

SHAO LIN DA MO NEI JIN YI ZHI CHAN

**pratica (lotta) della volontà, del pensiero, della forza interna,
del monaco Da Mo (Bodidharma)
secondo la tradizione di Shao Lin**

Posizione base eretta (wu ji) :

 piedi paralleli alla larghezza delle spalle
 ginocchia leggermente flesse
 bacino ruotato in avanti
 così da appiattire la lordosi lombare
 anche e vita rilassate
 colonna eretta ma rilassata
 capo eretto ma rilassato, come appeso ad un filo
 mento leggermente rientrato verso lo sterno
 spalle abbandonate, un po' in avanti
 braccia rilassate, completamente abbandonate ai lati del corpo
 lingua appoggiata al palato superiore, la punta alla radice degli incisivi

Per conseguire più facilmente la posizione corretta si può immaginare di essere appesi ad un filo che parte dal centro della testa.

Ricordo che esiste un collegamento diretto basso-alto tra *yong quan* (R1) e *jiang jing* (VB21); *yong quan* significa “fontana zampillante” e *jiang jing* significa “pozzo della spalla”: l’acqua sale lungo tutto il corpo a partire dalla fontana zampillante sino al pozzo della spalla. E’ importante che questa linea di collegamento sia libera, ben verticale, affinché la comunicazione abbia luogo facilmente. Questo allineamento è garantito dalle posizione base (anche se non è certamente l’unico motivo della scelta di quella posizione).

CONSIDERAZIONI GENERALI

Ogni esercizio deve essere ripetuto tre volte; quindi si esegue la forma di chiusura descritta di seguito.

L’intera serie degli esercizi va ripetuta tre volte, così che in totale ogni movimento viene eseguito nove volte. Ogni serie deve essere eseguita in modo un po’ più veloce della precedente: la prima lenta - la seconda un po’ più veloce - la terza veloce; così attiviamo tanto qi da riempire tutta la stanza.

Ogni movimento deve essere eseguito in modo rilassato, senza usare muscoli non necessari e senza contrarre più dell’indispensabile ogni muscolo; i movimenti devono essere lenti e dolci, senza forzare, in particolare negli stiramenti.

Le varie fasi dei movimenti non hanno tutte la stessa velocità nè la stessa tensione: si alternano movimenti di carica e di rilassamento, movimenti più veloci e più lenti; bisogna dare ritmo alla sequenza. All'inizio è la mente che guida e dice qual è il ritmo giusto, poi sarà il qi a portarci.

Vi è anche alternanza di su e giù: quando si sale ci sentiamo grandi ed immaginiamo il qi che si espande, quando si scende diventiamo piccoli e immaginiamo il qi che si concentra, diventa più compatto; usiamo la mente per guidare il qi.

Affinché il ritmo sia corretto è necessario anche che fra un movimento e l'altro non vi sia stacco, tutto deve essere fluido e continuo. Al tempo stesso occorre però prestar attenzione a che ogni fase di un movimento sia distinta dalla successiva, non iniziare una fase sinché quella precedente non è compiuta.

Mentre il corpo si muove, la mente deve essere immobile: tendere a uno stato di calma e silenzio; silenzio dentro e movimento fuori.

La respirazione è addominale, se possibile, profonda: far arrivare il respiro fino al fondo dell'addome, o fin dove si riesce senza portare tensione; è anche svincolata dai movimenti, prosegue con un suo ritmo costante, seguendo unicamente le sue necessità (siccome non si dovrebbero fare sforzi, dovrebbe essere sempre calma e lenta, senza affanno).

Forma di chiusura: nella posizione base, le mani risalgono lungo i fianchi, verso le ascelle, strisciando lungo i fianchi con la radice di indice e pollice, tenendo le dita dirette verso il basso; arrivati alle ascelle le mani si girano portando i palmi in fuori e le dita verso l'alto, per scendere lungo i lati del torace, in posizione più mediale della precedente (circa lungo lo *zu yang ming*).

Il movimento delle mani accompagna e guida il qi, che sale lungo la colonna vertebrale sino alla sommità del capo (*du mai*) e scende lungo la linea mediana anteriore del torso (*ren mai*), col dorso delle dita che striscia su torace ed addome.

