QI GONG

Dispensa introduttiva

Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese e del Qi Gong

a cura di Stefania Gamberoni · M° 6 Duan

氣功

ACCADEMIA AINAO

Materiale didattico per allievi di Qi Gong

Ainao Arti Marziali & Salute · Accademia Ainao

www.accademiainao.it · info@accademiainao.it · 338 1276046

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, di testi e immagini senza autorizzazione scritta dell'Accademia.

1 · Introduzione 序

Il Qi Gong è un'antica disciplina cinese che unisce **movimento lento, respirazione e concentrazione**. Nasce all'interno della visione della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che considera l'essere umano un sistema energetico in equilibrio tra corpo, mente e natura.

Questa dispensa presenta i concetti su cui si fonda la pratica: Yin e Yang, i Tre Tesori, i Cinque Elementi, i meridiani. Seguono la storia del Qi Gong, le sue principali forme e le prime indicazioni per praticare in modo corretto e sicuro.

> **RICORDA** Il Qi Gong è una pratica di benessere e di prevenzione. Non sostituisce la diagnosi né le cure del medico.

2 · Yin e Yang 陰陽

Yin e Yang sono due forze **opposte e complementari** presenti in ogni fenomeno. In origine i due caratteri indicavano il versante in ombra (陰 Yin) e il versante al sole (陽 Yang) di una collina: la stessa collina, vista in due momenti diversi.

L'idea ha radici molto antiche, già presenti nello *Yi Jing* (Libro dei Mutamenti), il cui nucleo risale a circa tremila anni fa. Fu poi sistematizzata dalla Scuola Yin-Yang di Zou Yan (IV–III secolo a.C.) e divenne patrimonio comune di Taoismo, Confucianesimo e medicina.

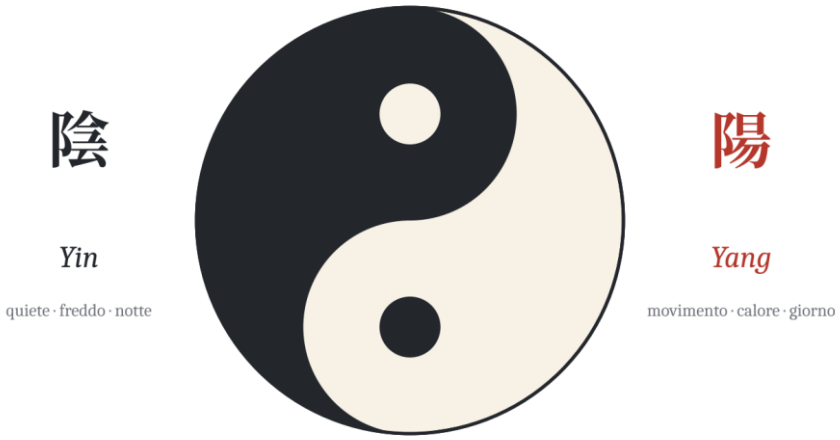

Figura 1 – Il Taijitu, simbolo di Yin e Yang: ciascuno contiene il seme dell'altro

Le quattro leggi di Yin e Yang

- **Opposizione**: ogni cosa ha un aspetto Yin e uno Yang (notte e giorno, freddo e caldo).
- **Interdipendenza**: l'uno non esiste senza l'altro; non c'è alto senza basso.
- **Equilibrio dinamico**: quando uno cresce l'altro cala, come le stagioni nel corso dell'anno.
- **Trasformazione**: giunto al suo estremo, ciascuno si trasforma nel proprio opposto; il mezzogiorno porta verso la sera.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

Le corrispondenze principali

Aspetto	Yin 陰	Yang 陽
Natura	Terra, luna, notte	Cielo, sole, giorno
Qualità	Quiete, freddo, umidità	Movimento, calore, secchezza
Direzione	Interno, basso, discesa	Esterno, alto, salita
Corpo	Parte anteriore, organi pieni (Zang)	Schiena, visceri cavi (Fu)
Nella pratica	Chiusura, espirazione, radicamento	Apertura, inspirazione, espansione

Per la Medicina Cinese la salute dipende dall'equilibrio dinamico tra Yin e Yang. Quando una delle due forze prevale troppo a lungo si crea uno squilibrio; il Qi Gong lavora proprio sull'alternanza armoniosa di apertura e chiusura, pieno e vuoto, inspiro ed espiro.

