

I Sigilli del Corpo



Stefano Bresciani

BRUNO EDITORE

Stefano Bresciani

I SIGILLI DEL CORPO

Report collegato a:

LA RUOTA DEL BENESSERE



I SIGILLI DEL CORPO

Ch'i kung è una disciplina orientale che letteralmente tradotta significa "lavoro per aumentare l'energia vitale".

È un caposaldo della tradizione culturale cinese e praticandolo chiunque può migliorare la propria salute. Infatti, le tecniche studiate ti permettono di fortificare il tuo corpo attraverso l'uso sinergico di respiro, postura fisica e concentrazione mentale.

“Il Chi Kung, detto anche Nei Kung (Kung Fu interno), è una pratica cinese che viene utilizzata da migliaia di anni per favorire e mantenere la salute, nonché per consentire maggiori prestazioni nell'ambito delle arti marziali. In cinese Kung significa lavoro e Chi rappresenta l'energia che circola all'interno del corpo; per cui Chi Kung sta a significare lo sviluppo della circolazione dell'energia, allo scopo di favorirne l'aumento e imparare a controllarla” (tratto dall'introduzione del libro [Chi Kung](#) del dott. Yang Jwing-Ming, grazie al quale potrai

approfondire l'argomento grazie a ulteriori esercizi e nozioni teoriche).

Caro lettore, stiamo parlando di **migliaia di anni** di storia! Più collaudato di così, non credi? Comunque sia nella mia – in confronto brevissima – esperienza nel mondo del *Ch'i* posso affermare che la consapevolezza cresciuta dentro di me grazie a quest'energia, questa forza interiore innata in ogni essere vivente, è un **“qualcosa in più”** che chiunque può raggiungere, applicandosi ovviamente con **costanza e determinazione**. È qualcosa di magico, indescrivibile, difficile da toccare con mano ma a livello emozionale e cenestesico è qualcosa di **speciale e unico**.

Unico e speciale come una persona, uno dei miei primissimi insegnanti di *Karate* - il buon vecchio guerriero Sergio - che mi ha introdotto in questa nuova dimensione e che ringrazio di cuore per ciò che mi ha trasmesso con la sua passione, le sue critiche costruttive, le sue battute di spirito, i suoi preziosi consigli, compreso il dover leggere libro che ti ho citato in precedenza. Lui ha suscitato in me quella curiosità che nasce spesso un po' per

caso, un po' per fortuna, ma in realtà siamo noi ad attirare questa casualità nella nostra vita, non sei d'accordo?

Una curiosità trasformatasi poi in un costante lavoro di ricerca quasi maniacale, alla scoperta di **quella marcia in più** da ingranare quando ti senti "scarico" fisicamente, quando c'è un ostacolo da superare, nello sport come nella vita quotidiana.

Migliora la tua qualità di vita imparando a utilizzare le tue doti nascoste, applica gli esercizi proposti con **serietà e dedizione** e vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare. Per risultati intendo i molteplici benefici che io per primo e alcuni dei miei allievi stanno ottenendo.

Ti sto offrendo la possibilità di:

- Migliorare la tua postura
- Controllare il tuo respiro nella zona addominale
- Sentirti bene grazie alla completa ossigenazione muscolare
- Migliorare la circolazione sanguigna in tutto il tuo corpo
- Aumentare la tua concentrazione associando stati di relax

- Sviluppare energia interna, considerata da millenni di gran lunga più potente della pura forza fisica.

Eseguendo ogni giorno, anche per pochi minuti, la sequenza proposta, sarai in grado di **raggiungere questi risultati anche tu!** Attenzione però a non strafare, il *ch'i* generalmente si manifesta quando l'allievo è pronto, proprio come il maestro nel celebre detto *zen*: “*Quando l'allievo è pronto il maestro appare*”. In questo report voglio farti più che da maestro da testimone di ciò che ho sviluppato in quindici anni di pratica, dagli anni del duro *Karate* fino ad arrivare al lavoro più morbido dell'*Aikido* e infine a quello più dolce del *T'ai Chi Ch'uan*.

