Inizio

Il pensiero influenza l'esistenza.
Bisogna scegliere con cura le visualizzazioni da utilizzare nel ZhanZhuang 站桩, non bisogna improvvisare o scegliere delle immagini a caso, né bruciare le tappe perché sarebbe come salire su un Jet militare senza nemmeno aver mai avuto la patente per guidare una lambretta, ma rispettare oltre che la tradizione, anche il corretto cammino e percorso di crescita verso la comprensione dell'influenza che la mente ha sulla "macchina biologica" (ovvero il corpo umano).
I pensieri sono magia dell'essere, in essi è celato lo straordinario potere creativo che genera la realtà così come la intendiamo.
Il cervello può estendere la sua percezione del corpo agli strumenti (oggetti, arnesi) che teniamo in mano e nel ZhanZhang, ciò che teniamo in mano sono degli oggetti immaginati, che fanno si che la mente lavorando nel modo corretto si estenda nell'etere.

La staticità corporea abbinata alla visualizzazione, crea quel ZhanZhuang capace di attivare i quattro tipi di percezione fondamentali per le pratiche alchemiche avanzate: sensoriale, mentale, autocosciente e intuitiva.

Per scalare la montagna c'è bisogno di forza, vitalità, pazienza, testardaggine, caparbietà, tecnica e abilità.
Bisogna sapere come funziona la macchina biologica e il suo universo circostante, se si vuole superare questa vita illusoria permeata da tutte le sue più avariate dimensioni, ed entrare nelle profondità nel suo nucleo scoprendo per davvero chi siamo e da dove veniamo; per trascendere il corpo devi conoscere il corpo e la mente che lo governa, come per trascendere la materia serve quell'energia che solo la materia può darti. Quindi è con la mente che andremo a rompere le gabbie da lei stessa costruite.

L'ADERENZA DEL NIEN

L'esperienza millenaria dei monaci taoisti esperti sia ell'alchimia interna che nella medicina tradizionale cinese, ci consente di capire attraverso la pratica del ZhanZhuang, il funzionamento della mente e il suo influsso "positivo" sugli organi e il sistema nervoso. Storicamente il lavoro di potenziamento mentale ed energetico del ZhanZhuang è stato portato alla luce del popolo all'inizio del 900 dal Grande Maestro WangXiangZhai fondatore dello YiQuan 意拳, arte marziale che genera la sua forza proprio dal ZhanZhang.
Prima del GM WangXiangZhai, il ZhanZhuang era un pratica nascosta nei templi e custodita da grandi esperti che non ne divulgavano la didattica. Oggi grazie a lui, possiamo accede al più grande sistema di potenziamento della cultura tradizionale cinese.

Il ZhanZhuang è diviso in "pacchetti studio" diversi tra loro, ognuno dei quali ha delle sue regole, un suo scopo e un suo grado di difficoltà.
Ogni gradino porta ad un piano superiore di abilità e conoscenza; dall'equilibrio psicofisico, alla capacità di riabilitazione, alla prevenzione, alla conservazione e all'aumento di energia, alla longevità e alla capacità di sapersi difendere; più si va avanti nello studio del ZhanZhuang e più si entra nel mondo dell'Healing Tao e delle arti marziali interne che ne derivano.
Il ZhanZhuang si avvale dello Yi 意 che tradotto significa "mente" ma che vedremo nel corso dei capitoli, può assumere differenti significati.

Un altro fondamento del ZhanZhuang è il Nian 粘

Nei testi tradizionali taoisti si parla spessissimo di alcune qualità fondamentali che il praticante di arti marziali interne deve assolutamente conoscere ed una di queste è il famoso Nian (che nel contesto, prende il significato di incollare, aderire e appiccicarsi).
Tanto elogiato dai praticanti di ogni disciplina interna come fondamento necessario per il controllo delle energie e della volontà d'azione dell'avversario, non è solamente un abilità fisica per controllare con automatismi tecnici gli attacchi dell'avversario usando contro di lui la sua stessa forza (agendo come delle molle che più vengono spinte e più hanno una risposta energica) e ne tantomeno è come nella lotta greco-romana (ove si sviluppa una sensibilità corporea che consente di capire come usare il baricentro per sbilanciare l'avversario) ma è molto più complesso in quanto non riguarda solamente un aderenza sensibile in grado di gestire le azioni del compagno. Il primo significato di Nian non è da tradurre come "incollarsi all'avversario" (per capirne poi le intenzioni e gestirne le forze espresse) ma è "incollarsi a se stessi" ovvero "creare una struttura connessa".

Anche nei saggi alchemici quando si parla di Nian si distingue in "sensibilità Nian" e "tecnica Nian"senza però approfondire la sua origine e il suo vero significato interno.

- Tecnica Nian
  Toccando l'avversario, il Nian rende capaci di capirne le intenzioni bloccando i suoi attacchi sul nascere e contrattaccando quando c'è ne bisogno. Questa pratica viene chiamata "mani che si spingono, mani che si incollano o mani appiccicose". Solitamente i praticanti, dopo aver imparato i riferimenti geometrici di uscite (dagli attacchi) e di entrate (nella guardia dell'avversario) arrivano a sviluppare un aderenza istintiva e naturale, finalizzata alla sottomissione e al pieno controllo (come per un pugile che studiando la tecnica e le sequenze di colpi per anni, arriva poi ad automatizzarle e diventare completamente padrone, libero quindi di agire oltre lo schema e oltre la tecnica. Ogni movimento dell'avversario sarà ben gestito e controllato dal praticante che attraverso la qualità adesiva del Nian, saprà dare vita al SiLiangBoQianJin 四两拨千斤, capacità di spostare 1000 libbre con solo 4 once.
- Sensibilità Nian
  L'azione del Nian è il risultato di un lavoro di riprogrammazione del corpo, il quale come un serpente che striscia sulla terra, aderisce al corpo dell'avversario seguendo ogni suo movimento.

> Quando si tocca l'avversario, anche solo con una mano o un avambraccio, è in realtà tutto il corpo che aderisce ad esso; ovvero è il corpo che grazie al contatto delle braccia o di un'altra qualsiasi zona, attua il Nian: come siamo attaccati alla terra tramite i piedi, siamo attaccati all'avversario tramite la zona che si incolla.

Per riuscire a sentire bene l'aderenza del Nian sul compagno, bisognerà essere ricettivi, percettivi e consapevoli. Il corpo diventa un antenna capace di captare i segnali di volontà d'azione dell'avversario (che iniziano con microtensioni nervose) tramite il contatto fisico; ciò che non serve viene rilassato in modo da non sprecare energia attivando zone non necessarie.
Questo rilassamento è chiamato Song 松 (comunemente pronunciato come FangSong 放松 dove il Fang significa "portare-mettere" e quindi associato al Song diventa "aggiungere rilassamento-rilassarsi-distendersi").
Non è un rilassamento fiacco e vuoto ma è uno stato di relax attivo e pronto a riempirsi (quindi una polarità Yin, pronta a diventa Yang senza alcun indugio) in quanto non è un vuoto fiacco ed inconsapevole ma un vuoto attivo, una distensione viva e capace di creare il caos dal nulla; il FangSong è la quiete prima della tempesta.
I famosi colpi esplosivi che caratterizzano le arti interne sono chiamati Fali 发力 e nascono come fulmini, dall'allenamento al FangSong. Lo Yin che genera lo Yang e viceversa.

Il Song è strettamente legato al Nian in quanto senza un completo rilassamento non può esistere capacità di adattamento. Per riuscire ad aderirsi ai movimenti dell'avversario bisogna essere in grado di modificarsi e conformarsi, essere fluidi, pieni di vitalità e pronti ad esplodere. Il Song è la capacità di impiegare la minima quantità di tensione ed energia per intrappolare, fermare e sottomettere l'avversario. È un rilassamento disteso ma allo stesso tempo attivo, che permette ai meridiani di smuovere molta energia senza quelle tensioni inutili che ne rallentano la strada.

Per restare in completa aderenza con l'avversario e per adattarsi ai suoi movimenti, non basta però il rilassamento (la tensione ovviamente non favorisce il cambiamento) ma serve anche il Ting 聽 che letteralmente significa sentire e ascoltare.
Per recepire un messaggio e quindi contemplare un fatto, un evento o un azione, serve la qualità del Ting; il sentire e l'ascoltare, servono per capire il mondo che abbiamo attorno (se non capiamo non possiamo relazionarci nel modo corretto).
Il Ting è un requisito necessario per la sopravvivenza, la comprensione e la comunicazione con gli altri; se sentiamo male non agiamo bene.
Se rispondiamo ad una zanzara come fosse un leone (o viceversa) significa che il nostro Ting, ha dei problemi che sicuramente potranno metterci nei guai.
Durante uno scambio di NianShou con un "patner/rivale", bisogna incrementare e potenziare il Ting per percepire sia il suo vuoto (e quindi approfittare di questo "punto debole"per sferrare un colpo o creare un pieno per bloccarlo e destabilizzare il suo vuoto) sia le sue intenzioni, quindi fiutare un attacco ancora prima che venga scagliato, intuire l'intenzione della partenza di un colpo, attraverso le microtensioni muscolari di chi lo esercita (e quindi anticiparlo usando la sua stessa forza contro di lui oppure deviarla o schivarla).
Il Ting è importante non solo per il confronto con l'avversario ma anche per conoscere se stessi ascoltandosi e per intuire situazioni con premonizioni divinatorie.
Ting non significa quindi solo "sentire" ma anche "diventare sensitivi", quindi prevedere e presagire gli eventi in base a ciò che si sente.

Le tensioni nervose che si attivano e nascono mentre l'avversario si prepara ad eseguire un qualsiasi movimento, grazie al Song, al Ting e al Nian dovranno essere intercettate nel momento in cui il suo cervello manderà l'impulso ai muscoli volontari che meccanicamente, cercheranno di compiere l'azione da lui decisa; più saremo in ascolto e più sapremo assecondare e colpire nei punti giusti.
Ciò significa che vivremo almeno due mosse davanti a lui perché la nostra contromossa inizierà nel momento in cui i suoi muscoli si staranno ancora preparando per la prima mossa, ovvero quando staranno ricevendo l'ordine dal suo cervello (e quindi l'azione è ancora sul nascere). Agiamo sull'impulso elettrico del suo cervello quando lancia il segnale ai muscoli e non sulla sulla mossa fisica perché a quel punto sarebbe già tardi. Se riusciamo a prevedere, il gioco diventa più semplice e più letale.
Se agisci sul nascere significa che intercetti e blocchi il movimento, arrestando la sua volontà.
Nella reazione automatica da parte del praticante di arti interne non c'è alcun processo mentale di analisi per scegliere il movimento più idoneo da eseguire, o meglio c'è ma non si vede perché è appunto il Nian che legato al Song e al Ting, riesce a compredere in un nano secondo qual è l'azione più efficacie da compiere, valutando i pieni e i vuoti dei due corpi e spostando l'intenzione in ogni cellula del suo organismo che essendo "legato" dal Nian è ovviamente un tutt'Uno (se sei un tutt'Uno con te stesso e il compagno è chiaro che saprai come agire per sbilanciarlo).

Non c'è un capo (cervello) che comanda il suo volere ad un esecutore (muscolo) ma c'è un grande capo che agisce nello stesso momento in cui pensa; esecutore e capo, diventano la stessa persona. Il corpo diventa il cervello e il cervello diventa il corpo grazie alle aderenze del Nian.
Non c'è quindi una pausa tra "penso di fare così" e "sto iniziando a farlo" perché c'è piuttosto il "penso e lo faccio già mentre lo penso".
Così nell'arte marziale non è importante solo la tecnica ma piuttosto il modo in cui si prendono le decisioni.

Marzialmente toccando anche leggermente l'avversario è possibile individuare subito le sue tensioni e i suoi squilibri. Aderendo ad una persona si può intuire il suo stato d'animo e i suoi movimenti futuri

Applicando il Nian, il Song e il Ting, l'avversario diventa parte di noi; quanto l'ascolto e il principio di colla e aderenza si insinua nelle sue cellule e nei suoi meridiani, finisce"in mano nostra". Quindilo si controlla da dentro perché la nostra intenzione, aderisce al suo sistema energetico.
Gli esercizi a coppia di NianShou e TuiShou non sono finalizzati solamente all'arte marziale, ma sono una "prova del nove" delle qualità di Nian Ting e Song dove il Nian è il re di queste 3 stelle.

Per non far si che il Nian diventi un principio idealizzato, concettuale e filosofico (difficile da applicare nella realtà più concreta), bisogna allenarlo col fine di creare un nuovo "senso", una capacità in grado di trasferire delle informazioni che creano legami, unità e aderenze sia all'interno del proprio corpo che al di fuori, nell'avversario o negli elementi.
Il Nian per diventare una qualità aggiunta agli altri sensi del corpo umano, deve costruirsi attraverso una riprogrammazione energetica (che si manifesta poi con un nuovo modo di usare il corpo). Questa trasformazione, mutazione, rinnovamento e potenziamento non avviene con la comprensione intellettuale del concetto di Nian ma avviene attraverso un allenamento mirato del ZhanZhuang QiGong (che è la base fondamentale di ogni arte marziali considerata "interna").
Il senso del Nian si sviluppa durante il Pacchetto Acqua e il Pacchetto Elastico spiegati nei capitoli successivi. E' attraverso la conoscenza dei segreti della mente che si sviluppano nuovi "sensi", nuove percezioni, nuovi collegamenti.

Inizialmente quindi, la capacità del Nian viene sviluppata attraverso il potenziale della visualizzazione allenata nei primi due Pacchetti formativi (poi si farà in altra maniera); si immagina una forza esterna al corpo (creata dalla mente) che spinge e preme il praticante (che nel frattempo tiene una posizione legata ai principi della medicina tradizionale cinese) in punti e direzioni specifiche (per appunto stimolare, istigare, incoraggiare e attuare il Nian).
Queste "spinte e pressioni immaginarie" sono dettate da visualizzazioni di onde nel Pacchetto Acqua e da visualizzazione di forze tiranti nel Pacchetto Elastici; ecco che il Nian, attraverso l'idea di forze che aderiscono al corpo spingendolo, inizierà a manifestarsi in modo naturale. Il Nian nasce dal lavoro della mente in modo completamente naturale, senza per forza una comprensione intellettuale della teoria che ne crea la vita. Le cellule del corpo, sentendo la spinta di una "forza esterna" (visualizzazione acqua o elastico), dovranno appunto reagire, connettendosi e creando pienezza e aderenza sia a terra, che alla forza che spinge ma anche e soprattutto a quello che si muove e appunto connette all'interno tra le due polarità ed estremi (prodotti da questo "gioco mentale") ovvero tra la zona spinta (dove la forza viene prodotta) e la terra (dove la forza viene scaricata).

Il Nian non serve solamente per prendere coscienza del proprio microcosmo e i suoi confini fisici, ma anche per gestire dei corpi estranei (attraverso il principio di "incollamento" del NianShou) e gli elementi del cosmo (attraverso il Pacchetto Elementi).

Ed è il resistere ad una forza che spinge, che permette di creare un "unione interna" (attraverso il Nian); una collaborazione di cellule che trasmettono le informazioni necessarie per la diffusione dei dati fondamentali che favoriscono il legame e l'aderenza tra di loro (da terra, alla zona che subisce la pressione).

Una zona del corpo che vieni spinta, per resistere, dovrà chiedere l'aiuto di tutte le altre zone del corpo: se l'elastico visualizzato tira per esempio la punta di un dito allora il dito per non staccarsi dal corpo e andare nella direzione in cui l'elastico lo sta tirando, dovrà opporsi e quindi aderirsi e legarsi con la falange intermedia, la falange prossimale, le ossa metacarpali, quelle carpali, il polso, il gomito, la spalla, ogni vertebra fino a giù nelle anche, le ginocchia, le caviglie e i piedi, i quali per sorreggere il corpo (tirato dal dito nella direzione dettata dall'elastico), dovranno aderirsi a terra come fossero ventose (dovranno"radicarsi").
Oltre al Nian "interno" esiste anche un Nian "esterno"; quando il corpo avrà sperimentato lo Nian interno, allora potrà comprendere il NianShou (ChiSao) e TuiShou, collegandosi e incollandosi all'avversario per comprenderne i movimenti, attraverso un aderenza talmente sottile da poterli percepire sul nascere, intercettando le sue intenzioni fino a poterlo sbilanciare attraverso la comprensione dei suoi spazi vuoti (i suoi Yin-Yang e il suo equilibrio).
Ma non è finita qui con le aderenze perché questo Nian "esterno" appena descritto è relativo solamente all'esercizio del NianShou, ovvero all'aderenza con le forze di un avversario/patner ma esiste anche un Nian considerato anch'esso esterno ma molto più sottile ed esoterico, che riguarda l'aderenza alchemica con le forze, le energie e le aure degli elementi, questo tipo di Nian avanzato riguarda il ZhanZhuang del Pacchetto Elementi.

