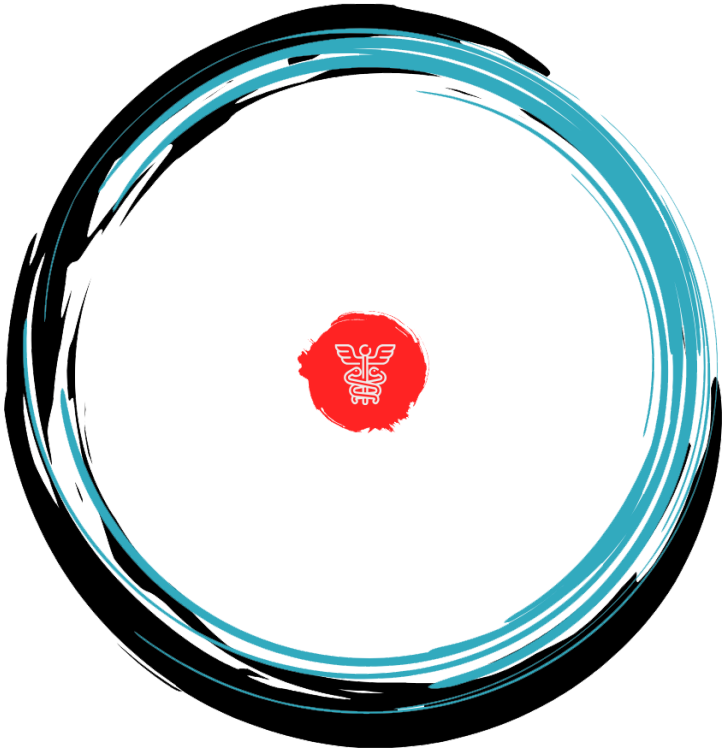


UNIVERSAL HEALING TAO · SISTEMA DEL MAESTRO MANTAK CHIA

Corso introduttivo di Qi Gong

Riccardo Castelli

Istruttore Associato di Qi Gong

IL CORSO

Programma

Questo corso nasce per far conoscere il Qi Gong del Maestro Mantak Chia, come viene insegnato nell'Universal Healing Tao.

Impariamo le tecniche di base per iniziare il lavoro di alchimia interiore e lavorare con le energie del corpo, per un maggiore benessere e una maggiore consapevolezza.

Oggi impareremo

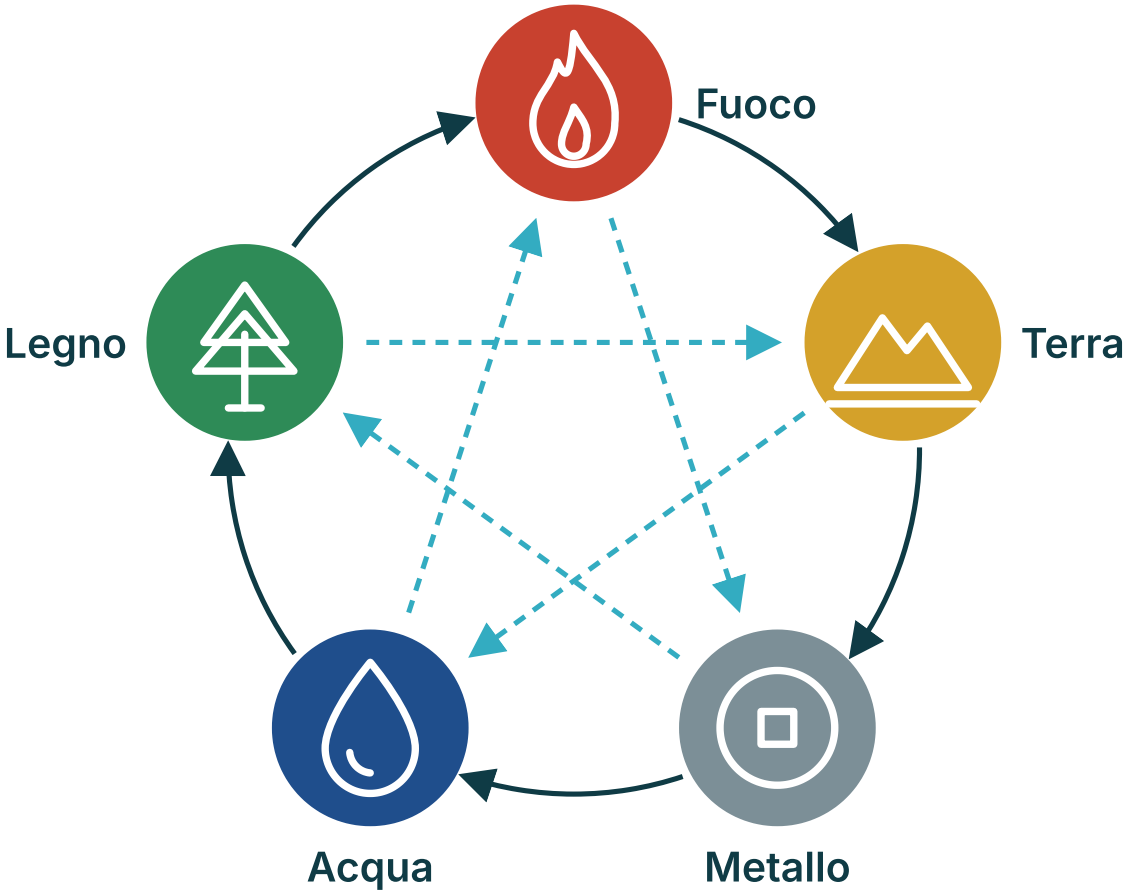
1. I cinque elementi
2. Il Qi Gong di base
3. Il Sorriso Interiore
4. I Sei Suoni Curativi
5. Raccogliere l'energia

