

Lo studio di Bioterapia Airoidi Riccardo ringrazia innanzitutto la struttura, gli operatori e tutta l'equipe che ha collaborato e permesso il risultato di questa esperienza. Grazie a ciò la struttura ha deciso di continuare questo percorso con degli incontri fissi mensili.

In primis esperienza personale che mi ha permesso di comprendere al meglio la tipologia di "Malattia" e di una crescita professionale più profonda, per tutti gli ospiti che hanno apprezzato e partecipato con grande devozione e voglia.

Il risultato è stato positivo sotto tutti i punti di vista. Questo lo troverete nella relazione fatta da tutta l'equipe che vado a elencare:

Tatiana Maso , infermiere coordinatore

Jessica Bufaino, infermiera professionale

Sara Rondanini, educatore

Stella Berto Asa

Cattaneo Antonietta OSS

in supporto

Marra Barbara infermiera professionale

Martina Cavalli infermiera professionale

i miei collaboratori :

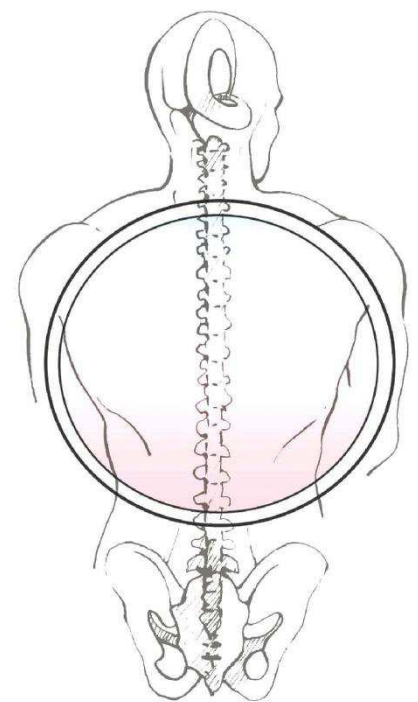
Simone Ligato Bio-naturopata

Compagnoni Cristina Yuki Bio-naturopata

Il progetto e gli incontri sono stati condotti da Riccardo Airoidi

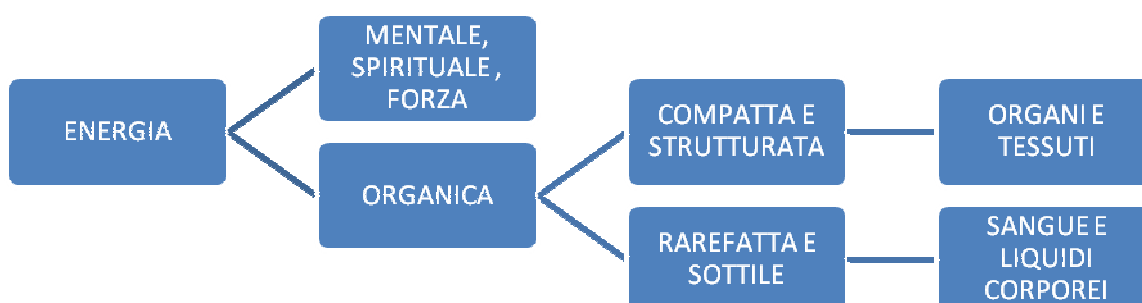
Bio-naturopata - Docente e Formatore QI GONG e discipline Olistiche della scuola AMI UNIVERSITY

-è vietata copia anche parziale delle fotografie e del testo-



RELAZIONE FINALE QI GONG

Dal mese di gennaio è stata proposta agli utenti della Casa Albergo di Rovello Porro una nuova attività monosettimanale: QI GONG. Tale disciplina deriva dalla medicina tradizionale cinese e prevede sia meditazione e concentrazione che esercizi di tipo fisico. Si basa su tecniche di movimento, rilassamento, respirazione, concentrazione mentale, coinvolgendo corpo, respiro e mente. Il termine “qi” significa energia e comprende diverse sfaccettature:



Il termine “gong” specifica l’allenamento necessario per imparare a gestire ed utilizzare al meglio l’energia.

Lo scopo principale di quest’arte è quello di incrementare il benessere fisico e psicologico, che permetta la conservazione della salute e il prolungamento della vita, attraverso l’accrescimento dell’energia interna. I benefici che derivano da questa pratica coinvolgono l’intero organismo e di conseguenza comportano l’aumento di risorse energetiche. La pratica consapevole cambia la quantità e qualità di vita; questo non è secondario alla volontà di chi lo pratica, ma semplicemente perché impara a prendere parte allo scorrere della vita (processo naturale). Per raggiungere il miglior funzionamento della mente è necessario liberarla dai pensieri e preoccupazioni quotidiani, questo è possibile attraverso il controllo della postura di ciascun esercizio. Proprio per questi effetti positivi la

Responsabile ha deciso di proporla agli ospiti di questa struttura (25 di cui 3 frequentanti il centro diurno).