GURU DEL MARKETING e BUSINESS SPIRITUALE

Anche all'interno della società cinese il QiGong 气功 (Qi significa energia e Gong significa lavoro ed insieme acquistano il significato di "lavoro sull'energia" o "lavoro energetico") del ZhanZhuang è nascosto alla maggior parte dei cittadini nonostante il gran lavoro divulgativo del GM WangXiangZhai. WangXiangZhai insegnò 100 ma non tutti i suoi allievi compresero 100, molti arrivarono a capire solamente un 80% delle tecniche da lui insegnate (comunque capire un 80 su 100 resta un ottimo livello perché il ZhuanZhuang di master Wang è davvero complesso e profondo). Chi apprese 80 insegno ad allievi che compresero anch'essi un 80% del loro 80 su 100 e così dopo appena 3 generazioni si persero i livelli più avanzati del ZhanZhuang (ovvero dal Pacchetto Elementi in poi, nacque molta confusione per la stragranza dei praticanti).

Attualmente in Asia i maestri che si pubblicizzano sul web sono molto spesso personaggi parzialmente preparai in cerca di visibilità, notorietà e clientela. Il vero QiGong è un segreto custodito da ciò che in Occidente chiameremmo club, lobby o setta, ovvero organizzazioni la cui esistenza è tramandata da anni o nota solamente ai membri della stessa, gruppi di ricercatori che restringono ai propri fedeli ed iniziati, la conoscenza di determinate verità sui potenziali umani. Circoli chiusi e non pubblicizzati, molto difficili da individuare e con una selezione severissima. Chi ha la conoscenza del 100% delle pratiche di WangXiangZhai non ha bisogno di pubblicità ma anzi, deve fare attenzione a tutti quelli che pregherebbero per entrare sotto la sua ala.
Nell'antichità come anche oggi, la conoscenza è potere.
Il potere ti permette di essere tranquillo e al sicuro (il "nemico"non ti fa più "paura" perché meno saggio di te e quindi, sai di poterlo gestire nel caso ti attaccasse per crearti problemi) è quindi impensabile che chi ha ottenuto con fatica e tanti sacrifici il potere, non veda l'ora di condividerlo con sconosciuti (possibili nemici o gente di cuor cattivo) che pretendono di ottenerlo in cambio di denaro (senza passare quelle iniziazioni che lo rendono a tutti gli effetti "parte della famiglia"). Nessuno avrebbe mai venduto la formula della bomba atomica a tutti i popoli del mondo e per lo più a buon mercato; all'epoca era sia l'arma più ricercata che la più segreta e temibile.

La stessa situazione l'abbiamo per il QiGong, nessun maestro farebbe pubblicità per avere la fila di allievi alla porta, perché per aver accesso a queste conoscenze devi essere un iniziato. L'idea cristiana che il maestro condivida con chiunque la propria saggezza in cambio di nulla è assolutamente sbagliata nel mondo taoista. Ci sono degli steep da superare per ogni nuova tecnica e ogni steep va meritato. Non ti do qualcosa per farti diventare migliore, ma devi diventare migliore per poterlo ottenere.
Solitamente chi fa pubblicità sul web non cerca desiderosi aspiranti discepoli cui tramandare quest'arte ma clienti pronti a farsi spennare; chi capitalizza il QiGong e l'arte interna con la visione consumistica di un business, sa benissimo che ciò che è stato tramandato con fatica fino ad allora attraverso anni di tradizione svanirà a breve per essere stato dato in mano a gente che pensa "io pago quindi prendo, lo faccio mio e ci faccio quello che voglio senza responsabilità".

Per me è stato molto complicato accedere al cuore della cultura taoista, capire il funzionamento di quel mondo così diverso da quello che avevo lasciato in Italia, diventare uno di loro, ricevere l'onorificenza dai più grandi maestri di QiGong di essere l'unico discepolo straniero del loro sistema e convincerli per di più, nel darmi il permesso di diffondere le base di queste magnifiche pratiche per poi, una volta diffusa la base, permettere a tutti, di decidere se intraprendere questo percorso nella maniera tradizionale. Io sono considerato "il precedente" che ha funzionato. Non significa commercializzare il QiGong ma vuol dire che ai tempi di oggi se non si fa una minima diffusione culturale per trovare adepti, è difficile che questi salgano da soli sulla scala dai mille gradini che porta al tempo. Un tempo tutti volevano imparare il QiGong ma queste tecniche erano nascoste, ora

nessuno sa più nemmeno cosa sia il vero QiGong (nemmeno in Oriente figuriamoci in Occidente) e alcuni lo scambiano per yoga o ginnastica dolce quindi c'è la necessità di fare divulgazione per poi scegliere tra coloro che si presentano, gli aspiranti nuovi discepoli.

Nell'antica Cina l'alchimia della cucina, ovvero la magia del creare nutrimento attraverso la trasformazione della materia per mezzo del fuoco, non aveva meno importanza del QiGong (alchimia del corpo) che anziché mescolare e fondere gli ingredienti esterni, fonde e mescola le energie dell'organismo.
Moltissime persone desideravano imparare il QiGong ma queste tecniche erano nascoste e segrete, non per tutti, pochi meritevoli-fortunati riuscivano ad entrare nelle grazie del maestro ed impararle. Oggi invece, nessuno sa più nemmeno cosa sia il vero QiGong e molti dei maestri che lo insegnano, sono allievi di quegli appassionati mai entrati nelle grazie del maestro e quindi tramandano una disciplina che gli piace ma che non conoscono. Col capitalismo e il consumismo entra in gioca anche il business sulla salute psicoemotiva, energetica e spirituale, un lavoro molto proficuo perché si adatta a tutta la società, nessuno escluso. Non è più come un tempo, quando i veri maestri di spiritualità non aspiravano all'insegnamento fine a se stesso; se "la qualunque" gli chiedeva di condividere il loro sapere, essi si rifiutavano. Oggi no, oggi fanno qualsiasi cosa per insegnarti il loro metodo.

In antichità erano gli aspiranti studenti a chiedere al maestro di essere istruiti, pronti a qualsiasi sacrificio, gli allievi erano disposti a tutto pur di farsi accettare dal maestro; oggi invece in molti casi i ruoli si ribaltano, è il maestro che è disposto a tutto per avere allievi, e più ne ha più è felice.

Siamo nell'epoca del business spirituale dove gli studenti trovano una loro zona confort nella via proposta dal maestro, uno dei tanti scelti su istagram. Se mi piace lo Yoga ma non voglio faticare coi muscoli c'è il Prana Yoga che mi permette di controllare il respiro, mi insegna a rilassarmi e meditare senza sforzare il corpo come invece succede nell'Ashtanga Yoga che è fisicamente più impegnativo, se ho bisogno di ridere perché ho talmente tanti problemi famigliari che il mio stomaco negli ultimi anni ha somatizzato talmente tanto stress da irrigidirmi il diaframma non permettendomi di respirare bene, ho probabilmente bisogno di sfogarmi da Maria col suo "Yoga della risata" tanto pubblicizzato su fb perché lei si che è capace di far tornare il sorriso anche a chi per lungo tempo ha girato in casa propria a testa bassa, se invece ho paura di essere aggredito e quindi voglio di imparare a difendermi ma senza però studiare le applicazioni da contatto fisico perché mi disgusta e crea fobie farmi toccare da gente estranea, allora farò le forme di KungFu da Pino che dice che imparando la sua sequenza di movimenti potrò difendermi da chiunque e in qualsiasi situazione; insomma l'offerta del mercato è amplia e cucita intelligentemente sulle diverse personalità, angosce e bisogni dei cittadini. In questo modo lo studente potrà scegliere serenamente la proposta che più lo aggrada creando una sua dimensione spirituale; il "guru" gli da ciò che gli serve per sentirsi in pace ma non però ciò di cui davvero ha bisogno l'allievo per progredire nello sviluppo spirituale quindi in sostanza, il lavoro del maestro, in questo caso, rimarrà un lavoro più psicologico che davvero spirituale.

Nel mondo in cui viviamo, capita spesso di imbattersi in iniziative digitali ben pubblicizzate di matrice spirituale; corsi di carattere commerciale che promettono miracoli vendendo illusioni. D'altronde a molti allievi piace "l'idea del fare" piuttosto che il "fare veramente". Oggi giorno quasi tutto ciò che è collegato a spirito e alchimia è diventato semplice, commerciale e snaturato dalle proprie radici culturali.

L'aspetto più intimo della nostra esistenza si è trasformato un servizi sociale su cui speculano quei "guru" che approfittandosi dei bisogni e della sofferenza altrui, sfruttano la loro incompetenza in materia, per vendere ciò che hanno controllato che in Occidente funziona; preparano menù di pratiche per ogni esigenza o bisogno. Non vendono ciò che dovrebbe essere insegnato e trasmesso per aiutare l'individuo nel profondo, non danno all'allievo ciò di cui lui ha realmente bisogno ma propongono ciò che sanno che verrà venduto più facilmente, ciò che l'allievo accetterà più facilmente.

Per avere clienti facili, lavorano di psicologia ma così facendo, nei corsi si può verifica una divisione tra chi si rivolge a loro con l'idea del fare e chi invece, è lì per fare sul serio perché mosso da una reale necessità interiore. Classi miste con esigenze divergenti ed un unico programma, non potranno mai soddisfare le esigenze di chi davvero ha voglia di fare. Oggi se insegni alla massa devi essere commerciale, ma sarà difficile mantenere un lignaggio tradizionale (un tempo dedicato a pochi eletti) per la massa, tanto più che la massa è anch'essa influenzata dalla società e quindi usa anch'essa un atteggiamento consumistico verso l'apprendimento di ciò che il maestro insegna. L'atto stesso della diffusione pubblicitaria è in contrasto con il messaggio spirituale legato alla tradizione.

Un altro problema moderno è che molte persone vogliono insegnare ma nessuno ha davvero la voglia di sudare per imparare e quindi anche gli stessi maestri non sono così capaci, dinamici ed energici, o meglio sono più formati e preparati nel marketing che nelle discipline di crescita interiore.

Secondo Shreena Gandhi, insegnante presso il dipartimento di studi religiosi della Michigan State University, lo Yoga come altri sistemi di conoscenze "conquistate" (inteso come "colonizzate") dagli stranieri, non è finito nello scenario spirituale occidentale (specialmente americano) per coincidenza casuale, ma come eco e conseguenza di un complesso sistema di appropriazione culturale tipico del capitalismo (furto giustificato dal libero mercato), incentrato sulla mercificazione e sfruttamento delle Asana per fare del puro business. Si è visto che le Asana potevano diventare una macchina di soldi e quindi si è puntato tutto su di loro.

Non che in India non esistano maestri che commercializzano lo Yoga ma secondo la visione nostalgica di Ganghi è in primis l'America ad aver svilito quest'antica disciplina sacra, trasformandola in un suo prodotto.

Le posture Asana rappresentano solo uno dei otto passi dello "Yoga Regale" (Raja Yoga). L'ottavo passo è il Samadhi: congiunzione con l'oggetto della meditazione; assorbimento della coscienza nel sé; estasi mistica; "quando l'oggetto della meditazione assorbe chi medita, e appare come soggetto, si perde la consapevolezza di se stessi". Il quinto passo è il Pratyahara: ritrazione dei sensi dagli oggetti; non attaccamento; astrazione dal mondo; isolamento sensoriale; "ritirarsi in sé stessi, capacità di distaccarsi dalla realtà esterna cambiando la percezione del mondo, si passa da uno stadio in cui le funzioni sensoriali sono dominate dai rispettivi sensi a uno stadio in cui i sensi vengono superati da un livello più alto di percezione, la mente guarda se stessa".

Il punto cinque ed il punto otto dello Yoga Regale (che poi è quello originale) sono più profondi del punto tre, quello ove si studiano a fondo le Asana (posizioni fisiche per regolare e armonizzare il

corpo) e ovviamente fanno parte dello stesso percorso evolutivo, insieme anche alla capacità di preservare e trasformare l'energia sessuale. Ovviamente estrapolando dal Rajia Yoga solamente le Asana, e pubblicizzandole come fine ultimo del sistema, si snatura e imbastardisce lo Yoga stesso perché così procedendo, ovvero puntando solamente alle posizioni, qualsiasi ballerino o ginnasta che si avvicina a questa disciplina, dopo poco tempo potrebbe esser visto come un fenomeno dello Yoga.

Gli otto punti del Rajia Yoga coesistono pure nel QiGong del ZhanZhuang e il discorso dello Asana fa da specchio anche per le discipline taoiste come ad esempio il TaiJiQuan e il BaGuaZhang dove se si estrapola queste arti marziali dal contesto in cui si sono evolute e si prende per buono solamente la forma, ovviamente si perderà gran parte della loro efficacia. Se pratichi ZhanZhuang mettendo attenzione alla posizione hai già sbagliato tutto perché nel ZhanZhuang, la posizione è sostenuta dalla visualizzazione (dalla situazione che si crea con la mente) e non da un cervello che comanda ai muscoli di creare quel tipo di allineamento.

Insegnare non è ovviamente facile e ancora più difficile è dedicare la vita alle pratiche esoteriche di crescita spirituale e vivere d'insegnamento perché se vuoi avere tanti allievi e guadagnare i soldi che possono sostenere le ore di lavoro che metti nella pratica, significa che dovrai commercializzare il tuo prodotto, snaturandolo e svendendolo. Se invece non lo modifichi e quindi insegni agli altri come tu stesso hai imparato, allora dovrai mettere in conto che forse avrai pochi allievi perché oggi come oggi, in pochi vogliono faticare e per crescere, sono disposti a lottare contro i propri mostri; spesso non praticano per elevarsi spiritualmente ma per saper combattere o per tenersi snelli e sodi.

Indubbiamente l'attività fisica necessaria per le posizioni, il passare da una forma all'altra con fluidità, scioltezza e consapevolezza di respiro, aiuta molto a ridurre la tensione, l'ansia e la depressione. Tuttavia sradicando lo Yoga o il QiGong dalla loro cultura e agguantando solamente alcuni aspetti, li stai distruggendo.

Gandhi ricorda che senza un esplorazione verso l'alchimia degli stili interni, gli occidentali (riferendosi specialmente agli americani) perpetuando una sorta di appropriazione culturale che altro non sarebbe che un proseguimento del colonialismo e della supremazia dell'uomo bianco che desidera sfruttare solo una piccola parte della conoscenza, ovvero quella più semplice e maggiormente commercializzabile. La visione di Gandhi, sebben molto severa, nasconde delle verità assolute.

Coi maestri cinesi ho preso degli accordi per diffondere il sistema senza rovinarlo. Ho promesso di portare avanti la tradizione millenaria del ZhanZhuang senza snaturarla ne commercializzarla fino ad abbassarne la qualità e di conseguenza, perdere l'effettiva efficacia sia marziale che terapeutica. Ho promesso di mostrare il vero percorso dell'arte dello "stare fermi" alla massa perché è nella massa che si nascondono i talenti ed una volta trovati, a chi sarà davvero interessato e dimostrerà impegno e sincerità, allora si che scenderemo nelle profondità di un istruzione più interna, tramandandogli una tradizione che di generazione in generazione custodisce i segreti del proprio lignaggio.

Come in un talent show, bisogna diffondere il format per trovare le persone che hanno la possibilità e la volontà di splendere come stelle e una volta trovate, puntare tutto su di loro perché sara grazie a loro che queste arti potranno sopravvivere nel tempo. Al giorno d'oggi queste discipline non sono conosciute e quindi non c'è "la fila alla porta del maestro che sceglie chi fare entrare" come ad una selezione universitaria dov'è c'è una classe a numero chiuso e quindi tutti si impegnano al massimo per essere accettati. Aspettando gli allievi, si rischia di attendere senza risultati (non vanno in un posto che non conoscono o conoscono in modo superficiale) e quindi è giusto mostrarle quanto basta per manifestare il proprio potenziale e fare "indagine di talenti e persone di buon cuore" per poi una volta trovati, travasare tenacemente nel loro animo, ogni tipo di informazione inerente il lignaggio e lasciare così a loro l'importante compito di portare avanti la tradizione e la discendenza. Come per qualsiasi disciplina servono allievi con un buon senso di studio, senso dell'attesa, pazienza, tenacia e volontà.