3 · I Tre Tesori e i Dantian 三寶

La tradizione taoista descrive la vita umana attraverso **tre tesori** (三寶 San Bao), che il Qi Gong si propone di custodire e nutrire:

- **Jing** (精, essenza): la base ereditaria della vitalità, conservata nei Reni. Si consuma con gli eccessi e si protegge con uno stile di vita equilibrato.
- **Qi** (氣, energia): il soffio vitale che anima ogni funzione del corpo; si alimenta con il respiro e il cibo.
- **Shen** (神, spirito): la mente, la coscienza, la luce dello sguardo; risiede nel Cuore.

A ogni tesoro corrisponde un **Dantian** (丹田, «campo del cinabro»), un centro energetico su cui si porta l'attenzione durante la pratica. Il più importante per chi inizia è il Dantian inferiore, circa tre dita sotto l'ombelico, all'interno del corpo.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

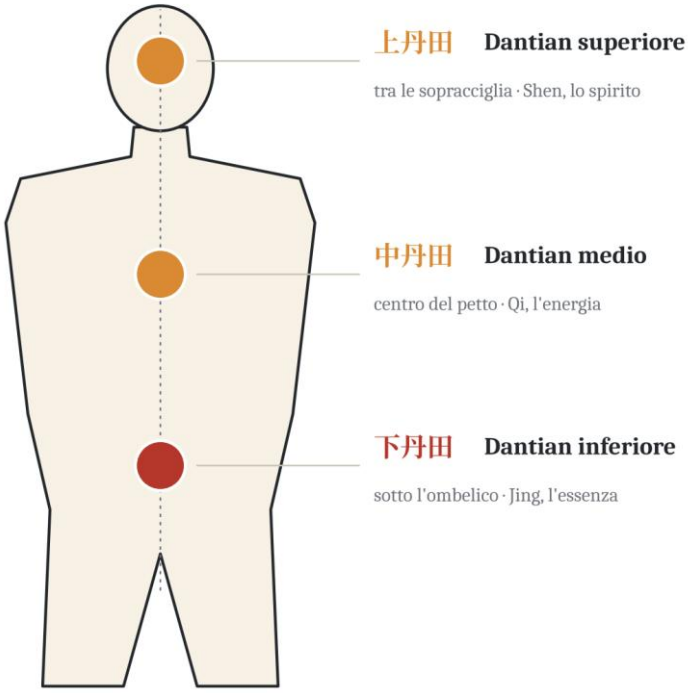

Figura 2 – I tre Dantian lungo l'asse centrale del corpo

> **CONSIGLIO** All'inizio basta appoggiare le mani sul basso ventre e sentire il respiro che lo muove: è il modo più semplice per «trovare» il Dantian inferiore.

4 · I Cinque Elementi 五行

La teoria dei Cinque Elementi (五行 Wu Xing) descrive i processi della natura e le relazioni tra gli organi. Più che sostanze, gli elementi sono **cinque fasi di trasformazione**: per questo si traduce anche «cinque movimenti».

Ogni elemento riunisce un gruppo di fenomeni che si corrispondono: organi, stagioni, emozioni, colori, sapori.

Elemento	Organo · Viscere	Stagione	Emozione	Colore	Sapore	Senso
Legno 木	Fegato · Vescica Biliare	Primavera	Collera	Verde	Acido	Vista
Fuoco 火	Cuore · Piccolo Intestino	Estate	Gioia	Rosso	Amaro	Gusto
Terra 土	Milza-Pancreas · Stomaco	Fine estate	Rimuginio	Giallo	Dolce	Bocca
Metallo 金	Polmone · Grosso Intestino	Autunno	Tristezza	Bianco	Piccante	Olfatto
Acqua 水	Rene · Vescica Urinaria	Inverno	Paura	Nero, blu	Salato	Udito

Al Fuoco appartengono anche il Maestro del Cuore (Pericardio) e il Triplice Riscaldatore. Le emozioni indicate non sono «negative»: diventano dannose solo quando sono eccessive o prolungate.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

5 · I cicli di generazione e di controllo 生剋

Gli elementi non sono isolati: si influenzano attraverso due cicli principali, che insieme mantengono l'equilibrio del sistema.

