

Da LA REPUBBLICA DELLE DONNE n. 78 del 2-8 dicembre 1997

IMPARARE IL KI

Una ginnastica di meditazione e non. Per ritrovare la forza mentale e fisica

di Emma Chiaia

Ki è un termine giapponese che significa energia universale. «La pratica del Ki , che non conosce controindicazioni, si basa sullo studio della coordinazione fra mente e corpo, seguendo dei principi che consentono di estrapolare la forza naturale dell'uomo e le sue capacità più nascoste», spiega Giuseppe Ruglioni, maestro di Ki presso il Ki-Dojo di Firenze (Tel. 055/362090) e autore del libro "Unificazione mente-corpo e pratica del Ki-Aikido" (Erga edizioni). Questo libro di ginnastica oltre ad essere alla base di tantissime discipline come l'Aikido e il T'ai chi chuan, funziona perfettamente anche come riscaldamento per qualsiasi attività fisica. Come procedere? Con una serie codificata di esercizi di respirazione e meditazione, intervallati da momenti di rilassamento. Tutto, comunque, si riassume in quattro momenti. Primo: come si dice in gergo tecnico, "mantenere il punto" ovvero portare la concentrazione nel centro del corpo per ottenere il massimo dell'equilibrio. Secondo: cercare di rilassarsi completamente. L'irrigidimento, infatti, favorisce, la dispersione di energie, mentre un abbandono fisico consapevole permette quella calma, chiamata "vivente", che consente di migliorare i nostri riflessi e le nostre reazioni emotive e non. Terzo: assecondare fisiologicamente le leggi di gravità, tanto da avere la sensazione che il corpo perda peso. Quarto e ultimo passaggio: inviare il Ki, cioè orientare consapevolmente tutta l'energia accumulata. Per sperimentare e quantificare la potenza fisica del corpo e capire quanto quest'ultimo sia in sintonia con la mente, prima del corso, ogni esercizio prevede sempre alcuni test fra gli allievi.