



Materiali di studio:

Lettera alla Sede generale di formazione del Zhineng Qigong della città di Shijiazhuang — 29 agosto 1984.

di **Pang Heming**, traduzione di Gao Yuan.

Per studenti di Qigong (Livello Intermedio-avanzato)

Introduzione alla lettura

Questa lettera, scritta dal Dott. Pang Heming il 29 agosto 1984, è indirizzata ai due responsabili della Sede generale di formazione del Zhineng Qigong di Shijiazhuang. A differenza dei testi teorici, più generali e formali, ha un registro intimo e colloquiale: Pang scrive di getto, in una sola notte, dando consigli diretti a due persone che conosce. Il cuore della lettera è l'attenzione alle reazioni della pratica a livello della mente, in particolare la reazione del *Xinggong*, a livello della mente, che Pang illustra con esempi tratti dalla sua esperienza personale. Intorno a questo nucleo si collocano le raccomandazioni su unità, onestà nella pratica e rifiuto del ruolo di "maestro".

La lettura è consigliata a tutti, ma in particolare ai praticanti di lungo corso, che potranno riconoscere nelle "tribolazioni" descritte la propria esperienza. Lo stile è diretto, ma alcuni riferimenti storici e culturali sono lontani dal nostro modo di pensare occidentale: conviene leggere il testo insieme alle note del traduttore e cogliere lo spirito essenziale più che le singole espressioni, che risentono del contesto della Cina degli anni '80.

Informazioni per l'acquisto e finalità del contributo:

- **Costo del PDF:** €6 (pagamento tramite bonifico bancario).
- **Ripartizione del contributo:** Il compenso di otto euro è devoluto per il 50% a favore del maestro Gao Yuan, che ha gentilmente messo a disposizione questo prezioso materiale, e per il restante 50% a sostegno delle attività istituzionali dell'Associazione ASD Orizzonte.

- **Condizioni:** L'acquisto è riservato esclusivamente ai soci e/o tesserati in regola con la quota associativa per l'anno 2026.
- **Quota associativa 2026:** €20 (per chi dovesse ancora procedere al tesseramento o al rinnovo).

ANTEPRIMA DEL TESTO (nota del traduttore)

Lettera alla Sede generale di formazione del Zhineng Qigong della città di Shijiazhuang¹ — 29 agosto 1984.

di **Pang Heming**, traduzione di Gao Yuan.

Introduzione di Gao Yuan

Questa è una lettera scritta dal Dott. Pang nel primo periodo di sviluppo del Zhineng Qigong ai due responsabili della Sede generale di formazione del Zhineng Qigong della città di Shijiazhuang (capoluogo della provincia cinese dello Hebei). Questa lettera occupa un posto centrale non solo nella storia dello sviluppo del Zhineng Qigong, ma anche nella storia più ampia dell'intera causa del Qigong. Le idee fondamentali discusse nella lettera riflettono la profonda riflessione e l'intuito del Dott. Pang Ming riguardo alla causa del Qigong, così come la sua determinazione e lungimiranza nello scardinare le concezioni limitate e tradizionali dell'appartenenza settaria e della discendenza maestro-discepolo, e nello stabilire un nuovo tipo di relazione paritaria e reciprocamente arricchente tra insegnante e studente. Lo spirito essenziale di questa lettera è diventato il fondamento coerente e il principio guida per il successivo sviluppo della causa del Zhineng Qigong.

In quanto appassionati di Zhineng Qigong, è necessario per noi riscoprire e riallinearci con le idee e i concetti originali della pratica. Lo studio di questa lettera ci aiuterà a evitare di cadere nelle trappole dell'ipersemplificazione, delle gerarchie e dello spiritualismo, tendenze che si allontanano dalla vera essenza della pratica. Inoltre, questa lettera serve ad affinare il nostro discernimento e la nostra capacità di giudizio, a chiarire la direzione della causa del Qigong e a rafforzare la nostra fiducia nell'affrontare i vari turbamenti che si potranno presentare lungo il cammino. Ciò ci permetterà di avanzare con maggiore risolutezza e coraggio sull'ampia strada del Qigong scientifico.

¹ Nota sul titolo: All'epoca, il Dott. Pang viveva a Pechino e non si era ancora dedicato a tempo pieno alla causa del Zhineng Qigong. Shijiazhuang era allora la città in cui il Zhineng Qigong aveva raggiunto la diffusione più ampia. Questo testo è tratto dal libro *Pang Ming sulla via del Zhineng Qigong*, pubblicato dalla Casa Editrice Sportiva del Popolo nell'ottobre del 1998.

Naturalmente, il pensiero del Dott. Pang ha continuato a svilupparsi e a maturare nel tempo. In questa lettera possiamo vedere chiaramente le tracce dei concetti tradizionali del Qigong, perché all'epoca il Dott. Pang non aveva ancora stabilito pienamente il suo nuovo sistema teorico del Zhineng Qigong. Il suo pensiero era ancora influenzato dalle teorie e dalle modalità espressive tradizionali del Qigong. A questo proposito, spero che i lettori adottino una prospettiva storica e dinamica nella loro comprensione, concentrandosi sul cogliere lo spirito essenziale della lettera e senza lasciarsi invischiare da espressioni o formulazioni specifiche al punto di smarrirne l'essenza.

Nota: Le note a piè di pagina sono state aggiunte dal traduttore per facilitare la comprensione dei lettori e non fanno parte della lettera originale del Dott. Pang.

GAO Yuan

6 maggio 2026

Per ogni informazione sul presente testo contattare: info@orizzonteqigong.it