

introduzione al QI GONG

IV° parte

LA PRATICA

Cambiamento dei TM

I soliti esercizi imparati a Winterthur, con alcune osservazioni e varianti riportate di seguito.

Tendere bene il dito coinvolto, mettere molta tensione sui muscoli e sulle articolazioni coinvolte; è la tensione che cambia muscoli e articolazioni, quindi contrarre a fondo; quando si rilascia è possibile sentire qualcosa che corre, o come un gonfiore: è la WeiQi. Il respiro è naturale.

Varianti delle mani

Col **quarto dito** piegare le mani anche in dentro, per tendere bene il TR, sia con le braccia davanti che dietro.

apertura dei punti Jing pozzo

Con questi esercizi si è ottenuta l'apertura dei punti Jing pozzo delle mani, uno per uno; è possibile attivarli tutti assieme:

Aprire le braccia e tenderle davanti; piegare i polsi e portare le mani verticali (braccia orizzontali); spingere in basso con il polso ed in alto con le dita; respiro naturale. Questo rafforza la Wei Qi. Tendere bene le braccia e forzare la piegatura del polso. Le braccia si possono estendere davanti parallele, ai lati, dietro.

Variante

Le mani possono anche essere aperte ai lati; spingere in fuori con i palmi, verso la spalla con le dita.

tendere l'arco

L'esercizio di attivazione complessiva dei canali TM (o dei punti Jing pozza) può essere eseguito nella postura di tendere l'arco:

- un braccio aperto di lato, come detto sopra
- l'altro piegato, con la mano al petto, posizione della mano come sopra

Anche gli esercizi per **l'attivazione dei singoli canali** della mano possono essere eseguiti nella postura di tendere l'arco; ovviamente la posizione delle dita resta quella specifica vista.

Canali TM dei piedi

Entrambe le gambe sono tese, sia quella di supporto che quella che lavora; poi si scambiano. Gli arti devono essere tesi, occorre dare stress sulle dita e sui polsi, o caviglie.

Puntare il piede in avanti, spingendo, appoggiandosi, sulla pianta del piede, su R1. Così si attiva il TM del R.

Puntare il piede in avanti, spingendo, appoggiandosi, sull'alluce; ginocchio leggermente flesso, contrarre il polpaccio, dare molta tensione ai gemelli, torcere leggermente la gamba per appoggiarsi solo sull'alluce; eseguire contemporaneamente l'esercizio per il corrispondente canale della mano. In questo modo si attivano i punti Jing pozzo di M e F.

Ruotando poi la pianta del piede e cambiando il punto di appoggio si cambia il canale e il punto Jing pozzo da attivare; eseguire contemporaneamente l'esercizio per il corrispondente canale della mano. In questo modo si passano in rassegna tutti i TM delle gambe.

Per il TM di V, l'appoggio è sul lato esterno del piede, in particolare su V66.

Varianti dei piedi

Per i **principianti** è possibile effettuare separatamente gli esercizi per i canali delle mani e quelli dei piedi. Si ricorda che quelli delle mani possono essere fatti in modo autonomo; volendo attivare quelli dei piedi occorre attivare anche quelli delle mani.

Per **attivare i punti di riunione dei TM Yang** dei piedi, IT18 o ST3, e di quelli delle mani, è possibile stringere i denti e tirare indietro la testa senza alzare il mento, anzi abbassandolo un pochino; questo può essere effettuato mentre si eseguono gli esercizi per i piedi.

Se viene invece effettuato mentre si eseguono quelli per le mani ottiene l'effetto di coinvolgere anche il corrispondente canale delle gambe.

Osservazioni

La loro corretta esecuzione comporta di prostrarla molto a lungo; all'inizio può bastare qualche minuto. Eseguendoli per molto tempo si produce molta WeiQi; questo può portare ad un aumento della pressione sanguigna.

Agiscono sulla WeiQi, quindi utili per la pelle, i muscoli, le articolazioni; per problemi respiratori, FPE, tunnel carpale, sindrome di Sjogren e di Rejnolt, vitiligine,

Interiorizzare la WeiQi

Gli esercizi visti in precedenza attivano i punti Jing pozzo, stimolando la WeiQi a circolare nei TM, venendo così in superficie. Se questa si superficializza troppo si può avere stipsi, non scende più negli intestini, insonnia, palpitazioni. Per riportarla dentro occorre effettuare la

spremitura delle mani: portare le mani davanti, braccia tese e parallele (o nelle altre posizioni della variante per attivare i punti Jing), mettere le mani a pugno; quindi stringere fortemente e rilasciare.