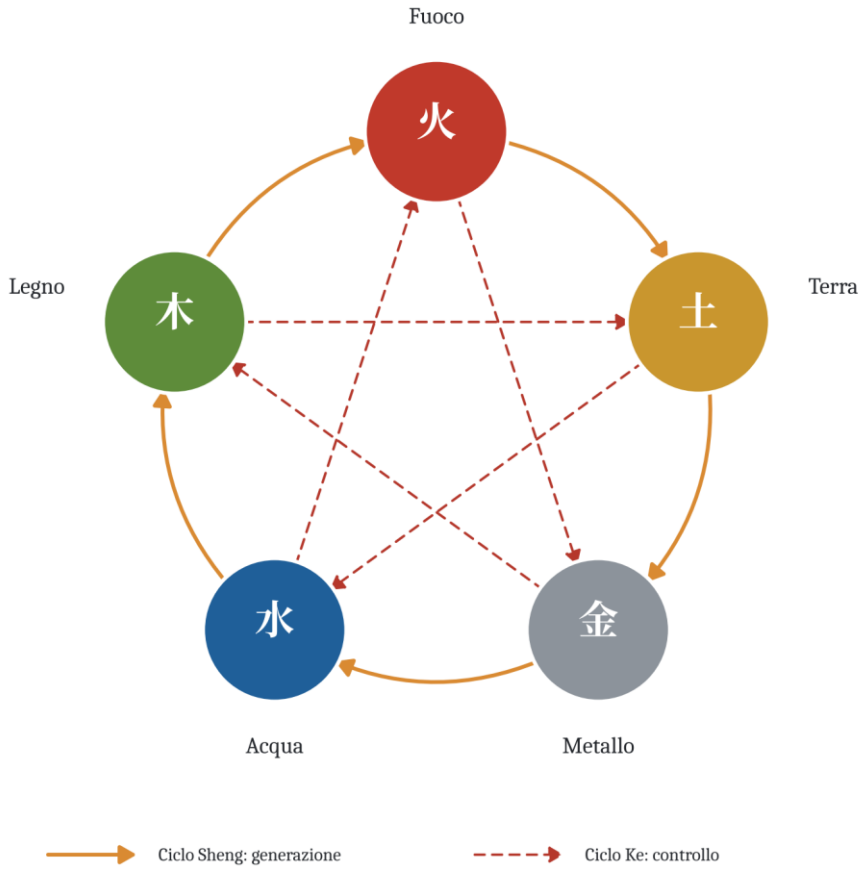

Figura 3 – Il ciclo Sheng (esterno) e il ciclo Ke (interno, a stella)

Ciclo di generazione – Sheng 生

Ogni elemento nutre il successivo, come una madre nutre il figlio:

- il **Legno** alimenta il **Fuoco** (il legno brucia);
- il **Fuoco** crea la **Terra** (la cenere diventa terra);
- la **Terra** genera il **Metallo** (nella terra si formano i minerali);
- il **Metallo** arricchisce l'**Acqua** (sulla superficie fredda si raccoglie l'acqua; le sorgenti nascono tra le rocce);
- l'**Acqua** nutre il **Legno** (le piante crescono grazie all'acqua).

Ciclo di controllo – Ke 剋

Ogni elemento contiene e regola un altro, saltandone uno, perché nessuno cresca in modo eccessivo:

- il **Legno** controlla la **Terra** (le radici la trattengono);
- la **Terra** controlla l'**Acqua** (gli argini la contengono);
- l'**Acqua** controlla il **Fuoco** (lo spegne);

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

- il **Fuoco** controlla il **Metallo** (lo fonde);
- il **Metallo** controlla il **Legno** (lo taglia).

Quando il controllo diventa eccessivo si parla di **sopraffazione** (Cheng); quando un elemento si ribella a chi dovrebbe controllarlo si parla di **controllo inverso** (Wu). Sono i due modi in cui, secondo la MTC, uno squilibrio si propaga da un organo all'altro.

6 · La visione della Medicina Tradizionale Cinese 中醫

La Medicina Tradizionale Cinese considera l'essere umano parte integrante della natura e ne segue i ritmi: il giorno e la notte, le stagioni, il clima. Il corpo è animato dal **Qi**, che insieme al **Sangue** (Xue) e ai **Liquidi organici** (Jin Ye) sostiene tutte le funzioni fisiche e mentali.