La meditazione, l'esoterismo e la spiritualità sono tre elementi distinti tra loro ma come nel ZhanZhuang più si diventa bravi e consapevoli e più si scende in profondità dell'essere, e a differenza delle Asana dello Yoga dove più si diventa bravi e più si cambia posizione alzando il livello di difficolta (la posizione dello scorpione si farà dopo quella del corvo che a sua volta si studierà dopo quella del cane e così via dicendo per passare poi, una volta aperti i meridiani, alla posizione del loto) nel ZhanZhuang non è così necessario cambiare posizione, o meglio, all'interno di ogni figura coesistono lavori diversi che mirano appunto a scendere sempre più in profondità (quindi non cambia l'esercito in base alla posizione ma in base al lavoro interno che si svolge, quindi stessa posizione per "esercizi mentali ed energetici" diversi) lo Yang si costruisce perciò all'interno dello Yin (come vedremo andando avanti a leggere, la posizione fisica è inizialmente considerata Yin) per bilanciare e armonizzare i due opposti col tempo e con l'esperienza, anche con questi tre elementi quindi (meditazione, esoterismo e spiritualità) è la stessa identica questione, ovvero nel ZhanZhuang i tre punti saldi dell'evoluzione umana si sviluppano insieme allo Yin e allo Yang; il ZhanZhuang diventa un laboratorio alchemico dove l'anima può evolversi in sicurezza. In una posizione "apparentemente semplice" si nasconde un pentolone alchemico che aiuta a preparare piatti che nutriscono l'anima.

I RATTI DI CAMUS

E' solo quando si capisce che la corsa contro il tempo è da svolgersi in linea verticale anziché orizzontale che si entra nel mondo dell'esoterismo, luogo magico ove il praticante comprende che il "tempo lineare" è un illusione e quindi, prova non solo a comprendere il "tempo circolare" ma addirittura di trascendere il tempo stesso (ovvero tenta di "uscire dalla Matrix"). E' il piano verticale (dell'elevazione spirituale) che dovrebbe sostenere e spingere verso l'alto anche il piano orizzontale (il passare del tempo della vita "materiale" percepita come "lineare").

Le ragioni (pensieri e volontà) reggono in piedi le varie vicende dell'esistenza (date dal comportamento e dalle scelte fatte) e per questo motivo, avere una prospettiva più ampia del "giusto o sbagliato" può offrire ovviamente una maggiore libertà di azione.
Tenendo conto che la libertà non è una facile conquista, in quanto molto spesso si pensa di essere liberi anche quando non lo si è affatto, il problema diventa capire quanto di ciò che desideriamo e amiamo, sia davvero un sentimento interno di manifestazione dell'essere e quanto invece, sia un bisogno più esterno (cioè più lontano dal nucleo spirituale) nato dall'ego, dalle necessità fisiologiche e dell'insieme di idee.

Un idea sbagliata a volte può portarci nella direzione opposta a quella dove ci porterebbe il cuore o la pancia. Uscire dal tranello delle idee che manipolano il nostro destino è di basilare importanza.
Le idee sono il frutto dell'educazione (siamo educati a pensare così) ma non siamo noi.

Non dobbiamo vivere come burattini ma diventare il più possibile padroni dei nostri sentimenti e desideri e per farlo, dobbiamo entrare nel nucleo e conoscerci.

L'uomo è sempre alla ricerca della conoscenza (ovvero ha delle esigenze) e quando non trova un maestro in grado d'insegnargli qualcosa di interessante (ciò che lui pensa gli servi), a suo rischio e pericolo sperimenta da solo; inizia così un mix di ricerche pragmatiche e sperimentali, non consolidate e soprattutto pericolose. Il più delle volte queste indagini e sperimentazioni senza "studi regolari" lo portano fuori strada perché la macchina che sta costruendo senza aiuti e con test incerti, ovviamente non può tenere il terreno in curva a 300 km all'ora. Per costruire una macchina serve un ingegnere e non ci si può improvvisare meccanici. A volte potresti credere di aver costruito una macchina forte e veloce ma quando in curva sotto la pioggia vai fuori strada ti accorgi che non è così. Questo succede con quei "maestri" che praticano taiji o wingchun (studiato o con finti maestri o col "fai da te") sicuri di essere invincibili ma poi al momento di accelerare il ritmo in un combattere reale a contatto pieno, scoprono di non essere in grado di reagire in maniera efficiente e funzionale (e quindi sbracciano come pugili incapaci).

Piuttosto che sbagliare di nuovo e sentirsi stupidi o giudicati, questi dilettanti che non ammettono che il loro maestro non sia stato vero maestro (altrimenti dovrebbero ammettere di essere stati presi in giro per anni) e non ammettono che il loro "fai da te" non sia riuscito, non decidono di perfezionare la ricerca ma fanno l'opposto, smettono il taiji o wingchun e si buttano nelle mma (arti marziali miste) riconosciute da tutti arti efficacissime per il costante "mettersi alla prova" nella gabbia. Questo mollare ed andare altrove, per le delusioni di brutte esperienze lo troviamo in ogni ambito della vita. Quando si tocca la luce pensando possa servire per illuminare anche la nostra anima ma si rimane scottati, in quanto presi in giro dai maestri che ci hanno fatto toccare la luce sbagliata, smettiamo poi anche di ricercare la luce per la paura che il dolore possa tornare; quindi perdiamo fiducia sia negli altri che nel potere della luce.
Chi quindi ha paura di sbagliare, soffre del giudizio e "vuole tutto subito", fa prima a seguire la massa in quanto la "moda" (pensiero uniforme per tutti) non è quasi mai contestata dai poteri forti perché sempre al servizio economico dei padroni. Così con le emozioni, si controlla "il branco".
Quando non si vuole seguire le categorie che la società propone, si rincomincia da capo: si inizia a fare una ricerca personale che spesso porta ad insoddisfazioni e conseguente delusione e disagio (anche sul cibo è difficile trovare diete ideali e una volta scoperte, è difficile comprare i prodotti giusti per la preparazione dei questi nuovi piatti). La confusione mediatica (dove ognuno pubblicizza il proprio sistema o prodotto come il migliore) porta quindi il cittadino a diffidare negli altri e a credere solo in se stesso e da lì anche nelle pratiche esoteriche, inconsciamente sperimenta sulla sua pelle.
Quindi il mal capitato si fida e poi non si fida più per sperimentare da solo ma poi si fida di nuovo perché trova qualcosa che ritiene interessante ma ancora dopo alcune delusioni torna a riprovare da solo e così in piena solitudine, il tempo passa e diventa vecchio.

In chimica quando si sperimenta in maniera superficiale o da autodidatta, si può finire molto male e l'alchimia esoterica (di trasmutazione energetica) non è così diversa dalla chimica da laboratorio ma anzi.

Se vuoi uscire dalla matrix o semplicemente sfuggire dalla manipolazione mentale delle idee concettuali che hai assorbito nell'arco della tua vita, devi assolutamente deprogrammarti, potenziarti e riprogettare le tue intenzioni in un modo corretto, efficace e mentalmente sicuro.
Se non hai un metodo affidabile per fare pulizia è meglio non sperimentare da soli perché l'inesperto che gioca col pensiero in modo incerto, avventato e intangibile, rischia di bruciarsi.
Albert Camus precisa che la maggior parte delle persone agisce male perché pensa male, ovvero non sa cosa vuole veramente in quanto non informata e dissociata da se stessa.
Secondo Camus, la gente non è capace di usare la testa in quanto non possiede delle idee proprie essendo priva della libertà di desiderio e della capacità di comprendere appieno lo stato d'animo altrui (sia che si tratti di sentimenti di gioia che di tristezza).
In un mondo dove le persone non sanno cosa vogliono e non capiscono i bisogni primari degli amici e della famiglia, nulla di buono può crescere.
Il popolo ha un pensiero manipolato dalla società e quando il cittadino enuncia frasi del tipo "io desidero" in realtà "quell'io soggettivo" non esiste, non sussiste e non vive davvero nella testa di chi lo ha formulato perché recita un mantra ideologico deciso da altri.
Se tu fossi nato in:

A) una ricca famiglia malavitosa di Foggia dove tuo padre "il boss" vuole lasciarti l'eredità del business
B) una povera famiglia tunisina piena di debiti, ricattata da anni dai vicini di casa
C) una modesta famiglia cinese dove sei figlio unico e sai che in futuro dovrai lavorare per mantenere i nonni, gli zio e i genitori.
D) una famiglia reale Inglese che ti permette ogni cosa e tratta come un Re
E) una famiglia di spacciatori Colombiani che anche se ha un enorme potere, vive nascosta nella foresta in quanto ricercata
F) una famiglia torinese dove sei "il figlio di papà" e puoi permetterti di non fare niente e alzarti a mezzogiorno per tutta la vita.

avresti probabilmente delle idee e opinioni soggettive sulla vita (che creano preconcetti e paure) e non quindi reali ed obbiettive (che creano considerazioni); funzionali solamente per il contesto in cui ti trovi, ma non efficaci per sopravvivere dignitosamente al di fuori di quel mondo. Ovvero vivi un ruolo e hai un comportamento dato da una educazione che ti ha addestrato ad essere così come sei.
Quindi è vero che un fiore può manifestare le sue potenzialità in maniera diversa a seconda delle condizioni favorevoli del posto in cui viene piantato, ma è anche vero che le associazioni di idee che ci innescano che un rito magico durante la prima fase della nostra vita, spesso ci portano lontano da dove la nostra anima sarebbe voluta andare.
Il QiGong in questo ci aiuta moltissimo perché ci agevola nel districarci, sganciarci e liberarci dalle catene ed ancore mentali che ci legano ad un "modello" ed uno "schema"prestabilito, per volare senza ne forma ne paura ma con energia e vigore, verso i nostri più intimi desideri, quelli di fatto legati al cuore e alla pancia.

Non importa quindi da dove vieni e che tipo di educazione hai ricevuto, se scavi oltre la "programmazione", vedrai che siamo tutti fratelli.

Per dare agli altri un qualcosa (felicità, coraggio, saggezza, denaro ecc) ricorda che devi innanzi tutto averla te stesso perché non puoi dare ciò che non hai e quindi, tutto inizia da te. Il mondo cambia se cambi tu: discorso che vale per tutti, nel senso che tutti dovrebbero mettere attenzione al miglioramento personale altrimenti sarebbe complesso in quanto se non fosse così, i buoni (ovvero quelli che attuano un cambiamento in linea verticale) dovrebbero anche imparare a difendersi dai cattivi (quelli legati all'ego e al "potere materiale").
A questo proposito difatti Albert Camus pensa che esistano dei "ratti manovratori" (uomini cattivi paragonati a mostri senza cuore) che con le loro capacità persuasive, influenzano le persone più deboli (tenute volutamente ignorante per essere manipolate meglio).
Seguendo il pensiero di Camus la libertà non può esistere nelle persone (buone, ingenue e ancora immature) influenzate dai "ratti" in quanto ogni forma di consenso, estremismo o disaccordo con la società è comunque stata indotta da persone più potenti della società stessa (ovvero i "ratti" che comandano).

Quando l'uomo capisce di essere schiavo anche quando cerca di comportarsi in modo libero (in quanto l'idea di libertà è un sistema alternativo anch'esso ideato da chi comanda la società), si rifugia disperatamente nella religione o nell'ideologia, comportandosi come un topolino in trappola che cerca a tutti i costi una scappatoia; Camus definisce la "peste e i suoi ratti" i poteri forti che si insinuano nelle paure della gente, tentando di insabbiare ogni loro capacità umana. Secondo Camus i "ratti" ci hanno resi ciechi e nessuno ha il coraggio di affermare che certi uomini sono bestie disumane senza anima. I cittadini sono chiusi nella speranza che i brutti avvenimenti non accadano mai a loro. Nei quartieri si conoscono quasi tutti ma la realtà è che sono completamente distaccati, vivono porta a porta con perfetti sconosciuti di cui in teoria, sarebbe bene non fidarsi mai in quanto dietro una di queste porte, dove si manifestano sorrisi e cravatte, si potrebbero nascondere persone gelose o invidiose, che farebbero della nostra sfortuna la loro felicità più grande. Un disastro di società. Una desolata foresta piena di bestie ammaestrate con risentimenti e frustrazioni pronte ad essere sfogate sul primo mal capitato.

Per questo motivo prima dell'alchimia esoterica bisogna ritrovare la pace con se stessi e usare il cervello nel modo più corretto possibile; se l'uomo di avvicina all'alchimia quando ancora è un "appestato" allora il suo intento nella pratica sarà probabilmente malvagio e deviato dal suo fine.

Quando una persona "squilibrata" e "ingannata" (influenzata e manipolata) decide di fare alchimia, il problema stesso sta nella decisione di base. Ovvero perché un "appestato" deciderebbe di praticare esoterismo o KungFu ? Per migliorare se stesso, per guarire o per avere più potere da sfogare sugli altri ?

In una classe di 30 praticanti di Zhanzhuang, quelli che riescono a diventare davvero bravi sono quelli che hanno preso la decisione di iniziare questo percorso in una condizione di "pace interiore", nel senso che hanno stabilito di voler procedere verso questo cammino in una situazione mentale rilassata e non sentimentalmente egoica: non quindi per avere un arma in più per sottomettere le altre persone e nemmeno, per "sentirsi speciali" difronte agli amici di quartiere. Ci sono allievi che solo iscrivendosi al corso, pensano di entrare in una élite di "persone spiritualmente evolute". Succede spesso nel mondo dell'arte quando gli allievi dell'accademia di belle arti, si comportano e sentono come artisti affermati solamente perché iscritti ad un normalissimo corso di pittura. Una persona "influenzata dall'etichetta" che studia un qualcosa per "auto definirsi" prodotto di quell'etichetta stessa e dare agli altri quell'impressione desiderata solo per cambiare status, prodotto o ruolo, e non quindi perché davvero crede in quel qualcosa.

E’ l’idea di entrare in un élite o in un “settore” che porta queste persone a partecipare a dei corsi e non la tecnica di per se.

Esempio: una persona senza carisma che vuole attirare l’attenzione degli altri ma non sa come fare, scopre che se fa un corso di yoga di 2 settimane e si presenta in un centro benessere, viene accolta a prescindere, come un guru spiritualmente elevato (perché se ha il titolo di insegnante di Yoga, la gente che anch’essa è influenzata dalle idee che vestono una professione, darà per scontato che sia idealmente e teoricamente più elevata a loro) e di fatti avrà tutti ai suoi piedi in quando la tratteranno come un parroco col potere di redimergli i peccati, uno psicologo che può mostrargli la strada smarrita o un energy coach che gli mostra i suoi errori, legati a disagi celati nel profondo dell’animo.
Più questo individuo sarà trattato da guru, più si sentirà guru e comporterà da guru. Mentre prima di fare il corso istruttori di yoga, più veniva trattato da stupido e più si sentiva stupido. Quindi in questo caso, il corso di yoga gli ha cambiato totalmente immagine,
La rappresentazione (di noi stessi) che diamo agli sconosciuti attraverso le tecniche della menzogna (perché ha solo fatto un corso istruttori yoga di poche settimane e quindi non è l’esperto che vuoi sembrare), cambia anche la visione personale del mondo; ovvero più prendiamo in giro gli altri mostrandogli una facciata fasulla e accattivante (che funge da “amo da pesca”) più prendiamo in giro noi stessi (perché arriviamo a convincerci).

Detto ciò, in ogni uomo alberga una scintilla divina e per capire il proprio potenziale e crescere onestamente seguendo la “retta via” (con costanza e consacrazione), egli deve ripulirsi per mezzo della “deprogrammarsi”dalle idee e dall’educazione grossolana che lo ha reso un “surrogato”. Deve osservare i fatti senza dare un giudizio rigido, ascoltando ciò che accade nella “scena” senza valutarla per mezzo di preconcetti e pregiudizi, ma distaccandosi dagli schemi e dalla “mente razionale” (ovvero quella “programmata” da un intelletto appartenente ad una etnia o un popolo). Se sei schiavo delle idee non arriverai mai la libertà spirituale.

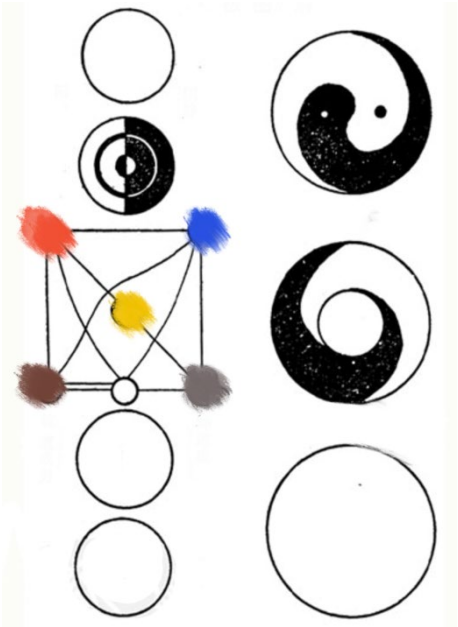
Bisogna distaccarsi da quella linearità di tempo che origina la “mente schematica” (quell’intelligenza che ci permette di organizzare attentamente la vita, alle 8 mi alzo dal letto poi faccio colazione, alle 9 entro in ufficio ecc) per allenare la “mente divina”, in contatto verticalmente col Tutto; pur però svolgendo ancora le attività logiche e razionali che servono per il benessere della propria esistenza temporale.
Si porta attenzione sia alla linea orizzontale del tempo lineare (che serve per regolare la quotidianità) sia a quella verticale (che serve per scendere dentro noi stessi e salire parallelamente con lo spirito verso le stelle). La linea verticale è quindi quella “crescita” che ci serve per connetterci al Tutto e manipolare appunto lo “spazio tempo” della linea orizzontale fino al conseguimento dell’illuminazione buddista.