La prima parte di questo progetto si è strutturata in 10 incontri. Con il trascorrere del tempo si è osservato un crescente coinvolgimento del gruppo che ha accettato in maniera positiva questa nuova proposta. Anche gli ospiti che in genere è più difficile coinvolgere hanno dimostrato entusiasmo e trasporto durante le lezioni. Inoltre, hanno fin da subito accettato l'insegnante, nonostante per loro fosse una nuova figura; ascoltando in maniera attiva le varie proposte ed eseguendo le sue indicazioni senza nessun pregiudizio. Questo è stato dimostrato anche durante alcuni esercizi che richiedevano collaborazione tra gli ospiti, chiedendo loro di mettersi in gioco superando timidezza, disagio e "vergogna". Ulteriore conferma si è avuta osservando, come alcuni esercizi, che richiedevano atteggiamenti differenti dalle loro abitudini, siano stati accettati di buon grado (ad esempio cambiare disposizione dei posti).

Le lezioni prevedevano una durata di circa 45 minuti e comportavano un'alternanza tra esercizi fisici, ascolto e concentrazione mentale attraverso l'utilizzo di alcuni strumenti musicali propri di questa disciplina.

Tra gli esercizi proposti ritroviamo:

- **Ti bao:** i piedi vanno tenuti paralleli, distanti tra loro quanto la larghezza delle anche. La posizione è quella in cui si sostiene una grossa palla all'altezza dell'addome, con le mani rivolte entrambe verso la pancia. Le due mani sono a circa un pugno di distanza una dall'altra. Il respiro deve essere il più naturale possibile. Con questo esercizio si incrementano le riserve di energia andando a formare una "base" energetica solida. Nella

cavità addominale risiede e si accumula l'energia vitale e da qui viene ridistribuita a tutto il corpo attraverso i "meridiani" o canali. Il ti bao influenza le funzionalità epatiche.



Img. 1

- **Cheng bao:** le braccia vanno poste in avanti all'altezza delle spalle, arcuate come se si volesse abbracciare un grande albero. La presa è tale da sorreggerlo e non farlo cadere. I palmi delle mani sono rivolti verso il torace. È particolarmente indicato per le persone che soffrono di



Img. 2

cardiopatia perché permette una maggiore espansione toracica influenzando positivamente la respirazione. Inoltre ha effetti sulla dimensione emotiva.

- **Sostenere il cielo** : le braccia sono distese sopra il capo con i palmi rivolti verso il cielo. La postura è morbida, con le gambe leggermente divaricate mantenendo i piedi come nella posizione del ti bao. Questo esercizio richiama l'energia maschile dall'alto verso il basso.



Img. 3

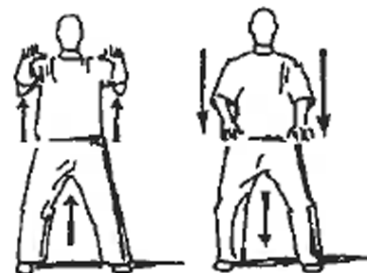
- **Trattenere un tronco nell'acqua**: con le braccia distese verso il basso e i



Img. 4

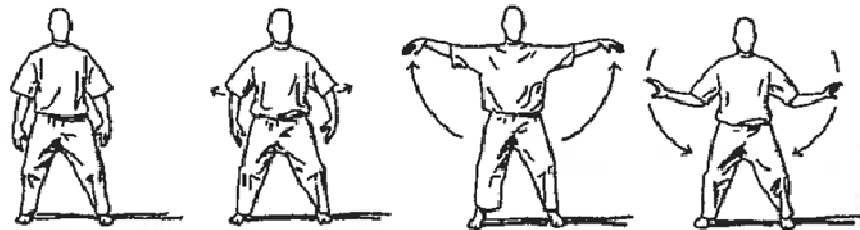
palmi delle mani rivolti in direzione del pavimento. Con una leggera pressione è come se si spingesse il tronco di un albero nell'acqua, richiamando l'energia femminile dal basso verso l'alto.

- **Accarezzare la seta**: braccia leggermente piegate davanti al torace si muovono lentamente verso il basso e verso l'alto. Le dita delle mani fingono di accarezzare con delicatezza della seta permettendo il movimento dell'energia dello yin e yang.



