

DA YANG QI GONG

I 64 MOVIMENTI DELLA GRANDE OCA SELVATICA

01 - qi shi **posizione iniziale**

Assumere in modo consapevole la solita posizione statica e rilassarsi, portando l'attenzione al respiro ed alla posizione.

Stare con i 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.

Mantenere la testa ed il collo eretti, spalle e anche rilassate, respirare dal naso con naturalezza; eseguire con calma i movimenti.

02 - zhan chi **aprire le ali**

Sollevarle le mani coi palmi affacciati e le braccia distese, all'altezza del collo aprire le braccia e inclinare all'indietro il busto ed il capo, palmi in alto - non inarcare la schiena.

Tenendo le braccia alla larghezza delle spalle, alzatele con i palmi che si fronteggiano, guardando dritto davanti a se, sino ad avere le braccia quasi verticali, mantenendo un ritmo lento e costante; apritele con i palmi verso l'alto, sino a formare come un grande arco di cerchio, (senza arrivare a portarle diritte orizzontali, fermatevi un po' prima) mentre piegate un poco di più le ginocchia e curvate la parte alta del tronco all'indietro quanto potete, spingendovi sin dove vi sentite a vostro agio, senza però inarcare la schiena, la lordosi lombare deve restare il più piatta possibile; guardate verso il cielo.

03 - he chi **ripiegare le ali**

Chiudere le braccia, come ad abbracciare e poi comprimere una grande sfera, portando le mani affiancate sopra l'addome (DDI); raddrizzando busto e capo.

Raddrizzando il busto, riportando lo sguardo in avanti, orientare i palmi verso il dan dian inferiore, poi avvicinare le mani mentre scendono sempre in quella direzione, mantenendo il busto dritto; continuare sino a che le mani si posano sull'addome, ai lati dell'ombelico: indice e pollice delle due mani formano un rombo al cui centro si trova l'ombelico; tenere i gomiti leggermente in avanti, in modo da non chiudere le ascelle.

04 - zhe wo **chiudere le ascelle** **(avvolgere il nido)**

Salire con le mani lungo il busto sino al centro del petto, affacciare i palmi delle mani, estendere le braccia mantenendo le mani verticali, stirando;

rilassare, flettere i gomiti, arretrare le spalle, affacciare il dorso delle mani, aprire le braccia come a dividere, portandole ai lati;

fare il becco della gru, portarlo dietro (shen shu), percorrere la vita sino ai lati dell'ombelico; il tutto dovrebbe essere fatto stando sulla punta dei piedi.

Sollevarle lentamente le mani, piegando i gomiti, facendole scorrere lungo la linea mediana di addome e torace, mantenendole a una piccola distanza dal busto, con i palmi che scivolano sul busto, senza però toccarlo, e la punta delle dita affacciate; contemporaneamente sollevare i talloni da terra, per quanto possibile senza compromettere l'equilibrio (se il sollevare i talloni compromette seriamente l'equilibrio, caricare semplicemente tutto il peso sulle punta dei piedi, mantenendo i talloni appoggiati a terra); arrivati a livello del centro del petto, ruotare morbidamente polsi e mani in modo da portarle con i palmi affacciati, ma non in contatto, la punta delle dita diretta verso l'alto; allontanare le mani dal petto con un movimento orizzontale, mantenendole affacciate e a livello delle spalle. Sempre in punta di piedi, se possibile.

Quando le braccia sono completamente distese, stirarle leggermente, quindi ruotare i polsi portando la punta delle dita in avanti, flettere leggermente i gomiti per rilassare le braccia; ruotare le mani verso l'interno, sino a portare i palmi verso l'esterno (verso i lati esterni), quindi allargare le braccia verso l'esterno sino a portarle, sempre rilassate coi gomiti leggermente flessi, ai lati del corpo, allineate col torace.

Fare il becco della gru con le dita, tenendo la punta rivolta nella direzione in cui si muove, e continuate il movimento sino a che le mani toccano il punto *shen shu* (V23); quindi percorrere tutto il giro vita premendo con la punta delle dita, finché arrivano ai lati dell'ombelico, poco sopra di lui (*tian shu*- ST25); portare i gomiti in avanti, senza spostare le dita; premere su *tianshu* con la punta delle dita, caricando il prossimo movimento delle braccia.

05 - dou bang sbattere le ali

Allontanare con forza le mani, cadendo sui talloni; i gomiti sono fermi, si muovono solo gli avambracci.

Tenendo ferme le braccia muovere gli avambracci verso l'esterno, con forza, aprendo le mani, come a voler buttare via qualcosa che da fastidio alle mani (che le mani hanno preso durante il loro movimento in vita); contemporaneamente cadere sui talloni con decisione, si deve sentire il rumore; il colpo della caduta si trasmette attraverso tutto il corpo, sino alla sommità del capo.

06 - zhe wo chiudere le ascelle (avvolgere il nido)

Ripetere il punto 04

07 - dou bang sbattere le ali

Ripetere il punto 05

08 - shang ju sollevare le braccia (sollevare le ali)

Portare le mani al volto, con i palmi verso il volto; accarezzare le guance senza toccarle, intrecciare le mani sul capo.

Ruotare i polsi per portare le mani con i palmi in direzione del volto, quindi muovere lentamente le mani in direzione del volto, sino ad accostare i palmi alle guance, senza toccarle; accarezzare i lati del capo, sempre senza toccarlo, sino a che le mani sono sopra al capo, palmi affacciati che non si toccano.

09 - he zhang incrociare i palmi (incrociare le ali)

Intrecciare saldamente le dita, tirare coi gomiti verso l'esterno

Congiungere le mani, intrecciando le dita, sopra la sommità del capo, gomiti in fuori, e tirare verso l'esterno, come a voler staccare le mani; rilassare.

10 - fan zhang rovesciare i palmi (spingere in alto)

Ruotare i palmi verso l'alto estendendo le braccia - senza stirare. Scendere con le mani facendo un ampio cerchio in avanti, piegando le ginocchia; risalire vicino al corpo, palmi in basso - mani sempre intrecciate.

Mantenendo le mani con le dita intrecciate, braccia rilassate, ruotare i palmi in alto, estendere le braccia verso l'alto sino ad averle completamente tese, ma non tese; contemporaneamente volgete lo sguardo verso le mani.

Chinarsi un avanti, mantenendo le mani sul capo e le braccia allineate col busto per quanto possibile, scendendo con le mani sino a terra ed il capo tra le ginocchia, o quanto possibile; tenere le gambe rilassate e flettere le ginocchia quanto pare opportuno; le mani ed il capo compiono due grandi semicerchi, con il busto rilassato ma esteso; raddrizzare lentamente e gradualmente la schiena, mentre le mani risalgono lungo la linea mediana del corpo, senza toccarlo, sino a livello del centro del petto, poco discoste dal corpo, gomiti bassi.

11 - xia yao piegarsi in avanti

zhong - al centro: Busto leggermente flesso in avanti, abbassare i gomiti, scendere col busto, gambe tese; a fine corsa estendere le braccia e stirare (come appoggiarsi per risalire); risalire.

Mantenendo le mani intrecciate a livello del petto, portare i gomiti in basso e vicini tra di loro, tendere le gambe (rigide); chinarsi in avanti, facendo scendere i gomiti e la amni in verticale, sempre con gomiti bassi e mani in alto; arrivati vicino al massimo della flessione abbassare le mani, con i palmi verso il basso, distendendo le braccia, per andare ad appoggiarle sul suolo (o quanto più vicino possibile senza forzare eccessivamente); appena prima che i palmi delle mani tocchino il suolo (o il punto più basso possibile) iniziare la risalita stirando completamente le braccia, rilassarle durante la salita e ritornare nella posizione di partenza.

zuo - a sinistra: Mantenendo le mani intrecciate a livello del petto, i gomiti in basso e vicini tra di loro, le gambe tese, ruotare a sx e ripetere.

you - a destra: Ruotare a dx e ripetere.