Ho ricercato a lungo e finalmente ottenuto il mio benessere fisico grazie alla respirazione addominale sviluppatasi nel *dan tien* inferiore (*hara* per i giapponesi, il centro energetico situato circa tre centimetri sotto l'ombelico), dapprima attraverso tecniche e forme codificate di arti marziali e in seguito inserendo la mia **consapevolezza in ogni istante della vita quotidiana**, in qualsiasi mia attività lavorativa, sportiva o marziale, sia di natura orientale sia occidentale.

Come frutto della mia dedizione ed esperienza in tale materia ho creato un metodo denominato *Ch'i kung SGT*, poiché unisce il lavoro cinese sull'energia (*Ch'i kung* appunto) e il principio della [mia scuola](#) (SGT) riassunto nel motto “*la buona tecnica vince la pura forza fisica, ma lo spirito domina Tutto*”.

L'acronimo SGT sta ad indicare:

- **Shin** = spirito, che deve tendere al più alto livello, al bene supremo dell'umanità (amore e consapevolezza)
- **Gi** = tecnica, il come, il modo con il quale si percorre questo cammino (crescita interiore ed esteriore)
- **Tai** = corpo, lo strumento che ti permette di formare uno spirito indomito attraverso tecnica e costanza.

In pratica significa che concentrarsi troppo sulle qualità “materiali” (corpo e tecnica) trascurando lo spirito, può in futuro causare una perdita di quei valori morali che l'uomo troppo spesso sta calpestando negli ultimi tempi (amore verso il prossimo e consapevolezza della propria anima).

In questo report e nell'eBook *La Ruota del Benessere* prendo in esame l'intera sequenza, che puoi inizialmente seguire in tre fasi distinte di apprendimento:

- parte bassa (Terra), esercizi da 1 a 4
- parte alta (Cielo), esercizi da 4 a 7
- centratura (Cuore), esercizio 8

La sensazione di benessere che si genera con questo efficace metodo va al di là del puro piacere fisico. Infatti, comprende la pratica e lo studio trasversale delle più note discipline orientali:

- vari livelli di *dan tien* (inferiore, superiore e centrale)
- alcuni *chakra* chiave (secondo, sesto e quarto)
- il rapporto *yin-yang* alternando terra e cielo (madre e padre)
- due posizioni *Yoga* (corvo e una parte del saluto al sole)
- un *mudra* della meditazione *Ninja* (“*Zai*”)
- un esercizio di *aiki-taiso* (“*shinkokyu*”)
- l'inizio di un *kata* di *Karate* (“*Kanku-dai*”)

il tutto condito da una sana respirazione per sviluppare il tuo *ch'i*.

Cerca di espirare e inspirare sempre con il naso, mantenendo la lingua sotto l'attaccatura superiore dei denti e la bocca socchiusa.

È consigliabile che ogni atto respiratorio sia compreso tra 5 e 10 secondi, con una piccola pausa (rimanendo in apnea per circa 2 secondi) tra un atto e il successivo. A ogni inspirazione riempi l'addome mentre con l'espiazione svuotalo. Se ti è possibile pratica scalzo, all'aria aperta e nelle prime ore del mattino, meglio ancora se a stomaco vuoto.

Ripeti ogni sequenza due volte almeno all'inizio, quattro volte dopo un paio di settimane di pratica quotidiana e solo quando avrai raggiunto un'adeguata preparazione puoi scegliere di passare alle otto ripetizioni consecutive, quelle previste dalla forma completa.

1. Prendi Energia dall'addome, partendo dal Centro inferiore



Quando inspiri, tieni le mani sovrapposte (secondo la tradizione cinese l'uomo tiene la sinistra sopra la destra, mentre la donna viceversa) e le estremità dei pollici a contatto, a formare un triangolo sull'addome.

Quando otterrai una forte percezione del *ch'i* già in questa posizione, allontana le mani dal *dan tien* lo spazio necessario a farti “sentire” l’energia (circa 10 cm). Guarda in avanti e leggermente verso il basso, a circa 2 metri.