La salute è il **libero fluire del Qi**; il disagio nasce quando il Qi si blocca, si indebolisce o perde il proprio equilibrio. Le cause tradizionali sono:

- **esterne**: i sei fattori climatici in eccesso (vento, freddo, calore, umidità, secchezza, fuoco);
- **interne**: le emozioni troppo intense o prolungate;
- **né esterne né interne**: alimentazione scorretta, eccesso di lavoro o di riposo, traumi.

La MTC utilizza diverse pratiche, spesso combinate tra loro:

- **Agopuntura** e **moxibustione**: stimolazione dei punti con aghi o con il calore;
- **Fitoterapia**: preparati a base di piante;
- **Dietetica**: alimentazione secondo la natura energetica dei cibi;
- **Tuina**: massaggio e manipolazioni;
- **Qi Gong** e **Tai Ji Quan**: pratiche di movimento e respiro.

7 · I meridiani 經絡

I meridiani (經絡 Jing Luo) sono i canali in cui scorre il Qi. Collegano gli organi interni con la superficie del corpo, gli arti e gli organi di senso, formando una rete continua. I **dodici meridiani principali** sono simmetrici, presenti a destra e a sinistra.

Sigla	Meridiano	Polarità	Elemento	Orario di massima attività
P	Polmone	Yin	Metallo	3 – 5
GI	Grosso Intestino	Yang	Metallo	5 – 7
ST	Stomaco	Yang	Terra	7 – 9
M/P	Milza-Pancreas	Yin	Terra	9 – 11
C	Cuore	Yin	Fuoco	11 – 13
PI	Piccolo Intestino	Yang	Fuoco	13 – 15
VU	Vescica Urinaria	Yang	Acqua	15 – 17

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

Sigla	Meridiano	Polarità	Elemento	Orario di massima attività
R	Rene	Yin	Acqua	17 – 19
MC	Maestro del Cuore (Pericardio)	Yin	Fuoco	19 – 21
TR	Triplice Riscaldatore	Yang	Fuoco	21 – 23
VB	Vescica Biliare (Cistifellea)	Yang	Legno	23 – 1
F	Fegato	Yin	Legno	1 – 3

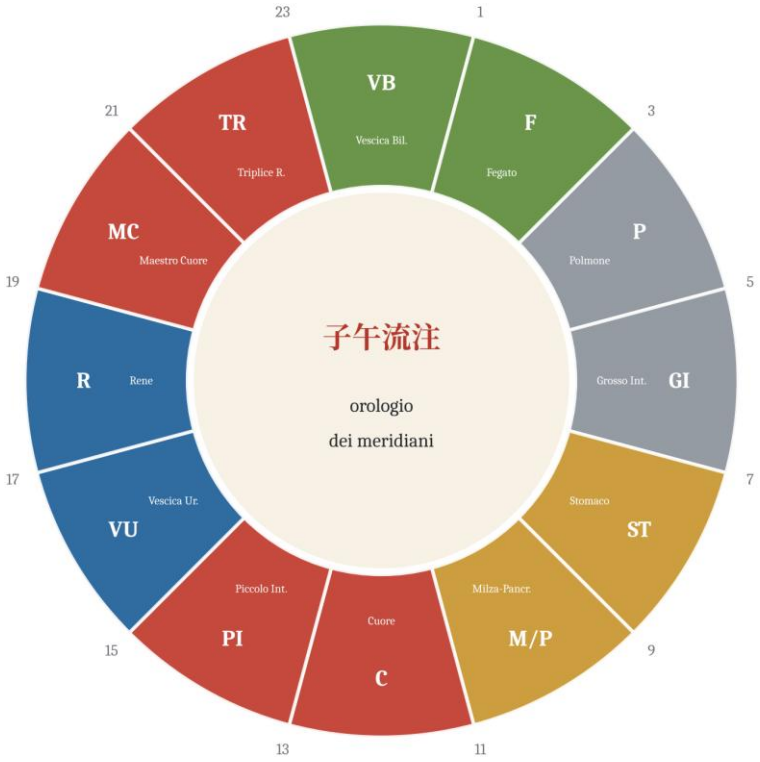

Figura 4 – L'orologio dei meridiani: il Qi percorre i dodici canali nell'arco di 24 ore

I meridiani straordinari

Oltre ai dodici principali esistono otto **meridiani straordinari**, che funzionano come riserve di energia. Due sono fondamentali nel Qi Gong:

- **Du Mai** (督脈, Vaso Governatore, sigla VG): sale lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del capo; governa tutti i meridiani Yang.
- **Ren Mai** (任脈, Vaso Concezione, sigla VC): sale lungo la linea mediana anteriore del corpo; governa tutti i meridiani Yin.

