



IL SOFFIO



a cura di Antonio Simeone



“Il vero uomo respira con i talloni, l'uomo dappoco con la gola” Zhuang Zi, IV° secolo a. C.

Premessa

Nelle discipline orientali che coinvolgono un'attività fisica (*yoga, qigong*¹, *tai ji quan, gong fu, judo, aikido*, ed altre), le tecniche di respirazione assumono un ruolo fondamentale.

Il soffio viene inteso sia come nutrimento del corpo mediante l'assorbimento di ossigeno attraverso la respirazione, sia come rigenerazione dell'energia interna (*prana* nelle pratiche *yoga, qi* nelle discipline cinesi, *ki* in Giappone).

Teoria e storia del soffio

In Cina, le tecniche di respirazione 太吸 (*taixi*, cioè il livello più alto ed importante nella pratica della respirazione), sono state oggetto di studi che risalgono almeno al periodo della dinastia *Tang* (618-906 d. C.), e che sono citate nello *Yunji qiqian*, un testo dell'XI sec. d. C.

Il termine *taixi* viene assunto anche per quella che viene chiamata “respirazione embrionale”, oggetto di trattati, per lo più di scuola Taoista, nei quali veniva così definita perché tendeva a riprodurre la respirazione del feto nel corpo della madre.

“Dentro alla matrice, è feto; alla nascita è bambino. Finché il feto è nel ventre (della madre) la sua bocca contiene del fango, e il respiro, *chuanxi*, non penetra; è dall'ombelico che assorbe il soffio e che il suo corpo viene nutrito; è così che giunge a compimento. [...] Coloro che praticano il Tao², se vogliono ottenere la respirazione embrionale, *taixi*, devono prima conoscere la sorgente della respirazione embrionale, e quindi praticarla [ossia] respirare, *chuanxi*, come il feto nel ventre: ed è perciò che [questo esercizio] è detto respirazione embrionale. Tornando alla base, ritornando all'origine, si scaccia la vecchiaia, si torna allo stato fetale.”³

1 Nel presente saggio verrà usata la trascrizione pinyin per i termini in lingua cinese. La trascrizione pinyin è quella usata ufficialmente a livello internazionale.

2 Viene lasciata la trascrizione Tao, invece di quella più corretta in pinyin “Dao”, perché il termine Tao è entrato ormai nella terminologia comune.

3 Citazione dallo *Yunji qiqian* in “Il soffio vivo” di Henry Maspero, ed. Adelphi, pag. 32.



Tecniche di assorbimento del soffio

La tecnica della respirazione embrionale è stata oggetto di differenti interpretazioni, mutate nel corso dei secoli.

Secondo la teoria antica è l'aria esterna che viene assorbita mediante una particolare tecnica, nutrendo il corpo e la sua energia interna, *qi*.

Un autore del VI secolo, *Li Qiancheng*, ha descritto in tal modo il procedimento: “state distesi, gli occhi chiusi, i pugni stretti, tenere il soffio chiuso all'interno, contando fino a duecento; e solo allora lo si lasci uscire dall'interno della bocca”⁴

In questo tipo di respirazione, il trattenimento dell'aria (apnea) svolge un ruolo basilare per la circolazione del *qi* all'interno del corpo.

Un metodo indicato frequentemente nei testi, è quello di contare il numero di respirazioni non effettuate; esercitando questa pratica quotidianamente, per molti mesi, si riusciva ad aumentare il tempo di apnea in maniera considerevole; quando si riusciva a trattenere il respiro per mille respirazioni non effettuate si era prossimi a raggiungere l'immortalità.

In un testo del V o VI secolo d. C., lo *Han wu waizhuan*, che descrive in forma romanzata molte delle pratiche del soffio e considerato una specie di manuale di tecniche taoiste di respirazione, si trovano i seguenti precetti:

“Tutte le sere concentrarsi sul Soffio Rosso, *chiqi*, che entra nella “porta celeste”, *tianmen*, e percorre tutto il corpo all'interno ed all'esterno, si trasforma in fuoco nel cervello, per incendiare il corpo e perché il corpo abbia lo stesso splendore del fuoco; concentrarsi [su ciò]; questo è detto “fondere la forma”, *lianxing*.

