



SIAMO UNITÀ BIOENERGETICHE

A CURA DI KATJA TAMBURELLI

Quando non riusciamo a stare dritti con la schiena e sentiamo dolore, quando non sappiamo distribuire il peso sulle nostre gambe, quando nel piegarci per prendere qualcosa le ginocchia fanno male e la schiena sembra si stia spezzando, quando le nostre spalle sono ricurve o percepiamo la testa pesante, forse il corpo ci sta dicendo che dovremmo fare qualcosa.

La mercificazione dei rimedi da banco, che sembrano avere una soluzione a ogni problema fisico, promettono miracoli, ma non curano realmente la causa che genera il nostro “dolore”, ne attutiscono semplicemente il rumore. Fino a quando continueremo a delegare totalmente la nostra salute a qualcosa di esterno a noi, non avremo consapevolezza del sistema bioenergetico di squilibri e ristagni che inibisce la biomeccanica del corpo, drenando le nostre forze vitali.

UN'ARTE INTERIORE

Cercare un percorso alternativo che sappia prendersi cura della fisiologia energetica dell'involucro umano non è semplice: per diffidenza culturale, spesso per mancanza di “tempo” o più semplicemente perché confusi dalle troppe proposte e dalle mode del momento. Tra i vari percorsi possibili forse vi è capitato di sentire parlare o addirittura di fare qualche lezione di *Taiji Qi Gong*. Qual è stata la vostra esperienza? Come vi siete sentiti? Quali parti del corpo ave-



te percepito? Avete sentito calore, formicolio...? Ciò che accade durante la pratica è l'insegnamento!

La sua vera essenza è nel “nome”, che ne racchiude la radice sciamanica. *Qi Gong*, infatti, significa “Energia-Lavoro”. È un'antichissima disciplina, nata in Cina e praticata dai Taoisti e poi tramandata in Occidente, che ci allena ad apprendere

le tecniche o abilità necessarie per riattivare la nostra forza vitale, il *Qi*. Per la medicina tradizionale cinese, infatti, ogni malessere nasce da una stasi di energia o ristagno di sangue e liquidi, causati da un modo innaturale di vivere. La divulgazione di tale Arte Interna va presa con la massima serietà, in quanto, detiene contenuti fondamentali per la nostra salute psicofisica ancora oggi. Non è semplicemente un momento per prendersi cura di sé, ma un viaggio, che ti porta alla scoperta di un mondo interiore tanto sconosciuto, quanto meraviglioso e sorprendente. Un'attenzione a noi stessi che mai come oggi è fondamentale per mantenere il baricentro nelle dinamiche caotiche che stiamo vivendo.

Vi accompagnerò in questo percorso di consapevolezza e conoscenza, basandomi sulla mia esperienza personale, riconoscendo il privilegio di essermi formata con il metodo “*Mantis Project*”, che conduce il praticante attraverso un vero e proprio sentiero interiore di formazione alchemica.

Il passaggio da uno stato di manifestazione grezza dell'essere a un risveglio progressivo, attraverso ogni parte del nostro cor-

po che neanche sappiamo di avere.

Diverse professioniste del benessere stanno mettendo in pratica quanto appreso e ne stanno riscontrando molteplici benefici su loro stesse e sui loro pazienti/clienti.

Personalmente ho portato il *Taiji Qi Gong* nelle scuole, esperienza ancora in corso d'opera, che mi rende possibile cogliere il bisogno e l'entusiasmo nei bambini di trovare uno spazio per diventare curiosi di sé, temi cheavrò il piacere di affrontare insieme prossimamente.



