

**A. S.**  
**CHOY LEE FUT**  
**- ITALIA -**



蔡李佛

a cura del

**M<sup>o</sup> Massimo Ottolini**



*"Se accogliete il mondo intero nel vostro cuore,  
se avete un buon controllo dello Yin e dello  
Yang,*

*se respirate il Chi essenziale  
e se mantenete una mente sana e tranquilla,*

*i vostri muscoli funzioneranno perfettamente e  
vivrete così a lungo,  
quanto è il tempo che la Terra esiste"*

Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo - 500 / 300 A.C.



## Le origini e lo sviluppo del Qigong

L'origine del qigong in Cina, risale al 2500 a.C.

Con frequenti alluvioni, in un clima altamente umido, la popolazione soffriva di malattie come l'artrite, l'indebolimento muscolare, le malattie della pelle...

Come risposta a tutto ciò, la gente aveva a disposizione soltanto delle danze rituali che miravano a combattere le malattie ed evidentemente, i movimenti contenuti in esse diventavano propiziatori, dando inizio ad una primitiva forma di qigong.

Scavi archeologici di una tomba datata durante la dinastia Western Han nel secondo secolo a.C., mostrano 40 pose di qigong. Durante la dinastia Sui un gruppo di fisici cinesi stilò una serie di esercizi tradizionali unendoli alla medicina e realizzando così un testo medico dal titolo: "Il corso e i sintomi di una malattia", esso include appunto 260 metodi di qigong per trattare 110 tipi di malattie.

Durante il 18° sec., un'enciclopedia medica chiamata "Collezione di libri vecchi e nuovi" descrive il qigong come una medicina tradizionale da usare come metodo di trattamento per raggiungere la guarigione e riportava alcuni esercizi, molto conosciuti, come il "Ba Duan Jin" (Otto pezzi di broccato di seta) e il "Ji Jin Jing" (Alzare le braccia per appendere una pesante tenda).

Così la pratica del qigong divenne popolare come forma di esercizio per mantenersi in salute.

In Cina, come in altre maggiori civiltà, ci sono un gran numero di religioni, movimenti politici e spirituali.

Questi hanno influenzato lo sviluppo di diverse scuole di qigong.

Quella Taoista è la più grande, le altre comprendono Confucianesimo, Buddismo, Arti Marziali e Medicina.

I cinesi hanno cominciato a studiare il "qi umano" migliaia di anni fa e hanno raggiunto ottimi risultati.

Sanno come utilizzare l'agopuntura, le erbe, gli esercizi di qigong e di meditazione.

Queste varie discipline sono largamente usate per migliorare la salute e per curare alcune malattie. Le arti marziali hanno usato gli esercizi di qigong per aumentare la potenza e la forza, mentre i taoisti e i buddisti hanno usato gli esercizi di meditazione per aiutare i loro spiriti ad evolversi.

## Il Sistema Shaolin Luohan Qigong

Il metodo è incluso nel sistema "**Choy Lee Fut**" di arti marziali che fu fondato circa 200 anni fa da Chan Heung, il quale perfezionò lo stile sulla base del sistema creato dal monaco Bodhidarma (Damo o Tamo), conosciuto come "Le 18 braccia di **Bodhidarma**" oppure "Luohan Gong", e a lui tramandato dal monaco Choy Fook.

Durante la Dinastia Yuan 1279-1368, i 18 movimenti delle mani "Louhan" si ampliarono fino a 72, e più avanti a 173, fino a formare lo "**Shaolin Quan Fa**" che influenzò lo sviluppo di tutte le arti marziali.

Il **Luohan Qigong**, appartiene alla tradizione delle arti marziali del sud della Cina.

Ogni scuola possiede un proprio metodo, ma tutte sono d'accordo sul fatto che la pratica costante del qigong sviluppa la resistenza alle malattie e mantiene una sana costituzione.

In tutte le scuole il controllo della respirazione gioca un ruolo centrale, nel caso degli esercizi "Xiao Luohan" l'importanza dei movimenti fisici e mentali, così come il respiro, sono tutti considerati come generatori di "qi" o flusso di energia vitale.

I 173 movimenti dell'originale "Luohan Qigong", sono da tutti definiti: la forma dei 5 animali, Dragone, Tigre, Leopardo, Serpente e Gru.