Raffinamento del Sangue

Esercizio 1

Nella solita posizione in piedi, le braccia salgono davanti, quindi vengono avanti per poi aprirsi ai lati e riportarsi alle spalle; è come nuotare. Durante l'inspirazione le mani si avvicinano al petto, durante l'espiazione si allontanano. Simile alla rana che nuota, solo con le mani.

Immaginare che il Qi spinga le dita indietro quando le mani tornano verso il petto; immaginare che il Qi spinga i gomiti in alto e davanti quando le mani si allontanano.

Esercizio 2

Nella solita posizione in piedi, le braccia salgono davanti, con le mani lontane, braccia distese.

Durante l'**inspirazione** le mani vicine tra loro si dirigono al petto, con i gomiti bassi, poi verso le spalle, quindi sopra le spalle, sempre con i palmi in basso.

Durante l'**espirazione** le mani si aprono ai lati, mentre le braccia si estendono i palmi finiscono in alto; con un movimento ampio come a raccogliere le mani si portano davanti, braccia distese e palmi affacciati.

In caso di **Deficit** i movimenti devono essere lenti; in caso di **eccesso** veloci.
Ad esempio in caso di **ipertensione**, qualunque sia la turba che la origina, occorre abbassare il Qi; per questo si inspira portando giù. Se è da def. (dello Yin di F e R o di altro) i movimenti saranno lenti; si espira salendo con le mani e si inspira scendendo per portare al DDI.

Ha fatto molti altri esempi di come muovere Qi e Sangue a secondo della situazione presente e della direzione in cui si vuole operare, ma li ho persi; anche l'esempio precedente non è del tutto sicuro per quanto riguarda inp-esp.

guidare il Qi

Occorre ascoltare il movimento, ascoltare quello che accade, piuttosto che porsi delle domande; questo ne potenzia molto l'effetto. Lasciare che il corpo ci informi di quello che sta sperimentando, di dove il Qi stia andando, la mente segue: dove va il Qi la mente segue.

Ma è vero anche il contrario: dove va la mente il Qi segue; così è possibile dirigere il Qi con la mente, immaginando dove deve andare. Lavorando con un paziente è importante che lui pensi a dirigerlo dove voglio io, non dove vuole lui; occorre dargli le immagini, la direzione.

raccogliere il Qi

In caso di Deficit è possibile raccogliere il Qi, con il movimento di salita e poi di raccolta delle mani durante l'inspirazione, a livello dei diversi Zang a seconda del livello a cui si giunge con le mani.

Si raccoglie il Qi del **Fegato** a livello di sopra la testa, la cima della testa

Si raccoglie il Qi del **Cuore** a livello degli occhi

Si raccoglie il Qi del **Rene** a livello della lingua o delle spalle (R27)

Si raccoglie il Qi del **Milza** a livello dell'addome

Scendendo poi con le mani sino a livello del pube.

Armonizzare ST e M

Un deficit dell'uno coinvolge anche l'altro, quindi non è possibile trattarli separatamente; inoltre il Qi di uno sale e l'altro scende; lo ST è sostenuto dal R, la M dal P; ecco il senso dell'esercizio.

Durante l'**inspirazione** si raccoglie il Qi del Polmone a livello del Cuore con una mano al petto; con l'altra si raccoglie il Qi del Rene a livello del pube; quindi una scende mentre l'altra sale, come il Qi di M sale e quello di ST scende; così si portando i due Qi a VC12.

Durante l'**espirazione** si sollevano le mani e quindi si aprono ai lati.

Quando l'inspirazione è più lunga (lenta) dell'inspirazione si **tonifica**

Quando l'espirazione è più lunga (lenta) dell'inspirazione si **disperde**

Quando sono uguali si **regola il Qi**

Per quanto riguarda i **movimenti**, credo che:

in caso di **deficit** si raccoglie durante l'inspirazione (e si muove in espirazione);

in caso di **eccesso** si muove durante l'inspirazione (e si raccoglie in espirazione).

Il movimento che **raccoglie** è quello di aprire e portare le mani verso il corpo;

quello di **muovere** è guidare con le mani nella direzione voluta.