Consapevoli dell’inganno del tempo lineare (che anche se porta felicità e ricchezza terrena è sempre e comunque “materiale”) e dell’esistenza dei “ratti manovratori”(che manipolano a loro piacimento e beneficio le masse), occorre dedicare attenzione al sistema logico della vita sociale (lavoro, tasse, mutuo ecc) pur prendendo parte ad un cammino in verticale, che si dirige verso la vera liberazione della propria anima. Yin e Yang, spirituale e materiale, linea verticale e linea orizzontale.

CAMBIAMENTO

Se ti hanno insegnato che la meditazione e la staticità siano la perdita di tempo dei fannulloni, ti hanno culturalmente ingannato. Ti saresti mai immaginato per per allenare le arti marziali e per salvaguardare la salute in Asia da millenni praticano le posizioni statiche del Zhanzhuang ?
Avresti mai detto che l'esplosività la puoi allenare "stando fermo"? Probabilmente no!
Se non vedi o sperimenti un qualcosa questo qualcosa non esiste.
Storicamente il cervello per la sopravvivenza del neonato ha sviluppato meccanismi spaziali e di quantità (cioè quei sistemi connettivi che per esempio permettono di capire se c'è un pericolo e in che misura), prima del linguaggio e dell'intelligenza sociale. Nasciamo tutti con mille qualità da sviluppare e se le rinneghiamo quasi tutte per abbracciare solamente un istruzione di tipo verbale, succede che prendiamo gran parte delle potenzialità del cervello.

Dobbiamo smettere di pensare che tutto dipenda dal meccanismo universale e poco dal meccanismo di istruzione, in quanto l'educazione che un individuo riceve è importantissima per la sua futura forma mentale e la plasticità cerebrale. A seconda di come noi esercitiamo una funzione mentale, questa evolve; se allo stesso modo se nessuno ce la spiega, non sappiamo nemmeno che esiste e se c'è ne parlano in età adulta, la scambiamo per un invenzione fantascientifica.
Quello che noi chiamiamo educazione, sviluppo, impronta, ambiente o ciò che facciamo per aiutare la crescita del bambino ha veramente la capacità di cambiare non solo la sua storia morfologica e sociale (l'esperienza umana) ma addirittura può modificare e trasformare l'informazione che sta alla base dell'esperienza umana stessa perché forgia la sua identità genetica; informazioni diverse non solo ti fanno prendere strade diverse ma ti permettono di viaggiare su mezzi diversi. L'educazione che diamo al cervello umano è importantissima per lo sviluppo dell'uomo. Se da piccoli ci mettono delle gabbie mentali, sarà difficile da adulti prenderne coscienza e scappare fuori: se il cervello non è stato addestrato a dovere, sarà faticoso trovare l'energia adatta per volare via e dalla gabbia e trovare un altro spazio vitale.
Il cervello del bambino risponde in millesimi di secondo e come una spugna, forma e potenzia le sue funzioni assorbendo ed elaborando tutto ciò che gli accade; quindi scuola e crescita condivisa con gli adulti è ciò che gli serve per avere plasticità mentale e una base corretta per potenziare ogni funzione del suo cervello. Ma siamo sicuri che chi gli insegna ad usare il cervello lavori su ogni aspetto della mente ?
Per un adulto cambiare il modo di pensare e reagire alle situazioni significa cambiare istruzione, ovvero aumentare e correggere la propria conoscenza. La tua salute e il tuo destino dipende quindi dall'addestramento della mente.



Yin e Yang devono cooperare prima di tornare nel Wu (il vuoto dal quale tutto può nascere) ma la difficoltà di bilanciare Yin e Yang nei loro molteplici aspetti è un impresa davvero ardua che solo la staticità del Zhanzhuang può permetterti di capire a livello pratico.
Il Zhanzhuang è un esercizio che porta alla comprensione tangibile ed effettiva di Yin e Yang, non solo teorica ed astratta. Grazie allo sviluppo di mente (il padre), fisico (il figlio forgiato dalla mente che lo ha plasmato) ed energia (lo spirito di un corpo sano controllato da una mente istruita) il soggetto acquista padronanza del suo essere immerso nello spazio: percezione ed equilibrio tra dentro e fuori, sopra e sotto, destra e sinistra, avanti e indietro. L'uomo diventa così il centro del suo universo.

Esiste un tipo di Zhanzhuang "base" che non allena la macro-azione ma la micro-azione dell'energia che scorre attraverso i meridiani: esce dall'azione visibile del conoscibile, per allenare i movimenti invisibili e occulti che originano le intenzioni madri delle azioni visibili. Rimane tra l'azione (movimento interno) e la non azione (movimento esterno). È quindi situato in un punto di spazio e tempo, a metà tra la "decisione di prendere una strada" e il "percorso della strada stessa". È lì ma non è li.
Esistono diversi livelli di Zhanzhuang ma in ognuno hai delle regole di base: respira, tieni il focus, liberati dal senso di colpa, mantieni la calma, sii presente, concentra il pensiero su ogni singolo respiro perché quando controlli te stesso, controlli ogni situazione del tuo essere e di conseguenza, hai più potere sulla tua vita.
Avendo il controllo sulla mente, puoi gestire la direzione da intraprendere. La tua intenzione, potrà dirigere la volontà e il tuo corpo nel luogo da te deciso.

Puoi decidere che domande porre a te stesso (la visualizzazione iniziale è un problema a cui devi rispondere per risolverlo) e l'ordine con il quale pensi le parole che costituiscono le domande (cioè i punti su cui si comprime la forza della visualizzazione) è importante quanto le parole che scegli (lo scopo della visualizzazione) ed in base a ciò che chiedi (alle domande che formuli a te stesso) cambieranno i risultati.

Il “Zhanzhuang base” accompagna il praticante verso una visione nitida della vita (attraverso il bilanciamento dei sentimenti), mentre il “Zhanzhuang avanzato” porta l’essere umano ad evolversi verso piani più elevati (attraverso il bilanciamento e l’ampliamento delle energie spirituali).

Un uomo sereno e bilanciato sarà pronto alla verità delle cose mentre un uomo saccente e narcisista, mai e poi mai potrebbe sopportare la realtà dei fatti; la mente “influenzata” non è mai obbiettiva ed è sempre pronta a rigirare la frittata per come più gli conviene: tenendo il soggetto in una agonia di pensieri atti a bloccarlo in una “gabbia mentale”.
Ogni giorno quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi” Eraclito.

In realtà “sei tu” la chiave di svolta.
Hai la possibilità di decidere quali pensieri formulare e questa capacità creativa, ti può rendere invincibile ed immune a qualsiasi manipolazione esterna; sei tu il padrone del tuo futuro.
Nel Zhanzhuang imparando a reagire (con decisione e deduzione) alle varie visualizzazioni, troviamo il modo di superare i problemi che la vita ci presenta. È il calcolo che facciamo per uscire dal problema, che ci toglie dallo schema mentale abitudinario (che usiamo nella zona confort) non permettendoci di vedere altri mondi (perché ci lega alla realtà che già conosciamo).
La paura e la difficoltà di allontanarsi da qualsiasi massima, norma etica e concezione istituzionale alberga dentro ognuno di noi (in quanto ogni credenza è una sorta di certezza che rassicura lo spirito) ma per raggiungere una reale visione dei “fatti della vita e della morte” serve un occhio spassionatamente limpido; è quindi estremamente necessario andare oltre la logica razionale dell’uomo indottrinato trascendendo credenze, certezze e prendendo contatto con il proprio cuore e la natura che ci circonda. Bisogna uscire dall’incantesimo della fiaba che ci hanno raccontato per “vedere coi propri occhi” ciò che la vita può offrirci.

Gli oggetti del mondo sono relativi alla mente che li guarda e li pensa, non hanno quindi un esistenza automa ma prendono una forma completa nella mente dell’osservatore che li percepisce.
Liberarsi dagli schemi mentali ripulendosi dalle opinioni e certezze è il prima passo logico per potersi staccare da una “programmazione” di tipo culturale che ingabbia e cristallizza le idee in punti di vista indeterminati, poco pragmatici e lontano da un giudizio distaccato delle cose.

Se da bambino ti hanno insegnato che a 50 anni sarà normale avere mal di schiena (magari questa informazione ti è entrata inconsciamente quando da ragazzo hai visto tutti i grandi con dolori) è sicuro che a 50 anni avrai anche tu mal di schiena e non ti preoccuperai nemmeno di risolvere il problema in quanto crederai sia normale. Se non hai mia visto un uomo uccidere con una freccia un orso a settanta metri di distanza con un colpo solo, non crederai mai sia possibile. Essendo però che ne hai sentito parlare in tv e a scuola, puoi credere che pur sapendo di uccidere migliaia di civili innocenti, il mattino del 6 agosto 1945, il presidente abbia dato l’ordine di sganciare la bomba nucleare su un isola. Leggendo i notiziari capisci che esistono individui capaci di commettere crimini mostruosi e ti rendi conto che la realtà, supera la fantasia, sia per la stupidità umana e sia per la potenzialità di crescita. Sta a te decidere se scendere o salire.

Non si può esitare ad ammettere tutte le contraddizioni ed i contrasti che la vita ci presenta ogni giorno, e capire che con la forza bruta (agendo di petto e in modo impulsivo) non si può risolvere nulla, bisogna essere “sensibili” per comprendere la complessità dell’occulto (la forza invisibile che

da vita a tutte le relazioni visibili) e di conseguenza, assecondare ed utilizzare le sue leggi a proprio vantaggio, cambiando il mondo in positivo.
Se una persona ti tira un pugno, non stai parando solamente quel colpo ma tutta la sua espressione di rabbia, insoddisfazione e ignoranza; dietro le azioni visibili esistono altrettanti aspetti invisibile a cui badare. Per questo anche nell'arte marziale la persona sensibile e quindi intuitiva, riesce a prevenire ed anticipare il nemico che attraverso azioni violente, tenta di sfogare tutta la sua frustrazione e presunzione.

Se riesci a prevenire le azioni degli altri in base alla percezione delle emozioni che dominano il loro animo, allora sarai sempre avanti a loro; il tuo tempo di reazione, sarà più veloce del loro tempo d'azione e questo è insegnato nel Tuishou: esercizi a coppia di "Zhanzhuang in movimento".
La città è un giungla e occorre sapersi difendere, sviluppando un'intelligenza sociale e un intuizione tale da percepire i problemi prima ancora che accadano ma un conto è il sistema Confuciano per la sopravvivenza dell'uomo nella società attraverso la civilizzazione e il rispetto, un altro è il sistema esoterico taoista per la sopravvivenza dello spirito che tramite l'alchimia esoterica, porta all'illuminazione. Da una parte vogliamo creare buoni e bravi cittadini e dall'altra, vogliamo offrire all'essere umano la conoscere per potenziare tutte le sue qualità fisiche, energetiche e spirituali. Nella prima "conosci Dio per sentito dire" e quindi devi avere Fede e comportarti bene (con educazione verso gli altri per un quieto vivere nella società e una paura di una punizione divina se ti comporti male), nella seconda hai la "possibilità concreta di poter comunicare con Lui" senza un tramite, arrivando in questo modo al reale "libero arbitrio".
Confucio offre delle regole di convivenza tra vicini, con la speranza di civilizzare i popoli. Spera che sensibilizzando alla pace e alla gentilezza, si possano evitare altri conflitti violenti, parla di l'armonia fra le etnie (con diversi usi e costumi) a favore dell'uguaglianza dei diritti portando l'attenzione verso la Fede nell'animo umano.
A livello elementare possiamo dire che la Fede verso Dio porta ad aver paura dell'inferno mentre la Fede verso il Buddismo porta ad aver paura di reincarnarsi in qualcosa di brutto per via del Karma. Quindi la Fede verso la bontà umana su che paure si aggrappa per convincere l'uomo a non obbedire alla sete di potere che gli sgorga nelle vene ? Come dicevamo, l'istruzione verbale non serve se "con la testa si pensa una cosa mentre con la pancia e il cuore se ne vorrebbe un'altra". Il desiderio immediato è più forte della paura di un qualcosa che accadrà comunque in futuro e quindi l'uomo "rimane nel conflitto interiore" entrando in un'altra gabbia, quella del "senso di colpa": so che dovrei fare una cosa (perché "i saggi"mi hanno detto così) ma ne faccio un'altra perché c'ho voglia e lo sento da dentro (anche se poi, una volta soddisfatta questa voglia entra in gioco il "senso di colpa" del "non dovevo farlo, mi faccio schifo").

È vero che è più facile controllare l'uomo mettendogli angoscia e terrore piuttosto che insegnandogli ad amare in modo sano, ma mettendo regole severe tramandate verbalmente non si arriva al miglioramento della società perché l'uomo non ascolta (ne in bene ne in male); per uscire dalla manipolazione delle élite e imparare a sviluppare tutto il suo potenziale compreso quello di "dominare la bestia" (ossia controllare gli istinti) deve cambiare da dentro le viscere, la testa non basta.

Bisognerebbe continuare ad educare e stimolare la struttura mentale attraverso i "meccanismi dell'intelligenza"; senza dubbio l'attività del Zhanzhuang è il miglior sistema che abbiamo per spremere e far lavorare questo ribollitore energetico chiamato cervello (ricordo che nel taoismo un altro pentolone alchemico molto importante per trasformare biologicamente l'essere umano è il DanTian, situato nello zona dell'ombelico).

In ogni millesimo di secondo durante la pratica del Zhanzhuang (così come nella vita quotidiana) si verificano miliardi di connessioni neurali che nutrono ed incrementano l'immenso potenziale umano.

Durante il Zhanzhuang tutte le cellule lavorano all'unisonò per risolvere il quesito determinato dalla visualizzazione, per avanzare di livello e di conseguenza, affrontare nuove visualizzazioni che portano ad una crescita progressiva e consapevole.

Quando a 6 anni iniziamo la scuola dell'obbligo a meno che non siamo in Tibet o in un Tempio taoista dove si praticano discipline esoteriche, non abbiamo idea di come sviluppare il potere mentale, sappiamo solo che dobbiamo stare seduti in classe ad ascoltare per ore la signora maestra che espone nozioni filologiche da imparare a memoria.
Stai fermo, dai attenzione ad un'altra persona, cerchi di ricordare e capire tutto ciò che ti dice per poi, ripetere o utilizzare i suoi schemi logici per risolvere problemi matematici o quesiti di vario genere.
Gli insegnanti, attraverso le competenze e gli strumenti a loro disposizione, dovrebbero insegnarci a rendere plastico anche il dominio motorio, aiutandoci ad acquisire la consapevolezza dello spazio occupato dal nostro essere, tramite l'abilità del corpo nel coordinare i movimenti nell'ambiente.
Più impariamo a guidare la macchina sui vari tipi di terreno, più conosceremo i suoi pregi e difetti e da lì, potremo lavorarci sopra per migliorarla; ovviamente l'attenzione non andrà messa solamente sul mezzo di trasporto ma anche sul pilota.

L'istruzione del bambino ha la necessità di aiutarlo ad evolvere in quei processi mentali che gli permettono di giungere ad una corretta interazione col mondo circostante; allenare le funzioni che ottimizzano le capacità di percepire ed agire di conseguenza. Prima di imparare a utilizzare il linguaggio, ciò che serve per la sopravvivenza è la capacità di captare un pericolo e concepire attraverso un ragionamento visuo-spaziale (il meccanismo cerebrale della visione e dell'esplorazione) come poterlo risolvere. La coordinazione sensoriale e spaziale degli arti che avviene attraverso il dominio del corpo ha un importanza vitale per il bambino che fin da piccolo, la trasforma il suo "Io".
Educare i figli ad utilizzare a pieno il potenziale mentale è importante anche perché il futuro dell'uomo e della terra dipenderà esclusivamente da loro.
I primi anni della vita hanno un ruolo fondamentale per la plasticità della mente e quei poveri bambini che non ricevono umanità ne dai genitori ne a scuola o si pongono domande del tipo "chi sono io?" "che differenza c'è tra me e te" "perché il nonno non c'è più" senza avere risposte gentili e piene di amore, possono subire dei piccoli traumi emozionali da trascinare fino all'età adulta, il dna del bambino comunica attraverso l'esperienza dei sensi principali e quindi carezze, parole e sguardi sono tutti elementi fondamentali non solo per la formazione del carattere ma anche per la trasformazione del suo dna: che germoglia e pota ad ogni stimolo esterno.
Oggi sappiamo che il dna all'interno della cellula si modifica grazie alle informazioni dell'ambiente.