12 - chan shou agitare le mani

Risalendo flettere leggermente le ginocchia, sciogliere le mani, allargare le braccia ai lati, come a formare un cerchio, ruotando verso sx, unire rapidamente le mani e ruotarle.

Mentre ci si solleva e ci si gira verso il centro, flettere leggermente le ginocchia e sganciare le mani (che erano intrecciate tra di loro); allargare le braccia in fuori, mantenendole leggermente curve, il busto non è ancora completamente raddrizzato; portare la sx in alto a sx, a livello del volto e un po' in avanti, la dx in basso a dx, a livello della vita e un po' in avanti; i palmi sono verso il basso, le mani allineate agli avambracci, appena un po' flesse per raccordarsi alla curvatura globale del braccio. Come se si dovesse parare un colpo da dx in basso e uno da sx in alto.

Orientare la mano dei cinque punti shu (antichi) verso la sx e avvicinarle tra di loro, avanzano la punta delle dita dx e il pollice sx, sino a incrociarle davanti al centro del petto, palmi sovrapposti, dx sopra alla sx. Estendere le gambe, senza tenderle, raddrizzare il busto, mentre le mani ruotano, girando i palmi in alto e finendo con la sx sopra alla dx.

Coordinare l'incrocio delle mani con il raddrizzarsi del busto.

13 - hui qi riprendere il qi

Appoggiando la sx (a becco di gru) sulla clavicola sx, lasciar scendere la dx, poi fare un'ampia rotazione del braccio (dietro a dx, alto, avanti a sx) sino a toccare il piede sx (appoggiato solo sul tallone) con la mano - flettendo il busto e la gamba dx, la sx è tesa.

Formare il becco della gru con la mano sx e appoggiarne la punta al centro della clavicola (*que pen* ST12); rilassare la mano dx, che inizia a scendere verso il basso, per poi proseguire percorrendo un arco in basso, di lato a dx, in alto (sale con il palmo in alto), a sx (col palmo verso sx), sino a raggiungere la punta del piede sx (scende col palmo in basso); nel frattempo girare il piede sx in fuori, facendo perno sul tallone, portare tutto il peso sulla gamba dx, ruotare il busto verso sx, sollevare il più possibile la punta del piede sx da terra, lasciandolo appoggiato solo sul tallone; guardare la mano dx mentre compie il cerchio che la porta a toccare la punta del piede sx.

Sincronizzare i movimenti della mano e del piede, che iniziano assieme, mentre quello del piede finisce quando la mano è in alto sul capo. il peso è tutto sulla gamba dx, leggermente flessa, quella sx è tesa, rigida; il busto è leggermente chinati in avanti, verso la gamba sx.

Coordinare il busto che si inclina in avanti mentre la mano dx scende, con il piede che solleva la punta e resta appoggiato solo sul tallone.

14 - zuo tan zu pizzicare il piede sinistro

Ruotare con le dita della mano attorno alla sua punta per tre volte, come ad accarezzare pizzicando; sollevare e riabbassare leggermente il busto, flettendo e raddrizzando il gomito, durante le rotazioni.

Afferrare la punta dell'alluce con la punta delle prime tre dita della mano distese, le altre dita della mano sono appoggiate alle altre dita del piede; estendere il braccio dx mentre la mano ruota completamente in senso orario, come ad avvitarci qualcosa attorno all'alluce, raddrizzando leggermente il busto; quindi piegare leggermente il braccio e ruotare la mano in senso antiorario, come a svitare quello che prima si era avvitato, chinandosi leggermente in avanti col busto.

Coordinare il movimento del busto e quello del braccio: quando il braccio si estende (ruotando) la mano resta ferma ed è il torace a risalirà leggermente; viceversa quando il braccio si flette.

Ripetere ancora due volte dall'inizio (in totale effettuare tre avvita-svita)

15 - tui qi spingere il qi

Portare la mano dx indietro, come a muovere una palla.

Con il busto leggermente chinato in avanti verso sx, il braccio leggermente flesso, la mano che afferra la punta del piede ruotata con il palmo verso dx, aprire la mano e portarla verso dx, il piede si riappoggia completamente sul pavimento, riportandosi parallelo al dx; proseguire il movimento della mano verso dx, mano distesa ma rilassata, in verticale, con le dita che puntano il suolo senza toccarlo, il palmo nella direzione in cui la mano avanza, come a spingere dolcemente una palla verso dx. Il busto ruota seguendo il movimento della mano.

Fermarsi quando la mano è di poco esterna al piede dx; il peso è al 75% sulla gamba sx.

16 - lao qi **raccogliere il qi**

Portare la mano dx avanti, come a muovere una palla.

Sempre mantenendo il busto leggermente chinato in avanti verso sx, il braccio leggermente flesso, ruotare il palmo della mano dx verso sx, sollevando e riabbassando leggermente il busto; proseguire il movimento della mano verso sx, mano distesa ma rilassata, in verticale, con le dita che puntano il suolo senza toccarlo, il palmo nella direzione in cui la mano avanza, come a spingere dolcemente una palla verso sx. Il busto ruota seguendo il movimento della mano.

Fermarsi quando la mano è di poco esterna al piede sx; il peso è al 75% sulla gamba dx.

17 - zhuo shen hui qi **ruotare e riprendere il qi**

Sollevare la mano sx in alto, come a lanciare una palla, portandola poi sulla clavicola dx, facendo il becco della gru; riprendere la palla con la mano sx, fare un ampio cerchio sino a raggiungere il piede dx.

Proseguire il movimento della mano dx verso sx ed in alto, molto rapidamente, come a lanciare la palla in alto a sx; proseguire il movimento della mano dx facendole percorrere un cerchio per sx-alto-centro, sino a portare la mano dx al centro della clavicola dx; prima di toccare la clavicola con la punta delle dita, queste si sono raccolte a formare il becco della gru.

Appena prima che la dx si appoggi alla clavicola, la mano sx si apre ed abbandona la clavicola sx, scende in basso con il palmo verso l'alto, per poi proseguire percorrendo un arco in basso, di lato a sx, in alto (sale con il palmo in alto), a dx (col palmo verso dx), sino a raggiungere la punta del piede dx (scende col palmo in basso); nel frattempo girare il piede dx in fuori, facendo perno sul tallone, portare tutto il peso sulla gamba sx, ruotare il busto verso dx, sollevare il più possibile la punta del piede dx da terra, lasciandolo appoggiato solo sul tallone; guardare la mano sx mentre compie il cerchio che la porta a toccare la punta del piede dx. Sincronizzare i movimenti della mano e del piede, che iniziano assieme, mentre quello del piede finisce quando la mano è in alto sul capo. Il peso è tutto sulla gamba sx, leggermente flessa, quella dx è tesa, rigida; il busto è leggermente chinato in avanti, verso la gamba dx.

Il busto segue il movimento delle due mani, riportandosi al centro, per ruotare leggermente a sx e poi a dx.

Coordinare il busto che si inclina in avanti mentre la mano sx scende, con il piede che solleva la punta e resta appoggiato solo sul tallone.

18 - you tan zu **pizzicare il piede destro**

Ripetere il precedente mov. 14, ora a dx.

19 - tui qi **spingere il qi**

Portare la mano sx indietro, come a muovere una palla, ripetendo il mov. 15, scambiando dx e sx.

20 - lao qi **raccogliere il qi**

Portare la mano sx avanti, come a muovere una palla, ripetendo il mov. 16, scambiando dx e sx.

