

Sulle tracce del Mistero nella cultura CINESE

a cura

dell'Associazione

W WELCOME SCHOOL

Associazione per lo

S sviluppo interculturale

coordinamento

Isabella Matteini

Maurizio Giuliano

Bernardo Cervellera - Fides

Scuola Italiana di Medicina

Cinese - Fondazione

Matteo Ricci Bologna

Camillo Schiantarelli

Hermes Pazzaglini

Lin Yung-Ching

Hsieh Shao-Ron

Liao Ko-Hsin

Chou I-Ting

Tung Yen-Jun

allestimento

Cesare Matteini

grafica

Multimedia-Mission

stampa

Millennium

La mostra è realizzata in occasione della XX edizione del Meeting per l'amicizia fra i popoli, manifestazione culturale fatta di convegni, dibattiti, testimonianze, mostre, spettacoli e avvenimenti sportivi. Ogni anno, ininterrottamente dal 1980, si svolge a Rimini, nell'ultima settimana del mese di agosto. È un grande momento pubblico, occasione di confronto, di incontro e dialogo fra gli uomini di esperienze, culture, e fedi diverse, a conferma di quell'apertura e interesse a tutti gli aspetti della realtà che caratterizza ogni esperienza cristiana. Un momento straordinario reso possibile ogni anno da oltre duemila volontari di ogni età e provenienza, che rappresentano la clamorosa unicità di questo avvenimento nel panorama mondiale.

La civiltà cinese vanta una storia di oltre **5000 anni**, nei quali si è sviluppata una cultura nata dal suo popolo come coscienza critica e sistematica della realtà.

Le varie sezioni di questa mostra propongono alcuni aspetti che forse meglio di altri rappresentano la tradizione cinese: la **scrittura**, la **medicina**, l'**architettura**, le varie **religioni** e **filosofie**, nella ricerca del loro tentativo di manipolare la realtà in modo adeguato all'uomo. Il **Mistero**, sorgente ultima della realtà, è riconosciuto e affermato, ma il rapporto con esso è a volte ambiguo ed espresso attraverso forme che di volta in volta assumono le

caratteristiche di forza suggestiva nell'arte, di superstizione nelle credenze popolari, di armonia sociale nel confucianesimo o di equilibrio con la

natura nella medicina e nell'architettura, fino a divenire magia e culto di

stato. La mostra si conclude con l'incontro del

cristianesimo con la cultura cinese, documentando tra

l'altro il sincero rispetto della Chiesa verso "quei modi di

agire e di vivere, quei precetti e quelle dottrine che, quan-

tunque in molti punti differiscano da quanto essa

stessa crede e propone, tuttavia non raramente riflettono un

raggio di quella verità che illumina tutti gli uomini".