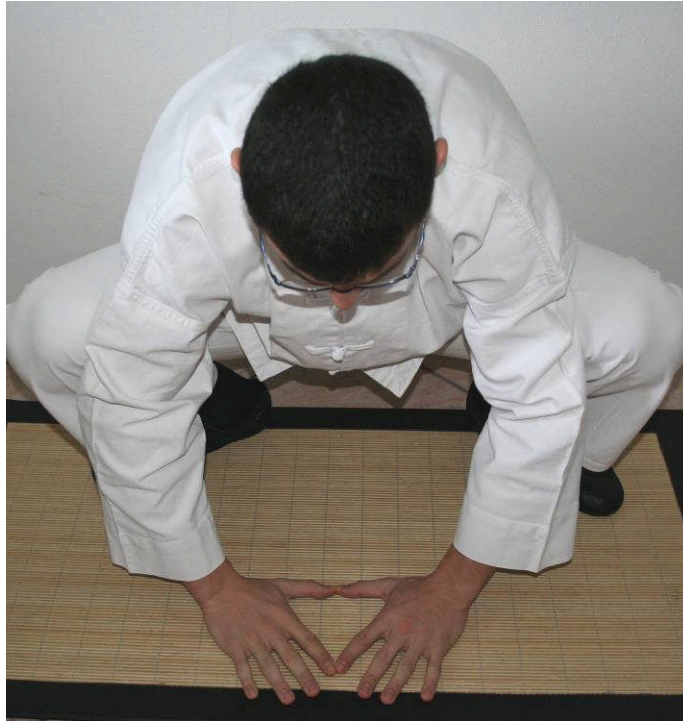
Quando espiri, svuota la parete addominale, immaginando di sgonfiare il palloncino che hai riempito con l’inspirazione. Mantieni le mani nella posizione assunta in precedenza e continua a guardare in avanti e verso il basso.

Questo esercizio consente di accumulare il *ch'i* nel *dan tien* inferiore per poi utilizzarlo durante l’arco dell’esercizio. Rinforza la fascia muscolare addominale grazie al movimento di contrazione/ decontrazione a ritmo del tuo respiro.

2. Scendi nelle profondità della Terra, controllando la Natura



Quando inspiri, unisci le mani nella posizione del *mudra* n° 8 del *Kuji-in* indicato nel report **I Sigilli della Mente**. Poni a contatto indici e pollici, mentre le altre dita rimangono aperte e le palme delle mani rivolte verso il basso. Inizia a guardare verso terra.



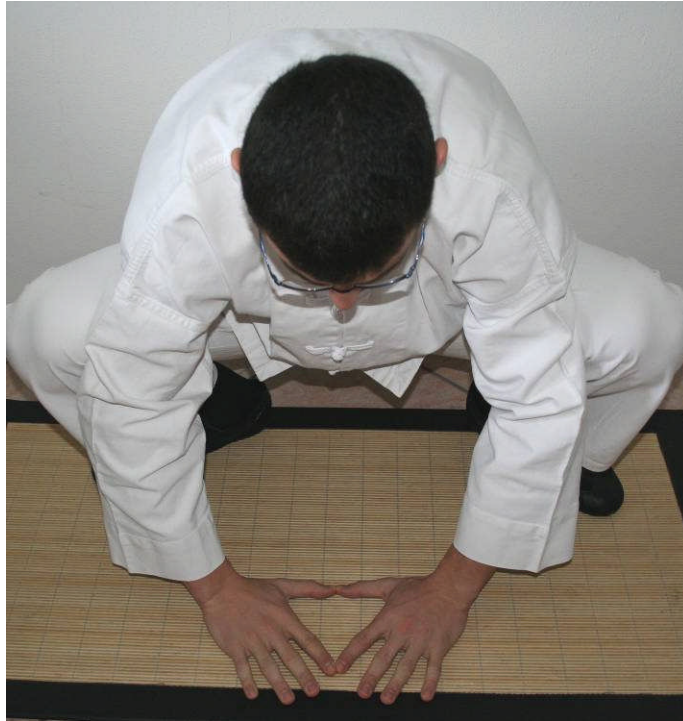
Quando espiri, piega le ginocchia mantenendo una posizione ampia delle gambe e lo stesso *mudra* dell'inspirazione. Scendi con le mani a terra con le palme che vanno a contatto della stessa. Guarda in avanti e leggermente verso il basso.