Il percorso che unisce i due vasi in un unico cerchio, su per la schiena e giù per il davanti del corpo, si chiama **Piccola Circolazione Celeste** (小周天 Xiao Zhou Tian): è una delle pratiche classiche del Qi Gong taoista, da apprendere con la guida dell'insegnante.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

8 · Cos'è il Qi Gong 氣功

Il nome unisce due caratteri: **Qi** (氣), l'energia vitale, e **Gong** (功), il lavoro e l'abilità che si ottengono con il tempo e la costanza, lo stesso carattere di Kung Fu (功夫). Qi Gong significa quindi «coltivare l'energia con la pratica costante».

Le tre regolazioni

Ogni forma di Qi Gong lavora contemporaneamente su tre piani, detti «le tre regolazioni» (三調 San Tiao):

Regolazione	Cinese	Che cosa si fa
Regolare il corpo	Tiao Shen 調身	Postura corretta, movimenti lenti, rilassamento delle tensioni
Regolare il respiro	Tiao Xi 調息	Respiro naturale, lento, profondo e silenzioso, guidato dal basso ventre
Regolare la mente	Tiao Xin 調心	Attenzione calma e presente, rivolta al corpo, al respiro o al Dantian

Lo scopo è armonizzare il flusso del Qi, rafforzare il corpo e calmare la mente. Nella visione della Medicina Cinese il Qi Gong aiuta a mantenere l'equilibrio tra Yin e Yang e a nutrire i Cinque Elementi; chi pratica con regolarità riferisce spesso più calma, un sonno migliore, maggiore equilibrio e mobilità.

9 · Storia del Qi Gong 歷史

Le origini del Qi Gong risalgono all'antica Cina, a danze e pratiche rituali che imitavano gli animali per favorire la salute e la longevità. Le tappe principali:

Periodo	Tappa
IV secolo a.C.	Il filosofo Zhuangzi cita chi «espira il vecchio e inspira il nuovo» e imita i movimenti dell'orso e degli uccelli: è la pratica del Daoyin (導引, «guidare e distendere»).
168 a.C.	Nella tomba di Mawangdui viene sepolto un dipinto su seta, il *Daoyin Tu*, con 44 figure che eseguono esercizi: è la più antica raffigurazione nota di queste pratiche.
II–III secolo d.C.	Al medico Hua Tuo è attribuito il Gioco dei Cinque Animali (Wu Qin Xi): tigre, cervo, orso, scimmia e gru.
V–VI secolo	La tradizione attribuisce al monaco Bodhidharma, nel monastero di Shaolin, lo Yi Jin Jing, il «classico della trasformazione dei tendini».
XII secolo	Sotto la dinastia Song si diffondono gli Otto Pezzi di Broccato (Ba Duan Jin), ancora oggi tra le forme più praticate.
Anni '50 del Novecento	Il medico Liu Guizhen usa il termine «Qi Gong» per riunire le pratiche energetiche tradizionali; il nome si afferma ufficialmente.
1974	Il prof. Zhang Guangde, docente dell'Università dello Sport di Pechino, inizia a creare il Daoyin Yangsheng Gong (vedi capitolo 10).

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

Periodo	Tappa
Dagli anni '80 a oggi	Grande diffusione in Cina e nel mondo; nel 2001 nasce in Cina un'associazione nazionale che codifica le forme di Qi Gong per la salute.

Nel corso dei secoli il Qi Gong è stato arricchito dal **Taoismo** (ricerca della longevità e dell'armonia con la natura), dal **Buddhismo** (meditazione e coltivazione della mente), dalla **Medicina Tradizionale Cinese** (finalità terapeutiche) e dalle **arti marziali** (forza interna e radicamento).