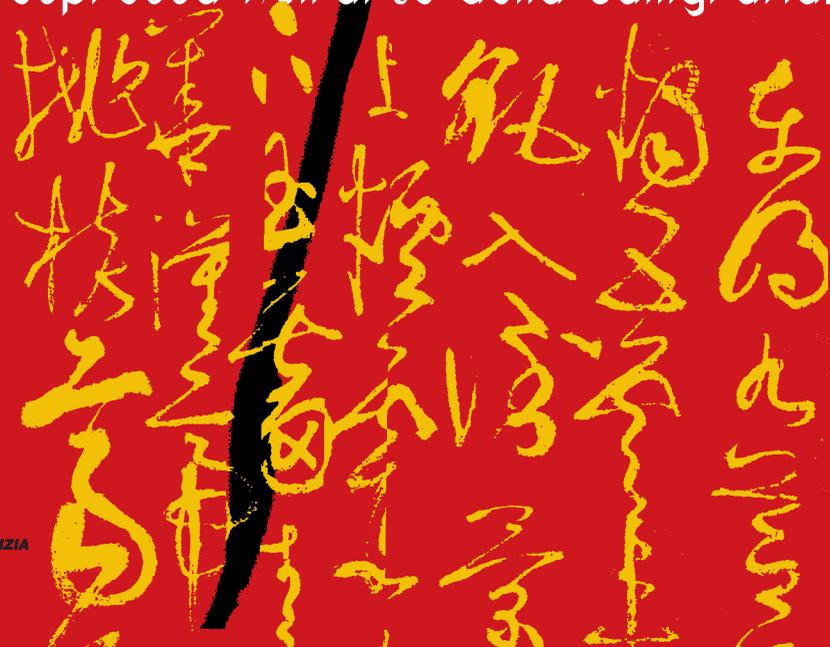


SCRITTURA

I caratteri cinesi costituiscono un sistema di scrittura indubbiamente affascinante. Ritrovamenti archeologici in varie parti del mondo hanno rivelato che la maggior parte dei sistemi di scrittura delle civiltà primitive erano a carattere pittografico. Tuttavia, quasi tutti nel tempo hanno sviluppato un sistema fonetico, un sistema cioè che rappresenta i suoni piuttosto che le immagini visive percepite nel mondo fisico. A questo tipo di trasformazione fa eccezione la civiltà cinese, la quale ha elaborato un sistema che ha mantenuto prevalentemente le sue caratteristiche originarie, sviluppandosi attraverso i cosiddetti "sei principi" che combinano il criterio figurativo, fonetico e simbolico.

I
s
e
n
z
i
o
n
e

Quello cinese perciò è l'unico tra i maggiori sistemi di scrittura che ha trattenuto nel tempo le sue origini pittografiche, influenzando anche la logica ed il pensiero, ed attualmente è ancora usato da più di un miliardo di persone. Il popolo cinese ha sempre profondamente subito il fascino della natura - segno tangibile del Mistero - e la sua scrittura è permeata dal desiderio di cogliere questa presenza traducendo la realtà nei suoi tratti e nelle sue strutture, tanto da divenire una tra le più alte forme artistiche espressa nell'arte della calligrafia.



L'origine della scrittura 中國 的 書 法 藝 術

Ts'ang Chi

Quella cinese è una fra le più antiche civiltà che si siano perpetuate senza interruzioni sino ad oggi. Indubbiamente un fattore di unità spaziale e temporale è il sistema di scrittura che ha permesso la sua continuità dai caratteri delle iscrizioni sulle ossa oracolari e dei bronzi Shang (Il millennio a.C.) a quelli che ancora oggi vengono usati nell'intera area sinica. Attualmente il numero complessivo dei caratteri ammonta circa a 50.000, ma a tale cifra si è arrivati solo dopo un'evoluzione millenaria.

La tradizione cinese fa risalire l'invenzione della scrittura a Ts'ang Chi, funzionario del mitico Imperatore Giallo e divino inventore dei caratteri. La leggenda vuole che Ts'ang Chi fosse uno spirito disceso dal Cielo sulla terra. Egli possedeva quattro occhi, sapeva scrivere fin dalla nascita e rivelò i caratteri agli uomini. Una variante della leggenda dice che Ts'ang Chi fu colpito dall'osservazione delle impronte lasciate da uccelli, altri animali e dall'ombra degli alberi sul terreno. Quest'osservazione lo portò ad inventare la scrittura, volendo egli fissare per sempre le loro immagini.

I più antichi esempi di scrittura conosciuti nella loro forma compiuta sono incisioni su gusci di tartaruga e scapole di bue. Questi ritrovamenti risalgono all'epoca della dinastia Shang (1700 - 1100 a.C.) e rappresentano incisioni effettuate a scopo divinatorio: le ossa recavano domande rivolte agli antenati reali e le risposte venivano



ossa oracolari
(epoca shang,
1700/1100 a.c.)



interpretate dagli oracoli mediante la lettura delle crepe prodotte dal calore. I caratteri incisi sulle ossa oracolari sono più elaborati dei semplici pittogrammi, questo ci dice che devono aver avuto già una lunga storia alle spalle.

Nelle iscrizioni oracolari ritrovate appare per più di trecentocinquanta volte la parola "Tian" che significa Cielo, dove all'idea di un luogo cosmico infinito viene associata quella della divinità suprema, l'Essere Assoluto da cui tutto proviene e fonte ultima della realtà: tutto il pensiero successivo dovrà confrontarsi con questo concetto.