Esercitarsi a trattenere il soffio, *biqui*, e a inghiottirlo, *tun*; questo è detto “respirazione embrionale”, *taixi*.

Esercitarsi a far sgorgare la sorgente che è sotto la lingua⁵, e inghiottirla; questo è detto “nutrimento embrionale”, *taishi*”⁶

4 Ibidem, pag. 35

5 La saliva, chiamata anche, nei testi taoisti, “brodo di giada”

6 Ibidem, pag. 65



La nuova teoria: separazione tra soffio esterno e soffio interno.

Attorno all'VIII secolo d. C., sotto la dinastia *Tang*, i monaci taoisti elaborarono una nuova teoria, che distingueva tra soffio interno, *neiqi*, e soffio esterno, *waiqi*.

L'interesse dei monaci dell'epoca era per il soffio interno, chiamato anche "soffio originario", *yuanqi*.

Questo soffio era considerato il corrispettivo dei soffi primordiali, che al momento della creazione, formarono il cielo e la terra.

Secondo questa teoria il soffio primordiale ebbe origine a nord, che nella filosofia cinese ha per trigramma *kan* e per elemento l'Acqua.

Il corrispettivo soffio originario nell'uomo, nasce dai reni (organo che ha per elemento l'Acqua) nel punto indicato dai taoisti come "porta della vita o del destino", *mingmen*, per poi raggiungere l'"oceano del soffio", *qihai*.

Il punto *mingmen*, viene localizzato tra i due reni, mentre il punto *qihai* è posto circa tre dita sotto l'ombelico e circa tre dita all'interno del corpo.

Le scuole taoiste che si interessavano a studi di carattere alchemico, chiamarono 丹田 (*dan tian*, traducibile in "campo di cinabro") il punto *qihai*.

Il testo più antico da noi conosciuto che parla di "campo di cinabro" è il *Baopuzi neipian*, del IV secolo, che lo situa due pollici sotto l'ombelico (circa 5 cm.).

Il cinabro, minerale costituito da solfuro di mercurio e dal quale si ricava il mercurio, è il minerale utilizzato dagli alchimisti cinesi, che lo ritenevano essenziale nella trasformazione degli elementi.

La ragione dell'uso del termine *dan tian*, era dovuta al fatto che in questo punto il soffio, attraverso una trasformazione alchemica, si fondeva con l'energia interna, *qi*, nutrendola e rigenerandola.

Il soffio originario va custodito con cura all'interno del corpo, impedendogli di uscire dal naso e dalla bocca; in questo modo il *dan tian* rimane costantemente pieno di tale soffio originario.

Quasi tutti gli autori, dell'epoca dei *Tang*, che hanno scritto trattati su questo argomento,



concordano che il soffio interno non va mai mescolato con quello esterno.

Questa nuova concezione del soffio, comporta che la respirazione assume un ruolo secondario nella circolazione del soffio interno, anche se i due soffi, quello esterno e quello interno, si muovono in corrispondenza.

Quando si espira, il soffio esterno esce dal naso o dalla bocca, mentre il soffio interno sale fino alla gola; quando si inspira, il soffio esterno riempie i polmoni, mentre il soffio interno riempie di nuovo il *dan tian*.

Ed è dal *dan tian* che il soffio deve essere fatto circolare, guidandolo con la mente, di volta in volta, o verso un organo indebolito, oppure lasciandolo libero di raggiungere ogni parte del corpo.

Queste due possibilità vengono descritte, ancora una volta, nello *Yunji qiqian*.

La guida del soffio veniva praticata, dopo aver riempito il *dan tian*, mediante una raffigurazione immaginaria del percorso che si voleva far fare al soffio; un metodo molto usato tra i monaci taoisti, era quello di raffigurarsi un minuscolo omino che trasportava il soffio nei diversi organi; il procedimento doveva essere eseguito in maniera lenta e profonda.