1) **CHE SHENG YU - sollevare entrambe le ali**

Nella posizione base, aprire le braccia verso l'esterno, mantenendole estese, sino a che le mani sono all'altezza delle spalle (braccia in croce), tenendo i palmi verso il basso; cercare di allungare le braccia, come ad allontanare le mani dalle spalle; rilassare, ruotare i palmi verso l'alto, allungare nuovamente le braccia; rilassare e ruotare nuovamente i palmi verso il basso.

Ruotare le braccia, sempre distese, in avanti, sino ad averle parallele tra di loro, davanti al petto; piegare i gomiti che scendono, così che le mani si avvicinano alle spalle, restando sempre al loro livello; le mani sono in linea con gli avambracci, così che alla fine sono quasi verticali, dita verso l'alto, palmi in avanti.

Le mani ruotano, i palmi si affacciano, quindi si avvicinano; alla distanza opportuna, gli avambracci ruotano facendo scendere le mani e salire i gomiti, la punta

del dito medio dx tocca e si sovrappone al sx, quindi le due mani scivolano una sull'altra, sino a che la dx è completamente sovrapposta alla sinistra.

Quindi le mani sovrapposte scendono verso il basso sino a estendere completamente le braccia; le mani sono leggermente premute una contro l'altra; arrivate al pube si aprono e ritornano nella posizione iniziale.

2) **TIAN DI ZHANG - i palmi del cielo-terra**

Nella posizione base, sollevare le braccia parallele in avanti, mantenendole estese, con i palmi affacciati; il movimento deve partire dalle spalle; quando le mani sono a livello delle spalle, flettere leggermente le braccia, quindi avvicinare le mani fino a che si sfiorano per poi allontanarle nuovamente, sino a che le braccia sono quasi completamente aperte, come a comprimere e distendere un enorme pallone molto soffice (una palla di qi); le mani sono sempre coi palmi affacciati (anche con le braccia spalancate), le braccia variamente flesse secondo la posizione ma sempre rilassate, le spalle basse, le ascelle aperte (gomiti leggermente in fuori).

Ascoltare le mani, visualizzarle; in particolare: il palmo, quando le mani si avvicinano e il dorso, quando le mani si allontanano.

Dopo averle avvicinate e allontanate per tre volte, spalancare le braccia, ruotare i palmi in basso, lasciarle scendere dolcemente sino alla posizione iniziale.

3) **SHAN ZI QUAN - i pugni della montagna**

(i pugni con il corpo ricordano la forma del carattere cinese di montagna)

Nella posizione base, si chiudono i pugni mentre le braccia distese salgono sino a disporsi orizzontali, formando un angolo di 135° ($90 + 45$) con il petto, il dorso delle mani rivolto in alto; piegare i gomiti portando gli avambracci verticali, mentre le braccia si aprono ancora un poco, senza contrarre le scapole, senza portare tensione nella parte alta della schiena, dorso delle mani verso dietro, dita in avanti. I pugni devono essere ben allineati con l'avambraccio, solo così il qi può scorrere agevolmente sino alle mani; portare tutto il qi nel pugno.

Abbassarsi mantenendo il busto verticale, piegando le ginocchia e tenendo i piedi completamente appoggiati al suolo (non alzare i talloni); restare nella posizione bassa per alcuni istanti, quindi risollevarsi. Abbassare i pugni riportando gli avambracci orizzontali, riportare le braccia a 135° rispetto al petto, palmo verso il basso, aprire i pugni e scendere con le braccia fino a ritornare nella posizione iniziale.

4) **JIAN ZHI - dita a forbice**

Nella posizione base, piegare le dita della mano, tenendo indice e medio a forbice, che puntano in direzione di *hui yin* (ren1); sollevare le braccia in avanti, distese, mani affacciate (dorso verso l'esterno); quando le braccia sono orizzontali, sempre parallele tra di loro, ruotare i polsi in modo da portare i palmi verso il petto, la punta delle dita affacciate (piegare il polso mantenendo le dita allineate con il palmo, non

piegare l'articolazione metacarpo-falangea); proseguire l'ascesa delle mani sinché arrivano sopra la testa. Non andare troppo indietro con le braccia, non vi deve essere tensione nei muscoli di collo e spalle; ci si ferma poco prima di arrivare alla verticale.