21 - chan shou **agitare le mani**

Raddrizzare il busto, che resta leggermente flesso, portare il peso su di una gamba e poi l'altra, ruotando le mani (quella interna scende, quella esterna sale); per tre volte - si finisce col peso sulla sx.

Mantenendo il peso sulla gamba dx, sollevare la mano sx, col palmo verso l'alto, mentre la dx abbandona la clavicola, si apre, e scende con il palmo verso il basso; contemporaneamente spostare il peso, così che, quando la mano sx si trova in alto davanti al centro del petto, e la dx in basso, davanti al basso addome, il peso è sulla gamba sx; durante il movimento delle mani il busto è ruotato verso sx, restando leggermente inclinato in avanti.

Ruotare il palmo della sx verso il basso e lasciarla scendere, ruotare il palmo della dx in alto e lasciarla risalire, mentre il busto ruota a dx ed il peso si sposta sulla gamba dx; quando le mani si incrociano e metà strada, la sx è vicino al busto, tra la dx e il busto, la sx è esterna.

Ruotare il palmo della dx verso il basso e lasciarla scendere, ruotare il palmo della sx in alto e lasciarla risalire, mentre il busto ruota a sx ed il peso si sposta sulla gamba dx; quando le mani si incrociano e metà strada, la dx è vicino al busto, tra la sx e il busto, la sx è esterna. Fermarsi non appena la mano dx è sotto la sx.

Il busto resta sempre leggermente inclinato in avanti, le gambe leggermente flesse. Quando le mani si incrociano nel loro movimento di opposta salita-discesa, quella che sale è esterna (più lontana dal busto), quella che scende è interna (più vicino al busto).

22 -yun shou - far ondeggiare le mani come nuvole

Avanzare col piede dx (passo vuoto), portare la mano dx in avanti, palmo in alto, fargli compiere una rotazione a braccio esteso e gomito flesso, all'altezza della spalla; chiudere come il cameriere, fare il becco della gru, portarlo in zona lombare (shen shu). Ripetere ancora a sx e poi a dx - tre passi in totale.

Primo passo: Con la mano dx sotto la sx, il peso sulla gamba sx, ruotare il palmo della dx verso l'alto, portare la mano sx appoggiata al fianco, distesa e col palmo verso l'alto, fare un passo vuoto con la dx; prima che il passo sia completato, far compiere alla mano dx un cerchio verso dx, che la porta a trovarsi all'altezza della spalla, il più indietro possibile. La mano resta sempre orizzontale (quindi angolata rispetto all'avambraccio); seguire con la rotazione del busto il movimento della mano; guardare sempre il palmo della mano.

Senza muovere nè braccio nè avambraccio, se non per accompagnare il movimento della mano in modo morbido, ruotare il polso, con la mano estesa, portando la punta delle dita in avanti, farla passare sotto l'avambraccio, quindi portala il più possibile indietro, palmo rivolto verso l'alto e un po' indietro); quindi fare il becco della gru riportando la mano sotto l'avambraccio.

Portare ora la mano dietro la schiena, appoggiando la biforcazione tra indice e pollice in vita, due dita a lato della colonna vertebrale, la punta delle dita verso l'alto: appoggiare *he gu* (IC4) su *shen shu* (V23); nel frattempo portare il peso sulla gamba dx.

Secondo passo: Con il peso sulla gamba dx, fare un passo vuoto con la sx; prima che il passo sia completato, far compiere alla mano sx appoggiata al fianco, distesa e col palmo verso l'alto un cerchio verso sx, che la porta a trovarsi all'altezza della spalla, il più indietro possibile. La mano resta sempre orizzontale (quindi angolata rispetto all'avambraccio); seguire con la rotazione del busto il movimento della mano; guardare sempre il palmo della mano.

Senza muovere nè braccio nè avambraccio, se non per accompagnare il movimento della mano in modo morbido, ruotare il polso, con la mano estesa, portando la punta delle dita in avanti, farla passare sotto l'avambraccio, quindi portala il più possibile indietro, palmo rivolto verso l'alto e un po' indietro); quindi fare il becco della gru riportando la mano sotto l'avambraccio.

Portare ora la mano dietro la schiena, appoggiando la biforcazione tra indice e pollice in vita, due dita a lato della colonna vertebrale, la punta delle dita verso l'alto: appoggiare *he gu* (IC4)

su *shen shu* (V23); nel frattempo portare il peso sulla gamba sx.

Terzo passo: Con il peso sulla gamba sx, fare un passo vuoto con la dx; prima che il passo sia completato, far scorrere la mano dx, appoggiata in vita a lato dalla colonna vertebrale, sino al fianco, quindi aprirla col palmo verso l'alto e farle percorrere un cerchio verso dx, che la porta a trovarsi all'altezza della spalla, il più indietro possibile. La mano resta sempre orizzontale (quindi angolata rispetto all'avambraccio); seguire con la rotazione del busto il movimento della mano; guardare sempre il palmo della mano.

Senza muovere nè braccio nè avambraccio, se non per accompagnare il movimento della mano in modo morbido, ruotare il polso, con la mano estesa, portando la punta delle dita in avanti, farla passare sotto l'avambraccio, quindi portala il più possibile indietro, palmo rivolto verso l'alto e un po' indietro); quindi fare il becco della gru riportando la mano sotto l'avambraccio.

Portare ora la mano dietro la schiena, appoggiando la biforcazione tra indice e pollice in vita, due dita a lato della colonna vertebrale, la punta delle dita verso l'alto: appoggiare *he gu* (IC4) su *shen shu* (V23); nel frattempo portare il peso sulla gamba dx.

Passo vuoto: Spostare il peso dalla gamba che si deve muovere a quella che resta ferma: la prima si estende, mentre la seconda flette leggermente e così resta; senza più muovere in alcun modo la gamba ferma, piegare al ginocchio quella che si deve muovere, far avanzare il piede, estenderla nuovamente, appoggiare il piede a terra; il peso resta sempre sulla gamba ferma, sino al prossimo passo. Il piede che si muove si solleva dal suolo, ma non troppo, e passa vicino a quello fermo.

23 - *shuan yao* torsione del tronco

Compiere un quarto passo (piede sx), accompagnare la mano sx con la dx, ruotando il busto a sx; alla fine la sx è in basso dietro, la dx davanti al volto.

Con il peso sulla gamba dx, fare un passo vuoto con la sx; prima che il passo sia completato, far scorrere la mano sx, appoggiata in vita a lato dalla colonna vertebrale, sino al fianco, quindi aprirla col palmo verso l'alto e farle percorrere un cerchio verso sx, in modo analogo al movimento precedente; quando la mano lascia il fianco e si apre, anche la dx si muove lungo la vita, si apre col palmo in alto, sale in alto e a sx, sino a trovarsi circa davanti al centro del petto; la mano sx è circa alla stessa altezza ma più in fuori, a sx.

La sx prosegue il suo movimento verso l'alto sino a trovarsi di fronte alla fronte, un po' a sx, palmo verso la fronte; la mano sx cambia direzione e scende in basso e dietro, sempre col palmo verso l'alto, sino a trovarsi distesa a lato del fianco, con la mano un po' dietro alla coscia, palmo in avanti. Durante questi movimenti il peso del corpo è passato sul piede sx e il busto è completamente raddrizzato.

24 - *luo bang hui qi* lasciar cadere le ali e riprendere il qi

Ruotare i palmi in fuori. ruotare le braccia assieme, finendo: la dx a palmo in alto sul fianco - la sx, aperta, col palmo davanti al volto.