Il secondo procedimento, la fusione del soffio, è ben descritto dal Maestro di *Yanling*, che ha raccolto una serie di testi di epoca *Tang* e precedenti:

“Dopo aver assorbito il soffio, se resta del tempo a disposizione, recarsi in una stanza tranquilla, allentare le vesti e coricarsi; rilasciare braccia e gambe ed armonizzare i soffi. Quando i soffi hanno trovato il viscere corrispondente ad ognuno di essi, occorre inghiottirlo. Tenere dentro il soffio finché non sia insopportabile trattenerlo oltre. Fare il buio nel cuore così che esso non pensi.⁷

Poi, lasciare che il soffio vada dove vuole, e quando il soffio diventa insopportabile, aprire la bocca e liberarlo.

Quando il soffio è appena uscito, il respiro è veloce, quindi occorre armonizzare i soffi. In capo a sette o otto soffi il respiro si calma velocemente. Si ricominci allora a fondere il soffio allo stesso modo. Se vi rimane del tempo, fate altre fusioni: venti, trenta o anche di più, non vi è limite.

⁷ Per gli antichi Cinesi il cuore è l'organo del pensiero



Quando si è fuso il soffio in questo modo, lo si sente circolare in tutto il corpo, i pori si aprono e talvolta si suda: ottenere questo sintomo è il miglior risultato.

Quando il processo di fusione del soffio è terminato, non bisogna alzarsi subito né lasciare che l'aria entri precipitosamente; occorre starsene qualche tempo senza fare nulla, poi indossare le vesti e muovere lentamente qualche passo, parlare poco e fare chiarezza nei pensieri. Il corpo è leggero, gli occhi brillanti, nelle cento vene la circolazione è perfetta.

La fusione del soffio non si può fare tutti i giorni: ogni dieci oppure ogni cinque, o se si sente che non c'è comunicazione [nei meridiani].”⁸

La nuova teoria della separazione tra soffio esterno, *waiqi*, e soffio interno, *neiqi*, piuttosto che ridurre l'importanza verso le tecniche di espirazione e di ritenzione del soffio, diede a queste pratiche nuovo interesse.

Secondo i teorici delle dinastie *Tang* e *Song* (618 – 906 d. C. e 960 - 1279 d. C.), vi è un modo di inspirare e sei modi di espirare.

Il Maestro *Huanzhen* li descrive con sei differenti nomi, *xu*, *he*, *chi*, *chui*, *hu* e *xi*.

Ognuno di questi sei modi di espirazione vocalizzata, avrebbe una funzione terapeutica sugli organi connessi: *xu* agisce sul fegato, disintossicandolo; *he* agisce sul cuore, ristabilendone il ritmo; *chi* agisce sui polmoni, purificandoli; *chui* agisce sui reni; *hu* migliora la digestione e tonifica stomaco ed intestino; *xi*, agisce sul Triplice Riscaldatore.

Quanto alle modalità di esecuzione di queste tecniche, abbiamo scarsi riferimenti.

Yan Shigu attribuisce ad *he* e a *xu* il significato di espellere l'aria a bocca spalancata; lo *Shenglei*, un dizionario del III secolo, definiva la parola *xu* come “espellere l'aria molto lentamente” e *chui* “espellere l'aria vivacemente”; il primo (*xu*) è un soffio caldo, eseguito con la bocca aperta ed espellendo l'aria molto lentamente; il secondo (*chui*), è un soffio freddo, e si esegue con la bocca semichiusa (come deriva dalla pronuncia del suono “*chui*”) ed espellendo l'aria con forza.

Il suono *he* si esegue con la bocca aperta, soffiando molto forte e chiudendo la gola alla base della lingua, emettendo un suono simile ad un ronzio: è anch'esso un soffio caldo.

La frammentarietà delle testimonianze scritte sull'argomento non chiarisce le modalità di

⁸ Liberamente tratto da Yanji qiqian, riportato in “Il soffio vivo”, cit. pagg. 49-51



esecuzione dei soffi restanti.

Secondo un testo recente sull'argomento, "la durata degli esercizi varia a seconda della condizione di salute e va da una durata minima giornaliera di dieci minuti fino ad un massimo di trenta.