Le iscrizioni ritrovate sui bronzi di epoca Shang venivano effettuate per onorare gli antenati di duchi, principi e ministri che diedero grandi contributi al loro regno, e servivano anche come modello di comportamento per le future generazioni.



oggetti rituali
in bronzo

Sistemi di scrittura di 中國文字的演變

L'utilizzazione della lingua scritta nell'organizzazione burocratica dello Stato, nel sistema degli esami, e il suo ruolo nella stessa idea di Impero universale hanno contribuito all'unità politica e ideologica della Cina. La scrittura divenne uno strumento di comunicazione fra popoli che parlavano lingue o dialetti diversi. La sua indipendenza rispetto all'evoluzione della lingua parlata, inoltre, consentì una maggiore continuità della tradizione scritta nel corso dei millenni di quanto sarebbe stato possibile con una lingua alfabetica.

Con lo sviluppo e il progredire della società e della vita, risultò necessaria una forma di scrittura più elaborata della semplice pittografia, che potesse incontrare le esigenze nate dalle nuove circostanze e problematiche. Di conseguenza, i cinesi seguirono sei principi per formare i caratteri, questi criteri si dividono in **modi basilari**, cioè i criteri secondo cui i caratteri sono venuti ad essere, e **modi accessori**, che sono criteri secondo cui caratteri già esistenti sono stati adottati per rappresentare concetti nuovi.

Modi accessori

Il traslato corrisponde all'uso di un carattere già esistente per indicare un concetto nuovo ma connesso al significato del carattere esistente.



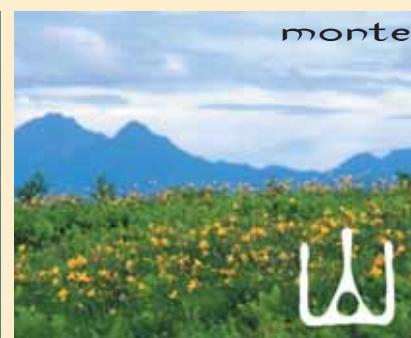
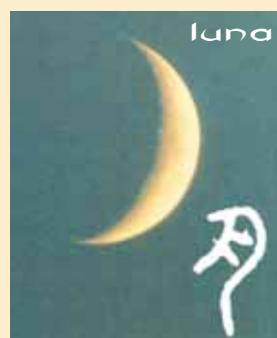
Il prestito fonetico corrisponde all'uso di un carattere già esistente per indicare un'altra parola di suono identico ma di significato diverso.



Modi basilari

L'illustrazione figurativa

è simile al disegno stilizzato di un elemento corporeo, delineato secondo la sua apparenza.



L'allusione simbolica è la descrizione di un concetto perlopiù astratto tramite l'uso di simboli che indicano o suggeriscono il concetto stesso.



sopra



sotto



tre



alto

L'aggregazione logica è la combinazione di due o più simboli semplici il cui significato si combina per esprimere un nuovo significato complesso.



persona

+



parola

=



fiducia

L'ideo-fonografia è la combinazione di un segno che suggerisce un significato generico (detto radicale) e un carattere già esistente che suggerisce una pronuncia approssimata (detto parte fonetica). Il concetto di radicale è stato poi artificialmente esteso a tutti i caratteri allo scopo di classificarli.



parola

+



monte (Shan)

=



burlarsi (Shan)



La calligrafia, ovvero l'arte della scrittura, è considerata nella cultura orientale come una tra le più alte espressioni d'arte, essendo apprezzata sia per l'intangibile *shenyun*, risonanza spirituale, sia per il tangibile *qishi*, impulso fisico.

Essa si assimila alla pittura per la capacità evocativa creata dai suoi tratti e si avvicina invece alla musica per l'andamento ritmico. Quasi sempre i calligrafi oltre ad essere artisti sono anche letterati e le opere vengono apprezzate anche per la bellezza della poesia in esse espressa. Normalmente un calligrafo si forma sui grandi maestri classici per poi sviluppare un suo stile originale.

Quest'arte richiede assoluta concentrazione: prima di sedersi di fronte a pennello, inchiostro e carta, gli antichi calligrafi usavano bruciare incenso per creare un'atmosfera religiosa e cercare lo stato di pace della mente necessario alla realizzazione dell'opera.

Gli strumenti della calligrafia sono la carta, il pennello, la tavoletta d'inchiostro e la pietra da inchiostro.