Ruotare i palmi di 180° (sx verso dietro e dx in avanti), estendere il corpo verso l'alto, sollevarsi sulla punta dei piedi lasciando il peso completamente sul sx, portando la mano sx più indietro possibile. Quindi lasciarsi cadere sui talloni, portando il peso sulla gamba dx, mentre le mani si portano: la dx appoggiata al fianco, aperte, col palmo in alto, la sx davanti al volto, aperta, col palmo verso il volto; per arrivarci fanno il seguente movimento, contemporaneamente ed in modo molto veloce: la dx sale in alto sino ad estendere completamente il braccio, ruota il palmo in avanti e si porta al fianco compiendo in cerchio; la mano sx compie un semicerchio in avanti estendendo il braccio sino a che il braccio è verticale, palmi in avanti, il braccio ruota portando i palmi verso il corpo e la mano scende in verticale sino davanti al volto.

25 - dan zhan chi aprire una sola ala

La mano sx scende come a pulire il torace e resta in basso; fare un altro passo (piede dx), ruotando la mano dx come al solito ma in linea col braccio ed all'altezza del capo; finire col becco della gru su shen shu;

La mano sx si piega al polso portandosi orizzontale, palmo verso il basso, quindi scende in verticale lungo la linea mediana del corpo, senza contatto, come a togliere una ragnatela dal petto; scesa sotto l'addome, si porta a lato della coscia e resta lì rilassata; durante tutto il movimento spalla, braccio e mano sono rilassati.

Con il piede dx si fa un passo vuoto mentre la mano sx si allarga verso la spalla con movimento circolare come in "far ondeggiare le mani come nuvole", con la differenza che qui la mano resta in linea con l'avambraccio e non sempre orizzontale; completare il movimento sino a portare il becco della gru sulla schiena.

[Con il peso sulla gamba sx, fare un passo vuoto con la dx; prima che il passo sia completato, far compiere alla mano dx appoggiata al fianco, distesa e col palmo verso l'alto un cerchio verso dx, che la porta a trovarsi all'altezza della spalla, il più indietro possibile; seguire con la rotazione del busto il movimento della mano; guardare sempre il palmo della mano.

Senza muovere nè braccio nè avambraccio, se non per accompagnare il movimento della mano in modo morbido, ruotare il polso, con la mano estesa, portando la punta delle dita in avanti, farla passare sotto l'avambraccio, quindi portala il più possibile indietro, palmo rivolto verso l'alto e un po' indietro); quindi fare il becco della gru riportando la mano sotto l'avambraccio.

Portare ora la mano dietro la schiena, appoggiando la biforcazione tra indice e pollice in vita, due dita a lato della colonna vertebrale, la punta delle dita verso l'alto: appoggiare *he gu* (IC4) su *shen shu* (V23); nel frattempo portare il peso sulla gamba sx.]

26 - shang bu shen bang un passo avanti con estensione delle spalle

Avanzare con il piede sx, portarvi il peso, la mano sx si porta in vita, palmo in alto

Fare un passo in avanti col piede sx, portarvi tutti il peso, mantenendo la gamba estesa (non flessa), estendere tutto il corpo verso l'alto; portare la mano sx col tagli della mano appoggiato in vita, a lato dell'ombelico, col palmo aperto verso l'alto; chinare il capo e guardarsi nella mano come fosse uno specchio.

27 - chan tou guo er massaggiare il collo e strofinare l'orecchio

Fare un ampio cerchio e portare la mano dx sul capo sopra l'orecchio; strofinare la nuca sin sotto l'orecchio dx.

Far scorrere la mano dx, appoggiata in vita a lato dalla colonna vertebrale, sino al fianco, quindi aprirla col palmo verso l'alto e farle percorrere un cerchio verso sx, sino a posarsi col palmo aperto sul capo, poco sopra l'orecchio sx; fare una pressione consistente e strofinare la nuca sin sotto l'orecchio dx; tenere le spalle rilassate.

28 - xia ya comprimere

Abbassare la mano dx (palmo in basso) e sollevare la sx (palmo in alto).

Proseguire il movimento della mano dx verso il basso, sino ad avere il braccio esteso a lato del fianco, mano morbida col palmo verso il basso; la mano sx si solleva verso l'alto, il braccio si estende, sino ad avere il braccio steso in avanti, il più in alto possibile, palmo in alto; coordinare il movimento delle due mani che deve essere simultaneo.

29 - shang tuo un palmo all'ingiù

Ruotare i palmi e scambiare le mani (sx in basso - dx in alto).

Ruotare le mani, il palmo dx verso l'alto e il sx verso il basso, scendere con la mano sx e salire con la dx; alla fine la mano sx è nella stessa posizione della dx nel movimento precedente, mentre la dx raggiunge solo l'altezza della spalla, braccio orizzontale in avanti; coordinare il movimento delle due mani che deve essere simultaneo.

30 - hui qi riprendere il qi

Sollevandosi sui talloni per poi ricadervi, portare: dx, a becco di gru, sulla clavicola dx - sx, palmo aperto di fronte al viso.

Questo movimento deve essere compiuto in modo molto veloce, quasi improvviso, coordinando il movimento delle due mani che deve essere simultaneo: la dx completa il suo movimento verso l'alto, partendo con uno scatto, per poi ricadere al centro della clavicola dx, facendo il becco della gru mentre ricade; la sx percorre un cerchio in avanti a braccio esteso sino ad arrivare a braccio verticale, senza ruotare il palmo rispetto all'avambraccio, trovandosi alla fine col palmo in avanti; mentre la dx ricade, anche la sx ricade in verticale, dopo aver ruotato il palmo verso il corpo, per trovarsi davanti al volto.

Mentre le due mani salgono ci si alza sulla punta dei piedi, mentre ricadono ci si lascia cadere sui talloni, portando il peso sul tallone dx; coordinare il movimento delle due mani che deve essere simultaneo.

31 - lao yue afferrare la luna

Allungare il braccio dx, come ad afferrare la luna, portare poi la mano dx sotto il gomito sx.

Estendere il braccio dx verso dx, in modo flessuoso, aprendo la mano, guardandola mentre si muove, andando ad afferrare, molto gentilmente, qualcosa che si trova a dx all'altezza della spalla (la luna); quindi percorrere un semicerchio a braccio prima esteso e poi sempre più flessa, sino a portare la mano dx sotto il gomito sx, palmo in alto.

32 - zhuang shen ruotare il corpo

Ruotare di 180° verso dx, mentre la mano sx scende e la dx sale

Girare il tronco verso destra, mantenendo il piede destro ed ambedue le braccia nella medesima posizione di prima; facendo perno sul tallone sinistro girare il piede sinistro fino a quando gli alluci di entrambi i piedi sono rivolti l'uno verso l'altro; spostare il peso sul piede sinistro che contemporaneamente si gira a destra di quanto possibile. Facendo perno sul tallone destro girare il piede destro all'infuori di circa 180°; il corpo segue le rotazioni dei piedi e a questo punto è ruotato di 180°, resta una certa torsione della gamba sx, il peso è su entrambi i piedi.

Nello stesso tempo l'avambraccio dx ruota facendo perno sul gomito, la mano sale percorrendo un quarto di cerchio e si porta col palmo davanti al volto, avambraccio verticale; contemporaneamente il braccio sx esegue il movimento opposto, facendo ruotare la mano, col palmo verso il torace, sino a portarla davanti al basso addome (*hou xi*, IT3 davanti a *qi hai*, VC6), palmo ruotato un po' verso l'alto. La mano che scende passa tra il torace e quella che sale.

Tutti i movimenti descritti, sia di mani che di piedi, avvengono contemporaneamente; coordinarli con attenzione.