Questo esercizio serve per canalizzare verso Terra il *ch'i* che si è accumulato nelle tue mani, mentre controlli ciò che ti circonda. Fortifica le gambe e soprattutto controlla il tuo peso nella fase discendente.

3. Ringrazia la Terra, facendoti sostenere dalla forza Madre



Quando inspiri, stacca gradualmente le piante dei piedi dal pavimento (le prime volte è sufficiente alzare i talloni e sbilanciare il corpo in avanti) e lasciati sostenere dalle braccia sui cui gomiti puoi appoggiare l'interno delle ginocchia. Guarda verso il basso.



Quando espiri, ritorna nella posizione con piante dei piedi a terra e lascia le palme delle mani ben aderenti al suolo. Guarda in avanti.

Questa posizione è chiamata nello *Yoga* “*kakasana*” (posizione del Corvo). Essa stabilizza il sistema nervoso rimuovendo tensione e ansia, rinforza le braccia e i polsi, sviluppando inoltre il senso dell’equilibrio. È una posizione che richiede più coordinazione nervosa che forza muscolare.

4. Risali dalla Terra, come il Sole che sorge ogni mattino



Quando inspiri, stacca le mani da terra e distendi gradualmente le gambe, mantenendo la posizione del *mudra* “Zai”. Guarda attraverso la forma creata da pollici e indici, seguendola mentre sali con lei verso l'alto.



Quando espiri, prosegui verso l'altro mantenendo la posizione delle mani e guardandovi attraverso. Arriva fino in alto con le braccia quasi distese guardando verso il cielo.

Questo esercizio significa “salutare il Sole che sorge”, posizione iniziale del *kata shotokan* “*Kanku-dai*” (il mio preferito 😊) dopo essere risalito dalla Terra che ti ha dato forza e nutrimento. Rinvigorisce la forza nelle gambe permettendo lo stiramento del collo verso l'alto.

5. Inarcati verso il Cielo, ringraziando la forza Padre



Quando inspiri inarcati all'indietro con le mani ancora unite nella posizione "Zai" e le braccia distese. Se lo desideri dopo un po' di pratica puoi andare in punta di piedi mentre sei nella massima estensione. Guarda intanto verso l'alto e all'indietro.



Quando espiri, ritorna con le braccia sopra la nuca e guarda verso l'alto, mantenendo la posizione delle mani.

Questo esercizio consente di abbandonarti al Cielo, il Padre, come nella parte iniziale del “saluto al Sole” (sequenza classica dello *Yoga*). Distende la tua colonna vertebrale favorendo l'energia a livello dei tricipiti surali, in particolare nella posizione in punta di piedi.

6. Porta l'attenzione al 3° Occhio, osserva aprendo la Mente



Quando inspiri, abbassa le mani, apri i gomiti verso l'esterno e avvicina il *mudra* in mezzo agli occhi. Guarda ora in avanti e verso l'alto usando la tua visione periferica (160°).



Quando espiri, estendi gli avambracci staccando le dita dalla posizione “Zai”, apriti verso l’esterno con le braccia non completamente tese all’altezza delle spalle e le palme delle mani verso l’alto. Rivolgi lo sguardo in avanti.

Questo esercizio consente di aprirti al mondo esterno, osservando ciò che ti sta attorno, espandendo le braccia e il petto per condividere il tuo calore (energia) e il tuo cuore (ciò che ami) con gli altri.

7. Ricorda alle Origini, ritornando al Centro inferiore



Quando inspiri, termina il movimento circolare delle braccia, lasciandole cadere verso il basso in direzione del tuo *dan tien* inferiore. Inizia ad abbassare lo sguardo verso terra, a circa 2 metri davanti a te.