La carta, una delle "quattro grandi invenzioni" della Cina assieme a stampa, bussola e polvere da sparo, fu inventata durante gli Han Orientali (25-220 d.C.). Solo settecento anni dopo i paesi islamici assimilarono le tecniche per produrla e ci vollero altri quattrocento anni circa prima che questa rivoluzionaria invenzione raggiungesse l'Europa attraverso il nord Africa. Il tipo di carta usato dai calligrafi ha la capacità di assorbire l'inchiostro in



I pennelli usati per la calligrafia possono essere fatti di una grande varietà di materiali tra cui piume di pollo, crini di cavallo, peli di lupo ecc. Esiste anche un pennello fatto di capelli di neonato che, oltre ad essere uno strumento di scrittura, è anche un preziosissimo ricordo.



L'inchiostro era anticamente modellato in forma sferica e successivamente venne preparato in forma di tavolette o cilindri da macinare con lentezza e regolarità contro la pietra da inchiostro in modo da ottenere un liquido uniforme.



tavoletta di inchiostro



pietra da inchiostro

中國的書法藝術

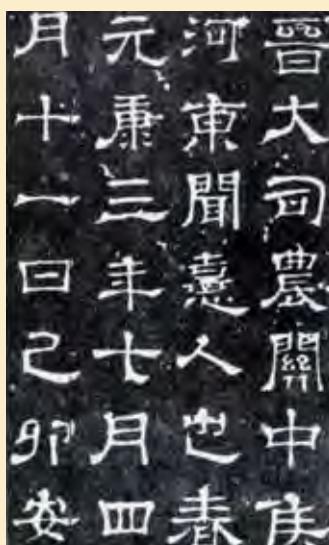
Stili di scrittura

I caratteri cinesi possono essere scritti in verticale dall'alto al basso, in orizzontale, da sinistra verso destra oppure da destra verso sinistra e i suoi elementi costitutivi come i tratti orizzontali, i tratti verticali, i tratti obliqui, i punti e le curve furono codificati nel periodo Han. Da allora non vi furono più cambiamenti e l'attenzione dei successivi calligrafi riguardò solo la forma dei tratti e le loro possibili combinazioni, fino a sviluppare una grande varietà di stili, che si possono sistematizzare in cinque grandi categorie, ciascuna con le sue peculiarità e con una propria estetica.

Un antico detto cinese forse esprime l'essenza della calligrafia, dicendo che le "parole finiscono ma il significato va oltre; il pennello viene riposto ma il suo potere è senza fine".

La **scrittura da sigillo** viene ritrovata in numerosi esempi nelle incisioni sui vassoi in bronzo e trova il massimo sviluppo nella dinastia Qin (221-206 a.C.); in essa i caratteri sono arrotondati e ordinati ed è ammirata per la sua flessuosità.

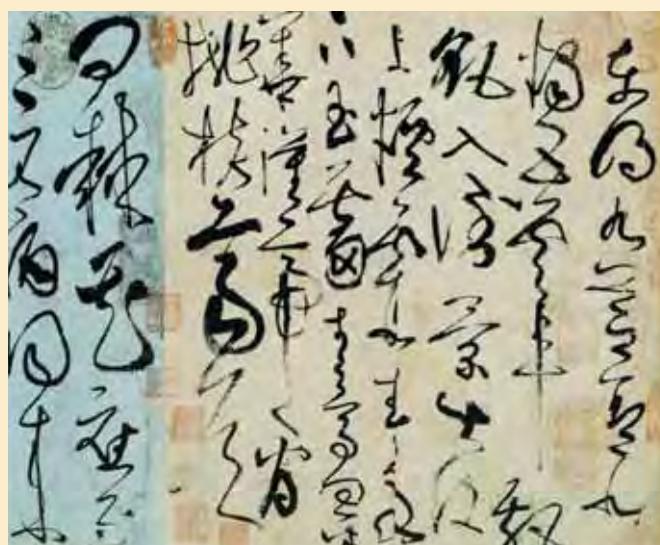
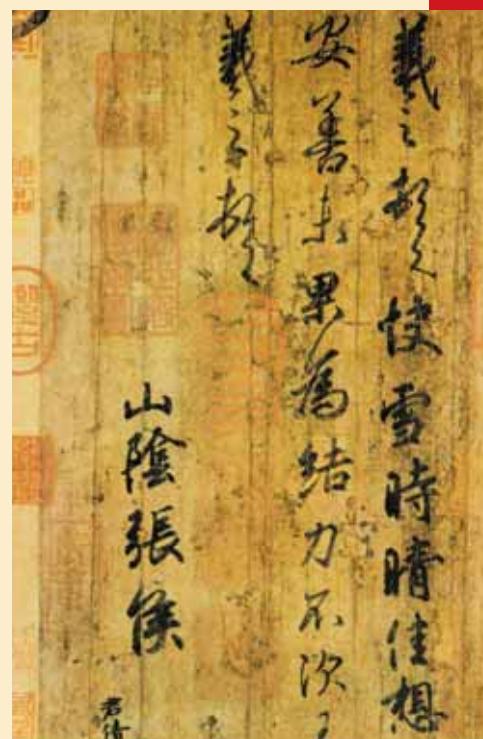
La **scrittura da scrivano** si sviluppa attraverso molti processi di semplificazione dovuti al bisogno di rendere agevole la compilazione di documenti ufficiali; in essa i caratteri sono più squadrati e rappresenta una bellezza più grave.



