

# Arriva la primavera: risvegliamo le energie!

Dopo aver visto in precedenti articoli (Primavera, la camminata della tigre) la relazione tra elemento Legno, primavera e fegato, vediamo adesso altri due semplici esercizi Qi Gong per favorire il risveglio mattutino e la circolazione dell'energia all'interno dei meridiani di Fegato e Vescica Biliare portando così beneficio ai relativi organi.

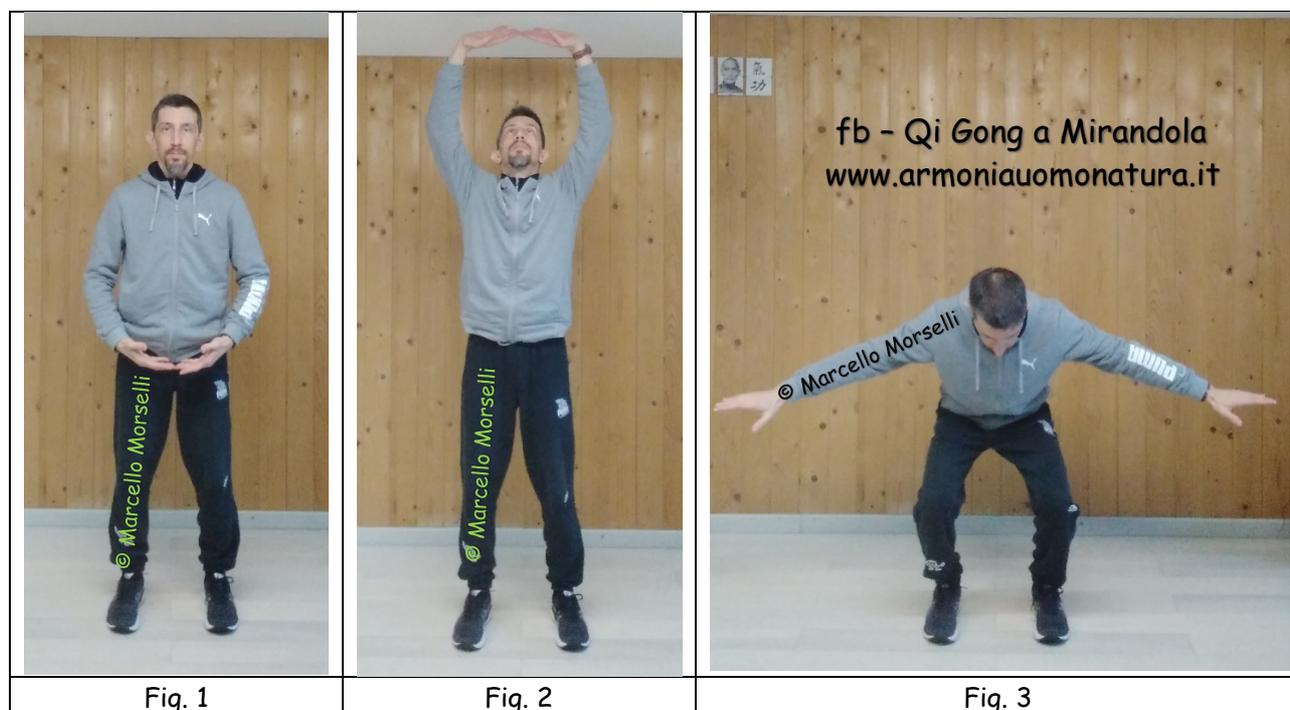
Il primo esercizio è tratto dalla serie "Ba Duan Jin" mentre il secondo dalla serie "Makko-ho"

## Primo esercizio: "Sollevare il cielo"

Preparazione: assumere la postura Wu-Ji con i piedi alla larghezza delle anche, le ginocchia sbloccate e le braccia rilassate lungo i fianchi. Rimanere in questa posizione per qualche respiro in modo da rilassare corpo e liberare le mente dai pensieri.

Esecuzione: unire le mani all'altezza dell'addome (punta degli indici che si toccano, palmi verso l'alto - Fig. 1). Inspirando sollevare frontalmente le braccia portando le mani verso il cielo (i palmi ruotano verso l'alto). Durante questo movimento tutto il corpo si tende leggermente (Fig. 2). Espirando le braccia ridiscendono lateralmente con i palmi riverti verso il suolo. Quando le mani raggiungono l'altezza delle spalle, iniziare a piegare le ginocchia e continuare a scendere verso terra (ognuno in base alle proprie capacità). Durante questo movimento tutto il corpo si flette leggermente in avanti (Fig. 3).

Inspirando risalire nuovamente.



Ripetere l'intera sequenza almeno una decina di volte.

## Secondo esercizio: Makko-Ho per il Fegato e la Cistifellea

Con il secondo esercizio si va ad eseguire un vero e proprio stretching a livello dei muscoli delle gambe e del torace dove passano i percorsi dei meridiani di Fegato e Vescica Biliare.

**NB:** a chi non è abituato ad eseguire questo tipo di esercizi, si consiglia sempre di andare per gradi onde evitare di procurarsi dolorosi stiramenti muscolari.

**Preparazione:** sedersi a terra su di un materassino con le gambe distese in avanti. Da questa posizione eseguire alcune respirazioni profonde e rilassate. Divaricare le gambe il più possibile senza esagerare per non sentire dolore.

**Esecuzione:** appoggiare le mani al suolo ed espirando piegarsi in avanti col busto mentre le braccia si estendono in avanti. Mantenere le mani appoggiate a terra e le gambe dritte (Fig. 4). Rimanere in questa posizione per la durata di 6/7 cicli respiratori.

Lentamente piegarsi lateralmente verso destra portando il braccio destro verso l'interno coscia mentre il braccio sinistro passa sopra la testa (Fig. 5). Mantenere questa posizione per la durata di 6/7 cicli respiratori dopodiché, inspirando, ritornare alla posizione iniziale (Fig. 4) e ripetere dal lato sinistro con le stesse modalità.



Fig. 4



Fig. 5

Dopo aver terminato, ritornare nella posizione seduta a gambe incrociate (posizione del loto) per qualche momento per percepire gli effetti dell'esercizio.

Eventualmente si può proseguire con una breve passeggiata ad andatura veloce.

Buona pratica!