

I PASSI terapeutici

Raccogliere il Qi - Dragging Walk

Lo si raccoglie dalla Terra e lo si fa salire al Rene; l'energia sale da R1; camminando si portano cose dentro, si raccoglie (si draga) e si conserva nel DDI.

Camminare è sia raccogliere il Qi dalla Terra che scaricare il Qi nella Terra, darlo nuovamente indietro alla Terra (*dipende da come si cammina, anche dalla parte del passo*); sono presenti entrambi gli aspetti.

Quando ci si muove in avanti le dita dei piedi *–di quello dietro–* si aprono e si rilassano, si riporta il Qi alla Terra, lo si abbassa e lo si scarica *–nelle camminate successive anche durante il rilassamento e lo scivolamento del bacino in avanti–*; poi la si riprende nuovamente, la si raccoglie, quando si fa scivolare il piede in avanti e lo si pianta nel suolo.

Il momento in cui si scarica a terra è quando si toglie il peso dal piede dietro, portandolo davanti, rilassando e scendendo col bacino, quasi sollevando il tallone dietro e lasciando il contatto sulla pianta; si raccoglie scivolando col piede e piantandolo davanti.

Si cammina senza sollevare i piedi da terra, facendoli scivolare sul suolo (*come dare la cera*), si draga; il piede che avanza, quando si ferma, si impianta nel terreno, lo aggrappa con le dita o ve le espande come radici *–il Qi sale. Quando invece si porta il peso su di lui, avanzando con il corpo, le dita si rilassano –il Qi scende.*

Lasciare che il corpo (swing) ancheggi, oscilli, (rock) dondoli, in maniera contenuta, senza forzare. Sempre tenere le ascelle aperte, libere. Non muoversi troppo in avanti, questa è la fase in cui il Qi ritorna alla terra.

L'idea base è che se si vuole acquisire energia occorre immergersi nella terra ed estrarla da lì e portarla dentro. Sollevando i piedi da terra probabilmente l'energia si dissipa.

Occorre poi rilassare la zona lombare, camminando come da seduti, questo è molto importante, potenzia l'efficacia dell'esercizio.

Camminare è sia raccogliere, estrarre il Qi dalla Terra, ma anche spingerlo indietro (restituirlo) alla terra; quando si scivola col piede sul pavimento le dita si rilassano, per poi aggrapparsi al suolo ed estrarre; quando si porta il peso sul piede davanti si restituisce il Qi alla Terra, per poi riprenderla.

Questo produce molto Calore (Yang), ce ne vuole molto per far muovere (il Qi), per rimuovere le ostruzioni, se non c'è calore non si può far muovere; il Calore significa

movimento, lo Yang muove. Occorre però conservarlo nel DDI, non in quelli superiori, qui il Calore può far danno.

Muovere il Qi è il passo successivo (graduation) a quello di raccogliarlo.

Nutrire il Qi - Healing Walk

Uguale al precedente, in cui le eventuali torsioni e rotazioni del busto diventano programmate. Ad ogni passo si ruota a dx e poi a sx; contemporaneamente si oscillano le braccia, che accompagnano ed amplificano il movimento del busto; le braccia sono rilassate, con tutte le articolazioni flesse, e sono mediamente orizzontali a livello del torace.

Consentire al tallone (del piede dietro) di sollevarsi, è come una danza; assicurarsi che i gomiti siano piegati.

I movimenti delle braccia, in cui tutte le articolazioni si muovono, attivano, stimolano il sistema linfatico, immunitario; le torsioni del tronco attivano anche i linfonodi inguinali. Inoltre camminando si raccoglie il Qi dalla Terra.

Credo che liberi anche le articolazioni favorendo la circolazione del Qi.

A **Roma05** ne ha presentato rapidamente una variante, che credo così:

I palmi delle mani sono uno in alto e l'altro in basso, le mani non sono allo stesso livello ma una sopra all'altra, i due palmi si guardano.

Girando a sx: mano sx in basso/palmo in alto – mano dx in alto/palmo in basso; girando a dx il viceversa.

Piccola respirazione per ogni rotazione.

Rompere ostruzioni ed accumuli

HopPop breathing

Si pratica lo “healing walk” assieme allo “hop pop breathing”

Uguale al precedente, il respiro è sincronizzato col passo, si inspira a dx e si espira a sx, anche il viceversa; durante l'oscillazione delle braccia le mani vibrano, come nel DaYang.