33 - shang bu wang zhang un passo avanti e guardare il palmo

La sx scende lungo la gamba sx, mentre questa fa un passo in avanti; entrambe le mani salgono rapidamente e ridiscendono fermandosi: dx col palmo affacciato all'orecchio - sx col palmo davanti al volto.

Riportare il peso sulla gamba dx e fare un passo in avanti con la sx; nel frattempo la mano sx scende lungo la coscia della gamba mentre questa si alza, arrivando sin quasi al ginocchio, strisciando lungo la linea mediana della coscia col taglio della mano; quindi prosegue risalendo con movimento circolare, mentre il braccio si estende, sino ad avere il braccio quasi verticale; mentre la sx sale anche la dx sale, ed entrambe arrivano a braccia estese quasi verticali assieme.

Lasciar ricadere le mani all'altezza del volto, la sx davanti al volto, col palmo verso il naso; ldx di lato, col palmo davanti all'orecchio dx.

Coordinare il movimento della mano sx con quello della gamba e delle due mani tra di loro; lo sguardo segue il movimento della mano sx.

34 - wang yue guardare la luna

Allungare il braccio dx, come ad afferrare la luna, poi avvicinarlo al sx, polsi incrociati; chinare il busto, appoggiare l'orecchio dx tra le mani, guardare la luna.

Estendere il braccio dx verso dx, in modo flessuoso, aprendo la mano, guardandola mentre si muove, andando ad afferrare, molto gentilmente, qualcosa che si trova a dx all'altezza della spalla (la luna); quindi percorrere un semicerchio a braccio prima esteso; mentre la dx scende, anche la sx si abbassa e il busto si inclina leggermente in avanti.

Le due mani si incontrano in basso, si incrociano ai polsi, risalgono appena mentre il busto continua a piegarsi in avanti, la testa ruota guardando a sx, sino a che i polsi incrociati toccano quasi l'orecchio dx; a questo punto il peso è tutto sulla gamba sx, che si è flessa un poco, accompagnando il movimento del busto.

Mantenere la colonna diritta mentre si è chinati in avanti; guardare verso il cielo.

35 - ya qi comprimere il qi

Sciogliere le mani, tenerle con le dita affacciate, ruotare i palmi in basso; fare tre flessioni del busto con stiramento delle braccia; finire con le mani in basso, dorsi affacciati.

Raddrizzare nuovamente il busto, girarsi al centro, portando il peso su entrambi i piedi, mentre le mani si sciolgono, a livello dell'ombelico, strisciando una sull'altra, palmi aperti verso l'alto; quando le mani sono staccate, con la punta delle dita affacciate tra di loro, ruotare i palmi verso il basso e farle scendere in verticale, come a comprimere il qi verso il suolo; mentre le braccia si estendono anche il busto si china in avanti, mantenendo la schiena diritta.

Risalire prima col busto, mentre le mani si allineano con gli avambracci, dorsi affacciati, le spalle trascinano le braccia; prima che il busto sia eretto fermare il movimento, piegare le braccia allargando i gomiti, sino a riportarle nella posizione di partenza. Sincronizzare il movimento delle braccia e del busto in modo che entrambi si fermino assieme (le braccia si devono piegare poco prima che il busto si fermi); il busto si ferma inclinato di circa 30° sulla verticale.

Ripetere la discesa e la risalita altre due volte. Raddrizzare le spalle nella discesa, come a premere con fatica, e incurvarle nella risalita, come a trascinare le braccia in alto con fatica.

36 - zhuang shen ya qi ruotare il corpo e comprimere il qi

Ruotare a destra sulla punta dei piedi, senza spostarli e ripetere.

Facendo perno sulla punta dei piedi ruotare tutto il corpo di 90° a dx, quindi ripetere tre compressioni del qi e tre risalite come descritto nel movimento precedente.

37 - yong dong far ondeggiare

Sollevare le mani, braccia distese, passare sopra al capo e portarle dietro; il tutto facendo oscillare le mani.

Tenendo le braccia parallele tra di loro, estenderle in avanti, poi sollevarle facendole ruotare prima in avanti con i palmi verso il basso, poi in alto con i palmi in avanti.

Durante tutto il movimento le mani oscillano attorno ai polsi, nella direzione palmo-dorso, con piccola ampiezza ed elevata frequenza; durante l'oscillazione le mani restano rilassate.

38 - kan shui guardare l'acqua

Tenere la posizione, con le mani più alte possibile, portare il peso sul piede dx, guardare davanti-lontano-per terra; sempre con le mani che oscillano.

Proseguire il movimento delle mani, portandole dietro, con i palmi affacciati, portando il peso sul piede dx, quello in avanti; tenendo il peso sul piede dx, tenendo il corpo diritto, gambe tese, inclinarlo in avanti, senza piegare il busto, tendere le braccia indietro e guardare davanti in basso, un po' lontano; il tallone sx è sollevato dal suolo per permettere al corpo di spingersi più in avanti.

Durante tutto il movimento le mani oscillano attorno ai polsi, nella direzione palmo-dorso, con piccola ampiezza ed elevata frequenza; durante l'oscillazione le mani restano rilassate.

39 - pai shui fei xiang battere l'acqua e volare

Portare le mani in basso e avanti; farle ondeggiare a sx-dx-sx; sempre con le mani che oscillano.

Riportare il peso sulla gamba sx, che si flette leggermente, le braccia scendono sino ai lati del corpo, poi risalgono sino ad essere parallele in avanti, orizzontali, mani all'altezza delle spalle; quindi spostarle verso sx, eseguendo un cerchio verticale molto schiacciato (ellisse), per ritornare al centro; fare un secondo cerchio schiacciato a dx ed un terzo a sx. Spostare il peso del corpo sulla gamba del lato in cui si trovano le mani; mantenere le gambe diritte ma non tese.

Durante tutto il movimento le mani oscillano attorno ai polsi, nella direzione palmo-dorso, con piccola ampiezza ed elevata frequenza; durante l'oscillazione le mani restano rilassate; eseguire i movimenti senza interruzione, coordinandoli con lo spostamento del peso.

40 - yin shui bere l'acqua

Fare un passo (piede sx), portare le braccia stese parallele avanti, aprirle, portare le mani al petto piegando i gomiti, scivolare con le mani sulla gamba sx tesa, fino al piede; risalire con le braccia stese in avanti. Ripetere ancora 2 volte (3 in totale).

Spostare il peso sul piede dx e fare un passo vuoto con il sx, tenendo le braccia ferme parallele davanti, palmi verso il basso, flettendo il ginocchio dx mentre la gamba sx si tende.

Le mani si aprono verso i lati, sino ad avere le braccia aperte ai lati, allineate tra di loro e col torace; pigando i gomiti indietro muovere le mani in linea quasi retta portandole al centro del petto, palmi in basso; quindi farle scivolare ai lati della linea mediana del corpo, poi lungo la gamba sx, sino a raggiungere poi il piede, piegando anche il busto; risollevare il busto e le mani, portandole davanti, all'altezza delle spalle, braccia parallele, come all'inizio di questo punto.

Durante tutto il movimento le mani oscillano attorno ai polsi, nella direzione palmo-dorso, con piccola ampiezza ed elevata frequenza; durante l'oscillazione le mani restano rilassate

Ripetere altre due volte la discesa e risalita delle mani; i movimenti devono essere continui, senza interruzioni o incertezze.

41 - wang tian guardare il cielo

Portare le braccia in alto, parallele, guardare il cielo.

Durante l'ultima risalita, le mani non si fermano all'altezza delle spalle, ma proseguono sino a che le braccia non sono quasi verticali, mentre lo sguardo segue le mani sino a guardare il cielo; lo spostamento del peso deve essere coordinato col sollevamento delle braccia e del busto.