10 · Il Daoyin Yangsheng Gong del prof. Zhang Guangde 導引養生功

Il **Daoyin Yangsheng Gong** (導引養生功, «guidare l'energia e nutrire la vita») è uno dei sistemi di Qi Gong più diffusi al mondo. Lo ha creato il prof. **Zhang Guangde** (張廣德) unendo l'antica arte del Daoyin, la Medicina Tradizionale Cinese e la sua formazione nelle arti marziali.

Il fondatore

Zhang Guangde nasce nel 1932 (alcune fonti indicano il 1931) a Tangshan, nella provincia dello Hebei, in una famiglia di medici. Dalla tradizione familiare eredita l'idea che il movimento sia una medicina: per questo si avvicina presto al Wushu, le arti marziali cinesi.

Nel 1955 entra nel Dipartimento di Wushu dell'Istituto di Educazione Fisica di Pechino, oggi **Università dello Sport di Pechino**, dove resterà per tutta la vita, da studente fino a professore emerito.

La malattia e la nascita del metodo

Nel 1974 gli viene diagnosticata una grave malattia, descritta dalle fonti come tubercolosi associata a una forma allergica che le cure dell'epoca non riuscivano a risolvere. Zhang Guangde si dedica allora allo studio della Medicina Tradizionale Cinese, del Daoyin e del Tai Ji Quan, e comincia a comporre sequenze di esercizi per sé stesso.

La tradizione della scuola racconta che con queste pratiche recuperò la salute e aiutò molti altri malati. Da quelle prime sequenze nasce un sistema che negli anni arriva a comprendere **oltre cinquanta serie di esercizi**, ciascuna dedicata a un aspetto della salute: per esempio il benessere generale, il cuore e la circolazione, i polmoni, la digestione, le articolazioni.

Le caratteristiche

- **Movimenti che seguono i meridiani**: ogni gesto è scelto in base al percorso dei canali e ai punti che stimola; per questo sono frequenti le rotazioni di polsi e caviglie, dove si trovano molti punti importanti.
- **Unione di mente, respiro e movimento**: l'attenzione guida il gesto, il respiro lo accompagna e ne detta il ritmo.
- **Lentezza, morbidezza e continuità**, con l'eleganza e la precisione che vengono dal Wushu.
- **Fondamenti della MTC**: la teoria di Yin e Yang, dei Cinque Elementi, degli organi e dei meridiani, del Qi e del Sangue.
- **Accessibilità**: le sequenze sono sicure e adatte a persone di ogni età e condizione fisica.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

Le tappe principali

Anno	Tappa
1932	Nascita di Zhang Guangde a Tangshan (Hebei).
1955	Inizia gli studi al Dipartimento di Wushu dell'Istituto di Educazione Fisica di Pechino.
1974	La malattia: inizia lo studio del Daoyin e crea le prime sequenze.
1990	Il Ministero della Sanità cinese riconosce il metodo, che entra nei programmi di scuole sportive e mediche e viene adottato in ospedali e sanatori.
1992	Riceve un riconoscimento dello Stato per il valore del suo sistema.
1996	Il metodo entra nel programma nazionale per il fitness; la Federazione Cinese di Wushu lo nomina tra i «Cento Maestri di Wushu».
2000	Nasce all'Università dello Sport di Pechino un centro dedicato allo studio del Daoyin Yangsheng Gong.
Anni 2000	Dodici esercizi scelti tra le sue oltre cinquanta serie diventano il metodo ufficiale Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa dell'Associazione Cinese di Health Qigong.
2022	Zhang Guangde si spegne, lasciando una comunità di praticanti diffusa in tutto il mondo.

I dodici esercizi del metodo ufficiale

Il **Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa** (導引養生功十二法) è la sequenza più conosciuta e un'ottima introduzione al sistema:

N.	Nome cinese	Pinyin	Significato
1	乾元啟運	Qian Yuan Qi Yun	L'inizio della creazione del cielo
2	雙魚懸閣	Shuang Yu Xuan Ge	Due pesci appesi alla parete
3	老驥伏櫪	Lao Ji Fu Li	Il vecchio cavallo nella stalla
4	紀昌貫虱	Ji Chang Guan Shi	Ji Chang scocca la freccia contro il pidocchio
5	躬身撣靴	Gong Shen Dan Xue	Piegarsi a spolverare gli stivali
6	犀牛望月	Xi Niu Wang Yue	Il rinoceronte guarda la luna
7	芙蓉出水	Fu Rong Chu Shui	Il fiore di loto emerge dall'acqua
8	金雞報曉	Jin Ji Bao Xiao	Il gallo d'oro annuncia l'alba
9	平沙落雁	Ping Sha Luo Yan	Le oche selvatiche si posano sulla sabbia
10	雲端白鶴	Yun Duan Bai He	La gru bianca vola tra le nuvole
11	鳳凰來儀	Feng Huang Lai Yi	La fenice viene a salutare
12	氣息歸元	Qi Xi Gui Yuan	Il respiro torna all'origine