La **scrittura ordinaria** emerge nella dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.) e si rifà allo stile da scrivano anche se ancora più semplificata; i tratti e i punti sono separati ed è considerata lo stile classico.

Il tipo di **scrittura corrente**, normalmente adottata oggi, permette una maggior libertà e movimenti più vividi e plastici; per questo è più rapida e dà al calligrafo più libertà di seguire il suo impulso.

Del **corsivo** esistono innumerevoli variazioni e tra tutti è lo stile che più si avvicina ad una forma di arte astratta, dove le strutture sono estremamente semplificate fino a diventare a volte illeggibili.



中國篆刻之美

La cultura cinese ha sempre considerato l'arte dei timbri come una "cooperazione tra Cielo e Uomo", essendo una combinazione tra la natura - bellezza del materiale - e l'abilità dello scultore. Anche dal punto di vista pratico il timbri hanno sempre avuto un ruolo importante nella vita dei cinesi: ancora oggi per svolgere la maggior parte delle pratiche burocratiche è necessario utilizzare il proprio timbro anzichè apporre la firma.

I primi timbri risalgono a circa 3000 anni fa, al tempo delle dinastie Shang (1700 - 1100 a.C.) e Zhou (1100-222 a.C.), ed avevano funzione di sigillo. Quelli utilizzati dalla gente comune erano in terracotta, ma vennero man mano sostituiti da quelli in bronzo, mentre quelli dell'Imperatore, dei funzionari legali e degli aristocratici erano in giada.



timbri in bronzo

La funzione del timbro mutò soprattutto durante le dinastie Sui (581 - 618 d.C.) e Tang (618 - 907 d.C.), quando da sigillo divenne vero e proprio timbro: tra i letterati divenne pratica comune



timbrare i libri della collezione personale, e gli artisti iniziarono ad apporre il timbro sulle proprie opere dopo averle datate e firmate.

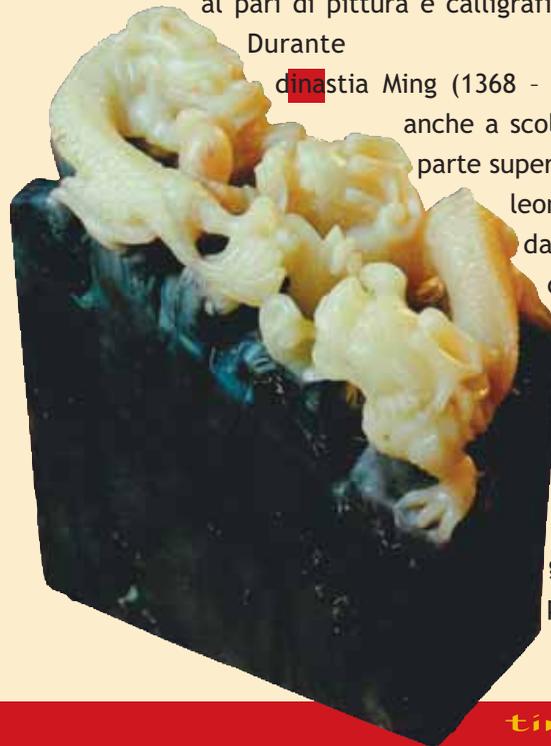
Dalle dinastie Tang e Song (960 - 1279 d.C.) in

avanti si iniziarono ad utilizzare materiali differenti, soprattutto pietre morbide, ed oltre ai sigilli ufficiali o al proprio nome, si cominciarono a scolpire timbri con liriche, poemi in prosa, frasi di buon auspicio, ecc. Da allora l'incisione dei timbri cominciò ad essere considerata, al pari di pittura e calligrafia, una vera e propria arte.