Img. 5

- **Forma dell'airone:** gambe leggermente piegate, braccia aperte lateralmente all'altezza delle spalle. Mentre gli arti inferiori si piegano, le braccia si muovono sinuosamente come per ricordare il movimento delle ali di un airone. Influenza la pressione sanguigna, la deambulazione e le patologie circolatorie degli arti inferiori.



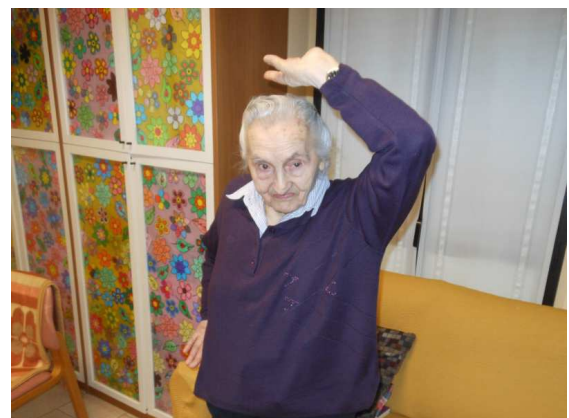
Img. 6



Img. 7

- **Osservare la luna:** portare la mano destra vicino al fianco con il palmo rivolto verso il basso e la sinistra sopra il capo seguendola con lo sguardo; ruotando il torace il più possibile senza spostare i piedi. Il movimento delle braccia va a coincidere con lo spostamento dell'energia yang nello yin e viceversa.

- **Pulizia dei midolli:** un braccio si porta in corrispondenza del fianco, l'altro sopra il capo, l'uno con il palmo rivolto verso i piedi e l'altro verso il cielo. Successivamente le posizioni si invertono. Cura le patologie midollari.



Img. 8



Img. 9

- **Forma di ascolto** (mani sul torace o sull'addome): si chiudono gli occhi e si inspira ed espira profondamente ascoltando il proprio corpo. Tale formula permette l'accumulo di energia ovvero il nutrimento al seme (pillola curativa dell'essere umano).

- **Specchio:** mani di fronte al viso, si osservano intensamente come se fossero uno specchio implicando un lavoro interiore. Può provocare una crisi emotiva e far emergere patologie latenti in chi le ha.



Img. 10

- **Raccogliere l'acqua:** le mani posizionate davanti all'addome fingono di raccogliere dell'acqua. Successivamente queste si portano sul viso e sul capo come se si volesse lavare il volto. Tale movimento permette il nutrimento dello yin.



Img. 11



Img. 12



Img. 13

- **Forma della tigre:** si porta un piede davanti all'altro, si inclina il torace leggermente in avanti e si riproducono movimenti ondulatori con gli arti superiori. I palmi delle mani sono rivolti verso l'esterno piegando le dita. Rafforza il carattere e permette di vincere i propri timori e paure, anche quelli immaginari. Cura affezioni dell'apparato respiratorio come: patologie croniche dei bronchi, asma, pleurite, enfisema polmonare e tubercolosi.



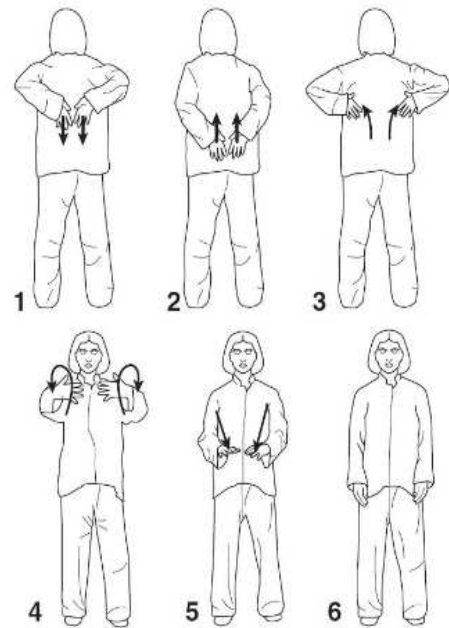
Inoltre il Qi Gong si basa su sei suoni terapeutici definiti “segreti”. Questi si fondano sulla respirazione. Ad un unico tipo di inspirazione seguono espirazioni e suoni differenti. La medicina tradizionale cinese prevede che ad ogni organo sia associato un viscere (vedi tab. 1). Quindi trattando un organo si influenza il viscere corrispondente. Se un organo è carente di energia si praticherà il suono corrispondente. I sei suoni possono essere utilizzati a scopo preventivo/curativo.