Oggi il Daoyin Yangsheng Gong è praticato in Cina e in molti Paesi, tra cui Regno Unito, Francia, Portogallo e Italia; le associazioni della scuola stimano milioni di praticanti nel mondo.

> **RICORDA** Il nome del metodo riassume il suo scopo: **Daoyin**, guidare il Qi con il movimento e il respiro; **Yangsheng**, nutrire la vita e preservare la salute.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

11 · I diversi tipi di Qi Gong 流派

Esistono migliaia di scuole e stili. Si possono classificare in base allo **scopo** (medico, marziale, spirituale) o alla **forma** (dinamico, statico): le due classificazioni si incrociano, per cui un Qi Gong medico può essere dinamico o statico.

Tipo	Finalità	Esempi
Medico	Salute, prevenzione, recupero dell'energia	Liu Zi Jue (i sei suoni curativi), esercizi per i singoli organi
Marziale	Forza interna, stabilità, radicamento, presenza	Yi Jin Jing, Zhan Zhuang marziale, «camicia di ferro»
Spirituale	Meditazione, crescita interiore, consapevolezza	Meditazione taoista e buddhista, alchimia interna (Nei Dan)
Dinamico (Dong Gong)	Movimenti fluidi coordinati con il respiro	Ba Duan Jin, Wu Qin Xi
Statico (Jing Gong)	Posture mantenute, respiro, visualizzazione	Zhan Zhuang, meditazione seduta

12 · Primi passi nella pratica 練功

Tre parole riassumono l'atteggiamento corretto: **Song** (鬆, rilassamento senza abbandono), **Jing** (靜, calma della mente) e **Ziran** (自然, naturalezza, nessuno sforzo forzato).

La postura di base – Wu Ji 無極

1. In piedi, piedi paralleli alla larghezza delle spalle, peso distribuito su tutta la pianta.
2. Ginocchia morbide, leggermente sbloccate; il bacino è neutro, il coccige rilassato verso il basso.
3. La colonna si allunga: la sommità del capo è sospesa verso l'alto, come appesa a un filo; il mento è leggermente rientrato.
4. Spalle rilassate, ascelle leggermente aperte, braccia lungo i fianchi.
5. La punta della lingua tocca il palato dietro i denti superiori: unisce Ren Mai e Du Mai.
6. Lo sguardo è morbido, rivolto in avanti o socchiuso.

La respirazione addominale naturale

1. Respirare dal naso, lentamente e senza rumore.
2. Inspirando, il basso ventre si espande dolcemente; espirando, rientra.
3. Non trattenere mai il respiro e non forzarne la lunghezza: lento, sottile, profondo e regolare arrivano con il tempo.

Il primo esercizio: abbracciare l'albero – Zhan Zhuang 站樁

1. Dalla postura Wu Ji, piegare un poco di più le ginocchia, senza superare la punta dei piedi.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

2. Sollevare le braccia davanti al petto, come per abbracciare un grande albero; i palmi guardano il petto, le dita delle due mani sono a una spanna di distanza.
3. Restare immobili respirando con l'addome, l'attenzione al Dantian inferiore.
4. Iniziare con 2–3 minuti e aumentare gradualmente fino a 10–20 minuti.
5. Per chiudere, abbassare lentamente le braccia e appoggiare le mani sul basso ventre per qualche respiro.