Durante tutto il movimento le mani oscillano attorno ai polsi, nella direzione palmo-dorso, con piccola ampiezza ed elevata frequenza; durante l'oscillazione le mani restano rilassate

42 - gui qi restituire il qi

Scendere lateralmente, braccia distese, facendo in cerchio con le mani, sino ad portarle sull'addome; pollice aperto, l'ombelico è accerchiato dai due pollici-indici; far vibrare per tre volte l'addome.

Quindi le braccia si aprono ai lati, ognuna compie un semicerchio, sino a che le mani si posano ai lati dell'ombelico, mentre si porta il peso sul piede sx e il dx lo raggiunge (piedi paralleli alla larghezza delle spalle); pollice e indice delle due mani sono aperti ed affacciati, formando un quadrilatero che contiene l'ombelico; premere le mani e scuotere verticalmente l'addome per pochi secondi, fare una breve pausa, tenendo spalle e gomiti rilassati; ripetere lo scuotimento con pausa per altre due volte.

43 - zhua qi afferrare il qi

Sollevare il braccio dx, esteso davanti, afferrare con la mano, palmo in basso, portare il pugno alla clavicola; ripetere con la sx; ripetere per un totale di 8 volte (4 dx e 4 sx).

Far scivolare la mano dx in basso estendendo il braccio, poi sollevarla in avanti, palmo in basso, sino all'altezza della spalla, rilassare spalla e gomito, ritraendo un po' la mano, poi estenderla, col palmo in avanti, per afferrare il qi; quindi chiudere il pugno e riportarlo verso la clavicola, appoggiandolo poi al suo centro (*que pen*, ST12); tenere il palmo della mano, chiusa a pugno, verso il basso, appoggiando pollice e indice alla clavicola, il polso risulta così molto flessibile.

Tenendo la mano dx ferma, eseguire il movimento precedente con la sx; non appena il pugno sx si appoggia alla clavicola, ripartire con la mano dx che si muove in avanti, aprendo il pugno, e ripete il movimento precedente; quindi lo ripete la sx, e così via per un totale di 8 afferramenti del qi, 4 con la dx e 4 con la sx.

44 - fan zhang lou qi ruotare i palmi e trattenere il qi

Ripetere con il palmo in alto, per un totale di altre 10 volte.

Continuare il movimento precedente, ma con il palmo verso l'alto (ruota durante la prima estensione del braccio), più velocemente e facendo avanzare una mano (aperta) mentre l'altra (a pugno) sta retrocedendo; il pugno si appoggia sulla clavicola a palmo in alto, toccandola con il taglio della mano (*hou xi*, IT3 su *que pen*, ST12); quando la mano ritorna verso la clavicola il gomito scende in basso piegandosi. Tenere sempre le ascelle leggermente aperte, non chiuderle mai completamente.

Ripetere il movimento per un totale di 10 afferramenti, 5 con la dx e 5 con la sx, fermandosi con entrambi i pugni alla clavicola.

45 - bao qiu trattenere la palla

Aprire i pugni e affacciare il dorso delle mani, salire in alto, scendere ai lati con braccia estese, sino a toccare terra con le mani; ruotare a sx, raddrizzare il busto restando ruotati.

Aprire i pugni e ruotare le mani in modo da portare i dorsi affacciati tra di loro, vicini ma non a contatto; salire con le mani in questa posizione il più in alto possibile, ruotare i palmi in fuori, scendere con le braccia ai lati del corpo, ruotandole in fuori, così che le mani eseguano un semicerchio; quando le braccia sono orizzontali iniziare a flettere il busto in avanti, gambe tese, così da arrivare con le mani davanti alla punta dei piedi, palmi in alto, come ad afferrare una palla da terra; sincronizzare il movimento delle braccia e del busto.

Restando chinati in avanti, con i dorsi delle mani raso terra (se possibile), ruotare il busto a sx, senza muovere i piedi; raddrizzare il busto, con le braccia estese, sempre girati a sx.

46 - rou qiu ammorbidire una palla

Strizzare la palla 10 volte ruotando a dx; mano dx sopra e sx sotto.

Sollevarle entrambe le mani all'altezza della vita, portando la dx, palmo in basso, sopra la sx, palmo in alto: le due mani continuano a trattenere la palla, coi gomiti leggermente flessi; ruotare lentamente il busto a dx, mentre le mani ruotano in senso opposto attorno ad un asse verticale comune, con energia e velocità, il ritorno è più lento e rilassato; guardare le mani che si muovono.

Effettuare 10 rotazioni, andata e ritorno; il movimento delle mani deve nascere dall'addome: lasciare che sia l'addome a guidare le spalle, queste a guidare i gomiti e questi a guidare i polsi che a loro volta guidano le mani; il movimento deve essere fluido e ininterrotto.

47 - zhuang shen rou qi ruotare il corpo e ammorbidire la palla

Scambiare le mani, ritornare a sx strizzando 8 volte, quindi al centro strizzando 2 volte; mano sx sopra e dx sotto.

Scambiare la posizione delle mani, sx sopra e dx sotto, sempre tenendo la palla; ruotare lentamente il busto verso sx, effettuando 8 rotazioni; ruotarlo verso il centro effettuando 2 rotazioni.

Come nel movimento precedente, le mani ruotano in senso opposto attorno ad un asse verticale comune, con energia e velocità, il ritorno è più lento e rilassato; il movimento delle mani deve nascere dall'addome: lasciare che sia l'addome a guidare le spalle, queste a guidare i gomiti e questi a guidare i polsi che a loro volta guidano le mani; il movimento deve essere fluido e ininterrotto.

48 - bao qi trattenere il qi

Aprire i pugni e affacciare il dorso delle mani, salire in alto, scendere ai lati con braccia estese, portarle indietro e in alto, per quanto possibile; portarle davanti, come ad abbracciare una palla, sedendosi sui talloni, senza alzarli dal suolo.

Con le mani davanti al petto, ruotare polsi e braccia, in modo da affacciare tra di loro i dorsi delle mani, vicini ma non a contatto; salire con le mani in questa posizione il più in alto possibile, ruotare i palmi in fuori, scendere con le braccia ai lati del corpo, ruotandole in fuori, così che le mani eseguano un semicerchio; quando le braccia sono orizzontali portarle indietro, inclinando il corpo in avanti, portare le mani il più in alto possibile dietro, mantenendole alla stessa distanza delle spalle; le gambe sono dritte ma non tese, i palmi affacciati, il busto in linea con le gambe; lo sguardo dritto in avanti, non in basso.

Ridiscendere con le mani, portandole ai lati del corpo, mentre le ginocchia si piegano, sino a sedersi sui talloni (o scendendo quanto possibile), mantenendo il busto eretto.

49 - guan qi **far penetrare il qi**

Raddrizzarsi, sollevando le braccia in avanti, quindi in alto sopra la testa; palmi in basso, scendere con le mani lungo il busto, sino all'addome.

Portare poi la mani in avanti, sempre alla larghezza delle spalle, mentre le gambe si raddrizzano; le mani salgono davanti, palmi affacciati e braccia estese ma rotonde, come ad accarezzare una enorme palla posta davanti al torace.

Quando le braccia sono orizzontale le gambe sono diritte; proseguire il movimento delle mani sinchè sono in alto, sopra il capo ma un po' davanti, palmi verso il volto che li guarda; scendere con le mani lungo la linea mediana, palmi in basso, dita affacciate.

50 - tai bang **sollevare le ali**

Palmi in alto, risalire con le mani sopra la testa; guardare i palmi, sollevandosi sulla punta dei piedi.

