

Arriva l'inverno, tonifichiamo i reni con i movimenti della scimmia



Il grande "classico" della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), NEI JING SU WEN, nei suoi consigli stagionali dice: "I Tre mesi dell'inverno sono chiamati: chiudere e tesaurizzare; l'acqua gela, la terra si screpola; nessuno stimolo viene più dallo Yang. Ci si corica presto, ci si alza tardi, ci si rimette per tutto alla luce del sole. Si esercita il volere come, sotterrati, come nascosti, come rivolti solamente a sé, come occupati a possedersi. Si sfugge il freddo, si ricerca il calore, non lasciando sfuggire nulla attraverso gli strati della pelle, per paura di essere pericolosamente sforniti dei propri soffi. Così ci si conforma ai soffi dell'inverno, via per il mantenimento della tesaurizzazione della vita. Andare controcorrente porterebbe danno ai Reni, causando in primavera, invalidità e reflussi, per insufficiente apporto dell'Influsso Vitale."

("Huangdi Neijing Suwen" - C. Larre - E. R. De La Vallée - Ed. Jaca Book).

Alimentare l'Influsso Vitale o nutrire il "Principio Vitale", YANG SHENG, equivale a dire nutrire ciò che consente la vita di un individuo e del suo organismo. Le tecniche di "Nutrimento del Principio Vitale" permettono al QI, di propagarsi in tutto il corpo. Nutrire il QI vuol dire stimolare, riparare e rigenerare l'intero organismo.

Il movimento dell'inverno è quello della tesaurizzazione, della concentrazione, attirando in profondità, i principi della vita. Nell'ambito dei Cinque Movimenti l'Acqua (SHUI) caratterizza lo stesso movimento dell'inverno, la suprema interiorizzazione e la massima concentrazione dello yin: i Reni. In Medicina Tradizionale Cinese, i Reni esprimono quest'energia ed in essi è contenuta l'essenza profonda dello Yin e dello Yang, dunque la memoria dell'energia originale (YUAN QI), dell'energie antiche, dell'energie parentali (madre e padre), poi delle energie personali, individuali (individuis - che non possono essere divise o separate).

(a cura di Paolo Raccagni)

La Camminata dell'Acqua

Questo esercizio di Qi Gong, tratto dallo XING YI QUAN, Arte Marziale Interna, secondo la Scuola SAN YI QUAN del M° Georges Charles, tramite l'imitazione dei movimenti degli animali (in questo caso la scimmia), ha la capacità di rinforzare l'energia dei Reni, agendo sul DAN TIAN Inferiore (zona interna dell'addome che la tradizione medica cinese ritiene come il punto di maggior concentrazione ed accumulo di energia) e permette in oltre un lavoro di mobilitazione sulle articolazioni, molto utile nel periodo invernale.

Forma statica (con movimenti doppi)

Innanzitutto, si assume la postura WU JI: in piedi in una posizione naturale con le gambe divaricate con i piedi alla distanza anche, braccia lungo i fianchi. Effettuare qualche

respirazione in modo calmo e profondo, portando l'attenzione al Dan Tian Inferiore.

Movimento Yin (fig. 1) - inspirando le due mani si sollevano a livello della cintura, e si portano dietro a livello dei Reni. I palmi sono rivolti verso terra, le dita delle mani indietro e verso il basso. La nostra "intenzione", è di dirigere l'energia verso i Reni ed alla zona che comprende i punti Ming Men (VG 4) ed i punti ad esso laterali Shen Shu (V 23). Le mani descrivono un arco di cerchio verso la parte posteriore del corpo e le braccia sono a protezione della zona lombare. Le gambe si estendono leggermente.

Movimento Yang (fig. 2) - Alla fine del movimento Yin espirando, le mani si muovono in avanti e verso il basso come per "proteggere" la Vescica Urinaria. L'intenzione è di dirigere l'energia, verso le dita, il basso ventre ed il punto Qi Hai (VC 6).

Inspirando, ripetere il movimento Yin dell'Acqua e così via....

Ripetere il movimento Yin e Yang dell'Acqua per alcuni minuti.

Forma statica (con movimenti alternati)

La forma (fig. 3 e 4) prevede di eseguire contemporaneamente con un braccio il movimento yang e con l'altro il movimento yin. Durante l'esecuzione dell'esercizio la nostra intenzione deve essere quella di muovere contemporaneamente l'energia tra reni e vescica in modo tale da armonizzare e favorire lo scambio di Qi Yin dei Reni con Qi Yang della Vescica.



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4

Le parti del corpo su cui porre l'attenzione durante l'esercizio, sono il Dan Tian inferiore (zona interna dell'addome che la medicina cinese ritiene come il punto di maggior concentrazione ed accumulo di energia), il punto Ming Men (VG 4 o "porta della vita" situato al di sotto della 2° vertebra lombare), i due punti Shen Shu (V 23 punto shu di rene) che vi si trovano a lato ed in fine il punto Qi Hai (VC 6 o "mare dell'energia") che si trova poco sotto l'ombelico.

(a cura di Marcello Morselli)