A scuola molto spesso i maestri utilizzano una didattica di tipo esclusivamente verbale basata su meccanismi fonologici che al fanciullo, non permettono fino infondo, di conquistare una consapevolezza armonica su ognuno dei 5 sensi. Il pericolo che si nasconde dietro un istruzione prettamente verbale è che la sua "attenzione interna" vada a concentrarsi solamente su alcune aree del cervello (spesso "surriscaldandole") senza attivarne altre (che sono prive di stimoli).

Quando il sangue gira nel corpo porta informazioni e queste informazioni sono piccole intelligenze che trasportano ossigeno e nutrienti alle cellule e rimuovono anidride carbonica.

Non si insegna a portare amore al proprio corpo (tempio terreno dell'anima) attraverso la stimolazione dell'intero sistema biologico e il dominio motorio, viene reso quindi meno plastico di quello verbale. L'intelligenza non arriva solo dal ragionamento grammaticale o matematico ma soprattutto dalla connessione di sistemi che formano e organizzano tutto il nostro organismo e il Zhanzhuang ha proprio la funzione di trasformare l'intera macchina biologica in un "unico atomo" di pura energia. Il Zhanzhuang unisce il cervello a tutte le cellule del corpo e la mente ne diviene padrona.
A stare fermo ad ascolta e ripetere frasi e teoremi di un metodo prettamente visivo, il bambino crea delle associazioni di idee e delle abitudini di ragionamento che lo distolgono dal contatto con tutti gli altri sensi corporei di cui è dotato.

Per citare una manifestazione di forza arcaica di tipo non verbale, pensiamo al regno animale dove tutti sappiamo che le espressioni di supremazia e predominio sono connesse all'espansione; si diventa più grandi, più mastodontici, più distendi, più dritti, più massicci e gli esseri umani non sono diversi, fanno esattamente la stessa cosa quando si reputano forti.
Quando invece si sentono deboli fanno l'opposto; si chiudono e si fanno piccoli per non farsi vedere. Il linguaggio non verbale guida il nostro corpo e manifesta cosa proviamo. Nel Zhanzhuang il modo in cui si risponde alle forze visualizzate la dice lunga sulla stato emotivo interno che dirige la personalità.
Le menti forti che hanno un testosterone alto e un cortisolo basso, sono più attente e vitali.

Se non hai la consapevolezza del corpo e ciò che ti sta attorno, non ti accorgi dei pericoli circostanti e sei privo delle più basilari capacità fisiche per superarli, non potrai mai eseguire un salto di qualità verso l'occulto: se non sei in grado di percepire e gestire la realtà visibile e tangibile è molto difficile tu possa avvicinarti a quella dell'invisibile. Se non vedi la pianta che hai davanti è impossibile che tu possa vedere cosa c'è nell'aria che ti separa dalla pianta.

Ancora prima dell'alchimia esoterica, il Zhanzhuang lavora su struttura, bilanciamento, coordinazione, memoria, attenzione e consapevolezza, portando il praticante ad un dominio armonico tra cervello e corpo.

I taoisti dicono che per vivere bene e a lungo, bisogna avere i piedi pesanti e la testa leggera ma come sappiamo, in Occidente abbiamo testa pesante (piena di stress, zavorre e desideri impossibili) e piedi leggeri (distacco dalle radici, sconnessione totale con noi stessi e la natura). Con il Zhanzhuang possiamo recuperare l'energia consumata del tempo e risolvere i disturbi caratteriali causati da una mancanza di educazione infantile e trascinati dall'inconscio fino all'età adulta. Lo stampo sia caratteriale che genetico può mutare attraverso l'esperienza del mondo. Il Zhanzhuang è un acceleratore quantico che stimola ogni ghiandola del corpo attraverso le visualizzazioni, le cellule vengono risanate e tutto l'essere torna armonico e capace di manifestare il 100% del suo potenziale. È una lavatrice della mente che risolve gli squilibri non solo del cervello ma dell'interna macchina biologica.

Come quando da bambini, uno sguardo o una carezza avevano il potere non solo di correggere la giornata (in quanto questi gesti d'amore rinnovano l'umore e l'energia) ma anche di modificare

tutta l'informazione biologica dentro di noi, oggi da adulti possiamo bilanciare e trasformare tutte le emozioni con il Zhanzhuang perché questo tipo di QiGong ci ripulisce e ci attiva ogni meridiano, Chakra e DanTian dando nuova sostanza a corpo e mente. Da bambini ciò che ci cambiava le interazioni del cervello era l'amore che ci veniva offerto dagli altri ma da grandi, è soprattutto l'amore che dedichiamo a noi stessi a farci cambiare modo di vedere le cose (modo di ragionare).

Non siamo una struttura immutabile e rigida. Non siamo le emozioni che manifestiamo ma siamo quel qualcosa che le sperimenta (viviamo le emozioni ma non siamo l'emozione). Non siamo solo ciò che facciamo perché ciò che facciamo è il risultato del nostro carattere che è il risultato del nostro modo di pensare che è il risultato dell'educazione culturale che ci hanno insegnato da piccoli.
Noi siamo ben altro e la pulizia energetica del Zhanzhuang (che elimina la programmazione mentale coi vari difetti di pensiero e i conseguenti malesseri) può metterci in contatto col nostro vero io.
Esiste un seme (informazione di base) ed esiste una crescita della pianta coi suoi frutti (il suo sviluppo) e Marco è molto più di questi due elementi: l'"io penso e voglio" detto da Marco nato a Milano è diverso dall'"io penso e voglio" di Marco nato in Nuova Zelanda o da quello di Marco nato in Tailandia. Alla nascita il seme di Marco era uguale ma poi a causa dell'ambiente, è sbocciato in modo differente.
Il potenziale di un seme piantato in giardino e curato da una persona inesperta, non è detto che possa manifestare il suo massimo splendore come se custodito e curato da un amante dei fiori in montagne verdi.

Ciò che è entrato nel Marco in Tailandia nel giorno della sua nascita è ciò che magari sarebbe entrato nel Marco nato a Milano ma a causa della formazione e dell'esperienza (che plasmano la personalità), lo sviluppo mentale questi due ipotetici "custodi dell'anima" è ovviamente differente e di conseguenza, pure se l'anima fosse la stessa, quell' "io voglio" non ha alcuna somiglianza (ne di valore ne di concetto) perché entrambi sono conformi alle abitudini di ragionamento cui sono stati istruiti.

Per questo motivo bisogna trascendere la materia e l'educazione logica, per comprendere realmente chi siamo, da dove veniamo e dove siamo diretti. Se per scappare da una prigione devo conosce la prigione, per trascendere la materia devo conoscere la materia (e anche le trappole della mente che confondono la visione delle capacità umane).
Possiamo modificare il nostro "programma di ragionamento" (che da vita al comportamento) per arrivare attraverso la capacità di gestire la mente, al potere più complesso e misterioso della "non mente". È la mente usata correttamente che ci permettere di uscire dai suoi tranelli; la mente usata male è il nostro più grande sabotatore.

L’elemento fondamentale che attiva la scintilla della trasformazione è l’amore: nella maniera più profonda esso si riverbera contemporaneamente sia a livello cerebrale che a livello del sistema immunitario. Dando attenzione al nostro essere gli stiamo dando amore ed energia. L’attenzione è calore, pesantezza, pienezza e vita.
Quando fai Hatha yoga e stai tirando e allungando un muscolo durante una posizione, non vai a pensare “dai allungati come voglio io, muoviti che ho fretta, se non ubbidisci tiro più del dovuto e ti dimostro chi comanda” ma al contrario, porti l’attenzione, il respiro e la consapevolezza nella zona tesa e contratta per poi piano piano, sollecitare, rilassare e allungare dolcemente; questo è un amore che stai regalando e consegnando al tuo corpo, al tempio della tua anima. La mente è potentissima ma se usata male ti blocca in un inferno di schiavitù. Se non sei un Santo è perché non credi ti sia possibile diventarlo. Se sei uguale a tutti gli altri è perché dai alla vita quel tipo di valore che danno gli altri.

Nella prima immagine il corpo del praticante è “vuoto”: la sua attenzione è fuori dal corpo e persa tra i pensieri che viaggiano come nuvole al vento (cosa faccio domani, voglio comprare un nuovo gioco della Xbox, chissà come sta Chiara, chissà se mi avranno messo altri “like” su Instagram ecc) quindi non vive nel presente e non è nel corpo (ovvero il corpo è privo dell’energia mentale dell’attenzione). Nella seconda immagine l’attenzione torna del corpo grazie alla visualizzazione (elemento fondamentale dei primi Pacchetti del Zhanzhuang); per padroneggiare la reazione alla visualizzazione, bisogna scendere con la mente consapevole in ogni cellula del corpo e quindi vivere nel qui ed ora.

Nel Zhanzhuang infondi attenzione al corpo (che in modo naturale reagisce alla forza di visualizzazione) ricompattando l’energia/amore in tutte le cellule che compongono la tua macchina biologica.
Usando unicamente l’aspetto logico e matematico del cervello, le ghiandole del corpo che non vengono coltivate e stimolate adeguatamente si atrofizzano e smettono di lavorare come dovrebbero e potrebbero. È tuo dovere prenderti cura della casa in cui vivi; tutta e non solo della sala giochi o dell’ufficio.

Il modo in cui pensi (per mezzo dell'abitudine che ti è stata data) è strettamente legato a ciò che diventerai.
Se conserviamo l'attenzione solamente per la stimolazione di alcune aree del cervello senza dare importanza a tutto l'insieme della nostra manifestazione fisica in questo mondo, da adulti avremo sicuramente degli scompensi.
Anche se lo schema che ti hanno insegnato è corretto e ti aiuta a vivere nella società in cui ti trovi in modo soddisfacente (ovvero è funzionale a ciò che hai pensato di desiderare) non è ciò che sei.

Per chi dirige le fila del capitalismo e vuole gestire le masse trasformandole in mucche da mungere è più sensato fare in modo che si diffondano normative e provvedimenti che inducono dolore, paura e malessere piuttosto che offrire ai cittadini la possibilità di crescere felici, liberi e in salute a causa di un istruzione sana. Se sei allegro, forte e vivace non sarai mai manipolabile ma se soffri e sei disturbato si.

Il taoismo per mezzo dell'invenzione millenaria del Zhanzhuang, educa l'uomo a deprogrammarsi, rinsavirsi, equilibrarsi, purificarsi, liberarsi e "caricarsi di sostanza nuova" attraverso il contatto col divino che permea il cosmo. Anche al suo livello più base è uno strumento utile per la stabilità psicofisica, la prevenzione e la terapia. Ti permette di uscire da qualsiasi gioco di potere distruggendo ogni forma di gabbia mentale (costruita sia da te che dagli altri).
Ogni cosa è collegata. I genitori, gli amici, gli incidenti, le occasioni, le malattie ecc. sono circostanze ed episodi di un intricata "ragnatela di legami" collegata al nostro essere più profondo (che è una sorta di magnete inconscio, che attira ciò che dev'essere attirato).

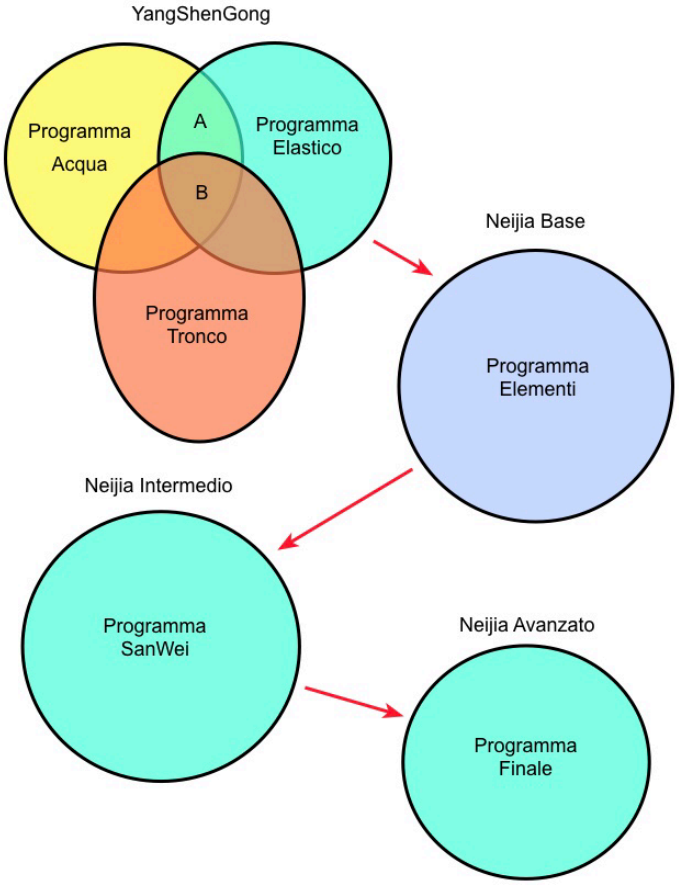
La staticità del Zhanzhuang ci mostra il "corpo sottile" dalla prospettiva più elevata del nucleo interno che è puro e libero da qualsiasi influenza inconscia. Già con le pratiche basi, le "ragnatele astrali" che ti tirano di qua e di là ingabbiandoti, risucchiandoti e direzionando il tuo destino, vengono distrutte per dar spazio ad una ricerca interiore più profonda e specifica, rivolta appunto all'anima.
Liberandoti delle forze invisibili che ti confondono e trascinano come una barca in balia delle onde, prendi finalmente possesso del tuo presente.

Senza una azione di introspezione personale, gireremmo come viandanti vagabondi nell'oscurità alla ceca, con l'aspettativa perenne che succeda qualcosa di bello. Riponiamo la fiducia nella sperimentazione e nel destino, illudendoci che qualcuno possa venire a salvarci e non conoscendo nemmeno la metà dei misteri di questo mondo, erroneamente, perdiamo tempo dietro il nostro ego e la paura di cambiare.
In fondo al cuore sappiamo che potremmo trasformarci e migliorare ma la paura e la fatica di gestire un cambiamento, ci fa accontentare di ciò che siamo. Il Zhanzhuang in questo caso è un mezzo fantastico perché può darci col minimo sforzo, l'energia che ci occorre per crescere. Devi solamente seguire le istruzione e le ghiandole inizieranno spontaneamente a compiere il primo passo verso il lavoro alchemico sulla tua macchina biologica e da li in poi, sarà un ascesa al potere. L'esperienza al Zhanzhuang ti cambierà sia la struttura mentale che quella fisica. Non aver paura di renderti conto che fin ora, hai avuto un idea sbagliata della forza.

La verità è un qualcosa di inspiegabile e se non ti piace la tua realtà (compresi i ricordi) puoi tentare di reprimerla e nasconderla nell'inconscio o in qualche altra parte del corpo, sotterrando i

sentimenti “negativi” (nati da fatti vissuti) nello stomaco, nel cuore o nel fegato ,ma essa, ritroverà sempre un modo per riaffiorare e metterti di fronte i tuoi mostri (la cruda verità).
Per cambiare bisogna lavorare sull’alchimia, non basta dirsi “ok dai, da oggi modifico registro e seguo nuove idee, cambio città e mi creo una nuova immagine e faccio nuove amicizie” perché la trasformazione non dev’essere un idea astratta ma una volontà nata da una scintilla interna.
Per sopravvivere serenamente col nostro passato e dimenticare fatti indegni e spiacevoli, tentiamo di modificare la nostra verità con la menzogna, trasformando i ricordi e le sensazioni vissute fino all’esaurimento psicofisico; ci autoinganniamo manipolando i nostri ricordi e la nostra storia, per creare identità alternative fino ad entrare nel caos e non sapere più chi siamo veramente. Il cambiamento caratteriale incomincia dal cambiamento della mente nel gestire il corpo.