Gli Otto Pezzi di Broccato – Ba Duan Jin 八段錦

È la sequenza dinamica più diffusa e un ottimo punto di partenza. I nomi tradizionali degli otto esercizi indicano già il loro effetto:

1. Sostenere il cielo con le mani per regolare il Triplice Riscaldatore.
2. Tendere l'arco a destra e a sinistra, come per colpire l'aquila.
3. Separare cielo e terra per regolare Milza e Stomaco.
4. Guardare indietro per eliminare le cinque fatiche e le sette lesioni.
5. Oscillare la testa e il bacino per calmare il fuoco del Cuore.
6. Afferrare i piedi con le mani per rafforzare Reni e zona lombare.
7. Stringere i pugni con sguardo intenso per aumentare la forza.
8. Sollevarsi sulle punte e lasciarsi ricadere per scacciare le cento malattie.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.



Figura 5 – Gli Otto Pezzi di Broccato: le posizioni chiave degli otto esercizi

CONSIGLIO Praticare poco ma ogni giorno vale più di una lunga sessione occasionale. Bastano 10–20 minuti, meglio al mattino o al tramonto, in un luogo tranquillo e arieggiato, con abiti comodi e lontano dai pasti.

13 · Avvertenze 注意

ATTENZIONE Il Qi Gong è sicuro se praticato con gradualità, ma alcune situazioni richiedono prudenza:

- malattie cardiovascolari o pressione alta: evitare di trattenere il respiro e le posizioni con la testa in basso; chiedere il parere del medico;
- gravidanza: evitare torsioni e pressioni sull'addome; praticare solo forme adattate e con il consenso del medico;
- disturbi psichiatrici o forte stato di ansia: evitare meditazioni prolungate e visualizzazioni intense senza la guida di un insegnante esperto;
- dopo un pasto abbondante, con febbre, forte stanchezza o subito dopo un trauma: rimandare la pratica;

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

- se compaiono vertigini, dolore, nausea, formicolii intensi o agitazione: fermarsi, respirare normalmente e parlarne con l'insegnante.

Le pratiche avanzate, come la Piccola Circolazione Celeste, vanno apprese solo con la guida diretta dell'insegnante. La tradizione mette in guardia da una pratica forzata o scorretta, che può causare disturbi detti «deviazioni del Qi».

14 · Glossario 詞彙

Termine	Caratteri	Significato
Qi	氣	Energia vitale, soffio che anima ogni cosa
Gong	功	Lavoro, abilità acquisita con tempo e costanza
Yin · Yang	陰 · 陽	Le due forze opposte e complementari
Jing	精	Essenza, base ereditaria della vitalità
Shen	神	Spirito, mente, coscienza
Dantian	丹田	«Campo del cinabro», centro energetico
Wu Xing	五行	Cinque Elementi o cinque movimenti
Sheng · Ke	生 · 剋	Ciclo di generazione · ciclo di controllo
Jing Luo	經絡	Meridiani e collaterali, la rete dei canali
Du Mai · Ren Mai	督脈 · 任脈	Vaso Governatore · Vaso Concezione
Xiao Zhou Tian	小周天	Piccola Circolazione Celeste
Daoyin	導引	«Guidare e distendere», antenato del Qi Gong
Song · Jing · Ziran	鬆 · 靜 · 自然	Rilassamento · calma · naturalezza
Wu Ji	無極	«Senza limite», postura di base in piedi
Zhan Zhuang	站樁	«Stare come un palo», postura statica
Ba Duan Jin	八段錦	Otto Pezzi di Broccato

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

15 · Conclusione

結語

Il Qi Gong è una via di armonia tra corpo, respiro e mente. Comprendere Yin e Yang, i Tre Tesori, i Cinque Elementi e i meridiani dà senso a ogni movimento; la pratica costante, giorno dopo giorno, trasforma questa conoscenza in **consapevolezza, equilibrio e vitalità**.

Stefania Gamberoni

M° 6 Duan

氣功

Fonti sul Daoyin Yangsheng Gong

- Health Qigong Management Center, General Administration of Sport of China – presentazione del Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa (sport.gov.cn).
- English Daoyin Yangsheng Gong Association – A Brief Biography of Professor Zhang Guangde (dyysg.org.uk).
- Voci «Zhang Guangde» e «Dao Yin Yang Sheng Gong», Wikipedia in lingua inglese.
- Chinese Health Qigong Association, *Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa*, Singing Dragon, Londra.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.

Appunti

筆記

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, di testi e immagini senza autorizzazione scritta dell'Accademia.

© 2026 Accademia Ainao – Tutti i diritti riservati. Riproduzione vietata senza autorizzazione scritta.