Per disperdere il petto

Inspirando si portano le mani al petto; **espirando** si allungano in avanti, poi in fuori. Quando le mani sono al petto posso sottolineare l'azione su C o P, facendo assumere alle dita la stessa postura impiegata per i TM: pollice in fuori per il P, mignolo aperto per il C.

Per liberare il calore in generale

Le mani sono davanti al petto, lontane, braccia distese parallele; **inspirando** le porto al petto; **espirando** sopra le spalle, poi si aprono in fuori e si portano davanti lontano. Si attiva Du14.

Avvertenze

Eseguire gli esercizi di QG in modo non appropriato è pericoloso solo se non si rilassa la zona lombare; ogni errore compiuto durante la pratica può essere eliminato dalla zona lombare rilassata e diritta, con le ginocchia piegate. Per questo motivo molti insegnanti non propongono gli

esercizi sino a che gli allievi abbiano imparato e rilassare i lombi e piegare le ginocchia nella postura proposta.

Lavaggio dei midolli

Nel seguente esercizio A si porta l'energia nel corpo e nelle articolazioni per creare uno stato di latenza; quando, come nell'esercizio B, si estendono le braccia come nel cambiamento dei tendini, si porta la patologia fuori ed il Qi dentro: è molto forte, causa sudorazione, così elimina il FP, si mette molta tensione sulle braccia per stimolare la WeiQi. La contrazione deve essere mantenuta per tutto l'esercizio; è molto forte, anche se non si muove nulla. L'addome viene sempre tenuto contratto, come tutte le articolazioni ed i muscoli

Praticando per 10 o 15 minuti, senza allentare mai la tensione muscolare ed articolare, si suda molto; è un esercizio isometrico che impegna tutto il corpo.

Osservazioni

I muscoli paravertebrali sono rilassati, non vi è alcuna tensione sia in un senso che nell'altro; la schiena è piatta e diritta; le ginocchia sono leggermente flesse, così da poter vedere le dita dei piedi.

Le mani sono davanti a VC17, spingere una contro l'altra il più forte possibile, mettere pressione sulle articolazioni. Contrarre, strizzare l'addome, lo stomaco.

Prendere un respiro profondo, trattenere il fiato il più a lungo possibile; più si comprime più può capitare che le mani inizino ad agitarsi: la Wei Qi sta facendo uscire il vento dalle articolazioni.

Quando non si può più trattenere il fiato, deglutire il respiro, contrarre ancora di più lo Stomaco; espirare lentamente mantenendo la contrazione; ripetere dal principio.

Eseguito per 10 minuti (poi sino a 20) al giorno, 2 o 3 volte a settimana, aiuta a costruire il sistema immunitario.

Esercizio A

In piedi, a piedi uniti; spingere un piede contro l'altro e un ginocchio contro l'altro; contrarre le anche, tutto è come strizzato.

Mani giunte davanti al petto, braccia allineate, spingere forte una mano contro l'altra, contrarre fortemente i muscoli. Testa leggermente indietro.

L'addome è contratto e vuoto, sia durante l'inspirazione che l'espiazione, sempre; tutto il corpo è sempre contratto, durante tutto l'esercizio; la tensione si mantiene sempre, si rilassa solo alla fine.

Inspirare molto lentamente – fare una pausa il più lunga possibile – deglutire il respiro – espirare lentamente.

Durante la pausa si muove, ma anche si cambia il midollo, se tutto è contratto, se vi è compressione sulle ossa; deglutendo il respiro si collega Ren15 con Du1. Lo strizzamento durante la respirazione e le pause effettua il lavaggio dei midolli.

Si finisce rilassando e ruotando i polsi a mani giunte.

Durante i primi tre o quattro mesi della sua pratica occorre sospendere ogni attività sessuale; poi può essere ripresa: il corpo ha ormai imparato a conservare il Jing, non lo disperderà più.

Il suo nome è **“il ragazzo vergine prega il Buddha”**

Variante

Alla fine si rilassa estendendo le braccia davanti, un palmo in alto l'altro in basso, visualizzando che una è spinta indietro e l'altra spinta avanti; poi scambiare la posizione dei palmi, ruotando le mani. Come nel seguente esercizio B.

Nelle arti marziali è usato per portar fuori il Jin, la forza interna; è la base della “Camicia di ferro”. Porta fuori, a livello delle articolazioni, cose latenti nel Jing.