Il Metodo



Aldo Busi disse “non si ha fiducia negli altri perché essi se la meritano, ma perché merita di averla colui che la prova” e quando andai in Cina per la prima volta, il mio cuore era colmo di speranza e sentivo che quella era “la strada giusta”; il mio destino era basato sulla fiducia che proiettavo nella pratica che avevo visto fare dai quei maestri. Vedendo il risultato che quelle discipline gli avevano donato, mi bastava credere che imparando anche solamente il 10% di ciò che loro sapevano, sarei guarito da quei tremendi dolori alla schiena che mi avevano portato proprio lì a Beijing.
Mi ci sono voluti più di 10 anni accedere alle tecniche segrete (nascoste alla massa) che danno vita alla vera alchimia taoista e oggi, dopo tantissimo tempo speso in studio e ricerca, ho l’onore e la

soddisfazione di aver ottenuto dai maestri cinesi il permesso e il compito di portare fuori dalla scuola cinese, la didattica corretta per una formazione genuina delle “posizioni statiche” del ZhanZhuang QiGong.
Ciò che prima era stato tramandato di padre in figlio o di maestro in discepolo, io, lo avevo imparato duramente e con continue “messe alla prova” da parte dei maestri cinesi che giustamente, volevano essere sicuri di potersi fidare di me per appunto “accettarmi come un figlio“ e quindi “lasciarmi la discendenza”, prove di coraggio, determinazione e volontà. Ora come ora, non solo sono considerato “di famiglia” (e quindi ho accesso a tutte le pratiche avanzate dell’arte interna) ma ho anche il permesso di insegnare ciò che ho appreso in tutti questi anni di addestramento e meditazione.
In realtà non posso insegnare tutto a tutti ma posso “reclutare” aspiranti “discepoli” attraverso un insegnamento “di massa” finalizzato a ricercare talenti. Ovvero mi è stato consentito di aprire una scuola per insegnare e divulgare le fondamenta dell’ “arte interne” attraverso il QiGong ma giustamente per approfondire ed entrare nel cuore delle pratiche avanzate, bisogna essere “esaminati” e quindi valutati non solo per la pratica che ovviamente dovrà essere all’altezza ma anche per l’educazione e l’onestà verso la scuola. Ovvero ok estendere e far circolare i “concetti base” a tutti gli interessati per diffondere (comunicare e far conoscere) le idee (la via) del nostro metodo ma dopodiché, le pratiche avanzate, saranno tramandate solamente ai più meritevoli.
Breve spiegazione di come classificare gli esercizi

Nel nostro “programma taoista” (che andrò ad illustrare dettagliatamente più avanti), sia nel Programma Acqua che in quello dell’Elastico, ogni esercizio è associato ad una lettera dell’alfabeto che a sua volta è collegata a un + che ne determina il livello.
Qualsiasi lettera è affiancata da un numero massimo di 3 + (per esempio A+++, B+++ ecc).
La lettera corrisponde ad un’esatta “forma estetica” (quindi ad una posizione) mentre invece il + corrisponde all’esercizio che la mente svolge all’interno della posizione stessa.
Quindi:

- lettera=posizione e forma del corpo
- +=esercizio della mente

Dalla A alla Z ogni posizione viene chiamata ZhanZhuang anche se poi nello specifico ognuna di loro possiede un nome proprio; quindi “A, A++, H, H+, Z, Z++” sono 3 posizioni con 6 esercizi mentali differenti ed ognuno è un ZhanZhuang.

Il Zhanzhuang del Programma Acqua, Elastico e Tronco, rientra nel concetto di YangSheng BaoJian QiGong (semplificato in YangSheng Gong) che significa “lavoro per nutrire e preservare la salute”. Mentre dal Programma Elementi in poi, si parla di pura Alchimia Interna per la trasmutazione dell’Essere e non più di YangShengGong; dopo aver sciolto i nodi energetici ed aver riempito il corpo di Qi, si inizierà quindi lo studio dei Pacchetti avanzati, lavorando su energie più sottili utilizzate per “espandere la coscienza”.

Sebbene la Cina è la culla delle tecniche terapeutiche ed esoteriche (di origine sia taoista che buddista) e fino ad oggi contiamo migliaia di pratiche differenti di QiGong (lavoro sulla sviluppo energetico), il Zhanzhuang è probabilmente il più potente e antico sistema di controllo del potenziale umano rimasto intatto fino ad oggi. Troviamo i suoi riferimenti sia nel 1700 all’interno del capolavoro HuangDi NeiJing (Libro esoterico dell’Imperatore Giallo, considerato tutt’ora uno dei testi di medicina tradizionale più influenti e al primo posto tra le opere di letteratura antica), sia nel primo testo classico risalente al X secolo chiamato I Ching (libro dei Mutamenti, conosciuto anche come YiJing o i Mutamenti della dinastia Zhou).

il Zhanzhuang è un esercizio più mentale che fisico; esso ci consente di usare il cervello su piani più alti, con qualità e standard differenti e sicuramente in maniera più estesa, ricca e fertile, per sbloccare il proprio genio inespresso fino ad aprire il cuore e tutte le potenzialità racchiuse nel nostro essere.
Il Zhanzhuang ti porta indietro nel tempo per farti ricordare chi sei e ti prepara al futuro per permetterti di compiere il tuo destino.

L'esercizio di Zhanzhuang A è la base da cui partire: ad ogni lettera corrisponde quindi una posizione o un movimento e il + associato alla lettera, ne determina una modificazione di forza, pressione ed intenzioni dettata dalla mente attraverso la "visualizzazione" e volontà.
Possiamo dire che la lettera è la forma del corpo mentre il + è la forma della mente.

Ovviamente in questo libro parleremo di lettere per facilitare la comprensione degli esercizi in quanto in teoria, ogni posizione non è collegata ad una lettera ma ha invece un nome ben specifico; A +, A++, A+++ hanno tre nomi differenti anche se cambia solamente l'intenzione e la visualizzazione (il lavoro della mente e non la forma fisica che invece è sempre la stessa in quanto è sempre A).

Ricapitolando.
A ciascuna posizione corrisponderà una lettera dell'alfabeto e un massimo di tre +.
Per esempio in posizione A, potrò fare un esercizio mentale di tipo +, di tipo ++ o di tipo +++ ed ognuno di questi esercizi mentali di "immaginazione", "visualizzazione"e "credo", nel corpo del praticante influiranno a livello energetico in modo diverso l'uno con l'altro (ovvero la pratica di A+ darà sensazioni e risultati diversi da A+++).
Ovviamente il ++ è un livello superiore al + e il +++ è superiore e più difficile di ++.
Come un programma universitario progressivo, studiamo A+ poi A ++ e infine un A +++ per passare poi ad una B + una B++ e una B +++ e spostarci a praticare una C +, una C++ ed una C +++ così via dicendo per tutte le lettere dell'alfabeto.

Nel Pacchetti YangShenGong i + sono le diverse visualizzazioni (quindi i diversi "giochi mentali" che creano la magia della trasformazione energetica, psichica e fisica) mentre nei Pacchetti di Elementi, SanWei e Finale, sono invece i diversi modi per muovere consciamente il Qi; i Pacchetti Acqua, Elastico e Tronco, utilizzano il potenziale della visualizzazione per creare inconsciamente i collegamenti energetici che sciolgono i blocchi dei meridiani e correggono sia la postura che l'equilibrio psicofisico mentre i programmi Elementi, SanWei e Finale, lavorano consciamente sulle energie per convertire, rinnovare e trasmutare l'intero Essere.

Programma acqua:

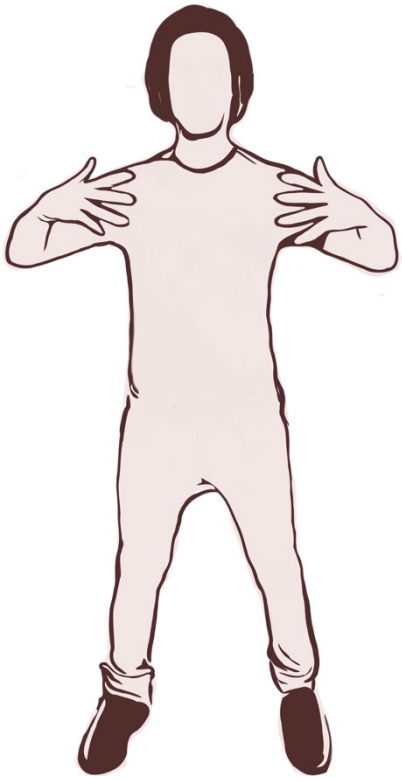
Il "Programma acqua" è costituito da diversi tipi di Zhanzhuang (posizione semi statiche ove si impara a stare in piedi muovendo le energie del corpo), ShiLi (tenendo i piedi fermi e radicati al terreno, il Qi inizia a muovere le braccia, le gambe e la schiena "sentendo", "controllando" e "governando" lo spazio circostante, il risultato sono movimenti lenti pieni di consapevolezza) e MoCaBu (è uno Shili che si muove lentamente nello spazio grazie ai passi) che hanno come comune denominatore l'elemento acqua.

Ovvero ci si immagina di essere immersi nell'acqua per sentire:

1) La sua densità quando è ferma (come nel Zhanzhuang)

2) La pressione quando si muove e vuole spostarci con la sua corrente (come nel Zhanzhuang, Shili e Mocabu)
3) La nostra forza quando decidiamo di andare contro corrente e spingerla (Zhanzhuang, Shili e Mocabu)
4) Il nostro controllo e dominio quando creiamo le onde (Shili e nel Mocabu)

Il primo esercizio di ZhanZhuang è costituito da una posizione che chiameremo A; questa esperienza pratica, insegna a scaricare il peso a terra grazie allo scioglimento e al rilassamento di tutta la muscolatura.
Una variante dell'esercizio A è l'A+, test che educa a scaricare le forze "esterne"(create dalla visualizzazione della corrente d'acqua) a terra: quindi si scarica non più solo il proprio peso, ma anche la forza dell'acqua.
L'esercizio A non ha solo la variante A+ ma pure l'A++; il doppio + dell'A, insegna a smuovere l'intenzione cosciente contro le forze "esterne"(l'avanti e indietro dell'acqua).
Il percorso completo dell'alchimia del Qi Gong parte dalla lettera A fino ad arrivare gradualmente alla lettera Z; è un sistema completo e complesso, che accompagna il praticate per tutta la vita (in teoria fino all'illuminazione o alla morte consapevole
Posizione A



Braccia

Visualizzazione: le braccia dai gomiti ai polsi, sono appoggiate a due tronchi (uno per braccio) che galleggiano sull'acqua.
Le spalle sono rilassate e abbandonate perché non è con la forza del deltoide che teniamo alzati i gomiti ma bensì con la mente, che crea l'acqua e i tronchi su cui ci si potrà appoggiare riposando i muscoli e distendendo i tendini.
L'abbandono muscolare non è ovviamente un effetto immediato, ci si arriva col tempo, allenando la mente e la visualizzazione.

Risultato

Oltre ad attivare le funzioni del meridiano del cuore, il fatto di tenere le braccia alzate a livello biochimico, comporta un abbassamento del livello di cortisolo nel sangue, che insieme all'adrenalina è uno degli ormoni principali dello stress, quello che ci porta tensione muscolare e di conseguenza dolori, blocchi e stagnamenti. Il cortisolo é anche responsabile dell'abbassamento del livello di ossigeno nel nostro cervello per portarlo verso i muscoli, va a bloccare l'attività della serotonina e della dopamina che sono responsabili della capacità visiva, di memoria e di concentrazione. Tenendo i gomiti alzati il cervello da l'impulso e lo stimolo per il rilascio delle endorfine che sono gli ormoni del benessere, anti dolorifici naturale del nostro corpo che hanno proprietà analgesiche più potenti della morfina e difatti si chiamano anche "morfine endrogene".
Le endorfine ci mettono nelle condizioni più appropriate per affrontare la vita nel migliore dei modi perché aiutano a rilassare il sistema nervoso tenendo i tendini attivi; un corpo attento e vivace sarà in grado di risolvere un problema in modo più congeniale di un corpo stanco, dolorante e depresso.
Il benessere fisico influenza non solo la percezione del presente ma anche le sorti del futuro.
Il corpo visto come tempio dell'anima e mezzo di trasporto e contatto per questo mondo.

Viso

Per fare lavorare il cervello al massimo, senza vergogna e senza sentirsi stupidi, bisogna assumere un espressione palesemente soddisfatta, distendendo la muscolatura di fronte, degli occhi, delle guance, del naso e della bocca, attivando leggermente (basta un piccolissimo accenno) i muscoli collegati alla felicità.

Gli occhi sono sorridenti, vivi e gratificati.

Le labbra chiuse, rilassate e in su ai lati come a tenere un leggero sorriso (praticamente la bocca ammicca come se avessi smascherato una birbonata di qualcuno).

La lingua è rilassata o appoggiata con la punta sul palato.

La mandibola è distesa (le labbra sono chiuse ma i denti non si toccano).

Lo sguardo si perde nell'orizzonte.

Risultato

Il cervello abbina questa espressione facciale ad uno stato d'animo positivo e quindi lavora meglio e mantiene in equilibrio l'umore.
Il viso rappresenta ciò che "siamo dentro"ed infatti è collegato a tutto il resto del corpo: occhi con reni, bocca con stomaco, lingua con cuore, naso con polmoni, orecchie con fegato. E anche se l'umore e le emozioni degli organi (gli organi "producono" emozioni, per esempio il cuore "produce" amore o odio, il fegato coraggio o paura e così via) possono influenzare i muscoli del viso (se siamo arrabbiati, felici o depressi dal viso lo si capisce) è vero anche il contrario (anche la muscolatura del viso può modificare le emozioni); tenere quindi un espressione felice, significa condizionare in positivo anche gli organi annessi.
L'espressione facciale condiziona l'emozione come l'emozione condizione l'espressione.
Se tieni una mimica allegra è molto facile che tu diventa allegro (ovviamente come dicevamo, funziona anche il contrario).
Anche lo psicologo e filosofo William James, laureato alla Harvard Medical School nel 1869 e presidente della Society for Psychical Research dal 1895, diceva che è impossibile rimanere tristi manifestando sintomi di allegria.
Anche sorridendo si stimolano le morfine endrogene prodotte dal nostro organismo (endorfine) e pertanto, nel momento in cui si pratica il ZhanZhuang è doveroso portare

attenzione e consapevolezza anche all'espressività facciale in quanto così facendo, si aiuterà l'intero corpo ad essere rilassato e di conseguenza, ottenere il massimo risultato.
Lo sguardo è anch'esso vivace e profondo, emana una suggestione energica ed è direzionato in avanti, leggermente rivolto verso l'alto (ossia poco più in alto della propria altezza) e senza "la messa a fuoco" (vale a dire che è uno sguardo che si concentra su se stesso e sulla situazione anche se attento a tutto ciò che ha attorno, non è quindi uno sguardo perso all'orizzonte ma uno sguardo vigile e interessanto al vissuto del momento); lo sguardo verso l'alto favorisce tra l'altro, una variazione delle onde cerebrali verso il positivo.

Spalle

Le spalle non sono chiuse e nemmeno inclinate verso l'interno perché altrimenti si perderebbe forza nel trapezio e si irrigidirebbero i muscoli rotatori interni dell'omero (grande pettorale, grande dorsale, grande rotondo) quindi le spalle come le braccia, per non bloccare il flusso energetico dei meridiani e stimolare i tendini, sono distese, pesanti e leggermente tirate verso l'esterno e l'avanti perché tirate dal gomito il quale insieme al polso, preme verso il basso (cioè è appoggiato sul tronco sul quale scarica tutto il suo pesa).

