

Yìshí consapevolezza, Xing Shen Zhuang e guarigione

Lezione di Vito Marino per il Corso di Zhineng Qigong di Villa Giada
Roma, 06/04/2013

意识 yìshí

Il significato generale di **yìshí** è consapevolezza, coscienza, conoscere deliberatamente, sapere, essere a conoscenza di.

意 yì, intenzione; idea; volere; desiderio; intenzione, suggestione; pensare, credere; aspettarsi, supporre.



Da 音 yīn 'suono' e 心 xīn 'cuore'. "Il 音 suono nel 心 cuore".

识(F 識) shí sapere, conoscere; riconoscere.



Da 讠 (言) yán 'parole' e (forma tradizionale) 戠 zhí o (forma semplificata) 只 zhǐ fonetico.

La pratica del *zhineng qigong* provoca molti benefici sulla salute lavorando con l'uso di quello che potremmo definire il suo "catalizzatore di azione": *yishi* o intenzione cosciente focalizzata.

Usiamo il termine *qigong* qui riferendoci alla sua caratteristica della "interiorizzazione della coscienza". Le nostre attività quotidiane sono di solito orientate verso gli oggetti esterni (le

cose, le attività, le percezioni), che spesso non sono essenziali per i nostri processi vitali. Noi comunemente concentriamo le nostre attività quotidiane verso l'esterno, passando da una cosa all'altra, "da uno a molti". Un praticante di qigong usa la coscienza mettendo a fuoco un singolo oggetto, ritornando "dalla molteplicità all'unità".

Nel *qigong* sottolineiamo l'esperienza somatica cosciente, la concentrazione sulle sensazioni prodotte in una zona su cui stiamo lavorando, come punto chiave della pratica. Questo avvia il processo di integrazione delle tre parti del cervello: istintiva, emotiva e razionale.

La neocorteccia cerebrale prende contatto con le sensazioni somatiche che risiedono nel tronco cerebrale, il cervello rettiliano. Il sistema limbico, emotivo, media questo processo, sul quale possono sorgere i sentimenti. Questo sentimento che risulta dalla armonia tra le tre parti del cervello è una sensazione di interezza che risulta dalla unione di intelletto, emozione e istinto.

Il semplice esercizio del percepire una specifica parte del corpo può portare la nostra attenzione alla presenza reale della esperienza. Percepire il proprio corpo è usare *yishi*.

1. L'allenamento di *xing shen zhuang* ha bisogno di una capacità di condurre la coscienza molto maggiore rispetto al primo livello del *zhineng qigong*.
2. Quando nell'allenamento si prova dolore si dovrebbe pensare: "è quella parte che prova dolore, io non provo dolore", separando così la coscienza *yishi* dalla forma, dal corpo. La coscienza (io) è all'interno di *yiyuanti*. In questo modo le capacità di determinazione nella pratica e auto-controllo vengono rafforzate.
3. Come si dice nel *zhineng qigong*, quando durante la sequenza di *xing shen zhuang* si esegue un movimento prima si pensa a *baihui*, quindi da *baihui* si porta il pensiero nella parte che vogliamo allenare. Se ad esempio stiamo allenando le braccia allora da *baihui*, dall'interno e dal centro del corpo si porta il pensiero al braccio. Se in un dato momento si allena un'articolazione allora il pensiero andrà in quel luogo. In questo modo si rafforza la capacità di osservazione di *yishi*, ovvero l'osservazione dei cambiamenti interni al corpo (questo argomento dovrebbe riguardare uno dei metodi di allenamento delle capacità supernormali). Così mentre si guida il *qi* con il pensiero al contempo si accelera lo sviluppo della facoltà di osservazione (indagine interna).

Ad un certo livello di abilità *gongfu*, è possibile utilizzare la pura consapevolezza per trattare le persone. A questo livello si può semplicemente usare *yishi* e pensare la persona sana, e di conseguenza la persona sarà sana. Questo uso di *yishi* non è limitato dalla distanza.