Flettere la braccia in modo che le mani scendano verso il tratto tra collo e spalle: le dita a forbice puntano verso *que ren* (ST12), poi vi si appoggiano con la punta di medio e indice; mentre le mani scendono i gomiti girano in avanti, così che alla fine le due braccia sono parallele tra di loro, in avanti. Tenendo ferma la punta delle dita a forbice ruotare i gomiti verso l'esterno, allineando le braccia col torace; quindi avvicinare le mani tra di loro sotto il mento; quindi scendere con le mani verso i piedi, dorsi accostati, strisciandole prima lungo la linea mediana di torace e addome, poi proseguendo lungo gli inguini e la parte interna delle gambe sino ai talloni, mentre il busto si china leggermente in avanti e la gambe si piegano (alle ginocchia); tenere il busto più verticale possibile (sedere basso); scendere in rilassamento, non è uno stiramento.

Restare seduti sui talloni, o comunque con il sedere più basso possibile, mentre le braccia si sollevano, aprendo tutte le dita delle mani, sino ad essere orizzontali e parallele tra di loro, sempre con i dorsi accostati tra di loro; raddrizzare le gambe mentre le braccia si aprono, senza forzare; quindi ruotare i palmi verso il basso e far scendere le braccia nella posizione di partenza.

5) YIN YANG ZHANG - palmi yin yang

Nella posizione base, sollevare la braccia parallele tra di loro in avanti, con i palmi verso il basso; quando le mani sono a livello delle spalle, (°) ruotare i palmi in alto e proseguire l'ascesa sinché le mani sono sopra il capo. Non andare troppo indietro con le braccia, non vi deve essere tensione nei muscoli di collo e spalle; ci si ferma poco prima di arrivare alla verticale.

Flettere la braccia in modo che le mani scendano verso il tratto tra collo e spalle: le dita a forbice puntano verso *que ren* (ST12), poi vi si appoggiano con la punta delle dita; mentre le mani scendono i gomiti girano in avanti, così che alla fine le due braccia sono parallele tra di loro, in avanti. Tenendo ferma la punta delle dita ruotare i gomiti verso l'esterno, allineando le braccia col torace; quindi avvicinare le mani tra di loro sotto il mento; quindi scendere con le mani verso i piedi, dorsi accostati, strisciando indice e pollice prima lungo la linea mediana di torace e addome; poi proseguire lungo le cosce sino alle ginocchia, mentre il busto si china leggermente in avanti e la gambe si piegano (alle ginocchia); tenere il busto più verticale possibile (sedere basso); scendere in rilassamento, non è uno stiramento.

Restare seduti nella posizione del cavaliere, o comunque con il sedere più basso possibile e il busto eretto, mentre le braccia si sollevano, sino ad essere orizzontali e parallele tra di loro, con i dorsi accostati tra di loro; la palme delle mani ruotano verso l'alto e si ripete dal punto (°) per due volte, sempre mantenendo la posizione del cavaliere.

Alla fine delle tre ripetizioni, una in piedi e due nella posizione del cavaliere, raddrizzare le gambe mentre le braccia si aprono, senza forzare; quindi ruotare i palmi verso il basso e far scendere le braccia nella posizione di partenza.

6) **XIONG QIAN HE ZHANG - a mani giunte**

(i due palmi uniti davanti al petto)

Nella posizione base, sollevare le braccia distese, parallele, in avanti; portare gli avambracci verticali, tenendo le braccia orizzontali, quindi congiungere i palmi delle mani, così da avere le mani giunte; allargare i gomiti in modo che gli avambracci siano quasi allineati tra di loro e paralleli al petto, sempre con le mani giunte. La punta del medio si deve trovare ad una altezza compresa tra quella del mento e quella di *yin tang*; le mani giunte hanno la punta delle dita leggermente girata in avanti.

Flettersi sulle ginocchia mantenendo il busto eretto, o quasi; scendere il più possibile, restare un momento nella posizione bassa, quindi risalire; ripetere altre due volte.

Dopo la terza risalita, portare le mani giunte in avanti sino a estendere le braccia, ruotare i palmi delle mani verso l'esterno, aprire le braccia senza forzare; quindi ruotare i palmi verso il basso e far scendere le braccia nella posizione di partenza.

La posizione delle mani giunte determina l'altezza a cui il qi risale; per cui in caso, ad esempio, di ipertensione o di sintomi di pieno di qi alla testa e bene che la punta del medio sia all'altezza del mento; in caso di pressione bassa e bene che sia all'altezza della fronte.

