

YI JIN JING

Sono esercizi per modificare (yi=cambiamento) i TM; questi vengono dalla tradizione taoista, quelli di DaMo hanno dato inizio alla tradizione buddista. Attivano tutto il canale, ne modificano anche tutta la muscolatura; rinforzano le dita arricchendo la circolazione di WeiQi.

Rinforzano le dita, per scopi terapeutici o marziali, curare o immobilizzare, agendo su di un punto. Inizialmente erano usati nelle arti marziali, ma poiché non solo irrobustiscono le dita, ma vi attivano anche la circolazione della WeiQi, risultano molto utili anche per potenziare l'effetto della pressione o massaggio e degli aghi (la WeiQi attivata dalle dita va nel punto).

Si inizia dalle estremità (Jing pozzo), quindi si modifica il canale sull'avambraccio, ed anche nella restante parte; questo ha poi un impatto sulla restante parte del corpo

Si modificano solo quelli delle braccia, a cui corrispondono le dita più usate in queste attività, ma si agisce anche sui TM delle gambe; vi sono anche esercizi specifici per questi, che però non ha insegnato.

Inizialmente risultano scomodi, poiché cambiano il modo in cui i muscoli sono abituati ad essere; si modificano le articolazioni, si attiva la WeiQi, e quindi il sistema immunitario. Possono anche essere dolorosi, a causa delle ostruzioni che devono essere rimosse.

I movimenti proposti hanno la funzione di esercitare meglio i muscoli lungo il decorso del Canale, potenziando l'efficacia dell'esercizio (aumentando l'impatto sui muscoli).

Alla fine di ogni esercizio ci si può rilassare, anche durante l'esercizio stesso se ci si sente troppo stanche o se iniziano a prodursi spasmi; poi si riprende. Prima sciogliere la posizione delle dita, poi abbassare le braccia e rilassarle.

Sembrano esercizi di stretching, ma possono essere ben altro.

Questi esercizi sono intesi per portare il Qi nelle mani; ben presto lo si sente, e più si pratica più frequenti e intense diventano le sensazioni. Dopo ogni esercizio rilassare le mani e sentire la WeiQi che le percorre; mettendo un palmo sull'altro è possibile sentire il calore dell'altra mano.

Alla fine, muovendo lentamente i palmi affacciati, è possibile sentire il Qi; muovendo un palmo a breve distanza dall'altro braccio (e lungo di esso) si può far muovere il Qi. Si entra nell'ambito di quanto detto l'anno scorso.

Apprendo un dito si può esser capaci di dirigere il Qi a quel particolare dito, a seconda del canale su cui si lavora (proiettare il Qi su di un canale attraverso il dito di quel

canale). Così si impara rapidamente la proiezione del Qi; più a lungo si praticano questi esercizi, più in fretta si impara.

Essere radicati è fondamentale, altrimenti si usa il proprio Qi invece di quello che si attinge dalla Terra.

Quello che è fondamentale negli esercizi seguenti è la posizione delle dita, i movimenti possono essere variati in base alle esigenze personali e del momento, servono a rendere l'esercizio meno noioso.

polmone

Portare le braccia distese in avanti, parallele, palmi in alto; arrotolare le dita a pugno portandole verso MC8, lasciando esteso il pollice; portare il polso verticale e piegare il pollice verso di sé; strizzare le dita verso MC8. Questo è detto "sigillare il Sangue", affinché questi non interferisca con il lavoro sul flusso del Qi.

Si sente lo stretching sul Jing distale, che attiva tutto il canale; se non lo si sente, spingere con più forza il pollice indietro; si sente il Qi scorrere nei pollici.

Risulta più efficace con le braccia spalancate e tese, cercando di portare la punta del pollice verso l'orecchio (non piegare o abbassare le braccia).