I cinque elementi

Per il taoismo tutto ciò che vive è movimento tra cinque fasi. Ogni elemento corrisponde a organi, colori, stagioni ed emozioni: è la mappa che usiamo in tutte le pratiche.

Ciclo di generazione
ogni elemento nutre il successivo

Ciclo di controllo
ogni elemento tiene a freno un altro



Acqua



L'acqua scorre, aggira gli ostacoli e con pazienza modella la roccia. È l'energia yin del raccoglimento: conserva le forze e ci insegna il Wu Wei, l'agire senza forzare.

ORGANI	Reni e Vescica
COLORE	Blu scuro
STAGIONE	Inverno
EMOZIONE	Paura, rigidità, stress
VIRTÙ	Accettazione, ascolto, adattabilità
SUONO	**TCHIUUUU**

Legno



Il legno è crescita, flessibilità ed espansione, come gli alberi in primavera. Nutrito dall'acqua, alimenta il fuoco: è la spinta a progettare e a rinnovarsi.

ORGANI	Fegato e Cistifellea
COLORE	Verde smeraldo
STAGIONE	Primavera
EMOZIONE	Rabbia, frustrazione, irruenza
VIRTÙ	Entusiasmo, grazia
SUONO	**SSSHHH**

Fuoco



Il fuoco è calore, passione e trasformazione. Nel cuore abita lo Shen, lo spirito: da qui si irradia l'amorevole presenza del Sorriso Interiore.

Al Fuoco è legato anche il Triplice Riscaldatore: non è un organo, ma una funzione che coordina i tre centri del corpo.

ORGANI	Cuore e Pericardio, Intestino Tenue
COLORE	Rosso rubino
STAGIONE	Estate
EMOZIONE	Odio, aspettative, controllo
VIRTÙ	Amore, gioia, impegno
SUONO	**AAAHHH**

Terra



La terra è il centro: stabilità, nutrimento e radicamento. Digerisce il cibo e anche le esperienze, e fa da ponte tra gli altri elementi.

ORGANI	Stomaco, Milza e Pancreas
COLORE	Giallo ocra
STAGIONE	Tarda estate
EMOZIONE	Ansia, nervosismo, timore
VIRTÙ	Comprensione, onestà, centratura
SUONO	**WHHUUU**

Metallo



Il metallo è chiarezza e capacità di lasciare andare: trattiene l'essenziale ed elimina il superfluo, come il respiro che entra ed esce.

