

## Ding Shu Tao Yin Qi Gong Pratica energetica con gli Alberi

La "Pratica con gli Alberi" (Ding Shu Gong o, classicamente, Ding Shu Taoyin Qigong) è un'antichissima pratica cinese, derivante dalla tradizione taoista, che consiste nel riequilibrare le energie del praticante prendendo contatto con gli alberi.

Letteralmente il significato è: "Ding"- stabilire un contatto; "Shu"- albero; "Tao Yin"- nutrire la vita; "Qi Gong": lavoro con l'energia.

L'Albero, per sua natura, si trova fra Cielo e Terra e già nell'antichità veniva considerato come una creazione divina tramite la quale l'uomo, come essere terreno, poteva collegarsi al cielo e quindi alle divinità.

Ne sono un esempio ancora oggi i cipressi che si trovano nei cimiteri che con la loro forma stretta e molto alta si dirigono verso il cielo.

Possiamo suddividere l'albero in tre parti principali: le radici, il tronco e la chioma.

Tramite le radici che affondano profonde nel terreno dandogli stabilità, l'albero può assorbire l'Energia della Terra (DI) ma anche scaricarvi le energie del Cielo.

Tramite i rami e le foglie che compongono la chioma, può accogliere le energie provenienti dal Cielo.

In fine vi è il tronco ossia la parte centrale, che permette il passaggio delle energie tra chioma e radici e di conseguenza il passaggio e l'armonizzazione delle energie di Cielo e Terra. Il tronco diventa quindi la parte più importante dell'albero per chi vuole praticare con esso, in quanto diventa la zona con cui vi si entra in contatto e tramite la quale si può effettuare un lavoro di scambio energetico e di conseguente armonizzazione delle proprie energie.

In Cina un buon numero di persone praticano con gli alberi al mattino prima di lavorare per "Prendere l'Energia" (DE QI) per affrontare la giornata.

Poi di nuovo la sera al ritorno, per scaricare le tensioni accumulate e rilassarsi.

Vediamo quindi due semplici esercizi che possono essere utili al mattino ed alla sera.

### *"Abbracciare l'albero per ricaricarsi di energia"*

Innanzitutto, poniamoci di fronte all'albero ed assumiamo la posizione Wu-Ji.

Facciamo qualche respiro e mentalmente salutiamo l'albero chiedendogli il permesso per effettuare questo lavoro energetico.

Appoggiamo poi le mani sul tronco dell'albero ed iniziamo a visualizzare l'energia del Cielo che entra nella chioma per poi discendere lungo i rami ed arrivare al tronco fino alla zona di contatto dove abbiamo appoggiato le nostre mani.



L'energia prosegue poi il suo percorso entrando dalle mani e, percorrendo poi le braccia scende fino al centro del nostro addome dove si trova il Dan Tian Inferiore (il centro di maggior accumulo di energia del corpo).

Ad ogni inspiro accogliamo così l'energia del Cielo che ci porterà nuova carica e nuove energie per il corpo, la mente e lo spirito.

Possiamo proseguire in questo modo per il tempo che vogliamo (almeno una decina di minuti).

Prima di terminare e staccare il contatto con il nostro amico albero, non dimentichiamoci di ringraziarlo per il lavoro fatto con noi e, come si fa con un amico prima di congedarsi, facciamogli un saluto.

### *"Addossarsi all'albero per scaricare le tensioni"*



Innanzitutto, poniamoci di fronte all'albero ed assumiamo la posizione Wu-Ji.

Facciamo qualche respiro e mentalmente salutiamo l'albero chiedendogli nuovamente il permesso per effettuare questo lavoro energetico con lui.

Lentamente andiamo poi ad appoggiare la nostra schiena al tronco (volendo possiamo anche appoggiarvi la nuca).

Possiamo poi visualizzare le nostre gambe ed i nostri piedi come le radici dell'albero che sprofondando nella Terra ci radicano al suolo e contemporaneamente vi scaricano tutte le tensioni e le energie negative che abbiamo accumulato durante la giornata.

Ad ogni espiro visualizziamo le energie pesanti e le tensioni accumulate che vengono scaricate a Terra andando così a liberare il corpo e la mente.

Possiamo proseguire in questo modo per il tempo che vogliamo (almeno una decina di minuti).

Prima di terminare e staccare il contatto con il nostro amico albero, non dimentichiamoci di ringraziarlo per il lavoro fatto con noi e, come si fa con un amico prima di congedarsi, facciamogli un saluto.

Buona pratica a tutti.