Durante la

dinastia Ming (1368 - 1644 d.C.) si cominciarono anche a scolpire le pareti verticali e la parte superiore con minuscole figure di leoni, draghi, elefanti, ecc. e da quel momento timbri divennero anche oggetti da collezione.

I timbri sono all'origine dell'invenzione della stampa. A questa scoperta si è giunti notando che il timbro permetteva di stampare per



timbro con figura di dragone



timbri in giada



esempio di timbri posti su un dipinto

MEDICINA

II

La cultura e la medicina cinesi sostengono che la vita si manifesta tra **Cielo** e **Terra**: il Cielo fornisce l'iniziativa della vita, la Terra fornisce, come un grembo materno, la sede del suo sviluppo. Il Cielo ritma il tempo dell'esistenza organizzando le ore del giorno, del mese e dell'anno con i movimenti del sole e della luna; la Terra dona il luogo del suo manifestarsi in uno spazio (a sua volta definito dal Cielo) che fa nascere ad Est (dove il sole albeggia), lussureggiare a Sud, maturare ad Ovest (dove il sole tramonta) e conservare a Nord (dove splende la stella

polar e).

S L'uomo, microcosmo in un macrocosmo, promuove e conserva la salute nella misura in cui sa suonare la nota giusta - quella a lui assegnata - nell'immensa sinfonia cosmica all'interno della quale la sua vita accade. Per vivere in armonia all'interno del cosmo ha un metodo preciso sintetizzato da un antico aforisma: "deve sempre rispondere al Cielo ed alla Terra"; in questo consiste la responsabilità nei confronti della propria salute.

Storia e diffusione geografica

La mitologia cinese racconta che l'invenzione della medicina è opera di due imperatori vissuti nel III millennio a.C.: l'Imperatore Giallo, che si dedica all'agopuntura ed ai principi della medicina cinese e l'Imperatore Rosso - detto anche Divino Agricoltore - che scopre la farmacologia e la dietetica.

Bian Que (407-310 a.C.) è la prima figura storica di medico che "con gli aghi ed i decotti di sostanze medicinali cura il marchese Huan di Cai", mentre Zhang Zhong-Jing e Hua Tuo rappresentano i "due dottori meravigliosi" del II-III secolo d.C.. Il primo compila un Saggio di medicina ancora utilizzato come testo didattico nelle Università di medicina cinese: un quinto delle ricette di farmaci usati al giorno d'oggi risale a questo volume. Il secondo - padre della chirurgia cinese - inventa la prima formula anestetica a base di farmaci cinesi e la ginnastica nota come "Gioco

dei Cinque Animali" per tonificare i cinque organi più importanti del corpo. Accettava solo albicocchi come onorario e dopo alcuni anni possedeva un frutteto.

Zhang
Zhaong
Jing



medicina Cinese

Principi della

...il Tao produce l'uno...

E' la traccia lasciata nel mondo visibile dal principio che lo governa. Esso non è visibile nel mondo se non sotto forma di segno o manifestazione che è l'energia.

道

...l'uno produce il due...

L'energia prende forma nell'aspetto bipolare della realtà dello yin e dello yang.

陰 陽

Yin
notte
ombra
interno
freddo
materia
donna
basso
terra

Yang
giorno
luce
esterno
calore
energia
uomo
alto
cielo

...che si manifesta come tre...

Tra il Cielo e la Terra c'è l'uomo che partecipando di tutti e due ne è l'unione: "L'uomo risponde al Cielo e alla Terra"(Nei Jing, sec.V a.C.).

Anche l'uomo come tutta la realtà può essere letto dalla relazione dei cinque movimenti.

legno	fuoco	terra	metallo	acqua
fegato	cuore	milza	polmone	rene
cistifellea	intestino tenue	stomaco	intestino crasso	vescica
tendini	sangue	connettivo	pelle, peli	ossa
vista	tatto	gusto	olfatto	udito
lacrime	sudore	saliva liquida	muco	saliva densa
collera	gioia	pensiero	tristezza	paura
acido	amaro	dolce	piccante	salato
dinamizzazione	ipercinesi	equilibrio	rallentamento	potenzialità

Nell'uomo l'energia è prodotta a partire dall'energia del Cielo (aria) e dall'energia della Terra (alimenti).