Lavare i midolli significa anche cambiare la propria consapevolezza, lavarli agli attaccamenti. Il nuovo Jing riprodurrà un essere diverso (embrione spirituale).

Nel loro lavoro sui **Divergenti** questo esercizio ha effetto analogo a quello della **puntura DSD**, che porta il Jing nelle articolazioni per bloccare la patologia, per rafforzare la latenza

Esercizio B

Nel loro lavoro sui **Divergenti** questo esercizio ha invece effetto analogo a quello della **puntura SDS**, che porta la patologia fuori, se ne libera, portando dentro il Qi.

Risulta analogo al precedente, con le seguenti differenze:

- le mani, invece di essere giunte, sono con le braccia distese in avanti, parallele; la sx ha il palmo in alto, la dx in basso; tutte le braccia e le mani sono molto tese, anche il petto.
- visualizzare che la mano con il palmo in alto è spinta in dentro, verso la spalla; quella col palmo in basso, al contrario, è spinta in avanti.
- è possibile eseguirlo anche con le braccia scambiate: sx palmo in basso, dx in alto.

Se a un certo punto giro, rovescio, i palmi di entrambe le mani, si ha il rilascio di energia esplosiva.

Può essere eseguito anche con le braccia aperte ai lati.

I tre Dan Dien

Primo esercizio

DDI

Solita posizione in piedi, fare la palla davanti all'addome, mani verticali, gomiti piegati, ascelle aperte, tutto rilassato.

Inspirazione: giro i palmi in dentro, con l'idea di avvitarli nella terra (restano però a livello addome), abbassando un poco le mani; le avvicino, sin quasi a toccarsi.

Espirazione: ruoto i palmi in fuori, sollevo un poco le mani, apro con i palmi in fuori, mani a coppa.

Se l'espiazione ha la stessa durata dell'inspirazione, questo esercizio regola il Qi nel DDI.

DDM

Raccogliere le mani a coppa, palmi in alto, salire come a portare su, dorsi delle dita quasi a contatto, dall'addome al centro del petto.

Inspirazione: apro le mani a palmi affacciati, dita rilassate, quasi flesse

Espirazione: le avvicino sin quasi a toccarsi, palmi affacciati, dita più aperte; aperte e tese se si vuole attivare particolarmente il movimento del Qi e Sangue

DDS

Unisco le mani, le ruoto così che le dita puntano in alto, i polsi si toccano, le due mani unite formano una coppa; salgo così sin davanti a Yin Tang.

Inspirazione: unisco la punta delle dita e stacco i polsi, poi allontano le due mani, in diagonale verso l'alto, avanti e fuori

Espirazione: ruoto le mani come ad accarezzare una palla, le riporto alla posizione di partenza come a raccogliere quella palla

chiusura

A mani giunte scendo sino alla fine dello sterno, apro le mani, palmi in basso, scendo sino al pube.

Secondo esercizio

Uguale al nono della serie di 9 del Tai Yu Shen Gong – scopo a terra, raccolgo, faccio i tre DD.

Detossifica molto, pompa il linfatico.

Variante

Movimento contrario delle mani: si sale con le mani ai lati, palmi in basso, mani molli; si uniscono in alto, raccogliendo il Qi del Cielo; scendono al centro, sino ad affondarle nella terra; DDS e DDM sono percorsi con le mani a palmi sovrapposti.,

Terzo esercizio

Uguale al settimo della serie di 9 del Tai Yu Shen Gong – testa abbandonata in basso guardo indietro.

Si rilascia la testa per rilasciare le tensioni delle spalle, che non consentono il rilascio dei Fattori Patogeni – anche per polsi Wiry.

Per Deficit Ryin

Salendo, quando le braccia sono a livello delle spalle, portare il peso dietro; viceversa scendendo.

Esempio 1 – tonificare il DDI

Durante l'**inspirazione** apro e chiudo con le mani; durante l'**espirazione** porto al DDI; poi si riparte.

Per disperdere il DDI

Si opera al contrario: durante l'**espirazione** apro e chiudo con le mani; durante l'**inspirazione** porto al DDI; poi si riparte.

Esempio 2 – turba di M/ST

Si lavora sul DDM, con le mani a livello di Ren12.

Durante l'**espirazione** si apre lentamente; durante l'**inspirazione** si chiude velocemente.