ORGANO	fegato	cuore	milza	polmone	Reni
VISCERE	colecisti	Intestino tenue	stomaco	Intestino crasso	vescica
SUONO	XU	KE	HU	SI	CHUEI

Tabella 1

- **Suono del cuore:** durante l’inspirazione con i palmi rivolti verso il basso si portano le braccia a croce, si ruotano i palmi verso l’alto e con un movimento “avvolgente” si inizia l’espirazione pronunciando il suono "KE". Questo esprime serenità, tranquillità e contentezza.
- **Suono del fegato:** ripetendo lo stesso movimento descritto precedentemente, durante l’espirazione si emette il suono “XU”.
- **Suono del polmone:** dalla posizione del ti bao, separare le mani ed inspirando sollevarle con i palmi rivolti verso l’alto fino all’altezza dello sterno. Tenere le spalle rilassate e i gomiti pesanti. Spingiamo in avanti i palmi emettendo il suono "SI". Quando le braccia sono quasi completamente stese, continuando ad emettere il suono, separare le mani e portarle ai lati del corpo all’altezza delle spalle. Terminata l’espirazione lasciar cadere le braccia ai lati del corpo. Questo comporta pulizia dell'intero apparato respiratorio.

- **Suono del rene:** partendo dalla posizione del ti bao portare le mani dietro la schiena con il dorso contro i reni, inspirando far scivolare i dorsi delle mani sui fianchi fin sotto le ascelle. Far fuoriuscire le mani in avanti raggiungendo la posizione del cheng bao. Pronunciare il suono "CHUEI" mentre si piegano le ginocchia e si lasciano cadere le braccia, che rimangono arcuate flettendosi sulle ginocchia.










Alla fine del suono risalire lentamente in posizione eretta.

- **Suono della milza:** anche in questo caso si parte dalla posizione del ti bao sollevando le mani fino a raggiungere la base dello sterno. Volgere il palmo di una delle due mani verso l'alto, mentre il palmo dell'altra è rivolto verso il basso. Emettere il suono "HU" mentre si spingono contemporaneamente una verso il basso e l'altra verso l'alto senza estendere completamente le braccia. Lo sguardo segue la mano che sale. A suono ultimato inspirare rivolgendo le mani verso se stessi riportandole all'altezza dello sterno. Una volta raggiunto ripetere l'esercizio invertendo il senso delle mani.
- **Suono del triplice riscaldatore:** partendo dalla posizione del ti bao inizia l'inspirazione con i palmi rivolti verso l'alto fino a raggiungere lo sterno, ruotare i palmi verso il basso ed all'esterno e spingere le mani verso il cielo. A questo punto si emette il suono "XI". A suono esaurito si esegue un movimento circolare e quando le mani si ricongiungono davanti si

lasciano affondare i gomiti di fronte al petto. Questo esercizio lavora sul metabolismo e sulla memoria.

Tra gli strumenti musicali proposti troviamo:

- **Campane tibetane:** producono suoni e vibrazioni diverse in base alla loro grandezza, forma e composizione metallica. La campana viene impugnata nella mano sinistra, tenendo a contatto con essa tutte le cinque dita. Si afferra con la mano destra il percussore e lo si fa scorrere lungo il bordo della campana. In questo modo si possono percepire le vibrazioni e i suoni che riescono ad avvolgere tutto l'organismo a partire da ogni singola cellula. Hanno effetti sia su chi le suona sia su chi è attorno.
- **Barre armoniche:** Ogni barra emette un suono differente e va a stimolare uno specifico chakra con un'intensità di 432 Hz. Su ogni barra vi è un colore diverso; questo proprio per riconoscerle più facilmente. L'insegnante ha spiegato durante le diverse lezioni su quale chakra lavora ogni barra armonica:
 -  **ROSSO:** DIMENSIONE FISICA
 -  **ARANCIONE:** DIMENSIONE ORGANICA
 -  **GIALLO:** ASSIMILAZIONE
 -  **VERDE:** UNIONE
 -  **LILLA:** CUORE
 -  **BLU:** GOLA
 -  **VIOLETTO:** DIMENSIONE SPIRITUALE
- **Gong:** il suo suono è molto particolare e potente, ma principalmente viene utilizzato per il grande potere della sua vibrazione. Questo strumento stimola la quiete, il rilassamento, il riposo e l'immagazzinamento di energia andando a stimolare la madre terra.