Risultato

Si respira meglio postura ideale per portare ossigeno al cervello per risolvere i problemi.
Spalle all'interno è …dei depressi.
Il polmone non si espande e quindi non si manifesta la piena libertà dell'essere che invece vuole aria e vita. Atteggiamento posturale ben eretto della persona sana, entusiasta, attenta e allegra. Massima capienza di sangue al cervello attraverso l'arteria basale

Mani

Nell'antico testo indiano Hatha Yoga Pradipika, vengono rappresentate alcune "posizioni" delle mani chiamate mudra, considerate talmente potenti da vincere e piegare perfino la vecchiaia e la morte (intesa come cessazione dell'essere). La mano (composta da 27 ossa) possiede un varietà smisurata di movimenti: ci permette di scrivere, di fabbricare arnesi e nel sordomuto, lo aiuta ad esprimere idee, emozioni e concetti. Il professore Oddome Longo afferma che la mano agisce al servizio del cervello e del cuore come se fosse un tutt'uno con la mente con lo spirito (quindi non è schiava del pensiero ma è un tutt'uno con esso) sostenendo che l'uomo (per come lo conosciamo) non avrebbe mai dominato sugli altri esseri viventi senza le caratteristiche minuziose e specifiche del legame tra mano e mano.
Uno degli effetti dell'uso delle mani da parte dell'uomo primitivo è stata la capacità di camminare in posizione eretta; con l'evoluzione della mano e delle sue funzionalità e capacità, ai nostri progenitori si aprirono infiniti orizzonti culturali e prospettive tecnologiche; finché le mani venivano usate solo per sostenere il peso del corpo, non potevano essere utilizzate per fabbricare oggetti e trasformare il mondo conosciuto.
Tramite le mani l'uomo può conquistare esperienza del corpo e dell'ambiente che lo circonda, è in grado di agire e plasmare la realtà, modificando forme esistenti e creandone di nuove.
Gli antichi filosofi asserivano che "siamo uomini perché abbiamo le mani". Sembrerebbe difatti che l'Homo sapiens si sia contraddistinto dagli altri esseri viventi per la sua particolare stazione eretta, la capacità del linguaggio, il pensiero simbolico e per l'appunto, la mobilità della mano. Questi elementi (posizione eretta, ricerca del linguaggio, pensiero e mano) interagendo tra di loro per 2 milioni di anni, hanno portato l'uomo ad essere quello che conosciamo oggi. La mano non è permeata solamente dalla mente ma è anche l'estremità fisica del corpo superiore che è connesso a tutte le diramazioni energetiche

degli organi interni (che si prolungano come rami fino alle estremità). È un antenna sensibile che percepisce l'esterno per relazionarsi ad esso.
Al centro del palmo, si trova un punto energetico chiamato laogong (soprannominato con il nome di "palazzo del governo") il quale se attivo e carico di energia Yang si polarizza fungendo sia da vortice di espulsione che da spirale di risucchio; quindi consente sia la fuoriuscita energetica (per i colpi dell'arte marziale interna o per la pranoterapia) che il mulinello da risucchio (che serve per aspirare e assorbire energia esterna). Il LaoGong è un vortice creato da diverse convergenze di Qi all'interno della mano che grazie anche alle dita può assorbire e rigettare energia. Le dita risultano sia i rami (estremità dell'albero) che la radice (base fondamentale dell'albero) in quanto sono sia la fine di alcuni meridiani che l'inizio di altri. Le dita fungono da antenne sensoriali (tanto è vero che nell'arte marziale aiutano a prevedere le mosse dell'avversario e nella pranoterapia a cercare la causa del problema) e se il LaoGong venisse considerato una centrale elettrica, esse sarebbero i cavi dell'alta tensione.
Lavorando sulla mano si lavora su tutto il corpo.

- Pollice: si dice che rappresenti la vibrazione del fuoco e la sua funzione è quella di bilanciare le energie delle altre dita (che di conseguenza sono connesse al corpo e quindi si può anche affermare che "bilancia il corpo") . Il pollice è il dito in cui termina il meridiano del Polmone e quindi è l'estremità del ramo che rappresenta la protezione, la difesa, la reattività, la manifestazione dei se stessi (la respirazione sana porta energia nei meridiani e permette di poter esprimere la propria personalità senza blocchi). Il dott. Petrovic ripete infatti che non è un caso se i bambini appena nati quando hanno bisogno di sentirsi rassicurati si ciucciando il pollice! Se questo meridiano è libero, comunica all'esterno non solo con la vibrazione del fuoco ma anche con quella del metallo. Il pollice è anche connesso al triplice riscaldatore e all'intestino tenue e si occupa di produrre e fornire calore al cuore e a tutto il corpo.

- Indice: simboleggia l'aria ed è collegato alla mente, al pensiero e alla creazione. L'indice è il dito in cui ha inizio il meridiano dell'intestino crasso. Nel medioevo era considerato il dito della domanda e della minaccia, dell'autorità, della sfida, dell'accusa ma proprio perché essendo la mano collegata alla mente (e con tutto il resto del corpo), anch'essa esprimi attraverso dei movimenti (in questo caso puntando il dito e quindi l'attenzione) le emozioni (in questi casi usando appunto l'indice come un "arma" che diventa quasi come un talismano, una spada, una pistola, una penna che indica, mette attenzione e sottoscrive liberamente le proprie idee). Le tensioni e i blocchi che si manifestano in questo dito (e in tutti i meridiani e tendini a lui connessi) sono correlati ad una necessità di scaricare qualcosa, di non tenerla dentro di sé. Blocchi o problemi all'indice possono altresì significare una tendenza eccessiva all'autorità, al comando, che deve essere scaricata in quanto appunto in eccesso. L'indice non indica solamente per portare attenzione sulle persone (quindi non è solamente un "mirino") ma "indica la direzione" della nostra vita. Essendo connesso anche a stomaco, milza e pancreas è anche una vela guida che indica la direzione per uscire dallo stress e dalle preoccupazioni.

- Medio: rappresenta l'etere, il centro della bilancia emozionale e l'armonia. All'estremità di questo dito termina il meridiano del pericardio (maestro del cuore). È il ramo della strutturazione interiore e difatti è connesso al DanTian (grande stabilizzatore e indiscusso baricentro energetico). Rappresenta la bilancia emotiva e il centro del qui ed ora: passato e presente, sopra e sotto, destra e sinistra sono tutti al suo fianco. Un problema o una tensione a questa estremità del corpo, può significare un'insoddisfazione profonda e una mancata

conoscenza di se stessi. Anche il medio è collegato ai polmoni e all'espressione del proprio io.

- Anulare: simboleggia la terra e "difende la proprietà". L'anulare è il dito da cui ha inizio il meridiano del sanjiao (triplice riscaldatore); è quindi il dito dell'unione delle cose, della loro coesione all'interno di noi e della loro assimilazione. Fegato e cistifellea sono legate ad esso e quindi se le sue vibrazioni non sono armoniche, la rabbia non elaborata di questi organi, potrebbe danneggiare ogni sua diramazione. L'emozione "negativa" espressa dal fegato non bilanciato o l'espressione di coraggio manifestata da un fegato super attivo può in entrambi i casi creare squilibri (troppo yin o troppo yang) che possono influenzare in maniera svantaggiosa anche le altre dita fino a indebolire il LaoGong.

- Mignolo: rappresenta l'acqua e la capacità di interagire e relazionarsi con gli altri. Nel mignolo a livello sottile si cela il potere di plasmare la realtà. Nel mignolo vi è il meridiano del cuore (che termina su di esso) ed il meridiano dell'intestino tenue (che dal mignolo si attiva). È un dito più piccolo degli altri, ma la sua funzionalità multidimensionale non è da meno. In mignolo è anche connesso ali reni e alla vescica nonché alla sensazione di vitalità e paura (vista come allerta e capacità di considerare i pericoli).

Respirazione

La respirazione è necessaria per apportare ossigeno a tutte le cellule e facilitare l'escrezione delle sostanze di rifiuto prodotte dal metabolismo.

Esistono due modi per iniziare la respirazione durante l'esercizio del ZhanZhuang.

Se c'è una difficoltà nel riempire a pieno i polmoni, non bisogna agitarsi od entrare in ansia perché sarebbe peggio, se c'è qualche blocco (che non permette di vivere una respirazione naturale e liberatoria con un diaframma armonico) bisogna rilassarsi e portare consapevolezza sul problema stesso (senza scappare) per muoversi e direzionarsi verso una soluzione (che è l'esercizio stesso ad offrircela, l'esercizio che ci fa notare il problema e al tempo stesso l'esercizio che può risolverlo).

La respirazione nasale del ZhanZhuang serve per ossigenare e rendere il corpo alcalino, nonché ha la funzione di portare il "soffio" alle estremità del corpo (questo succede quando la respirazione polmonare viene connessa a quella energetica dei meridiani).

Se all'inizio si ha difficoltà a respirare col naso lo si può fare con la bocca ma per poi tornare alla respirazione nasale appena possibile (respirare con la bocca può essere un aiuto ma non dev'essere la regola che diventa abitudine).

Bisogna inspirare a pieno, consapevolmente e senza fretta la quantità d'aria massima possibile (tenendo rilassando il diaframma, gli addominali, il petto e la schiena) ed espirare in modo naturale senza sforzare l'uscita. In questo caso quindi si inizia riempiendo bene il corpo per poi lasciarlo svuotare in modo spontaneo.

Bisogna portare attenzione solamente alle prime respirazioni (soprattutto l'inspirazione) per poi lasciarsi andare al ritmo nascente seguendo con consapevolezza il flusso di energia smosso in tutto il corpo.

Se ci fosse difficoltà a riempire d'aria i polmoni durante le prime respirazione d'innesco (cioè quelle che avviano la pratica) a causa di tensioni muscolari che limitano l'apertura della cassa toracica o che contrastano la dilatazione del diaframma (e quindi privano i visceri di una corretta "spremitura") non bisogna farsi prendere dallo sconforto o dal panico perché il ZhanZhuang è qui apposta e serve proprio per risolvere questi problemi e sciogliere il corpo da qualsiasi tensione (così da riuscire in futuro a respirare insieme al cosmo, nelle pratiche

successivo difatti il respiro si porterà in ogni zona del corpo, dalla testa ai piedi). In piena libertà e coscienti di ogni movimento.
Quando i muscoli del corpo sono rilassati e il peso si distribuisce e scarica giù' a terra senza blocchi di alcun genere, la respirazione può manifestarsi nel suo splendore attivando le "tre aree fondamentali": usufruendo del diaframma si inizia con la respirazione ventrale (un praticante che respira solamente dal torace, non sfrutta appieno la sua capacità polmonare e di conseguenza si affatica più velocemente perché le riserve di ossigeno sono minori rispetto a chi si avvale del ventre facendo una respirazione addominale), passa poi attraverso la respirazione intercostale (gli intercostali sono un gruppo specifico di muscoli localizzato tra le coste) e per finire, con quella toracica (i polmoni si possono espandere e retrarre grazie allo spostamento verso il basso o verso l'alto del diaframma) e clavicolare (quando la respirazione toracica è al completo, le clavicole e le spalle permettono ai polmoni di riempire anche la "parte alta" portando il respiro fino alla gola).

In futuro e con l'andare avanti nella pratica, anche nel Pacchetto YangShengGong il nutrimento dell'aria attraverso la respirazione consapevole combinata e armonizzata con le altre energie dell'Essere creerà un soffio esteso ad ogni parte del corpo, dal BaiHui nella nuca, allo YingTang al centro degli occhi, al LaoGong della mano e al YongQuan del piede, realizzando così "il segreto dalla longevità" e il "soffio marziale".

In questa fase iniziale l'inspirazione è ascendente (cerchiamo quindi di sfruttare le potenzialità corporee al massimo); il corpo si riempie di aria come quando versi dell'acqua in una bottiglia (completamente dal basso in alto) e l'espirazione è totale (si fa uscire tutta l'acqua dalla bottiglia svuotandola del tutto) e atmosferica (quindi rilassata e senza sforzo), seguita da una breve apnea prima di rincominciare questo ritmo Yin Yang di nutrimento ed espulsione. All'inizio si mette attenzione alla respirazione e alla posizione (postura) per poi lasciarsi andare alla visualizzazione per entrare totalmente dell'esercizio.

Un altro modo per cominciare la respirazione nel ZhanZhuang (solo nella partenza si usa questa tecnica perché poi le attenzioni saranno sul vissuto della visualizzazione) è quello di non incominciare con l'inspirazione ma con l'espirazione completa (quindi il contrario di prima). Facendo uscire più aria possibile dai polmoni e dopo averli "svuotati" del tutto, si aspetta qualche secondo in apnea (quindi smetti di respirare per un breve periodo) per poi lasciarsi andare in modo naturale all'inspirazione e vedere che questa volta i polmoni, si gonfieranno come un palloncino da soli e senza sforzo (quindi o metti attenzione a riempire bene la bottiglia e poi continuare in modo naturale con la conseguente espulsione e i nuovi cicli, oppure metti attenzione all'uscita completa dell'aria, fai un apnea e poi lascia andare alla conseguente ispirazione). Fatto ciò, si continuerà a respirare in modo naturale ma restando sempre consapevoli e in ascolto.
Quindi i modi sono due: o si inizia mettendo attenzione sul gonfiarsi durante l'inspirazione (in questa fase dominante) per poi lasciarsi andare alla conseguente espirazione, oppure sullo svuotarsi durante l'espirazione (in questa fase dominante), fare apnea e poi lasciarsi andare alla conseguente inspirazione.
Solo la partenza può cambiare perché il risultato successivo è il medesimo, consapevolezza e presenza sul movimento naturale dei polmoni (sia in espirazione che inspirazione) e connessione con tutto il corpo.

Risultato.

Il corpo trasporta ossigeno agli organi filtrandolo attraverso i polmoni, i quali per l'appunto, distribuiscono l'ossigeno nel sangue attraverso le proteine dell'emoglobina nei globuli rossi. Queste proteine infine forniscono ossigeno a tutto il resto del corpo. È un ciclo che ci accompagna tutta la vita e quindi meglio impariamo a comprenderlo e meglio vivremo.

Bassi livelli di ossigeno nel sangue possono causare:

- Mancanza di respiro
- Vertigini
- Battito accelerato
- Mal di testa
- Stanchezza
- Confusione

La "posizione A" di ZhanZhuang, anche nella sua fase più passiva allunga diversi tipi di tendini sollecitando e stimolando la cassa toracica, il diaframma e la zona pelvica in modo da donare massima capacità di movimento agli organi interni e in questo caso ai polmoni.
La respirazione (il movimento e il lavoro dei polmoni) congiunta e coordinata con l'osso sacro che scarica verso il basso, le braccia che tirano e pesano all'esterno e le dita attente che allungandosi distendono i tendini intanto che la mano preme leggermente all'interno verso lo sterno, fa si che la forza e l'energia mossa da ispirazione ed espirazione, vada a circolare in tutto il corpo riducendo la concentrazione di CO_2 nel sangue aumentandone il PH.

Il PH alcalino inibisce i ricettori del dolore legati anche ai ricettori di temperatura che nel ZhanZhuang può arrivare anche a modificarsi in base agli esercizi successivi di A+ (quindi della visualizzazioni che porta alla pressione di "resistenza") e A ++ (visualizzazione che porta alla pressione di "spinta").
Più si andrà avanti col programma di ZhanZhuang e più si comprenderà che il respiro taoista descritto nello HuanDi NeiJin inizia dai piedi per arrivare sia alla testa che nelle dita, ora però non siamo ancora a quel livello di circolazione energetica perché siamo ad una fase iniziale "A" del "Programma Acqua"e ciò che più conta in questo stadio è la ricerca dell'equilibrio.
Gli ormoni della felicità come serotonina e dopamina nel sistema nervoso ed endocrino, vengono prodotti in ipossia (mancanza di ossigeno verso la fine dell'apnea) e sia l'esercito di visualizzazione A+ che quello di A++ vanno proprio a lavorare verso questa direzione a causa delle particolari pressioni che innescano nel praticante.

La respirazione sarà naturale ma sempre gestita come un palloncino gonfiabile che ad ogni cambiamento di spessore (sia maggiore che inferiore) spinge o resiste in mondo completamente sinergico, congiunto e connesso con tutto il resto del corpo che diventa come un unico polmone, un unico muscoso che si muove con un'unica intenzione; ciò accade perché gambe e braccia sono in posizioni specifiche che permettono ai polmoni di lavorare adeguatamente e di conseguenza ne giovano un ritorno di energia. Quando la concentrazione di CO_2 è bassa e il PH è alcalino, il legame tra emoglobina e O_2 è forte e quindi l'O_2 non viene rilasciato ma rimane incanalato e disponibile nel sangue che appunto, circola in tutto il corpo e trascina dati importanti che uniscono la macchina biologica in un'unica informazione , un'unica "intenzione".

L’acqua, la palla e i tronchi non sono una fuga dalla realtà, non sono un illusione che la mente crea ed allena per distaccarsi dal mondo in cui si vive per rifugiarsi in fiabe alternative che ….il suo bisogno di …; l’illusione e l’idea di visualizzare oggetti che materialmente non esistono non è una finzione e nemmeno un allenamento esclusivamente di fantasia mentale, nel corpo infatti si formano miliardi di trasferimenti di informazioni tra tutti quei neuroni che aumentano la plasticità sinaptica e provocano altrettante situazione di risposte attive nel sistema nervoso: quindi il corpo percepisce le visualizzazioni come reali, di conseguenza la finzione dell’ illusione non è il nulla immateriale ma anzi, è una forma concreta dell’auto-inganno cosciente che di fatto ha risultati biochimici tangibile, effettivi e pratici.
La pratica interna del ZhanZhuang non è un insieme di teorie, concetti ed immaginazioni mentali scollegate dalla materia del corpo che invece vive la pratica nel “qui ed ora” in un eterno approfondimento alchemico tra energia, coscienza, sinapsi e biochimica attraverso appunto il sistema di visualizzazione che non solo dona l’abilità di riconoscersi nella consapevolezza del “presente” ma offre anche la facoltà di migliorare costantemente l’energia spirituale della macchina biologica così da permettere alla mente cosciente di manifestarsi a pieno.
All’interno di un illusione non si può dire “sono nell’ illusione” perché altrimenti ci si va a sminuire pensando di vivere un esperienza di un nulla inconsistente che non possiede alcuna capacità sulla materia ma invece l’animo, riceve forza quando la realtà è rappresentata da un illusione che ha potere di manipolare la realtà delle cose e difatti nel ZhanZhuang, l’illusione della visualizzazione diventa la forma con cui si decide di vivere il presente.