Questa tecnica, chiamata dei sei suoni soffiati, va eseguita al mattino, appena alzati, quando i gas organici accumulati durante la notte sono più densi ed impuri. [...]

Per i principianti il numero dei soffi al minuto è di quattro, ma, con la pratica, si riducono ad uno al minuto. Se il cuore è ammalato si soffia per circa centotto volte, ottenendone una purificazione radicale. Il soffiare va accompagnato dalla contrazione del ventre e dal suo contemporaneo sollevamento. Ogni suono viene soffiato almeno sei volte."⁹

Non si può non rilevare come, anche in testi contemporanei, ricorrono aspetti di carattere numerologico (centotto sono le tecniche della forma lunga nello stile *yang* del *Tai Ji Quan*).

Anche la pratica di ritenzione del soffio, *biqi*, per quanto sconsigliabile, secondo la nuova teoria taoista, mantenne una sua utilità, soprattutto per la sua funzione terapeutica.

Si sosteneva (e si sostiene ancora oggi) che proprio la innaturalità del procedimento, consentiva di guarire alcune malattie che, secondo la medicina cinese, erano dovute ad ostruzioni dei meridiani.

Nella fase di ritenzione, si guida il soffio verso l'organo malato, sfruttando la forza dell'aria trattenuta all'interno del corpo, aiutando in tal modo il soffio a lottare contro la malattia e "sbloccando" il meridiano corrispondente.

Questa pratica si esegue numerose volte, fino a quando non si nota il sudore apparire in corrispondenza della parte malata.

Le tecniche di preparazione ed esecuzione di queste pratiche differivano molto l'una dall'altra.

La quantità delle ripetizioni, l'ora in cui svolgere le pratiche e le direzioni verso le quali

⁹ Tratto da "Ci Kung", di R. R. Yogamurti e M. Deotto Salimei, ed. Mediterranee, seconda edizione 2008, pagg. 92-93.



dirigersi nell'espletamento delle tecniche respiratorie, differivano da Maestro a Maestro. Ciò non costituiva un problema per gli adepti, per i quali era più importante seguire gli insegnamenti del proprio Maestro, che porsi inutili problemi di carattere teorico e filosofico.

Per comprendere meglio il significato di “soffio interno”, traduzione del termine “qi”, occorre esaminare il carattere cinese corrispondente: 氣

Questo carattere, che può essere tradotto con i termini: aria, vapore, energia vitale, rappresenta idealmente, nella forma tradizionale, un fuoco acceso sotto una pentola.

Tale rappresentazione descrive bene il concetto sia di aria, o vapore, che di energia vitale.

Senza entrare in disquisizioni di carattere filosofico e religioso, si può osservare che il termine “anima” deriva dal greco *ànemos*, che significa vento o aria, e che può essere equiparato al corrispettivo del termine cinese “qi”.

La pratica del soffio

La ampia gamma di esercizi che si riferiscono alla pratica del soffio sono definiti dal termine 氣功 (*qigong*, traducibile in “lavoro sull'energia vitale”).

I primi riferimenti sulla pratica del *qi*, risalgono all'epoca delle dinastie *Qin* e *Han* (221 a. C. - 220 d. C.). In un testo chiamato *Han Su Yi Wun Tzu*, vengono descritte quattro tecniche di allenamento *qigong*.

Da allora in poi, numerosi testi sono stati scritti sull'argomento.

Molti di questi esercizi servono a tonificare gli organi interni, liberando i meridiani da nodi ed ostacoli che impediscono la libera circolazione dell'energia interna.

Uno di questi esercizi, o meglio, serie di otto esercizi, è il *Ba duan jin*, generalmente tradotto in “Otto pezzi di broccato”.

Il *Ba duan jin* viene fatto risalire all'epoca della dinastia dei *Song* meridionali (1127 a. C. -



1279 a. C.)

Ognuno di questi esercizi ha lo scopo di stirare i meridiani e di sbloccare i percorsi dell'energia vitale all'interno del corpo umano; anche i nomi degli otto esercizi, richiamano la specifica funzione terapeutica.