- **Piatti tibetani:** producono un suono dolce, perfetto per la meditazione andando a lavorare sulla parte alta del corpo, quindi mente e spiritualità.
- **Tamburo armonico:** strumento musicale a percussione con intensità pari a 432 Hz. Presenta delle incisioni sulla parte superiore che permettono le diverse declinazioni del suono. Tra gli effetti possiamo riconoscere lo scioglimento dei “nodi fisici ed emozionali” aiutando il raggiungimento dell’equilibrio. Ogni organo ha una frequenza che si aggira attorno ai 440 Hz che varia in caso di malattie. Pertanto l’ascolto di suoni emessi da questo strumento permette il riequilibrio vibrazionale.

L’alternanza di queste proposte ha comportato sia la stimolazione del corpo, attraverso esercizi di coordinazione, movimento ed equilibrio, che la stimolazione mentale sollecitando ad esempio la memoria e la concentrazione. Tutto questo ha risvegliato ed attivato le risorse di energia di ciascuno. Attraverso la loro esecuzione si allenano posizioni che aiutano a ritrovare la centratura, la calma e la stabilità della mente, lavorando anche sulla corretta postura. Si è riusciti anche ad aumentare la capacità di ascolto attivo degli ospiti, infatti nei primi incontri dimostravano delle difficoltà a "lasciarsi andare" e a farsi trascinare da respirazione, suoni e vibrazioni. Piano piano sono riusciti a trovare la giusta concentrazione per raggiungere lo stato di rilassamento e tranquillità che sono la base di questa disciplina.

Tenuto conto degli obiettivi propri di questa disciplina e delle condizioni di ciascun ospite, (ad esempio le problematiche derivanti dal decadimento cognitivo), l’equipe multidisciplinare si è subito resa conto che per il periodo di osservazione a disposizione (circa tre mesi) sarebbe stato difficile valutare oggettivamente effetti e cambiamenti su ogni ospite. Diversamente attraverso un’osservazione strutturata ed il

colloquio con gli ospiti è stato possibile cogliere dei mutamenti rilevanti riguardo gli aspetti relazionali e sociali e di conseguenza un rinforzo del gruppo stesso. Infatti si è notato un maggior senso di appartenenza dovuto all' aumento della consapevolezza di sé come individuo, ma anche come componente di un gruppo con il quale si condivide la quotidianità. Questo è stato possibile perché ciascuno ha provato a raggiungere un proprio equilibrio e di conseguenza a ricercarlo nel gruppo, aumentando la coesione e collaborazione al suo interno.

La pratica del Qi Gong, come detto in precedenza si basa sull'energia interna dell'organismo, per questo va ad influenzare anche la sfera emozionale. Prendendo in considerazione che ciascuno possiede una storia personale ed un trascorso, tale stimolazione ha risvegliato delle emozioni assopite come per esempio l'entusiasmo nel fare, sperimentare cose nuove, l'orgoglio nel riuscire e la "gioia nell'assaporare". Questo "rinnovarsi" ha permesso l'instaurarsi di nuove aspettative future e la proiezione del sé al domani. Questo è sicuramente un aspetto rilevante, proprio perché non è un atteggiamento specifico di questa età evolutiva.

Anche la dimensione fisico-motoria è stata rinforzata attraverso l'esecuzione degli esercizi che sono andati a sollecitare la capacità mnemonica, la coordinazione ideomotoria e la concentrazione di ciascuno, comportando un aumento dell'attenzione e della voglia di imparare.

Concludendo quest'arte riesce a raggiungere tutte le sfaccettature dell'essere umano, creando un equilibrio tra corpo, mente e spirito non solo a livello individuale ma anche sociale e relazionale.

In questi tre mesi, alla fine di ogni incontro è sempre stato importante ascoltare e raccogliere le opinioni, impressioni e sensazioni degli ospiti riguardo questa nuova attività. Fin dall'inizio i loro giudizi sono sempre stati molto positivi, alcuni di loro definivano questa disciplina come "una ginnastica strana", utile ed essenziale per stare meglio e per fare movimenti differenti. La maggior parte di loro ha subito apprezzato la diversità degli esercizi proposti, l'insegnante, i suoi collaboratori ed i suoni magici ed unici degli strumenti musicali. Alla fine dei 10 incontri le loro parole sono state:

"un esercizio da non dimenticare ma da ripetere"

"mi piacciono molto i suoni..."

"una cosa molto diversa da quello che si fa qui"

"è una ginnastica scaccia pensieri"

"mi sono mosso un po', una ginnastica che piace..."

"divertente ed efficace contemporaneamente"

"ci istruisce nei gesti e con le persone"

"fa del bene ma vorrei capire a cosa serve per tutto il corpo"

"un esercizio innovativo ed assai efficace"

"una ginnastica molto diversa, ma molto importante per stare bene"

"quei suoni ti facevano dimenticare tutte le cose brutte"