ORGANI	Polmoni e Intestino Crasso
COLORE	Bianco candido
STAGIONE	Autunno
EMOZIONE	Tristezza, dolore, depressione
VIRTÙ	Coraggio, risolutezza, dignità
SUONO	**SSSSS**

PROMEMORIA

I cinque elementi in sintesi

Una tabella da tenere a portata di mano durante la pratica.

Le colonne seguono l'ordine dei Sei Suoni. Il Triplice Riscaldatore chiude la serie con il suono **IIIHHH** e armonizza i tre centri.

	Metallo	Acqua	Legno	Fuoco	Terra
ORGANI	Polmoni e Intestino Crasso	Reni e Vescica	Fegato e Cistifellea	Cuore e Pericardio, Intestino Tenue	Stomaco, Milza e Pancreas
COLORE	Bianco candido	Blu scuro	Verde smeraldo	Rosso rubino	Giallo ocra
STAGIONE	Autunno	Inverno	Primavera	Estate	Tarda estate
EMOZIONE	Tristezza, dolore, depressione	Paura, rigidità, stress	Rabbia, frustrazione, irruenza	Odio, aspettative, controllo	Ansia, nervosismo, timore
VIRTÙ	Coraggio, risolutezza, dignità	Accettazione, ascolto, adattabilità	Entusiasmo, grazia	Amore, gioia, impegno	Comprensione, onestà, centratura
SUONO	**SSSSS**	**TCHIUUUU**	**SSSHHH**	**AAAHHH**	**WHHUUU**

Qi Gong

Qi è l'energia vitale, **Gong** il lavoro paziente per coltivarla.

Movimenti lenti, respiro consapevole e attenzione si uniscono per far scorrere il Qi, sciogliere le tensioni e ritrovare presenza. È una pratica adatta a ogni età e livello di forma fisica.

Esercizi di base

1. Le Porte della Vita
2. L'Osso Sacro
3. La Tartaruga
4. La Gru
5. Il Respiro della Colonna Vertebrale

Postura di partenza

- piedi paralleli, larghi quanto le spalle; ginocchia morbide
- osso sacro rilassato, mento leggermente rientrato
- lingua appoggiata al palato, respiro lento dal naso

Contare e ripetere

Mentre pratichi conta mentalmente o a voce: dai un compito alla mente, così non si distrae e resta nel corpo.

Quante ripetizioni

- Ogni esercizio si può ripetere 3, 6 o 9 volte, oppure per multipli di 9: 18, 27, 36.
- Scegli il numero in base al tempo che hai, ma mantienilo per tutta la pratica.

Il numero 9 nel taoismo

Il 9 è il numero yang più alto tra le cifre: rappresenta la pienezza del Cielo. È tre volte tre, e per il Dao De Jing dal tre nascono tutte le cose. In cinese 九 (jiǔ, nove) suona come 久 (jiǔ, lunga durata): per questo il 9 è anche augurio di longevità.

Anche a Nikola Tesla viene attribuita una frase sulla magnificenza dei numeri 3, 6 e 9.

Le Porte della Vita

Ming Men

1
ESERCIZIO

EFFETTO

Scioglie la zona lombare e risveglia l'energia dei reni.

1. Piedi paralleli, ginocchia morbide, braccia abbandonate lungo i fianchi.
2. Ruota il busto da un lato all'altro partendo dalla vita: le braccia seguono il movimento.
3. Le mani battono leggere: una davanti sull'ombelico, l'altra dietro sul Ming Men, tra le vertebre lombari.
4. Tutto il corpo partecipa, non solo l'addome: le ginocchia seguono, e così la testa.
5. Respiro naturale, attenzione in ascolto del ventre. Fai 9, 18, 27 o 36 percussioni.

L'Osso Sacro

La pompa sacrale

2
ESERCIZIO

EFFETTO

Mobilizza sacro e lombari, la pompa che aiuta l'energia a salire lungo la colonna.

