

Estate... Scaldiamo il Cuore

La camminata del Fuoco



Il grande “classico” della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), NEI JING SU WEN, nei suoi consigli stagionali dice:

“I Tre mesi dell’Estate sono chiamati: proliferare e sviluppare il fiore. I soffi del Cielo e della Terra si intrecciano, i Diecimila Esseri fioriscono e fruttificano. Alla notte ci si corica, all’alba ci si alza, evitando le esposizioni al sole eccessivamente lunghe. Si esercita il volere, ma senza violenza; assecondando lo splendore della bellezza e della forza, che realizzano allora le loro promesse; assecondando lo scorrere dei soffi che preferiscono allora esteriorizzarsi. Così ci si conforma ai soffi dell’Estate, via per il mantenimento della crescita della vita. Andare controcorrente porterebbe danno al cuore; causando, in autunno, febbri intermittenti, per insufficienza di apporto al raccolto. Nel cuore dell’inverno, la malattia si aggraverà”. (C. Larre - E. R. De La Vallée - “Huangdi Neijing Suwen - Le Domande Semplici dell’Imperatore Giallo” - Ed. Jaca Book)

Il movimento dell’Estate è, come si legge nel NEI JING SU WEN, il fiorire e la maturazione dei frutti, la “crescita” (ZHANG ☐), il Sud. Nell’ambito dei Cinque Movimenti il Fuoco (HUO ☐) caratterizza lo stesso movimento dell’ Estate, un moto che identifica il punto più alto dell’espressione energetica dello Yang (TAI YANG), il sole a mezzogiorno, il “fuoco” della giovinezza. È anche il punto in cui lo Yang, raggiunto l’apice, inizia il suo declino verso l’estremo opposto, il Grande Yin (TAI YIN). Questo è il punto da cui l’energia inizia a concentrarsi per diventare materia. Il movimento del Fuoco è verso l’alto e, come le fiamme di un incendio, tende a diffondersi e propagarsi ovunque.

Nell’energetica classica, a livello del corpo umano, il Cuore (XIN ☐) esprime la stessa energia dell’Estate. Il Cuore è la sede della coscienza e del discernimento, ma anche degli spiriti (SHEN ☐) che animano la nostra vita e attraverso essi il Cuore comunica con il Cielo. È l’Imperatore (WANG ☐), colui che permette la corretta circolazione del sangue veicolo del Soffio Vitale (QI ☐).

La Camminata del Fuoco

Questo esercizio di QI GONG ha come scopo “tonificare l’energia del Cuore, del Piccolo Intestino e del Focolare Superiore”. Tratto dallo XING YI QUAN, Arte Marziale Interna, secondo la Scuola SAN YI QUAN del Maestro Georges Charles.

Prima Parte – Forma statica

Innanzitutto si assume la postura WU JI. Letteralmente “Non – Colmo”, si tratta della postura classica che ogni praticante assume prima di iniziare ogni esercizio di QI GONG. In posizione eretta, naturale, con le gambe divaricate, i piedi a una distanza compresa tra la larghezza delle anche e delle spalle, le braccia lungo il tronco. È importante controllare che le ginocchia siano leggermente piegate e le ascelle non troppo aderenti al torace. Questo atteggiamento facilita la corretta circolazione del QI o Energia Vitale. Effettuare qualche respirazione in modo calmo e profondo, portando l’attenzione al DAN TIAN Inferiore.

Movimento Yin del Fuoco – YIN HUO. In un'inspirazione le due mani si sollevano all'altezza del viso. I gomiti piegati sono all'altezza del petto. I palmi rivolti in basso, i polsi "morbidi". La nostra "intenzione" è dirigere il Qi verso la parte alta del corpo e sul dorso delle mani. Le gambe si piegano leggermente.

Movimento Yang del Fuoco – YANG HUO. Alla fine del movimento Yin del Fuoco, in un'espiazione, le mani ruotano e spingono verso l'alto, le braccia si estendono in avanti, i gomiti mantengono un certo angolo. L'intenzione è di dirigere l'energia verso la base del polso interno come per spingere una sfera verso l'alto. Inspirando, ripetere il movimento Yin del Fuoco: riportare le mani all'altezza del viso, palmi rivolti in basso, i gomiti si avvicinano al petto. Ripetere il movimento Yin e Yang del Fuoco otto volte.

Questo movimento può essere successivo alla Camminata della Tigre (o del Legno).

Seconda Parte – Forma in movimento

Da WU JI, in un'inspirazione-espiazione unire i piedi e assumere una postura eretta, tallone contro tallone, braccia lungo il corpo (postura YI MA BO). La sensazione del corpo è neutra, tra pesante e leggero. È possibile mantenere per qualche respirazione questa postura portando l'attenzione sul DAN TIAN Inferiore.

Inspirando, ruotare leggermente a sinistra, portare il peso sul piede destro e sollevare il tallone del piede sinistro (postura YI SAN TI). Le mani si sollevano a livello del viso (Movimento Yin del Fuoco). L'intenzione è portare il Qi verso la parte alta del corpo.

Espirando il piede sinistro avanza e si posa a terra solo con la punta del piede (il tallone rimane sollevato leggermente – posizione simile a TING BO, ma con il piede posteriore un poco più chiuso).

Contemporaneamente le mani si muovono in avanti e verso l'alto (Movimento Yang del Fuoco). Il peso è sulla gamba posteriore leggermente piegata; lo sguardo è rivolto al cielo.

Da TING BO, inspirando, spostiamo il peso sul piede avanti, il sinistro, che appoggia il tallone a terra.

Immediatamente il piede dietro, il destro, si porta a livello dell'altro piede (postura YI MA).

Contemporaneamente le mani ritornano in posizione Yin del Fuoco. Ruotare leggermente a destra. Portare il peso sul piede sinistro e sollevare il tallone del piede destro (YI SAN TI).

Espirando il piede destro avanza e si posa a terra, solo con la punta (TING BO). Il piede destro, con il tallone sollevato, ha solo il compito di mantenere in equilibrio la postura. Contemporaneamente le mani si muovono in avanti e in alto, verso la posizione Yang del Fuoco. Effettuare questa camminata almeno per otto passi.

Evitate di fare questo esercizio durante le ore più calde della giornata, non forzate le posture e, come per tutte le pratiche, deve essere un piacere...

(a cura di Paolo Raccagni)