Essi sono:

- 1) “Le due mani sostengono il cielo regolando il triplice riscaldatore”
- 2) “Verso sinistra il fegato, verso destra il polmone, posizionati come per lanciare un dardo”
- 3) “Armonizzare milza e stomaco con lo stiramento singolo”
- 4) “Girati rispettivamente dalle due parti, così da riequilibrare i tuoi sforzi e le tue ferite”
- 5) “Girare la testa e ondeggiare la coda per rimuovere il fuoco dal cuore”
- 6) “Le due mani afferrano i piedi stirando reni e bacino”
- 7) “Pugni stretti e sguardo feroce aumentano la forza fisica”
- 8) “Con la schiena ciondolare saltellando per eliminare tutte le malattie”¹⁰

Naturalmente, come per tutti gli esercizi di *qigong*, anche gli “Otto pezzi di broccato” sono accompagnati da una respirazione profonda, ritmata sui movimenti di contrazione e di espansione.

Nella pratica del *qigong*, si fa spesso riferimento a due differenti tecniche di respirazione: una *tsan fu shih* (naturale o buddhista), nella quale, in fase di inspirazione si gonfia l'addome, consentendo così, con l'abbassamento del diaframma, la massima espansione dei polmoni; nell'altro tipo di respirazione, chiamata *fan fu shih* (respirazione inversa o taoista), in fase di inspirazione l'addome viene ritratto, per poi espandersi verso l'esterno ed in basso durante la fase di espirazione.¹¹

¹⁰ I nomi degli otto esercizi sono tratti da un articolo di Maria Luisa Vocca, pubblicato su Internet.

¹¹ Sulle diverse tecniche respiratorie cfr. “Chi Kung” di Yang jwing-ming, ed. Mediterranee, sec. ed. 2008



Quest'ultimo tipo di respirazione consente di aumentare la stabilità del corpo, ed è particolarmente funzionale all'esecuzione della forma nel *tai ji quan*.

In particolare, per quanto riguarda la pratica del *tai ji quan*, è significativo citare quanto scrive il Maestro *Chang Dsu Yao*: “Poiché la respirazione è diaframmatica il torace non deve fare dei movimenti di espansione o contrazione. Il Maestro *Yang Cheng Fu* ha detto a questo proposito: “Evitate di gonfiare il torace altrimenti il *qi* si concentrerà nel petto; la parte superiore del vostro corpo diventerà allora pesante e quella inferiore leggera. Ciò farà perdere stabilità ai vostri piedi”¹²

Queste tecniche di respirazione possono essere usate nelle pratiche di meditazione chiamate “piccola circolazione” e “grande circolazione”.

Nella piccola circolazione vi sono tre cavità o nodi dove il passaggio dell'energia vitale può essere ostacolato o rallentato.

Questi tre punti sono chiamati *san guan* (“tre cancelli”). Il primo di questi cancelli si chiama *wei lu*, e si trova all'altezza dell'osso sacro. Il secondo è chiamato *jar gi* o *ming men* (“porta della vita”), che si trova in mezzo ai reni. Il terzo cancello è *yu zhen* (“cuscino di giada”), ed è situato alla base del cranio.

Assieme al movimento dovuto alla inspirazione ed all'espirazione dell'aria, il praticante dovrà percepire la circolazione del *qi*, seguendone il percorso mentalmente, dal naso (*bi*) fino al *wei lu*, in fase di inspirazione, e dal *wei lu* al naso, passando per i punti *ming men*, *yu zhen* e *bahui* (posto alla sommità del cranio).

Nella grande circolazione il flusso del *qi* sarà esteso a tutto il corpo, potendo così raggiungere tutti gli organi e gli arti.

