi ormai conclamati risultati scientifici. Ovviamente non mi riferisco solo alla pratica della medicina ufficiale tradizionale nei confronti del *Qi Gong* e della iatromusica (terapia attraverso i suoni) del tarantismo, fenomeno di guarigione delle disarmonie nel Sud della Puglia, il Salento. Si tratta, sempre e comunque di pratiche del movimento libero e spontaneo.

Tutto quello che sappiamo sui movimenti spontanei, ci dice che la ricerca dell'armonia nel benessere sta tutta dentro le problematiche di guarigione di qualsiasi patologia, in particolare di tipo psichico. Lo iatromovimento (terapia attraverso i movimenti del corpo: yoga, ginnastica, sport, ecc.), dentro al quale c'è pure la iatromusica e tutti i riferimenti in sottospecie, confermano l'efficacia di tali pratiche, tra cui il *Qi Gong* e il ritmo della pizzica.

C'è sempre un rapporto tra il

«*Qi Gong* del movimento naturale e il tarantismo», in quanto

«la ricerca-meditazione sul tarantismo si arricchisce di uno strumento prezioso che, nato dalle stesse radici della nostra danza (le radici sciamaniche), è stato coltivato, studiato e perfezionato dalla cultura cinese fino a farlo diventare un efficace sistema di miglioramento di sé./ Liberare il movimento del corpo, perché da solo il corpo trovi la via della guarigione-pacificazione» (vd.

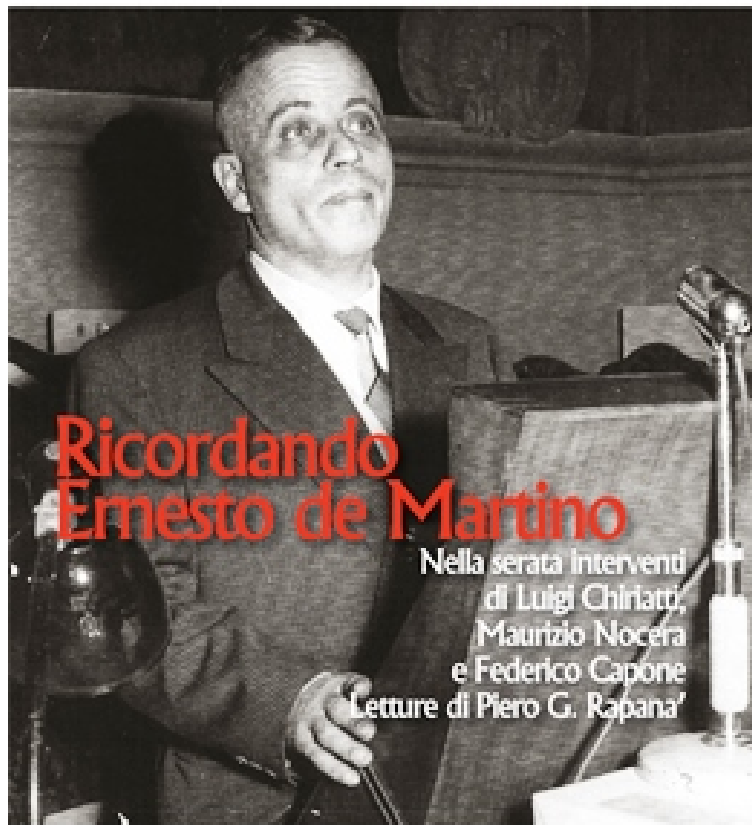
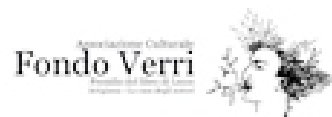
Cucugliato, Op. cit., p. 53).

Effettivamente la parte più importante del fenomeno del tarantismo è proprio quella legata ai ritmi, alla danza e al movimento naturale del corpo, sia quello della *sofferente-tarantata*, come accadeva ai tempi antichi, oppure quello dell'*attarantata* (colei che fa da tramite tra la sofferente e il mondo esterno) o *attarantante* (colei che osservando il fenomeno se ne fa portatrice nell'ambito delle sue relazioni) come accade con le migliaia di giovani che ballano la pizzica durante la **Notte della Taranta** a **Melpignano-Lecce**. In fondo essi non hanno piena consapevolezza che quei loro movimenti spontanei involontari sono induttori di *trance* rilassante. È quanto accade anche nella pratica del *Qi Gong*, pratica essenzialmente costituita da semplici esercizi fisici, che permettono però di riequilibrare armonicamente il corpo e la mente. È quanto accade in ogni fenomeno umano sociale dove il movimento spontaneo è alla base dei rituali (tarantismo, feste pagano-religiose, riti sciamanici, ecc.) che fanno prendere coscienza del proprio Sé, dando speranza di vita futura.

Essenzialmente, il tarantismo originario era una forma di iatromusica e si fondava sul movimento spontaneo. Alla sua base c'era il ritmo della pizzica, che è un ritmo di *trance spontanea*. Un tempo veniva usato come iatromusica, e serviva per risolvere alcuni problemi di melancolia, che colpiva in particolare le donne (marginalmente anche qualche uomo) frustrate da contraddizioni "sessuali" e particolari forme di subordinazione. Il ritmo si distingueva in ritmo di guarigione e ritmo di corteggiamento. La danza che seguiva il ritmo della pizzica poteva essere di liberazione dalla possessione del ragno, ma poteva anche essere gioioso e di accompagnamento ai riti della comunione sensuale.

Nel **Salento**, il mito, il simbolo e il rito del fenomeno, passato sotto la voce di **Tarantismo** o Tarantolismo, dal nome dell'innocuo ragno (*Tarantula Lycosa*) che, "possedendo" la persona colpita, morde e ri-morde, sono stati molto diffusi nei

secoli passati. Il fenomeno fu studiato attentamente dall'etnoantropologo [Ernesto de Martino](#), coadiuvato dall'etnomusicologo Diego Carpitella e dallo etnopsichiatra Giovanni Jervis. La ricerca demartiniana su tale fenomeno si concluse con un libro fondamentale per questo tipo di studio: *La terra del rimorso* (Il Saggiatore Editore, Milano 1961).



venerdì 11 dicembre 2015, alle 19.00  
Fondo Verri - Via Santa Maria del Paradiso 8, Lecce

Il Tarantismo, come ogni fenomeno di *trance*, è stato un fenomeno di confine.

A conclusione, sia i movimenti connaturati al *Qi Gong* sia quelli connaturati alle pratiche del *Tarantismo*, entrambi apportatori di *trance* da movimento, fanno

parte di quella vasta pianura di risorse vitali, di cui l'organismo umano (ma, secondo me, anche tutte le altre forme di vita) ha necessariamente bisogno per ritrovare l'equilibrio originario, cioè l'Armonia cosmica universale e diversale.

