

Nutrire la vita

di Francesco Bottaccioli

Secondo il più antico testo di medicina cinese, il *Huangdi Nei Jing*, per mantenere la salute occorre seguire la via (dao) e saper nutrire la vita.

La nutrizione della vita si fa soprattutto con le pratiche interne: meditazione, e ginnastiche energetiche, Tai Ji Quan e Qi Gong.

Abbiamo testimonianze antiche sull'uso di queste tecniche. In una tomba datata 168 a.C, all'inizio della dinastia Han, , presso Changsha, capoluogo della provincia dell'Hunan, nei primi anni '70 del secolo scorso venne rinvenuta una pezza di seta alta 55 cm e larga 100, su cui è dipinta una serie di 44 figure praticanti gli esercizi del Daoyin, una delle più antiche forme di Qi Gong.

Con questa espressione si fa riferimento alla capacità di condurre e far circolare (Gong) l'energia interna (Qi, si pronuncia ci).

Tale capacità è alla base dell'antica medicina cinese. Il saggio e il buon medico, come ho sopra ricordato, devono saper nutrire la vita, tramite le “pratiche interne”, tecniche di concentrazione e meditazione che consentono la visualizzazione del Qi e il suo trasporto lungo i meridiani energetici, la cui rete pervade tutto l'organismo.

C'è una larga diffusione di queste pratiche in occidente e, con essa, sono iniziati studi controllati. Al momento abbiamo delle buone evidenze sull'efficacia della pratica del Qi Gong nel controllo dell'ipertensione. Ma l'aspetto più intrigante riguarda il cosiddetto Qi Gong esterno e cioè la capacità che avrebbero alcuni maestri di proiettare l'energia al di fuori del proprio corpo.

Fenomeno duro da accettare in un'ottica scientifica classica, resta il fatto che scienziati cinesi e occidentali hanno prodotto lavori che dimostrano modificazioni indotte dal Qi Gong in colture batteriche e cellulari. Juliann G. Kiang, professore di farmacologia a Bethesda, ha ripetutamente descritto un incremento del calcio nel citoplasma come indice di reattività della cellula all'emissione del Qi¹. Dalla Cina, invece, è venuto un lavoro che mostra la capacità del Qi Gong esterno di indurre l'arresto della proliferazione e il suicidio (apoptosi) di cellule di cancro prostatico in vitro².

Ci sono poi dei lavori che hanno verificato l'efficacia clinica del Qi Gong esterno su patologie dolorose, documentando la superiorità del Qi Gong esterno sulla terapia standard.

Una meta-analisi solo degli studi più rigorosi ha concluso che “l'evidenza del Qi Gong esterno è incoraggiante”³.

Il Tai Ji Quan (scritto anche Tai Chi Chuan) invece è posteriore ed è una forma di Qi Gong in movimento.

Non si sa esattamente quando e da chi fu inventato. La leggenda racconta che, attorno al 1200 dopo Cristo, Chang San Feng, monaco del monte Wudang, nella provincia cinese dello Hubei, osservando un combattimento tra un serpente e una gru, concluse che il rettile aveva la meglio perché era più sciolto e più concentrato dell'avversario. Chang praticava il Kung Fu, un arte marziale di potenza fisica; cambiò, seguendo la strada della flessibilità e della concentrazione, della armonia interiore.

Lo spirito autentico del Tai Ji è proprio l'unione tra il corpo e la mente: i movimenti dolci del corpo vengono guidati dalla concentrazione sull'energia interiore (Qi).

Studi clinici controllati hanno documentato un'efficacia del Tai Ji in numerose condizioni: deficit immunitari, insufficienza cardiaca cronica, osteoporosi in menopausa, qualità del sonno, qualità della vita e autostima in donne operate di cancro al seno.

[\(pubblicato su *Modus Vivendi*, giugno 2008\)](#)

¹ Kiang JG et al., *Mol Cell Biochem* 2005; 271: 51-9

² Yan X., et al., *Mol Cell Biochem* 2008; 310: 227-34

³ Lee S, Pittler MH, Ernst E., *J Pain* 2007; 8: 827-31