Si inspira dilatando le narici, contraendo il volto e vibrando il capo; si espira sonoramente dalla bocca, si inspira da un lato e si espira sonoramente dall'altro.

All'attivazione del sistema immunitario (cammino), si associa l'eliminazione diretta delle tossine accumulate (respiro);

cancro

Il QG non tratta il cancro, può trattare persone che hanno un cancro; funziona per alcuni e non per altri. La terapia base è lo “hop pop breathing”, le cui vibrazioni attivano il livello della YuanQi.

In questo caso, verso la fine della pratica portare le mani sulla zona colpita, continuando a camminare e respirare

Anche usando gli aghi o il massaggio si utilizzeranno tecniche di vibrazione, per lavorare sul livello della costituzione; quella proposta è una tecnica di vibrazione del respiro. Inoltre l'iperventilazione che la accompagna porta coscientemente il corpo in stato di stress, che attiva la YangQi (*che viene attinta dal livello Yuan attivato dalle vibrazioni*); questa distruggerà i tessuti cancerosi.

L'attenzione e il respiro verranno poi portati nel DD in cui si trova la zona in cui si trova il cancro: DDI per ovaie, utero, prostata,; DDM per fegato, pancreas, mammelle,

Il successo dipende molto dal tempo dedicato alla pratica, solitamente almeno tre ore al giorno, anche suddivise in molte piccole parti se il paziente è molto debole.

Nel QG il successo dipende dalla durata della pratica, non dalla quantità di esercizi diversi che si fanno; come in agopuntura o shiatsu non dipende da quanti punti si trattano, ma da come si conoscono i punti trattati (*e intenzione*).

Inspirare dalla bocca ed espirare dal naso è molto importante quando si hanno malattie gravi.

Tonificare lo Yang - circular Walk

Si usa lo stesso passo del Tai Ji Quan, è anche chiamato Tai Ji Walk; *la pianta del piede scivola al suolo, prima di darci peso si solleva, appoggio il tacco, poi la punta, poi do peso*; anche qui quando si porta il peso sul piede davanti, scivolare in basso e avanti col bacino; non salire e scendere col baricentro ad ogni passo.

Aiuta a far scendere il Qi, ma anche a far salire lo YangQi dalla Terra; è un passo molto Yang, che tonifica potentemente lo Yang. Ottimo in caso di Freddo o Deficit dello Yang; in caso di Fuoco di ST o di F, è meglio un QG più rinfrescante e più discendente.

Non spingere in avanti, ma scendere con il coccige per poi lasciarlo espandere, così consente al Qi di salire lungo la colonna; da VG1 il Qi sale in cima al capo, e salendo tende a sostenere il corpo, a sollevarlo; ma non si vuole andare su e giù, il coccige si curva in dentro e in avanti, e si fa il passo. Il peso si porta in avanti e ancora il corpo: ci si lascia andare, ci si rilassa in giù, (prima di spostare il peso) così si é molto radicati; facendo questo si raccoglie il Qi dalla Terra.

Quando ci si muove in avanti le dita *del piede dietro* si aprono e si rilassano, si riporta il Qi alla Terra, lo si abbassa e lo si scarica –*anche durante il rilassamento e lo scivolamento del bacino in avanti*- ; poi la si riprende nuovamente, la si raccoglie, quando si fa scivolare il piede in avanti e lo si pianta nel suolo.

Piantare il tallone al suolo è scaricare, appoggiare la punta e radicarla è raccogliere; durante il passo si raccoglie con entrambi i piedi, quando si pianta il tallone con uno (dietro) raccolgo con l'altro scarico, quando spostato il peso si scarica, ma con quello davanti si inizia a raccogliere, a peso spostato si raccoglie.

A causa del radicamento, che rilassa molto, all'inizio può risultare utile anche in caso di eccesso; ma a lungo andare il continuo raccogliere Yang dalla Terra finisce con lo sviluppare Fuoco nel corpo.

Nutrire lo Yin

Simile al precedente, si procede a zigzag, quando si avanza sul piede dx si gira a dx, idem col sx (*un po' come pattinare*); breve sosta al centro del piede che avanza, appoggia con forza la punta al suolo; ci si gira di lato; poi si solleva e avanza, appoggia prima il tallone e poi la punta; quindi si porta il peso in avanti. Come un serpente che scivola sul suolo, scivolare e radicarsi a terra.