1. Ginocchia leggermente piegate, mani sui fianchi.
2. Batti con i pugni sull'osso sacro per attivarlo.
3. Strofina l'osso sacro muovendo tutto il corpo, per scaldarlo.
4. Bascula il bacino avanti e indietro.
5. Ruota il bacino in un senso e nell'altro, descrivendo dei cerchi.
6. Movimento lento, guidato dal respiro: almeno 9 volte per ogni direzione.

La Tartaruga

Il collo della tartaruga

3
ESERCIZIO

EFFETTO

Libera spalle e base del collo, dove si accumula la tensione.



1. Rientra il mento verso il petto e solleva le spalle verso le orecchie, come la tartaruga che entra nel guscio.
2. Rilascia: abbassa le spalle e allunga il collo verso l'alto, dalla sommità del capo.
3. Inspira salendo, espira rilasciando.
4. 9 ripetizioni.

La Gru

Il collo della gru

4
ESERCIZIO

EFFETTO

Scioglie le cervicali e porta attenzione a gola e timo.



1. Spalle rilassate, sguardo morbido.
2. Il mento avanza, scende verso lo sterno, risale lungo il petto e la gola e torna in posizione.
3. Il collo disegna un cerchio lento, come una gru che si abbevera.
4. 9 ripetizioni.

Il Respiro della Colonna

Respiro del midollo spinale

5
ESERCIZIO



EFFETTO

Pompa l'energia lungo la colonna e prepara alla circolazione dell'Orbita Microcosmica.

1. Braccia piegate a 90° davanti al petto, gomiti all'altezza delle spalle.
2. Inspirando apri i gomiti verso dietro, avvicina le scapole, inarca la schiena e solleva lo sguardo.
3. Espirando con forza chiudi i gomiti davanti, arrotonda la schiena e porta il mento verso il petto.
4. Fai 9 ripetizioni o multipli di 9. Tra una serie e l'altra fai una pausa, per evitare capogiri.

Il Sorriso Interiore



Unisci respiro, attenzione, intenzione e sorriso. Sorridi con gli occhi e anche con le labbra, raccogli la sensazione tra le sopracciglia e lascia che scenda nel corpo come acqua tiepida, rilassando e nutrendo ciò che incontra.

Il sorriso trasforma lo stress e le emozioni pesanti in calma e coltiva la gentilezza verso sé e verso gli altri.

Tre canali principali

1. **Posteriore · la colonna vertebrale**
2. **Centrale · il tratto digestivo**
3. **Anteriore · i cinque organi principali**

1

Si parte sempre dal basso e si sale. Aiutati nominando ogni tratto della colonna o contando lentamente le vertebre da 1 a 33.

La colonna vertebrale

1. Coccige e osso sacro
2. Le 5 vertebre lombari
3. Le 12 vertebre toraciche
4. Le 7 vertebre cervicali
5. Il cranio e il cervello

2

Si parte dalla bocca, magari deglutendo un po' di saliva, e si percorre mentalmente tutto il tratto digestivo fino al retto.

Il tratto digestivo

1. Bocca e lingua
2. Esofago
3. Stomaco
4. Duodeno
5. Intestino tenue
6. Intestino crasso
7. Retto

3

Si segue il ciclo di generazione partendo sempre dal cuore, da cui si irradia l'amorevole presenza. Poi si torna al cuore: tre giri in tutto.



I cinque organi principali

1. Cuore e Pericardio · Fuoco
2. Stomaco, Milza e Pancreas · Terra
3. Polmoni · Metallo
4. Reni e Vescica · Acqua
5. Fegato e Cistifellea · Legno

I Sei Suoni Curativi

Ogni organo ha un suono che aiuta a sciogliere il calore e le emozioni che vi ristagnano. Suono, respiro, sorriso e intenzione lavorano insieme: prima si libera, poi si ricarica l'organo con il suo colore e la sua virtù.

Procedura

1. **Sorriso Interiore**
2. **Pulizia dell'organo**
3. **Rilascio: il suono curativo**
4. **Perdona, dimentica, lascia andare**
   dondola la colonna di lato per calmare il sistema nervoso e lasciar andare
5. **Ricarica: colore e virtù**

I punti 2, 3 e 4 si ripetono 3 volte prima di passare al 5.