Per intrattenere la mente si possono anche muovere le mani davanti in basso o in alto sulla testa, sempre a braccia tese.

intestino crasso

Braccia tese in avanti, parallele, altezza spalle, palmi affacciati; piegare le tre dita, estendere l'indice, stringerlo tra pollice e medio (nocca medio poco più alta dell'indice); tenere indice e prima falange delle tre dita il più possibile in linea col dorso della mano. Col polso verticale piegarlo per portare l'indice in alto e verso di se, estendendo (il braccio) quanto più possibile. Si sente molto lo stretching a IC5, si muove per spingere ogni cosa dentro IC5, scatola di neve, abisso dello Yang, Yang Shi..

Se ci si annoia, è possibile flettere la mano anche in basso; proseguire piegando in su e in giù la mano; tenere sempre teso il braccio, non piegare il gomito; in questo modo risulta più efficace ma anche più impegnativo.

Ad ogni movimento si persa di stare spingendo dentro, poi si mantiene su e si rilassa, sentendo il fluire del Qi nel Canale. Si può concludere massaggiando IC4 o altrove.

ministro del cuore

Dito medio diritto, pressato dalle altre dita piegate; nocche delle altre dita poco più alte del medio (pollice disteso preme anche lui). Mettere le dita a posto in posizione comoda, braccia distese; portarle aperte ai lati, in linea con le spalle, palmi in basso; quindi piegare il polso in modo che il medio punti sotto l'ascella (MC9 verso C1).

Ogni cosa esce dal dito medio;

Premere le dita e piegare, immaginando che qualcosa mantiene le dita e che tutto il sangue viene spremuto verso il dito; questo lo irrobustisce molto.

Si tende MC6, aprendo il canale; a volte si apre anche il canale principale.

Quando ci si annoia si può alzare la mano verso l'alto, piegando il polso; proseguire su e giù; si sente di più l'effetto. Poi rilassare, si sente caldo, vibrazioni, formicolio, tutta WeiQi.

triplice riscaldatore

Chiudere, le prime due dita e tenerle chiuse col pollice (come a dare una stecca con entrambe le dita); tenere tese e aperte le ultime due, è fondamentale che tra medio ed anulare vi sia uno spazio, che non si tocchino; portate le mani dietro la schiena, a braccia tese; immaginare che qualcosa sollevi il mignolo; respiro naturale, senza perdere la postura.

Ciò che si fa è basilarmente liberare, lasciar andare ciò che era trattenuto nella scapola, per questo si entra anche in IT. Per attivare specificamente il TR si possono muovere le mani di lato o su e giù, piegando solo i polsi.

In modo più facile si possono tenere le mani davanti al petto, braccia tese, palmi affacciati; piegare i polsi portando le mani in dentro, senza alterare la posizione delle dita; portarle quindi in fuori; quindi dentro e fuori e così via.

cuore e intestino tenue

Iniziare come per il Polmone, tenendo però esteso anche il mignolo; portare le mani dietro la schiena, palmi affacciati; braccia quasi parallele, mani in alto senza forzare; immaginare che qualcosa sollevi il mignolo.

Viene coinvolto anche il Polmone, poiché è il suo Qi che muove il Sangue.

In modo più facile portare le mani davanti al petto, palmi affacciati, braccia tese; premere in basso col pollice e poi spingere in alto col mignolo. Questo movimento può essere effettuato anche con le mani dietro.

Raccogliere il Qi camminando

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

Si cammina senza sollevare i piedi da terra, facendoli scivolare sul suolo, si draga; l'energia sale da R1; lasciare che il corpo (swing) ancheggi, oscilli, (rock) dondoli. Ricorda la camminata del TaiJi, *la pianta del piede scivola al suolo, prima di darci peso si solleva, appoggio il tacco, poi la punta, poi do peso*. Ci sono essenzialmente movimenti di oscillazione e di rotazione (anche torsione). Sempre tenere le ascelle aperte, libere.

L'idea base è che se si vuole acquisire energia occorre immergersi (seppellirsi) 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.

Questo è anche lo "Healing Walk" usato come terapia per il cancro.

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 raccoglierlo.

Posizione base eretta (wu ji) :

 piedi paralleli alla larghezza delle spalle
 ginocchia leggermente flesse
 bacino ruotato in avanti
 così da appiattare 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.