Quando espiri, sovrapponi nuovamente le mani come nel primo esercizio e svuota completamente l'addome. Guarda sempre in avanti mantenendo lo sguardo fisso a un paio di metri.

Questo esercizio ti permette di ritornare al punto di partenza non solo della sequenza di *Ch'i kung*, ma anche dell'energia, quindi del tuo *ch'i*. Torna alla fonte primordiale della tua esistenza, quella vibrazione di cui eri consapevole da piccolo e che ora hai finalmente ritrovato.

8. Ringrazia la tua Energia, con le mani a livello del Cuore



Quando inspiri, ricongiungi le mani davanti al petto con le palme unite e le dita ravvicinate, mentre i gomiti sono aperti verso l'esterno. Inizia a chiudere gli occhi per guardare dentro di te.



Quando espiri inchinati leggermente in avanti con la testa e il busto, mantenendo gli occhi chiusi e l'attenzione dentro il tuo corpo. Ascolta le tue sensazioni... come ti senti? Spero bene ☺

Questo esercizio serve per ringraziare attraverso il cuore ciò che hai appena terminato, ringraziare l'energia universale che si è canalizzata dentro di te grazie al lavoro sul *ch'i*, sul tuo *ch'i*.

A fine ciclo (dopo 2, 4 o 8 ripetizioni) ti consiglio qualche esercizio di scioglimento articolare, come questa sequenza di torsioni del busto che ti propongo, per liberarti dell'energia in eccesso creata dal lavoro sul *ch'i*.

Esegui per circa 20 secondi una torsione a destra/sinistra (braccia sciolte), per equilibrare il *dan tien* centrale. Ripeti per 20 secondi quella alta indicata in fig.2, per equilibrare il *dan tien* superiore e infine 20 secondi per quello inferiore (fig.3). Lascia il corpo totalmente rilassato e respira con naturalezza.



Fig. 1:
dan tien
centrale



Fig. 2:
dan tien
superiore



Fig. 3:
dan tien
inferiore

Ripeti questo ciclo 2 volte se hai eseguito 2 sequenze di *Ch'i kung SGT*, 4 volte se ne hai eseguite 4 e così via.

Hai quindi sperimentato gli 8 esercizi del *Ch'i kung SGT*, che ti riporto per comodità d'utilizzo in questa tabella riassuntiva:

N°	Esercizio	Descrizione
1	2° <i>chakra</i>	Prendi Energia dall'addome, partendo dal Centro inferiore
2	Terra	Scendi nelle profondità della Terra, controllando la Natura
3	corvo	Ringrazia la Terra, facendoti sostenere dalla forza Madre
4	Alba	Risali dalla Terra, come il Sole che sorge ogni mattino
5	Cielo	Inarcati verso il Cielo, ringraziando la forza Padre
6	3° occhio	Porta l'attenzione al 3° Occhio, osserva aprendo la Mente
7	2° <i>chakra</i>	Ricorda le Origini, ritornando al Centro inferiore
8	Cuore	Ringrazia la tua Energia, con le mani a livello del Cuore

Concludo questo report riassumendoti i concetti principali:

- grazie al *Ch'i kung* migliori il tuo benessere fisico
- eseguendo la sequenza SGT ogni giorno, migliori la salute
- ogni atto respiratorio deve durare da 5 a 10 secondi, intervallato da una pausa (apnea) di un paio di secondi
- esegui all'inizio due ripetizioni, poi quattro e dopo un'adeguata preparazione passa alle otto previste dalla forma completa
- prendi energia dal tuo *dan tien* inferiore, ringrazia prima la Terra e poi il Cielo
- ritorna alle tue origini e ringrazia la tua energia a livello del cuore
- al termine del ciclo di due, quattro od otto ripetizioni esegui la sequenza di torsioni del busto (centrali, alte, basse) in base al numero di ripetizioni stesse che hai svolto.

Tutto chiaro? Bene, allora Buon Lavoro Fisico!!!

Stefano

Stefano Bresciani

I SIGILLI DEL CORPO

Report collegato a:

LA RUOTA DEL BENESSERE