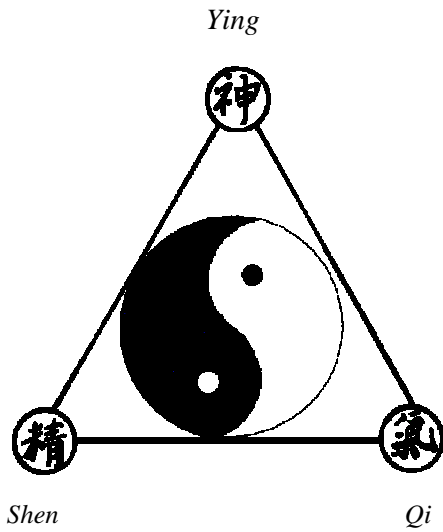
Essi riflettono l'importanza che gli antichi cinesi davano all'imitazione dei movimenti animali e al loro esercizio fisico, stimolando la circolazione del sangue, allenando le articolazioni e rilassando i muscoli.

E' noto che, simbolicamente, i movimenti della Tigre sono tutt'uno con i muscoli e le ossa, il Leopardo rafforza il vigore e la forza, il Serpente attiva l'energia vitale o "**Qi vitale**", la Gru imprigiona il "**Jing**" o essenza, il Drago coltiva dentro di sé lo "**Shen**" o spirito.

Quindi, i movimenti di Tigre e Leopardo stimolano il fisico, il Serpente e la Gru stimolano la mente e infine il Drago regna sullo spirito.



### Sam Bao - I tre tesori



Un concetto fondamentale della filosofia e della medicina cinese, è l'esercizio e lo sviluppo dello **Ying**, del **Qi** e dello **Shen** chiamati i "Tre Tesori" o "**Sam Bao**".

**Ying** è l'essenza in cui è addormentata la nostra vita;

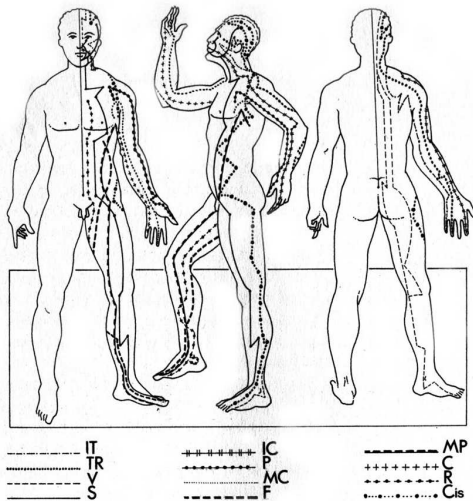
**Qi** è l'energia vitale;

**Shen** è lo spirito.

Questi tre aspetti, si uniscono e si attivano simultaneamente e ciclicamente nella buona pratica del Qigong.

Il cuore, dicono, è la "casa dello Shen", e quando esso è nutrito attraverso la coltivazione dello Ying e il flusso del Qi, una persona è completa nella sua armoniosa spiritualità.

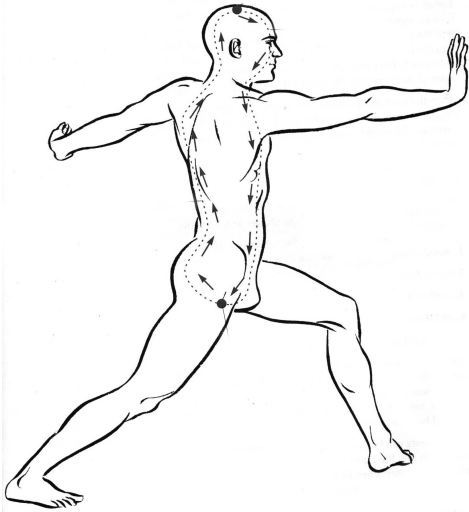
Quando la mente è predisposta al relax, allora lo "Shen" si riposa, e il "Qi" viene attivato molto efficacemente e senza alcuno sforzo.



### Jing Luo - I meridiani

I "**Jing Luo**" o **Meridiani**, sono linee invisibili attraverso le quali lo Yin e lo Yang circolano nel corpo.

Lungo ogni meridiano ci sono punti che possono attivare il flusso del "Qi" anche attraverso la pratica del Qigong.



### - Sub Bak Luohan Sau Kuen o Le 18 mani di Luohan

E' la prima forma del Sistema Luohan Qigong, si sviluppa con esercizi di allungamento vigorosi, tesi a fortificare le ossa, i muscoli e i tendini.