Le braccia raccolgono dal basso in alto (si porta leggermente indietro il peso e ci si prepara a riportarlo in avanti) e spingono in avanti (piede che da dietro si porta al centro); poi vanno in basso, ritornando vicino al pube (piede al centro, che si gira, e mentre va in avanti).

Un piede è radicato, l'altro sradicato; così il Qi che sale da uno è immediatamente riportato giù dall'altro. Con la gamba in avanti l'energia scende e fa salire il corpo. E', comunque un passo che porta l'energia in basso.

Quando ci si muove in avanti le dita *del piede dietro* si aprono e si rilassano, si riporta il Qi alla Terra, lo si abbassa e lo si scarica –*anche durante il rilassamento e lo scivolamento del bacino in avanti*- ; poi la si riprende nuovamente, la si raccoglie, quando si fa scivolare il piede in avanti e lo si pianta nel suolo.

Piantare il tallone al suolo è scaricare, appoggiare la punta e radicarla è raccogliere; durante il passo si raccoglie con entrambi i piedi, quando si pianta il tallone con uno (dietro) raccolgo con l'altro scarico, quando spostato il peso si scarica, ma con quello davanti si inizia a raccogliere, a peso spostato si raccoglie.

Regola generale:

Quando il corpo si muove in avanti si espira; quando ritorna indietro o nelle transizioni si inspira.

Quando le mani salgono o vengono in avanti si espira; quando vengono indietro o scendono si inspira. Spingendo le mani in avanti si lascia andare il Qi:

Muovere la Stasi e Trasformare l'Umidità

Monkey walk

Camminare piegati sulle ginocchia, molto sciolti, abbastanza velocemente (correre adagio); sollevando molto i piedi da terra, sin quasi ai glutei; accompagnare il

movimento con le braccia che oscillano ai lati, da dietro basso a davanti alto (al petto), con lo stesso sincronismo braccia/gambe di quando si cammina (*come le fughe silenziose nei teatri dei bambini*).

Anche questo porta il Qi giù; anche se è considerato Yang in quanto muove molto, anzi è molto radicato e porta giù proprio per questo.

Può anche essere eseguito sul posto, senza avanzare.

Collegamento Rene-Cuore - DaiMai Walk

Il movimento delle mani esprime il raccogliere dal Rene verso il Cuore, poi il diffondere del Cuore, in particolare al Rene; si lascia entrare il Qi, scendere fino ai Rene, quindi si aprono gli inguini e lo si spinge fuori.

Questo cammino apre gli inguini, apre il DaiMai; è utile per chi ha molta umidità, soprattutto in vita (alla cintola).

In questo modo si spremono (strizzano) i glutei, quando le gambe sono chiuse, quindi si rilascia, quando la gamba avanza: consolidare e lasciar andare.

Il peso è dietro poi passa davanti, così ad ogni passo; quindi si aggiungono le braccia.

Quando ci si muove in avanti le dita *del piede dietro* si aprono e si rilassano, si riporta il Qi alla Terra, lo si abbassa e lo si scarica –*anche durante il rilassamento e lo scivolamento del bacino in avanti*- ; poi la si riprende nuovamente, la si raccoglie, quando si fa scivolare il piede in avanti e lo si pianta nel suolo.

Piantare il tallone al suolo è scaricare, appoggiare la punta e radicarla è raccogliere; durante il passo si raccoglie con entrambi i piedi, quando si pianta il tallone con uno (dietro) raccolgo con l'altro scarico, quando sposto il peso si scarica, ma con quello davanti si inizia a raccogliere, a peso spostato si raccoglie.

Il solito passo vuoto, sollevando i piedi da terra, con sosta al centro, piede al polpaccio; il piede si appoggia con la punta in fuori, il più possibile; la gamba apre anche un po' in fuori, si cammina appena appena a zigzag .

Le mani salgono ai lati (piede dietro che avanza), si raccolgono al petto (piede al polpaccio), spingono in avanti (piede che avanza e si appoggia); scendono all'addome (si porta il peso in avanti, preparando il passo). Il centro del movimento è MC8;

Quando le mani raccolgono, le dita sono chiuse, quando spingono (lasciano andare il Qi) sono aperte. Si espira quando le braccia scendono e aprono; si inspira quando salgono e chiudono spingendo.