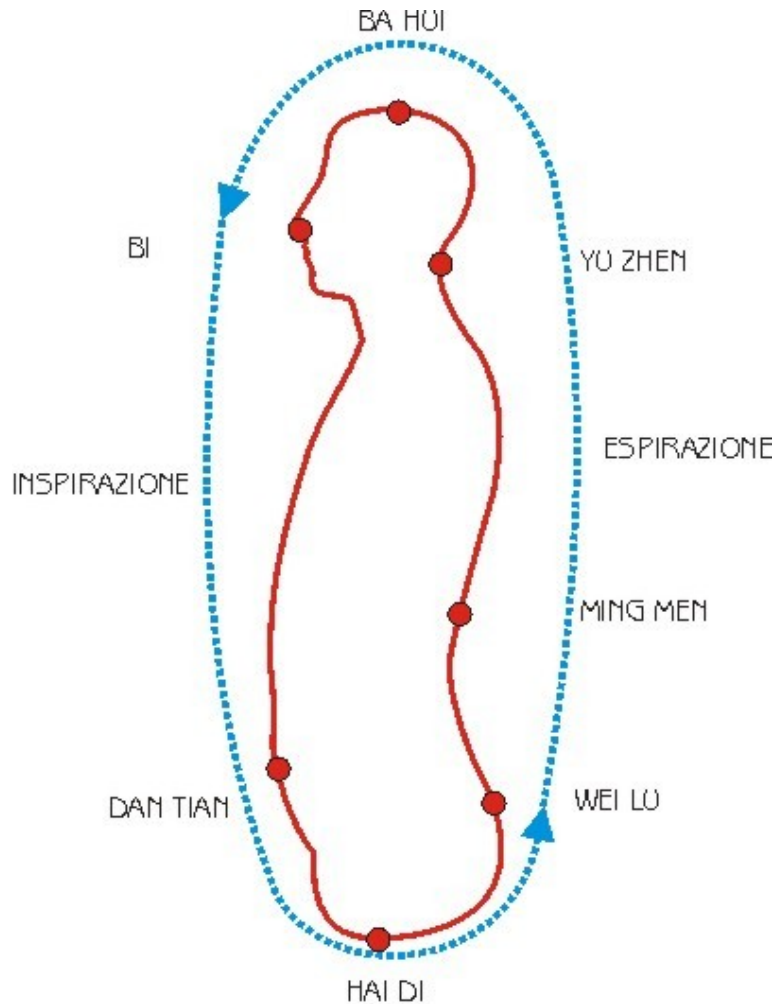
La postura più indicata per la meditazione sulla piccola circolazione è da seduti, con le gambe incrociate, la schiena eretta e le spalle rilassate. La testa deve mantenere una posizione verticale, come se fosse tenuta da un filo invisibile. La lingua, in fase di inspirazione, deve essere posizionata con la punta sul palato superiore, e nella fase di

¹² Tratto da “Il Tai Chi Chuan” di Chang Dsu Yao e Roberto Fassi, De Vecchi editore, 2004, pag. 148.



espirazione, sul palato inferiore.

Nella grande circolazione la postura può essere in piedi o sdraiati; in questo modo si permette un flusso del *qi* più libero da ostacoli.



Circolazione del Qi

I momenti migliori per questa pratica sono: all'alba, due ore dopo il pranzo e la sera, mezz'ora prima di coricarsi.

La durata di ogni seduta di meditazione è commisurata alla capacità dell'adepto; all'inizio la durata sarà di cinque o dieci minuti, per poi aumentare gradatamente con la pratica.



Conclusioni

Non è agevole, per chi voglia cimentarsi con le problematiche inerenti l'argomento qui trattato, districarsi tra testi che percorrono un arco temporale di più di tremila anni, scritti in luoghi lontani tra di loro migliaia di chilometri, ed appartenenti a scuole di diversa formazione filosofica e culturale, che, per la natura spiccatamente commerciale delle varie etnie cinesi, tendevano ognuna a considerare le proprie idee e discipline come le più valide.

Da ciò derivano le molte differenze, anche sostanziali, sui principi e sulle tecniche applicate dalle diverse scuole.

Ancora oggi (e forse più di secoli fa), si nota un proliferare di stili, metodiche e teorie che, se da un certo punto di vista denotano una ricchezza di possibili esperienze, dall'altro punto di vista creano non poca confusione, soprattutto per chi si avvicina per la prima volta a questo mondo, peraltro così affascinante.

Antonio Simeone