Come si pratica

Siediti sul bordo della sedia, schiena dritta, piedi ben appoggiati a terra, mani sulle cosce. Attiva il Sorriso Interiore: solo l'amorevole compassione del cuore produce l'effetto alchemico.

Polmoni	Reni	Fegato	Cuore	Milza	Triplice R.
SSSSS	TCHIUUUU	SSSHHH	AAAHHH	WHHUUU	IIIHHH

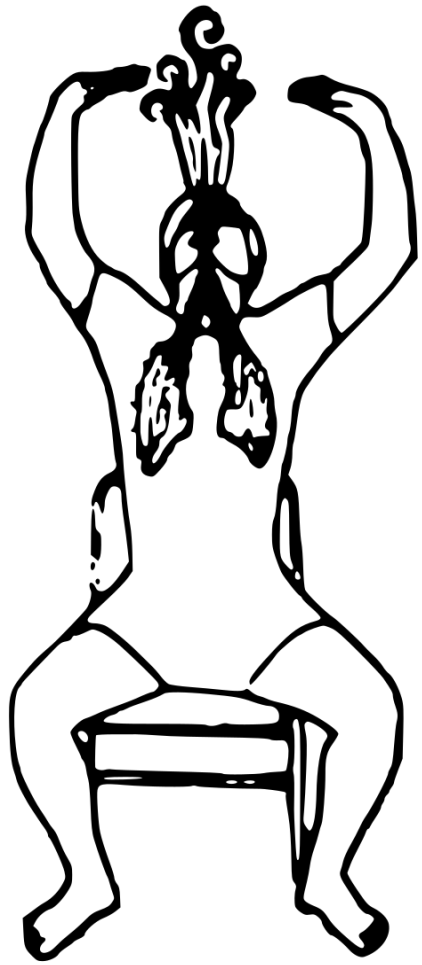
- Inspira dal naso; il suono accompagna un'espirazione lenta e completa, quasi sottovoce.
- Pulisci l'organo con le mani, lo sguardo e l'intenzione.
- Tra un suono e l'altro respira normalmente e resta in ascolto dell'organo.
- Ogni suono si ripete almeno 3 volte; anche 6 o 9 se hai più tempo.
- Si comincia sempre dal Metallo e si segue il ciclo di generazione; il Triplice Riscaldatore chiude.

Polmoni

SSSSS

1

METALLO



Inspirando porta le braccia sopra la testa, palmi verso il cielo, gomiti morbidi; segui le mani con lo sguardo. Espira con SSSSS spingendo dolcemente i palmi in alto.

SI LIBERA

Tristezza, dolore, depressione

SI RICARICA

Bianco candido · coraggio, risolutezza, dignità

Reni

TCHIUUUUU

2

ACQUA



Gambe unite, piegati in avanti e abbraccia le ginocchia; tira indietro arrotondando la schiena all'altezza dei reni. Solleva i talloni e resta sulle punte dei piedi per aprire il punto R1 dei reni. Espira con TCHIUUUU, labbra arrotondate come per spegnere una candela.

SI LIBERA

Paura, rigidità, stress

SI RICARICA

Blu scuro · accettazione, ascolto, adattabilità

Fegato
SSSHHH

3
LEGNO



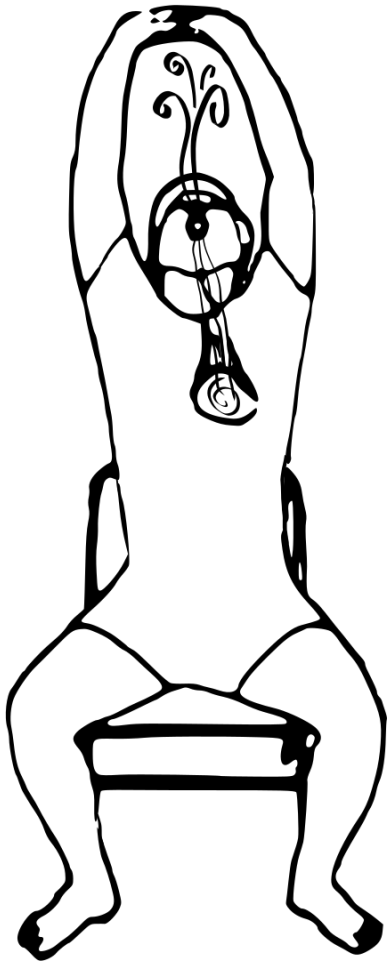
Intreccia le dita sopra la testa, palmi verso il cielo, e inclinati appena a sinistra per aprire il fianco destro, dove si trova il fegato. Espira con SSSHHH, occhi ben aperti.