Le energie circolano nell'organismo in percorsi energetici immateriali (meridiani o canali) per nutrire, riscaldare, stimolare tutte le funzioni. Sui meridiani si trovano i punti di agopuntura con i quali si può influenzare lo stato energetico dell'organismo e trattare le malattie.

simbolo del Tao

Tecniche esterne di terapia



Agopuntura

Negli scavi archeologici di Anyang furono ritrovati strumenti grezzi e appuntiti chiamati "Bian" risalenti al 1700 a.C. La loro funzione era descritta in un dizionario della Dinastia Han: "Bian significa usare la pietra per trattare la malattia". I Bian furono così i primi aghi da agopuntura, a cui sono seguiti una serie di strumenti secondo l'evoluzione della società e della tecnologia. La cura delle malattie con l'agopuntura è stata introdotta in Europa nel XVI secolo e ormai è praticata in tutto il mondo, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.), oltre ad avere riconosciuto l'agopuntura come cura efficace, ha stilato un elenco di oltre 100 malattie in cui risulta particolarmente indicata per la sua provata efficacia. Gli aghi per agopuntura vengono inseriti in punti specifici del corpo e possono essere stimolati con una debole corrente elettrica per aumentare l'effetto analgesico. Certe zone del corpo come l'orecchio rivestono una particolare importanza perché vi è rappresentata la proiezione di tutto il corpo umano.



statua raffigurante i punti dell'agopuntura

Moxibustione

In epoca Zhou, VII secolo a.C., si ha notizia della pianta di *Artemisia vulgaris* per produrre calore esterno a scopo terapeutico. Conosciuta anche nei paesi occidentali, citata da Plinio come



un rimedio usato per lenire la stanchezza dei viandanti, in Cina viene chiamata Ai Ye. In un antico testo di materia medica si legge: "La foglia di Ai Ye è amara e piccante, quando è bruciata penetra tutti i meridiani ed elimina le cento malattie". Nel 1600 in Giappone si sviluppò l'uso dell'*Artemisia* col nome di Moe Kusa, "erba che brucia". Proprio dal termine giapponese è derivato il nome inglese di moxa e la mo-xibustione è diventata il metodo più usato per la stimolazione termica dei punti di

Coppettazione

Nel "Manuale delle prescrizioni per le emergenze", scritto ai tempi della dinastia Jin, Ge Hong (281-341 d.C.) menziona l'uso di corni animali per il drenaggio di pustole. La tecnica di coppettazione consiste nel provocare un vuoto nella coppetta che le permette di aderire alla cute. Praticata anche in Italia come "terapia umorale" per il trattamento



coppette di vetro e di bambù



sigari per moxibustione

Tecniche interne di terapia

MINISTRA DI RISO CON GOU QI ZI

Le minestre medicate sono una combinazione di rimedi medicinali e riso la cui funzione, in questo caso, è di favorire l'assimilazione delle sostanze terapeutiche associate ad esso. Il riso, nella Medicina tradizionale cinese, è considerato "il primo fra i cereali, indispensabile per la sopravvivenza dell'umanità". Le sue proprietà terapeutiche sono di arricchire di energia vitale l'organismo, di promuovere la digestione stimolando la funzione del pancreas e dello stomaco e di prevenire la formazione di ulcere proteggendo la mucosa gastrica. Gou qi zi (fructus lycii chinensis) si produce in gran parte della Cina ma in modo particolare nelle provincie di Ningxia, Hebei e Shanxi. Le principali indicazioni cliniche sono: lombalgia, dolore ed astenia degli arti inferiori, ipertensione arteriosa ed oculare, vertigini, impotenza sessuale e diabete mellito.