7) **DUI WO KONG QUAN - pugni vuoti contrapposti**

Nella posizione base, si chiudono i pugni mentre le braccia distese salgono sino a disporsi orizzontali, formando un angolo di 135° ($90 + 45$) con il petto, il dorso delle mani rivolto in alto; piegare i gomiti portando gli avambracci orizzontali paralleli al petto, ben allineati tra di loro (entrambi formano un'unica linea), con i pugni contrapposti, la nocche una di fronte all'altra. Il tutto è all'altezza delle spalle e i pugni devono essere ben allineati con l'avambraccio, solo così il qi può scorrere agevolmente sino alle mani; portare tutto il qi nel pugno.

Tenere la posizione per qualche istante, poi flettersi sulle ginocchia mantenendo il busto eretto, o quasi (non chinarsi in avanti); scendere il più possibile, restare un momento nella posizione bassa, quindi risalire; ripetere altre due volte.

Dopo la terza risalita, aprire i pugni mentre gli avambracci ruotano in avanti, sino a estendere le braccia, aperte a 135° ; lasciar scendere le braccia nella posizione di partenza.

8) **SHANG SHOU TUI ZHOU - “ruotare e premere la palla”**

Nella posizione base, sollevare le braccia distese in avanti, parallele, con i palmi affacciati, sino a che le mani sono all'altezza delle spalle; ruotare il palmo sx verso l'alto e il dx verso il basso, mentre la mano sx scende davanti il basso addome (*qi hai-VC6*) e la dx sale davanti al centro del petto (*tan zhong-CV17*), come se tenessero una grande palla davanti al busto.

Avvicinare le mani una all'altra, mantenendole parallele, schiacciando la palla, sino a che le dita si toccano sovrapponendosi; quando si toccano spingere con forza la destra sulla sinistra e farle strisciare una sull'altra sino a che i palmi non sono sovrapposti (e le dita non più); lo sfregamento deve essere molto energico. Ruotare le mani facendo perno sui palmi e portarle a mani giunte, con la punta delle dita in avanti, a livello del petto; estendere le braccia in avanti, allontanando le mani dal petto con movimento orizzontale, sino a che le braccia sono completamente estese; aprire le braccia, quando sono completamente aperte ruotare i palmi in basso e lasciarle scendere nella posizione di base.

9) **ZHUO YOU KAI GONG - tendere l'arco a sinistra e destra**

Nella posizione base, sollevare le braccia distese in avanti, parallele, con i palmi affacciati, sino a che le mani sono all'altezza delle spalle; ruotare i palmi in basso, piegare i gomiti, che scendono per mantenere le mani a livello delle spalle, avvicinando le mani, sempre orizzontali, al petto, ma non troppo; sempre tenendo i palmi verso il basso, la mano sx scende davanti il basso addome (*qi hai-VC6*) e la dx sale davanti al centro del petto (*tan zhong-CV17*).

(°) La mano sx ruota il palmo verso l'alto mentre le due mani si avvicinano con un movimento diagonale (la sx verso alto e sx, la dx verso basso e dx), evitano il contatto e proseguono in diagonale, sino a che la sx è in alto e un po' esterna, la dx in basso a lato del fianco; contemporaneamente: la dx è diventata ad angolo retto con l'avambraccio, palmo in basso, dita puntate verso la sx - la sx è aperta ma leggermente arrotondata, come ad accogliere la direzione delle dita della dx.

Le due mani si avvicinano nuovamente, sempre in diagonale, sino a che il dito medio della dx sta per toccare il palmo della sx; la mano dx ruota sul polso, portando il palmo affacciato a quello della sx, mani orizzontali, punta delle dita in avanti; il movimento di polso è molto secco, come a voler affettare l'aria.

Ora ruotare i palmi in basso mentre le mani si muovono per raggiungere la posizione simmetrica a quella iniziale: sempre tenendo i palmi verso il basso, la mano dx scende davanti il basso addome (*qi hai-VC6*) e la sx sale davanti al centro del petto (*tan zhong-CV17*). Ripetere quindi il movimento dal punto (°) scambiando dx e sx.

Dopo aver ripetuto i due movimenti per tre volte ed essere con le mani davanti al petto, palmi affacciati e dita verso l'alto, portare le mani affacciate in avanti sino a estendere le braccia, ruotare la punta delle dita in avanti e i palmi delle mani verso l'esterno, aprire le braccia senza forzare; quindi ruotare i palmi verso il basso e far scendere le braccia nella posizione di partenza.