Quando le mani arrivano a livello del pube girare i palmi verso l'alto e risalire sempre lungo la linea mediana; portarle il più in alto possibile, sempre con i palmi in alto; in realtà, superato il centro del petto, i palmi ruotano da soli verso il capo, tenere comunque in torsione polsi ed avambracci per averli verso l'alto il più possibile; quando le mani superano il centro del petto, sollevarsi sulla punta dei piedi, staccando i talloni da terra; guardare la mani sopra il capo (e un po' davanti).

Coordinare il sollevamento dei talloni con l'alzarsi delle mani; tenere le spalle basse e rilassate.

51 - fan chi **ruotare le ali**

Ruotare di scatto i palmi, cadendo sui talloni.

Ruotare bruscamente i palmi in avanti, indice e pollice aperti che si affacciano, continuando a guardarli; contemporaneamente cadere sui talloni. I talloni toccano il pavimento nello stesso istante in cui i palmi ruotano in avanti; tenere le spalle ed i gomiti bassi e rilassati.

52 - bei chi **portare le ali dietro**

*Allargare le braccia, portandole dietro, facendo il mudra previsto; appoggiare *he gu* (IC4) su *shen shu* (V23); vibrare-strofinando 3 volte.*

Le mani si aprono verso i lati, palmi rivolti nella direzione del movimento, braccia estese ma leggermente curve, e vanno a posarsi sulla schiena, a livello della vita, compiendo un arco di cerchio; la biforcazione tra indice e pollice si appoggia in vita, a lato della colonna; appoggiare *he gu* (IC4) su *shen shu* (V23).

Durante la discesa le mani assumono la seguente forma: l'anulare si appoggia la mignolo, poi il medio all'anulare, poi l'indice al medio, le dita si piegano leggermente ed il pollice si appoggia alla punta delle prime tre dita restanti (indice, medio, anulare); il movimento delle dita termina quando le mani passano a lato dei fianchi.

Massaggiare la schiena vibrando vigorosamente le mani sui punti di contatto, non vi è stirciamento; fermarsi un poco, vibrare, fermarsi un poco, vibrare. Lo sguardo è sempre diretto in avanti. Tenere spalle e gomiti bassi e rilassati, rilassare anche il bacino.

53 - qi shan shang fei **sbattere le ali e volare**

Portare le braccia estese davanti al petto, aprirle e iniziare la camminata, 7 passi:

portare avanti il piede sx e la mano sx, braccio esteso; ruotare a sx piegando il gomito e portando la mano indietro; abbassare la mano in vita e portarla all'ombelico; ripetere con la dx, e così via; si inizia col piede sx e si finisce col piede sx.

Aprire le mani, scivolare coi dorsi lungo i glutei verso il basso ed i fianchi, staccarle e portarle in avanti, braccia estese e parallele, palmi in basso; quando arrivano all'altezza delle spalle aprire le mani verso l'esterno e portarle, con movimenti circolari*: la dx appoggiata sull'addome, tra ombelico e pube (*lao gong*, MC8 su *qi hai*, VC6), la sx a sx e avanti, all'altezza del capo, gomito flesso, braccio quasi orizzontale, avambraccio inclinato verso l'alto ed un po' in avanti. Mentre le mani si muovono per arrivare in posizione, portare il peso sulla gamba dx, che si flette un po', e fare un passo vuoto con la sx.

Tenendo la dx sull'addome, ruotare il busto verso sx, mentre la mano si sposta indietro lentamente, palmo verso il basso, sempre restando alla stessa altezza; quando il busto è completamente ruotato, senza forzare, anche la mano è arrivata all'estremo della sua corsa, l'avambraccio è verticale; il gomito scende, trascinato l'avambraccio, il polso e quindi la mano, che ruota portando il palmo verso l'avanti; quando il gomito non può più scendere, estendere il braccio lateralmente, lasciandolo leggermente arcuato, mentre la mano viene avanti, palmo nella direzione in cui avanza, e poi raggiunge l'addome, con un movimento circolare, sostituendosi alla dx; il busto ruota in posizione centrata.

Portare il peso sulla gamba sx e fare un passo vuoto con la dx, mentre la mano dx scende e si allontana dall'addome, andando a posizionarsi davanti, alla larghezza della spalla ed all'altezza del volto, braccio quasi esteso; quindi ripetere il movimento precedente, questa volta scambiando dx e sx.

I passi devono essere coordinati con il movimento delle mani, quando il piede si muove in avanti, anche la mano dallo stesso lato si muove in avanti, ed entrambi arrivano in posizione assieme; sincronizzare anche la rotazione del busto con i movimenti della mano.

Proseguire ancora in questo tipo di camminata, sino a compiere 7 passi, ognuno accompagnato dalle rotazioni del busto e dai movimenti della mano; 5 passi col piede sx e 4 passi col piede dx; fermandosi con il busto centrato ed entrambi le mani sull'addome.

(*) per il momento non sono in grado di descriverli con più dettaglio

54 - *zhuán shén* ruotare il corpo

Ruotare a dx di 90°, sollevando le mani in alto davanti al volto, braccia parallele.

Mantenendo i piedi nella stessa posizione, sollevare entrambe le braccia in avanti, distese, parallele tra di loro, sino a che sono orizzontali; le braccia sono rilassate, mani alla larghezza delle spalle, palmi in giù, dita in avanti.

Girare il piede sx verso l'interno, facendo perno sul tallone, quanto più è possibile, la gamba resta in torsione; contemporaneamente sollevare le mani a livello del capo, facendo vibrare le mani; seguire il movimento col busto, così ci troviamo ruotati di 90° a dx; il peso è su entrambe le gambe.

La rotazione del piede all'interno, la rotazione del busto ed il sollevamento delle braccia devono essere contemporanei.

55 - *fei shàng* volare

Ruotare di altri 90° a dx, sollevando al massimo le mani, facendole oscillare. Abbassarle ai lati e sollevarle nuovamente.

Spostare il peso sul piede sx, ruotare il dx, facendo perno sul tallone, di 180°; contemporaneamente continuare a sollevare le mani in alto, fin dove possibile, sempre facendole vibrare; quindi farle scendere, orizzontali davanti al petto, riportando il peso sulla gamba dx; ci troviamo così ruotati di altri 90°.

56 - guo shui fei shang **volare sull'acqua**

Fare 7 passi, iniziando dal piede sx, oscillando le mani dal lato del piede che avanza, abbassando il busto al centro e raddrizzandolo di lato.

Portare il peso sulla gamba dx, mentre il busto ruota a dx, mentre le mani si portano verso dx, poco spostate rispetto al centro del busto, palmi in basso, braccia quasi parallele; fare un passo vuoto col piede sx e, mantenendo tutto il peso sul dx, ruotare busto e mani a sx, mentre il busto si inclina in avanti, raggiunge la massima inclinazione al centro, mantenendo però la schiena dritta, quindi ritorna completamente eretto quando è ruotato a sx; anche le braccia si abbassano al centro, accompagnando il busto; è però più accentuata la flessione del busto che non l'abbassarsi delle braccia.

Portare il peso sulla gamba sx, fare un passo vuoto con la dx, e ripetere il movimento di prima, ruotando ora a dx. Proseguire ancora in questo tipo di camminata, sino a compiere 7 passi, ognuno accompagnato dalle rotazioni del busto e dai movimenti della mano; 5 passi col piede sx e 4 passi col piede dx; fermandosi con il busto centrato ed entrambi le mani davanti al torace, braccia parallele, leggermente inclinate in avanti (45°).

57 - zhuan shen **ruotare il corpo**

Ruotare a dx di 90°, sollevando le mani in alto davanti al volto, braccia parallele.