TÈ BOJENMI

Non si può parlare di dietetica cinese senza parlare del tè, che è presente in Cina da sempre in tutte le sue aree geografiche ed è considerato l'indiscutibile bevanda nazionale. Il tè che generalmente usiamo è costituito dalle foglie della *Camellia sinensis*, pianta strettamente affine alle camelie, arbusto sempreverde coltivato per prima volta in Cina e poi in India e nello Sri Lanka. Il tè cinese, sia per la cura con cui vengono tenute le piantagioni, famose in tutto il mondo, sia per i motivi di orgoglio nazionale, è attualmente il migliore che si possa trovare in commercio. Il tè bojenmi è un composto di rimedi medicinali in cui è prevalente la presenza delle foglie di *Camellia sinensis*; le indicazioni cliniche sono: obesità, difficoltà digestive dislipidemia.



RADICI DI REN SHEN (GINSENG)

Ren Shen (*Radix ginseng*) è la medicina per eccellenza della farmacopea cinese. Cresce sia allo stato spontaneo che coltivato; il primo, più ricercato perchè più efficace, proviene per lo più dalle regioni nord-est della Cina. Particolarmente importante per produzione e qualità è il Ginseng della provincia Jilin denominato, appunto, Jilin Shen. Le indicazioni cliniche di maggiore rilevanza sono: astenia, impotenza sessuale, ipotensione, palpitazioni, insonnia, diminuzione della memoria.

SCIROPPO DI CHUAN BEI E PIPA YE

Durante il periodo della dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.) cominciò a prendere piede l'uso di concentrare un composto di vari rimedi medicinali mediante ripetuti processi di bollitura cui si poteva, poi, aggiungere del miele per migliorarne il sapore. Il procedimento, nel tempo, ha portato alla elaborazione di sciroppi ottenuti facendo decuocere i vari rimedi medicinali in acqua fino ad ottenere una sostanza finale concentrata e molto densa cui aggiungere del miele. Zhi Ki chuan bei pi pa lu è uno sciroppo le cui principali indicazioni cliniche sono: tossi catarrali acute e croniche, asma.



Ginnastiche mediche

Il primo imperatore, Shi Huang (221-206 a.C.), era ossessionato dall'idea della morte e tentò in ogni maniera di procurarsi l'elisir dell'immortalità. Grazie a lui ed al pensiero taoista la medicina cinese si è sempre interessata alle pratiche di lunga vita per promuovere la longevità. Nel *Trattato di medicina interna dell'Imperatore Giallo* leggiamo: "Gli uomini dell'Alta Antichità erano osservanti della Via; si regolavano sullo yin/yang e raggiungevano l'Armonia... Bevevano e mangiavano con misura, lavoravano e riposavano con regolarità... Potendo così mantenere l'unione del corpo e dello spirito, arrivavano alla fine dell'età naturale e, centenari, se ne andavano"

Molte sono le pratiche di lunga vita che si fondano sul mantenimento di una "condotta virtuosa". Alcune agiscono dall'esterno del corpo come la stimolazione di alcuni punti di agopuntura esercitata con gli aghi, con il riscaldamento effettuato tramite la moxa o con il massaggio; altre agiscono dall'interno come quelle fondate su ricette di erbe medicinali o di alimenti "tonici", che nutrono le energie deficitarie. Le ginnastiche mediche sono pratiche "né interne né esterne" che hanno lo scopo di nutrire l'energia del corpo e prolungare la salute e la longevità.

"Qi" significa energia e "Gong" significa lavoro, controllo: dunque "Qi Gong" vuol dire "lavoro di controllo dell'energia".

Le ginnastiche mediche Qi Gong hanno lo scopo di ottimizzare l'energia del corpo e consistono nell'esecuzione



Tai Ji
quan

simboli
della
longevità

di momenti assai lenti, coordinati con la respirazione e sotto controllo mentale. Si tramandano fin dall'antichità molte serie di ginnastiche Qi Gong: una delle più famose è il "Gioco dei Cinque Animali" in cui i movimenti mimati di cinque animali vengono utilizzati per nutrire i cinque organi più importanti del corpo.

"Tai Ji Quan" è il nome di un'altra forma di ginnastica medica ideata da Chang San Feng, un monaco del monte Wu Dang. Il suo scopo è quello di sintonizzare il microcosmo dell'uomo con il macrocosmo centrandolo sul "Tai Ji", il polo virtuale intorno al quale ruota il movimento incessante dello ying-yang, cioè il perno della realizzazione di ogni fenomeno vivente.



esercizi di Qi Gong