I suoi movimenti **drenano i canali** o meridiani favorendo la circolazione di energia e sangue.

Le caratteristiche principali dell'esecuzione di questa forma sono :

- Movimento in allungamento;
- Respirazione lunga;
- Movimento delle dita contemporaneo;
- Mente pronta e attenta (**yang**);
- Suono forte.

### - Siu Luohan Kuen

La seconda forma è caratterizzata da movimenti più circolari e dolci.

La forma insiste specialmente sulla respirazione per **attivare e generare l'energia**, incorpora delle posture stazionarie in differenti punti dell'esercizio.

**Dalla quiete nasce il movimento e dal movimento nasce la quiete.**

Le caratteristiche principali di questa forma sono :

- movimento circolare ;
- respirazione multilivello di tipo yang ;
- le dita delle mani rappresentano i poli yin e yang ;
- mente rilassata (**yin**)
- suono medio .



### - Dai Luohan Kuen

La terza forma si esegue seduti con le gambe incrociate e le mani vengono posizionate su particolari punti energetici.

La concentrazione durante l'esercizio è maggiore e si insiste sull'esercizio del **controllo dello spirito (Shen)** attraverso una respirazione particolarmente esplosiva.

Le caratteristiche di questa forma sono :

- Movimento interiore;
- Posizione seduta;
- Respirazione a " tartaruga";
- Mani posizionate su precisi punti dei meridiani;
- Mente concentrata interiormente (**shen**);
- Suono leggero.





### - Tai Git Kuen

Prima della quarta forma del Luohan Qigong, si studia questa particolare forma di Tai Chi Chuan che racchiude in sé tutto il lavoro svolto fin'ora con i primi 5 punti del sistema.

Come sempre nel Tai Chi , qui è il “Qi” che **segue i movimenti** che sono circolari e ampi.

Si insiste nell'utilizzo delle parti esteriori del corpo (arti), in particolare il lavoro viene svolto con le grandi articolazioni:

- Spalle, gomiti, polsi, anche, ginocchia e caviglie.



### - Wu Chi Kuen

La quarta ed ultima forma, è una combinazione delle precedenti dove **la pace della mente si unisce ai movimenti del corpo:**

Il flusso è rapido nel lento, i movimenti sono piccoli e circolari e si utilizza soprattutto la parte interiore:

E' un riflesso della danza cosmica della creazione, dove lo **Yin e lo Yang** (forze opposte nell'universo) **si mescolano** per creare una miriade di fenomeni ed entità.

### Per una buona pratica del Qigong

1. Il Qigong è un esercizio molto dolce, che è stato ideato per far sì che le forze positive (yang) e negative (yin) siano in perfetta armonia, equilibrando la mente, controllando l'energia (QI) e favorendo uno stato di profonda Calma, di Meditazione in Movimento.
2. Nel Qigong i movimenti sono circolari, è necessario che siano eseguiti lentamente, senza fretta, vivendo il Presente.
3. Evita le distrazioni e le preoccupazioni della vita quotidiana, prendi la pratica del Qigong come un'opportunità per allontanare l'eccessiva inquietudine e meccanizzazione del nostro essere (corpo/mente) e ottieni piacere con questi semplici movimenti.
4. L'esercizio fisico sarà diretto alla mente, portando tutta la sua attenzione sul movimento del corpo in generale e specialmente sulle mani, sulla colonna vertebrale ed al Dan Tian.
5. Il corpo deve essere completamente rilassato, dalla testa ai piedi, spalle e gomiti rilasciati come se fossero di gomma, addome rilassato e colonna diritta.
6. Il Qigong, chiamato anche “Fonte della Giovinezza”, è un'inesauribile sorgente di pace, salute e vitalità ed un esercizio ideale per mantenersi in forma e superare le tensioni e gli stress quotidiani.
7. Il Qigong ti aiuterà ad ottenere l'equilibrio psico/fisico che tu ricerchi mediante :
  - Il rilassamento;
  - La respirazione;
  - L'interiorizzazione.



*"Senza uscire dalla porta, si conosce il mondo.  
Senza guardare dalla finestra si vede il cammino  
del cielo.*

*Più si va lontano, meno si apprende.  
Così il Saggio non fa un passo e arriva,  
non guarda e conosce,  
non agisce e compie".*

Lao Tze - Tao Teh Ching