LA LINFA VITALE

Il lavoro consiste nell'eseguire una serie precisa di movimenti col proprio corpo; è una via olistica di evoluzione personale e studio di sé, il cui obiettivo primario consiste nello sviluppare e incrementare nel praticante determinate qualità-abilità, attraverso un lavoro sinergico sul piano corporeo, mentale ed energetico. La ripetizione di movimenti lenti, armonici e continui permette alla nostra vita interna di manifestarsi, così che tutto si auto-alimenta e funziona con sempre maggiore equilibrio. La Forza Vitale, sulla quale lavorare, non viene dalla potenza e dalla massa muscolare, ma dall'Energia che risiede all'interno del nostro corpo, che è veicolata dalla continua circolazione dei fluidi e che stimola il funzionamento degli organi interni e quindi della Vita. Lo scopo è praticare il corretto allineamento fisico, che coinvolge l'aspetto muscolare, le fasce, il connettivo, i legamenti, le articolazioni e gli organi interni, fino ad arrivare al rilassamento completo del sistema nervoso, per far sì che l'essere umano, dopo aver allentato i blocchi e le tensioni psicofisiche che lo imprigionano, possa arrivare a interagire con la Coscienza verso la propria evoluzione interiore.

IL SOFFIO DELLA VITA

Si tratta di vere e proprie fasi di sviluppo, dove ogni soglia superata porta a una nuova strutturazione dell'intero sapere, che muta in relazione alla conoscenza acquisita e permette di raggiungere nuove consapevolezza. Non è una religione, non ci sono dogmi ma principi, non ci sono chiese o santuari, il proprio corpo è il Tempio Supremo.

All'interno di ogni tecnica vi è un concentrato di sapere, una sintesi di millenni di studi sul corpo e sulle energie sottili. Per un praticante occidentale, che non dispone di molte ore al gior-

no, questa metodica risulta essere in grado di fornirgli un sapere reale e oggettivo in tempi accettabili.

L'unico strumento di cui abbiamo bisogno, quindi, è la nostra propensione alla ricerca del benessere psicofisico, il nostro corpo è un occhio interno costantemente aperto, puntato come una potente lente d'ingrandimento verso i propri stati fisici e cognitivi. Questi sono i primi requisiti per poter iniziare tale percorso. La prossima volta, per chi desidera sperimentare da subito, vi

condurrò alla ricerca dell'allineamento corretto, dove potrete sperimentare immediatamente una sensazione di rilascio delle tensioni. Perché la Vita è quella cosa che ci esplode dentro quando la respiriamo fino in fondo. ■

IL VARCO DELLE ARTI TAOISTE

Una musica possiede un'infinità di note che possono creare miriadi di accordi e il corpo umano è lo strumento di una sofisticata bellezza che va smascherata. Poi esiste il tempo. Personalmente ne ho sempre sentito la mancanza e, mai come in questa epoca storica, il tempo è entrato in gioco cambiando alcune regole della partita: qualcuno è rimasto bloccato a casa, qualcuno è rimasto bloccato e basta, qualcun altro a casa ha trovato quel tempo nascosto. La rabbia è diventata il motore di ricerca di un viaggio interiore verso ciò che ci circonda e che non finirà mai. La capacità di movimento del corpo umano mi ha sempre affascinato, perché è la possibilità di esprimere attraverso di esso la "Vita". È iniziando a praticare le arti taoiste che si è aperto un varco dentro di me che mi ha permesso di comprende-

re che c'è qualcosa di più profondo nascosto in ogni gesto che compiamo. Sono arrivata alla mia prima lezione di Taiji Quan con tutte le mie rigidità: rigide erano le mie spalle, rigida tutta la struttura, rigidi persino i pensieri. Quando ci si avvicina alle pratiche energetiche interne, però, si comprende quanto siamo disconnessi e separati dal nostro corpo. Nei primi mesi di pratica è difficile sentire come ci muoviamo e cosa attiviamo con i diversi movimenti, perché siamo abituati a compiere gesti senza la nostra partecipazione attiva. La bellezza è la possibilità per tutti di aprirsi verso il proprio mondo interiore, che inevitabilmente nasce dalla percezione di noi stessi, di come siamo fatti, di come funzioniamo e quindi come, attraverso il movimento, ci esprimiamo e ci manifestiamo in questa dimensione.

KATJA TAMBURELLI

Nata a Torino, classe '74, istruttrice di Qi Gong iscritta al registro nazionale ASI riconosciuto dal Coni e Gestalt Counseling, ricercatrice delle connessioni mente - copro - Spirito. Trasmette la disciplina alle persone che si vogliono riappropriare delle potenzialità corporee dei movimenti quotidiani. Katjandut@gmail.com