

Due semplici esercizi per il Polmone

Dopo aver visto in precedenti articoli (Autunno, la camminata dell'airone) la relazione tra elemento Metallo, autunno e polmoni, vediamo adesso altri due semplici esercizi Qi Gong per stimolare la circolazione dell'energia all'interno dei meridiani di Polmone ed Intestino Crasso 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: "Tendere l'arco"

Preparazione: dalla posizione Wu-Ji, assumere la posizione Ma-Bu (piedi alla larghezza doppia rispetto a quella delle anche); le braccia sono incrociate all'altezza del petto e distanti due/tre pugni dallo sterno (foto 1-B)

Esecuzione (verso sinistra): incrociare le braccia al livello del torace (la sinistra verso di noi mentre la destra verso l'esterno).

Inspirando stendere il braccio sinistro a sinistra con il polso flesso (il più possibile verso i 90°) l'indice che punta in alto ed il pollice teso indietro, le altre dita piegate.

Girare la testa a sinistra guardando l'indice della mano. Allo stesso tempo chiudere il pugno della mano destra ed estendere il gomito destro fino a che il pugno destro è a livello della spalla destra come se si stesse tendendo un arco (foto 1-C).

Espirando lasciare andare rilassando le braccia e riportarle al centro cambiando però l'incrocio delle mani (ora la destra è verso di noi mentre la sinistra è verso l'esterno).

Eeguire ora sul lato destro (foto 1-A).

Ripetere l'intera sequenza almeno una decina di volte.



(foto 1-A)

(foto 1-B)

(foto 1-C)

Secondo esercizio: Makko-Ho per il polmone

Con il secondo esercizio si va ad eseguire un vero e proprio stretching a livello dei muscoli delle braccia dove passano i percorsi dei meridiani di Polmone ed Intestino Crasso.

In secondo luogo, si lavora anche sull'allungamento della schiena e della parte posteriore delle gambe favorendo così lo stiramento del meridiano della Vescica Urinaria.

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: assumere la posizione Wu-Ji con i piedi alla larghezza delle anche e le braccia lungo i fianchi. Unire le mani dietro la schiena intrecciando le dita ma mantenendo gli indici distesi verso terra.



Da questa posizione eseguire alcune respirazioni profonde e rilassate.

Esecuzione: espirando piegarsi in avanti col busto mentre le braccia e le mani si estendono verso il cielo.

Mantenere le gambe dritte. (Fig. 2)

Mentre manteniamo questa posizione, prestiamo attenzione a tutti quei muscoli che si stanno stirando. Visualizziamo quindi una cascata di energia che dalle mani scende lungo le braccia, la schiena, le gambe e giunge fino a terra andando così a stimolare i meridiani di Polmone, Intestino Crasso e Vescica.

Rimanere in questa posizione per la durata di 6/7 cicli respiratori dopodiché inspirando piegare leggermente le gambe e lentamente risalire "srotolando" la colonna.

Ritornare nella posizione Wu-Ji per qualche momento per percepire gli effetti dell'esercizio.

Buona pratica!