SI LIBERA
Rabbia, frustrazione, irruenza

SI RICARICA
Verde smeraldo · entusiasmo, grazia

Cuore
AAAHHH

4
FUOCO



Stessa posizione del fegato, ma inclinati appena a destra per aprire il lato del cuore. Espira con AAAHHH a bocca aperta, dal petto.

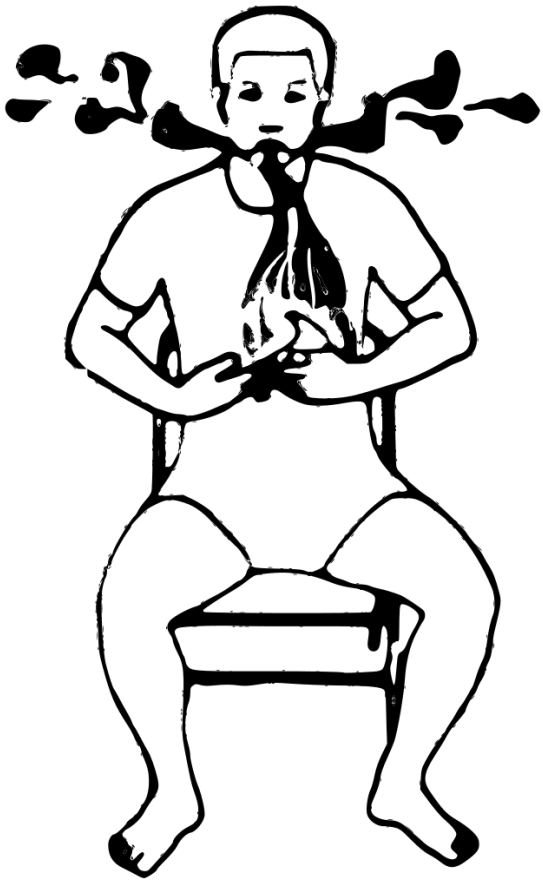
SI LIBERA
Odio, aspettative, controllo

SI RICARICA
Rosso rubino · amore, gioia, impegno

Stomaco, Milza e Pancreas

WHHUUU

5
TERRA



Appoggia le dita sotto l'arcata costale sinistra e premi delicatamente mentre espiri con WHHUUU, un suono profondo che parte dalla gola.

SI LIBERA
Ansia, nervosismo, timore

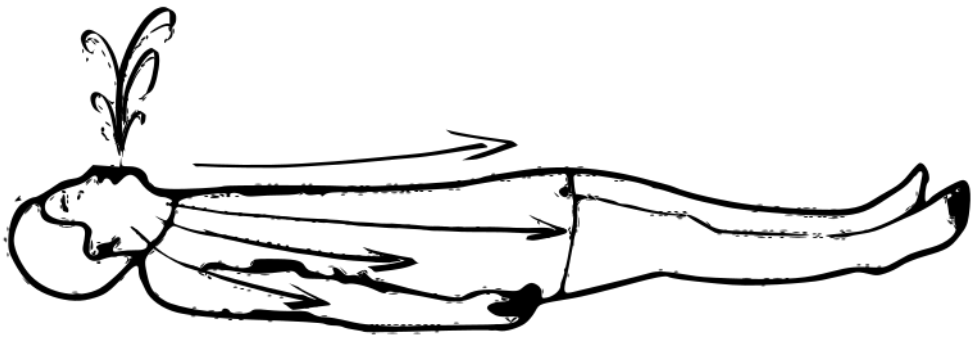
SI RICARICA
Giallo ocra · comprensione, onestà, centratura

Triplice Riscaldatore

IIIHHH

6

TRIPLICE RISCALDATORE



Sdraiati sulla schiena, oppure seduto comodo, braccia lungo i fianchi. Espirando con IIIHHH senti l'energia e il calore scendere dalla testa al petto, all'addome, fino ai piedi.