Mantenendo i piedi nella stessa posizione, sollevare entrambe le braccia in avanti, distese, parallele tra di loro, sino a che sono orizzontali; le braccia sono rilassate, mani alla larghezza delle spalle, palmi in giù, dita in avanti.

Girare il piede sx verso l'interno, facendo perno sul tallone, quanto più è possibile, la gamba resta in torsione; contemporaneamente sollevare le mani a livello del capo, facendo vibrare le mani; seguire il movimento col busto, così ci troviamo ruotati di 90° a dx; il peso è su entrambe le gambe.

La rotazione del piede all'interno, la rotazione del busto ed il sollevamento delle braccia devono essere contemporanei.

58 - fei shang **volare**

Ruotare di altri 90° a dx, sollevando al massimo le mani, facendole oscillare. Abbassarle ai lati e sollevarle nuovamente, parallele davanti al petto.

Spostare il peso sul piede sx, ruotare il dx, facendo perno sul tallone, di 180°; contemporaneamente continuare a sollevare le mani in alto, fin dove possibile, sempre facendole vibrare; quindi farle scendere, orizzontali davanti al petto, riportando il peso sulla gamba dx; ci troviamo così ruotati di altri 90°.

59 - xun shi **cercare cibo**

Mentre si fa il passo, portando avanti il piede sx, aprire le braccia ai lati, dorso che procede; portarle dietro senza abbassare, ruotare sull'asse spalla-braccia-mano;

riportarle davanti, dorso che procede; unirle davanti al petto, con le mani come a tenere una palla;

scendere lungo la gamba sx tesa, con le mani così; arrivati al piede raddrizzarsi e riportarle davanti al petto, braccia distese.

Portare il peso sulla gamba dx, fare un passo vuoto con la sx, mentre le mani si aprono, palmi in basso, braccia estese, fino a che sono completamente aperte ai lati del corpo, orizzontali; proseguire ancora il movimento verso dietro, senza abbassare le mani, fin dove possibile, quindi

ruotare il dorso delle mani in avanti; il movimento però inizia dalle spalle per propagarsi fino alle mani, tutto il braccio ruota, spalla compresa; è soprattutto una rotazione della spalla, che trascina poi il resto.

Riportare le braccia in avanti, col dorso della mano verso la direzione del movimento, sino a che le braccia sono parallele ed orizzontali; ruotare i palmi in basso, portare le mani al centro del petto seguendo una linea retta, avvicinarle come a stringere una palla che deve essere spinta in basso; scendere con le mani a sx della linea mediana e proseguire lungo la gamba sx, fino al piede, senza toccare mai il corpo con le mani, chinando anche il busto, ma con la schiena diritta per quanto possibile.

Risalire con le mani e con il busto, sino ad avere le braccia orizzontali e parallele davanti al petto; portare il peso sulla gamba sx, fare un passo vuoto con la dx, mentre le mani si aprono, palmi in basso, braccia estese, fino a che sono completamente aperte ai lati del corpo, orizzontali; proseguire il movimento come il precedente, scambiando la dx con la sx.

Proseguire ancora in questo tipo di camminata, sino a compiere 7 passi, ognuno accompagnato dalle rotazioni del busto e dai movimenti della mano; 5 passi col piede sx e 4 passi col piede dx; fermandosi con il busto centrato ed entrambi le mani davanti al torace, braccia parallele.

60 - *zhuān shēn* ruotare il corpo

Ruotare a dx di 90°, sollevando le mani in alto davanti al volto, braccia parallele; ruotare di altri 90°, scendendo con le mani, dorsi affacciati, in mezzo alle gambe.

Mantenendo i piedi nella stessa posizione, sollevare entrambe le braccia in avanti, distese, parallele tra di loro, sino a che sono orizzontali; le braccia sono rilassate, mani alla larghezza delle spalle, palmi in giù, dita in avanti.

Girare il piede sx verso l'interno, facendo perno sul tallone, quanto più è possibile, la gamba resta in torsione; contemporaneamente sollevare le mani a livello del capo, facendo vibrare le mani; seguire il movimento col busto, così ci troviamo ruotati di 90° a dx; il peso è su entrambe le gambe.

La rotazione del piede all'interno, la rotazione del busto ed il sollevamento delle braccia devono essere contemporanei.

Spostare il peso sul piede sx, ruotare il dx, facendo perno sul tallone, di 180°, riportando il peso sulla gamba dx; ci troviamo così ruotati di altri 90°; ruotare le mani così da affacciare i palmi tra di loro, mentre le braccia si piegano al gomito e le mani raggiungono il petto; qui davanti si portano con i dorsi affacciati e scendono lungo la linea mediana fin in mezzo alle cosce; il busto si china leggermente in avanti.

61 - *xūn wō* cercare la casa

Fare 7 passi, iniziando col sx, abbassando e rialzando mani-braccia-spalle ad ogni passo, come a stirare;

le mani si abbassano ad ogni passo, nel seguente ordine: sx - centro - dx - dx - centro - sx - centro.

Portare il peso sulla gamba dx, mentre le mani, con i dorsi affacciati, si sollevano lungo la linea mediana, sin sotto il centro del petto; fare un passo vuoto con la sx, mentre le mani raggiungono il centro del petto e si aprono con i palmi in basso, dita affacciate; ruotare il busto a sx e scendere con le mani verso il piede sx, fermandosi all'altezza del ginocchio, mantenendo il busto verticale, flettendo un po' di più il ginocchio dx; mentre le mani scendono ed il ginocchio si flette, estendere le braccia, così che quando le mani arrivano al ginocchio sono completamente estese, quasi tese.

62 - *zhuan shen yong dong*- ruotare il corpo e far ondeggiare (le ali)

Affacciare i dorsi delle mani, ruotare di 90° a sx; aprire le braccia ai lati, oscillando le mani, sino a portarle sopra al capo; scendere coi palmi in basso e oscillando sino all'addome.

Sollevare le mani con i palmi affacciati, lungo la linea mediana, sino al pube, ruotare il piede sx di 90° in fuori (verso sx), portare il peso su questo piede e muovere il dx, portandolo a fianco del sx, paralleli, alla larghezza delle spalle.

Allargare le braccia verso i fianchi, palmi affacciati, farli salire ai lati, palmi in basso, a braccia orizzontali girare i palmi in alto, proseguire fin che le mani sono sul capo, palmi affacciati; mentre compiono questi semicerchi la mani vibrano come al solito; scendere con le mani lungo la linea mediana, palmi in basso, dita affacciate, sino ad appoggiarle sul basso addome, tra ombelico e pube, con le dita delle mani sempre affacciate una contro l'altra; adesso le mani smettono di vibrare.

63 - *an shui gui qi* andare a dormire in pace e restituire il qi

Con le mani affiancate sull'addome, flettere le ginocchia, poi il busto; riposare

Tenendo le mani sull'addome nella posizione indicata, sedersi sui talloni tenendo il busto eretto, poco inclinato in avanti; se non è possibile sedersi sui talloni, scendere quanto possibile; i talloni possono sollevarsi da terra; chinare leggermente la testa, guardando davanti ed in basso; restare così per alcuni secondi.

64 - *shou shi* chiusura

Raddrizzarsi e chiudere col solito movimento delle braccia

Raddrizzarsi lentamente, sciogliere le mani dall'addome e portarle ai lati delle cosce, assumendo la posizione iniziale; quindi allargare le braccia verso i fianchi, palmi affacciati, farli salire ai lati, palmi in basso, a braccia orizzontali girare i palmi in alto, proseguire fin che le mani sono sul capo, palmi affacciati; scendere con le mani lungo la linea mediana, palmi in basso, dita affacciate, sino sotto al basso addome, quindi sciogliere le mani e la posizione.