

Qigong e Zdorovy: due grandi Vie, insieme fanno un grande Tesoro

Nella mia esperienza personale e come insegnante, trovo che integrare il metodo Zdorovy con il Qigong sia una combinazione potente. I principi di fondo sono simili, del resto gli scienziati sovietici attinsero anche dalla tradizione cinese, oltre a quella indiana, giapponese e russa, per mettere a punto un metodo per gli astronauti e gli spetnaz, i corpi speciali dell' esercito.

L' alternanza di contrazione e decompressione, aperture e chiusure, l' armonia tra movimento/struttura/respiro appartiene ad entrambi.

Detto in estrema sintesi, data la sede in cui scrivo, ecco i motivi per cui amo meticciare le due pratiche:

1. Perché amo il meticcio e mi tengo alla larga da ogni "purismo". Preferisco cercare ciò che non muta (i principi) all' interno di ciò che muta (le pratiche).

2. Trovo il Qigong insuperabile come lavoro sulle sensazioni interne, grazie al ricorso a simbologie poetico/evocative di straordinaria bellezza. "Il simbolo sta allo spirito come l' utensile alla mano" (G. Charles)

3. Trovo il contributo della scuola sovietica straordinario perché chiama in causa in modo preciso e rigoroso la dimensione del sistema nervoso. Il mio metodo di allenamento/insegnamento ora è di tipo neuro/fisiologico, con netti miglioramenti sia nella pratica che nella vita quotidiana.

4. Gli allineamenti strutturali sono meglio precisati in Zdorovy, pur avendo le medesime finalità, grazie a nozioni della moderna anatomia. Esempi: collegare la cima del capo al cielo, viene meglio ruotando dalla prima vertebra cervicale, e non "da qualche parte a caso". Connettere il bacino alla terra può comportare una posteroversione per chi ha una iper lordosi lombare, ma solo leggero stiramento del coccige per chi ha tendenza alle lombari con curva appiattita...

5. Le tecniche respiratorie Zdorovy insegnano a gestire il respiro non solo nelle situazioni rilassate, ma sotto stress. Non è esattamente la stessa cosa saper respirare su un cuscino da yoga, o nella postura dell' albero, e riuscire a farlo mentre si gestisce un combattimento, se occorre recuperare fiato dopo una prestazione..o se abbiamo un attacco di ansia. Gestire lo stress significa essere Resilienti, che è poi il solo modo per essere davvero Resistenti senza deformarsi al primo schiaffo reale o della vita. Potremmo infatti definire la Resistenza come abilità di opporsi all'evento/situazione negativo, la Resilienza come

capacità di recupero mentre l'evento negativo accade. Inseparabili come lo yin e lo yang. Come sanno bene tutte le culture guerriere, in combattimento a parità di tecnica non vince il più forte, ma chi recupera prima. Perdere il respiro, comporta infatti perdere la struttura, perdere la struttura porta a perdere la forma..e i giochi sono fatti.

6. Il concetto di forza elastica, pur comune ad entrambe le pratiche, è messo a fuoco molto bene da quello di tensegrita' cui ricorre la scuola sovietica: la compresenza di forze centripete e centrifughe genera forza esplosiva, attraverso movimenti ondulatori. Sia per la salute che per il combattimento, saranno sempre evitati movimenti di stretching passivo e unidirezionale, che alla lunga deformano in modo permanente i tessuti morbidi e non servono a niente come lavoro marziale.

Tutte le osservazioni di cui sopra descrivono in modo soggettivo un percorso di studio e di pratica tutt' ora in evoluzione, senza pretese di oggettività valida per tutti. La pratica si deve sempre adattare al praticante, non l' opposto.

Per chi volesse sperimentare questo percorso, è possibile farlo online tutti i martedì ore 18.30 e a Villa delle Rose a Bologna i venerdì ore 18.

scuolalibertao.org

Forti e Liberi/ No fascists No Zombies Life

Maestro Davide Milazzo