Esercizio A +
RESISTENZA (l’acqua è più forte della risposta interna che gli resiste)

La posizione è la stessa di prima e quindi è sempre classificato come A ma cambiano le forze (dell’acqua e della risposta interna) e quindi si aggiunge il +.
La situazione di A prende una piega diversa, l’acqua inaspettatamente non è più “amica” e inizia a spingere il corpo con la speranza di gettarlo via. Vuole sradicarlo. Spinge il corpo e la palla in avanti e indietro con la speranza di “rompere la linea centrale” e sbilanciarlo.
Attivando la zona adiacente all’acqua, cerchiamo di resistere alla spinta portando a terra la forza di pressione.

Più la pressione dell’acqua cresce e più bisognerà attivare il corpo per scaricare a terra la sua forza.

L’ACQUA SPINGE IN AVANTI
IL CORPO SI ATTIVA DIETRO e cerca di occupare tutte la superficie toccata dall’acqua.
Tiene bene la palla per non farla scappare all’orizzonte davanti a se.
Collega bene mano e corpo.
L’eventuale tensione del corpo è data da un idea di movimento unico, non devono esserci zone che si muovono prima o dopo altre, né zone che fanno più o meno forza di altre.
L’eventuale dolore di gambe, schiena, spalle è normale. È il corpo che colma gli scompensi e regolarizza la struttura portando energia dove manca e togliendola dove eccede.
Essendo l’acqua più forte della pressione interna il PESO DEL CORPO SI SPOSTA IN AVANTI.
È l’acqua che comanda la direzione del corpo anche se il corpo continua ad andarle contro.

L’ACQUA SPINGE INDIETRO
Dopo che il corpo si è spostato in avanti scaricando la pressione dell’acqua dalla schiena alla punta dei piedi, per radicarsi e resistere alla volontà dell’acqua, ora invece l’acqua cambia direzione e spinge indietro.
Il corpo, che stava proteggendo la parte posteriore, deve adesso cambiare direzione nello stesso istante che lo fa anche l’acqua: altrimenti se parte in ritardo, significa che l’acqua ha “colpito” una “zona vuota”.
IL CORPO SI ATTIVA AVANTI e cerca di occupare tutte la superficie toccata dall’acqua.
Tiene bene la palla (che gli preme sul petto) per non farla scappare indietro.
Collega bene braccia e corpo.
Non devono esserci zone che si muovono prima o dopo altre, né zone che fanno più o meno forza di altre.
Essendo l’acqua più forte della pressione interna il PESO DEL CORPO SI SPOSTA INDIETRO.

DOPO ESSERE ANDATI INDIETRO SI RINCOMINCIA DA CAPO. Avanti e indietro in una meditazione dinamica ove si cerca di riempire i vuoti su tutta la parte posteriore ed anteriore del corpo per resistere alla pressione esterna dell’acqua. Ogni minimo spostamento dev’essere sentito e riempito dalla mente.

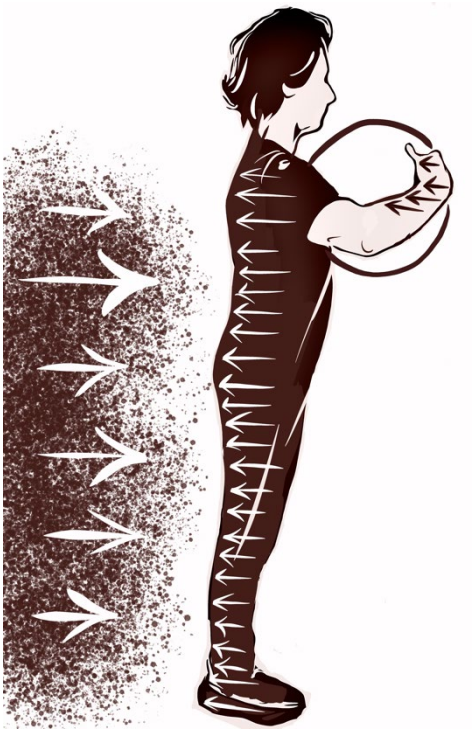
Esercizio A ++
SPINTA (la risposta interna che resisteva all’acqua cresce fino a diventare spinta)

La posizione è la stessa di prima ma la volontà di resistere si potenzia fino a riempire ogni molecola e diventare spinta.

L’intenzione permea la struttura che in questo esercizio, riesce a vincere sull’acqua; l’acqua che voleva sradicare il corpo, ha risvegliato un potere di volontà che direzionato nel modo corretto, plasma e organizza la struttura tramite dei micro movimenti che allineano le forze nel modo più funzionale per contrastare la pressione esterna (l’acqua).

L’ACQUA SPINGE INDIETRO
IL CORPO SI ATTIVA DAVANTI
Tiene bene la palla col petto e le braccia e SPINGE CONTRO L’ACQUA in avanti.
Collega bene mano e corpo.
Essendo il corpo (la forza di volontà che lo permea) più forte della pressione dell’acqua il PESO DEL CORPO SI SPOSTA IN AVANTI.

È l’acqua che comanda la direzione del corpo anche se il corpo continua ad andarle contro.



L’ACQUA SPINGE IN AVANTI
IL CORPO SI ATTIVA DIETRO
Tiene bene la palla con le mani e SPINGE CONTRO L’ACQUA indietro.
Mentre stavi spingendo avanti con tutta la tua energia, l’acqua all’improvviso cambia di direzione: scompare davanti per comparire dietro.
Se non cambi subito l’attenzione interna (da davanti a dietro) rischi di volare via perché se hai l’intenzione in avanti e anche l’acqua da dietro vuole portarti in avanti il risultato sarà che hai due forze (interna ed esterna) che spingono in avanti e quindi sarà inevitabile perdere la struttura.

Essendo il corpo (la forza di volontà che lo permea) più forte della pressione dell’acqua il PESO DEL CORPO SI SPOSTERÀ INDIETRO
Quindi in questo esercizio (a differenza del A+) il peso del corpo si sposta nella direzione cui l’intenzione si dirige quindi È L’INTENZIONE A COMANDARE IL MOVIMENTO.

Una volta indietro si RINCOMINCERÀ TUTTO DA CAPO, non in modo schematico o ipnotico ma consapevolmente per perfezionare il potere che ha l’intenzione. La mente scenderà nel corpo per rendendolo sempre più pieno e vivo. Ogni cellula dovrà agire, ogni contrattura dovrà sciogliersi, ogni spazio vuoto dovrà riempirsi.

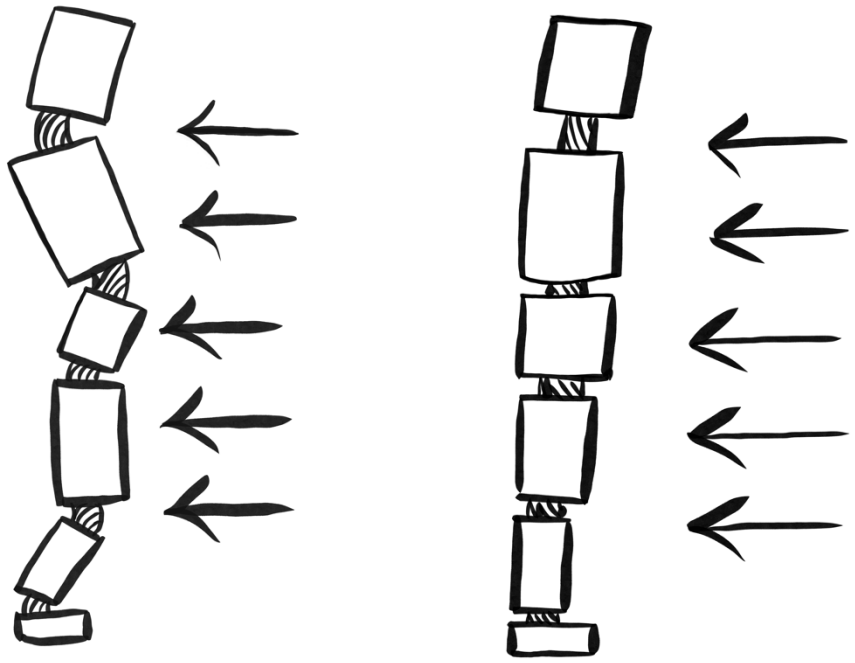
Queste 3 fasi sono importantissime per la formazione di una struttura di “primo livello” e portano il praticante da uno stato yin (inteso come passivo) ad uno yang (inteso come attivo) all’interno di una “meditazione dinamica” che attraverso il lavoro della mente (che genera la visualizzazione), porta ogni zona del corpo a collaborare con le altre creando un tutt’uno,

Se si seguono le direttive della tradizione o del proprio Sifu, si riuscirà sicuramente ad ottenere il risultato visibilmente raggiunto dai grandi maestri e descritto nei testi sacri, se invece si pensa di prendere un po' di qua e un po' di là, credendo di essere in grando di assemblare più discipline spirituali ed energetiche in un mix di semi programma sperimentale ideato da se stessi con l'idea newage del "io sono maestro di me stesso" e "ho l'esperienza e la capacità di comprendere dopo pochi mesi ciò che mi insegnano e mi sento in diritto di apportare modifiche al sistema" allora non si riuscirà ad ottenere nessun tipo di struttura marziale efficace ma si entrerà soltanto in un vortice egoigo che dona false illusioni e sradicamento dalla realtà.

Il ZhanZhuang è in grando di aprire una porta di accesso alla Verità divina ma per comprendere la "matrix", bisogna affidarsi alla "scienza esoterica" degli antichi e praticare almeno 1 ora al giorno senza apportare nessuna modifica al programma.

Se come nell'esercizio A fossimo rilassati in piedi a "credere" (dopo una meditazione mirata verso una visualizzazione focalizzata) di essere immersi nell'acqua calda fino al collo o al plesso, ci sentiremo probabilmente pervasi da una sensazione di sollievo e benessere, mentre se invece come negli esercizi A + e A++ ci immaginassimo un acqua che anziché stare ferma, arriva rapidamente "contro" di noi per spostarci e trascinarci via con forza bruta sia avanti che indietro, ci percepiremo come un piccolo ramoscello di ulivo che sta per essere sradicato con le sue radici dal terreno sottostante, dovremmo quindi per non cedere piombando a terra in balia della corrente d'acqua, attivare (nella muscolatura precedentemente rilassata dall'esercizio A) una sorta di "resistenza intenzionale" in opposizione all'acqua.

Questa postura per nulla simmetrica, mostra uno squilibrio di struttura che sicuramente influisce e condiziona anche l'elaborazioni dati del cervello.
Il polso destro non ha forza e perciò alla mano non arriva la "tensione" giusta per tirare e proteggere la palla (la mente, la consapevolezza, l'attenzione, la pienezza, l'energia non raggiungeranno correttamente ai meridiani della mano). La spina dorsale e l'anca non sono sistemate su una linea funzionale nel rispondere correttamente alla visualizzazione (organi compressi o soffocati da una errata posa, che portano a tensioni o vuoti che incidono sul midollo spinale e sul sistema nervoso).
Il battito cardiaco, la digestione, l'equilibrio e la coordinazione sono funzionalità che necessitano una comunicazione veloce e precisa tra "cervello-organi" e "cervello-struttura"; attraverso una giusta postura della testa e della spina dorsale il cervello può comunicare correttamente con tutto il resto dell'organismo.
Se il corpo ha bisogno di energia sotto forma di cibo e lo stomaco non comunica col cervello sono guai che ricadranno su tutta la macchina biologica e il Zhanzhuang cerca appunto di creare sinergia e armonia nel nostro universo interiore.



Acqua davanti che spinge il corpo indietro:

1- “resistenza”(esercizio A+)
2- “spinta”(A++)

Il primo manichino reagisce male perché non crea collaborazione tra le articolazioni e quindi si disarticola. Perde la struttura creando tensione e angoli pericolosi; sarà complicato e faticoso per lui gestire una linea centrale se l’acqua dovesse cambiare più volte direzione.

Il secondo manichino risponde in modo equo, bilanciato e funzionale. Se volesse andare contro corrente (A++) risponderebbe ad un acqua di forza 4 con pressioni interne proporzionate ed omogenee:
un ginocchio di forza 5
un bacino di forza 5
un plesso di forza 5
ecc.
per esercitare la pressione adeguata che porta ad una spinta corretta, la forza dai piedi deve distribuirsi fino al petto e le braccia, rimanendo ben bilanciata su tutta la zona anteriore del corpo.

Se anziché spingere una forza esterna di 4, si volesse invece resistere (fase A+), tutte le sezioni partecipi messe in gioco, dovrebbero diventare 3, 2 o 1; ovvero forze inferiore a 4. Più la pressione sarà vicino al numero di forza dell’acqua e più il movimento sarà lento.
Corpo 3 e acqua 4 si è in resistenza
Corpo 4 e acqua 4 si spinge ma si è fermi in quanto le due forze si equivalgono
Corpo 2 e acqua 4 si è lo stesso in resistenza ma il movimento è più veloce che se fosse 3 vs 4 (perché “cede” più velocemente)
Corpo 5 e acqua 4 si è in spinta
Corpo 6 e acqua 4 si è lo stesso in spinta ma il movimento sarà più veloce che 5 vs 4

L’ideale sarebbe spostarsi come il secondo manichino in ogni direzione e contro ogni tipo di stimolazione esterna.
Il movimento (sia nella resistenza che nella spinta) rallenta quando la forza interna data dall’intenzione è vicino a quella dell’acqua visualizzata.
Con 1 interno contro 4 esterno si andrà velocemente nella direzione decisa dall’acqua. Con 4 interno e 4 esterno si starà immobili. Con 8 interno e 4 esterno si andrà velocemente contro l’acqua.
Questi scambi di pressioni e direzioni sono importantissimi.
Praticare con la massima attenzione per prendere consapevolezza di ogni zona del corpo è estremamente necessario per chi vuole andare avanti nel programma e ottenere risultati eccellenti anche nel combattimento e non solo a livello terapeutico.

Per svolgere queste azioni tenendo una struttura armonica ed evitare tensioni o sollecitazioni muscolari, bisogna focalizzarsi sull’asse centrale (sia quando andiamo indietro che quando andiamo in avanti) che dovrà modellarsi in rapporto alle “forze esterne” dettate dalla mente. La colonna vertebrale si muoverà come un serpente per resistere o spingere avanti e indietro.
Il lavoro del TuiShou (esercizi a coppia) è quello di far perdere l’asse centrale al compagno e più si è bravi nel Zhanzhuang, più si avrà la capacità di gestire le proprie forze e lo spazio dell’ “avversario”.

L'intenzione del “non volere perdere il baricentro” e del “non volere essere scaraventati o spostati via dall'acqua” dev'essere dinamica e reale. Più riusciamo a visualizzare la “forza esterna”dell’acqua e più la nostra risposta interna sarà corretta e sentita. Nel Zhanzhuang la mente è fondamentale per condizionare il corpo.
Sarà la risposta interna alle forze esterne che nel tempo e con gli esercizi adeguati andrà ad alimentare, trasformare e rendere sempre più viva l’energia nascosta nelle membra.
Durante questo cammino comprenderai che la forza di resistenza (ovvero la forza dell’intenzione che reagisce ad una forza esterna creata dalla stessa mente) è un qualcosa che anche se non si vede, ha un potenziale tangibile e funzionale nel momento in cui la si attiva.
Molti uomini ignorano le proprie capacità mentali e questi esercizi possono essere di aiuto perché mirano a rendere consapevoli di come funziona il pensiero e l’energia racchiusa dell’essere.
Chi insegna ad assorbire il potere delle stelle ad una casalinga depressa, sta abusando e danneggiando questa persona in quanto anziché lavorare sul suo bilanciamento emozionale e fisico, le insegna ad usare l’immaginazione per “uscire”dalla realtà ed entrare in un mondo di finzione e al limite della follia; la casalinga depressa (quindi in uno stato di debolezza e squilibrio armonico), penserà davvero di poter assorbire l’energia delle stelle e ottenere la salute e quindi inconsapevolmente illusa e distacca dalla realtà, entrerà in un universo di bugie. Che poi la convinzione nata dall’effetto placebo la faccia realmente sentire meglio, non significa che è sulla strada della guarigione. È solo un illusione che la porta a tuffarsi in una nuova immagine di se stessa che la distacca momentaneamente dai problemi che però gli rimangono dentro e quindi crea su un problema un nuovo futuro problema.