FUNZIONE
armonizza i tre centri

QUANDO
ottimo anche prima di dormire

CHIUSURA DI OGNI PRATICA

Raccogliere l'energia

Al termine della pratica appoggia le mani sovrapposte sull'ombelico, sorridi al basso ventre e raccogli l'energia con una spirale.

Senso orario: si sale lungo il lato destro dell'addome e si scende lungo il sinistro.
Antiorario: il contrario. I disegni ti mostrano come ti vedrebbe una persona davanti a te: la tua destra (dx) è a sinistra.

Uomini



36 giri in senso orario
dal piccolo al grande: espandi l'energia nell'addome



24 giri in senso antiorario
dal grande al piccolo: condensi l'energia nel Dan Tien

Donne



36 giri in senso antiorario
dal piccolo al grande: espandi l'energia nell'addome



24 giri in senso orario
dal grande al piccolo: condensi l'energia nel Dan Tien

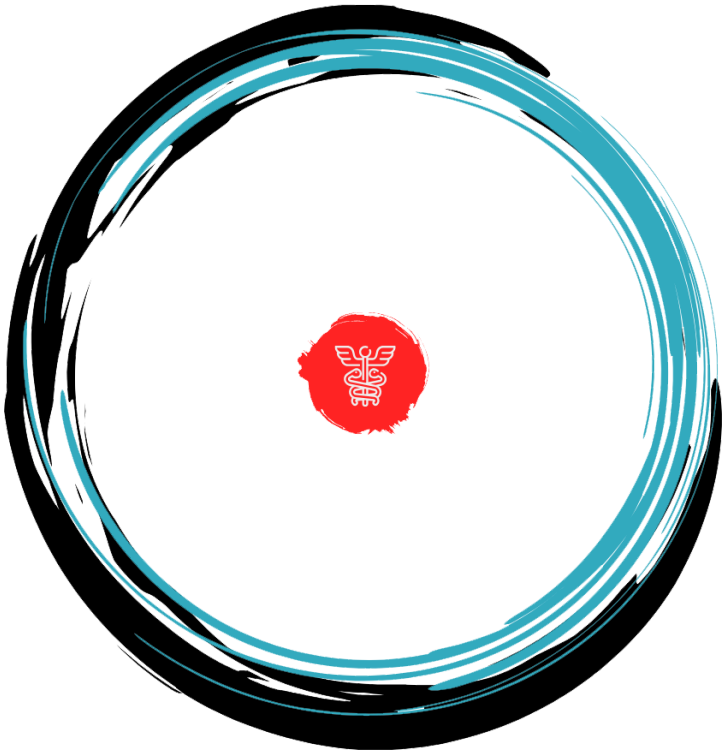
Poi resta qualche respiro con le mani sull'ombelico, sentendo il calore raccolto.

PER PRATICARE BENE

Qualche attenzione

Il Qi Gong si coltiva con dolcezza: meno sforzo, più ascolto.

- Pratica a stomaco vuoto o almeno un'ora dopo i pasti.
- Non forzare mai i movimenti e non trattenere il respiro.
- Se compaiono vertigini o fastidio, fermati e torna al respiro naturale.
- Chiudi sempre la pratica raccogliendo l'energia nel Dan Tien.
- Meglio poco ogni giorno che tanto ogni tanto.
- La pratica accompagna il benessere ma non sostituisce visite o cure mediche: in caso di disturbi, gravidanza o terapie in corso chiedi al tuo medico.



Grazie

Riccardo Castelli

Istruttore Associato di Qi Gong · Universal Healing Tao

Seguimi su Facebook, Instagram, TikTok e YouTube
@taouniversale