

La grande armonizzazione delle energie

Secondo la medicina cinese, l'uomo (e di conseguenza la sua salute, le sue emozioni ecc...) è fortemente influenzato dai ritmi della natura e da tutto quello che lo circonda.

L'uomo viene definito "microcosmo" in quanto al suo interno, seppur in maniera ridotta, si verificano in maniera ciclica, le stesse cose che accadono in natura ("macrocosmo").

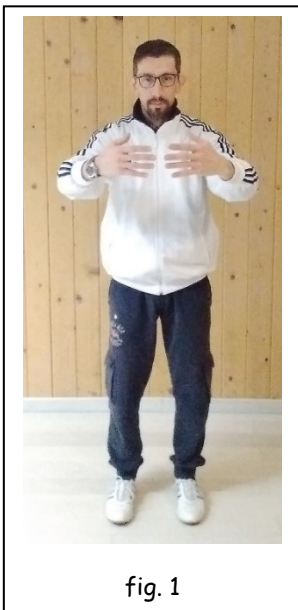
Anche se non se ne accorge, l'uomo è sempre in contatto ed in continuo scambio di energie con l'ambiente che lo circonda. Questi scambi energetici variano sia in base ai diversi periodi dell'anno (alternarsi delle stagioni), sia alle diverse fasi della giornata. L'energia quindi si muove e si alterna seguendo dei cicli circadiani.

Armonizzazione delle energie Yang

La primavera e l'estate come pure il mattino ed il mezzogiorno, sono fasi in cui l'energia ha un movimento ascendente che favorisce risveglio, dinamismo ed exteriorizzazione dell'energia.

Dopo il grande riposo invernale, in primavera la natura si prepara al risveglio. Come le piante e gli animali escono dal letargo per riprendere l'attività, così anche in noi le energie riprendono a muoversi per riemergere verso la superficie per poi arrivare al loro massimo durante l'estate. Per alcune persone però, il periodo primaverile può essere abbastanza spossante in quanto faticano a riprendere l'attività.

Vediamo quindi un esercizio utile per armonizzare le energie yang da praticare durante la primavera e l'estate (se si segue il ciclo annuale delle stagioni) oppure al mattino (se si segue il ciclo giornaliero) al fine di innalzare ed espandere il Qi favorendo il risveglio e l'attività.



Assumiamo innanzitutto la posizione Wu-Ji assumendo una postura eretta con i piedi alla larghezza delle spalle, le ginocchia sbloccate e le braccia lungo i fianchi. Facciamo qualche respiro profondo cercando di portare l'attenzione al Dan Tien inferiore.

Inspirando alziamo poi le braccia portando i palmi all'altezza del centro del torace. Le braccia sono semi-flesse come se abbracciassimo una grossa sfera, le mani sono morbide con i palmi rivolti verso di noi (fig. 1).

Manteniamo questa postura (che viene anche chiamata "postura dell'albero") eseguendo alcune respirazioni in maniera lenta e profonda sempre mantenendo l'attenzione al Dan Tien inferiore (addome).

Assumere poi ad una "postura yang" avvicinando tra loro i talloni e stendendo leggermente gambe e busto. Stendere le braccia in avanti con le mani che si toccano tra loro a livello di pollici ed indici formando così un triangolo con la punta verso l'alto (fig. 2).

Armonizzazione delle energie Yin e Yang

Inspirando salire frontalmente con le braccia, lo sguardo segue le mani e la postura diventa leggermente estesa (fig. 3). Durante questa fase, rimanere con la sensazione di accogliere l'energia yang dal Cielo.

Espirando staccare il contatto tra le mani e scendere lateralmente con le braccia (fig. 4) fino ad assumere una postura leggermente flessa in avanti. Lo sguardo è di nuovo sulle mani che nel frattempo si tornano ad unire a livello di pollici ed indici fino a formare nuovamente un triangolo con la punta verso il basso (fig. 5). Durante questa fase, rimanere con la sensazione di accumulare energia yang nel Dan Tien inferiore.



Ripetiamo l'intera sequenza almeno una decina di volte o fintanto che il nostro corpo lo richiede. Al termine possiamo riprendere la postura Wu-Ji qualche minuto per poter rimanere in uno stato di ascolto interiore e sentire i benefici dell'esercizio.

Armonizzazione delle energie Yin

L'autunno e l'inverno come pure il pomeriggio e la notte, sono fasi in cui l'energia ha un movimento discendente che favorisce la quiete, il riposo e l'introspezione.

In autunno la natura si prepara a raccogliere i frutti dell'estate, in un certo senso si "tirano le somme" su tutte le attività svolte e sulle esperienze fatte. Anche le nostre energie iniziano a ritirarsi al fine di raccogliere le forze per poter poi affrontare l'inverno che a sua volta rappresenta il periodo di massima inattività dove la natura riposa (letargo). In questa stagione anche la nostra energia (Qi) scende in profondità. Occorre quindi fare tesoro della nostra energia e delle nostre forze dedicando più tempo al riposo, al rilassamento ed in generale a tutte quelle attività che aiutino l'interiorizzazione.

Vediamo quindi un esercizio utile per armonizzare le energie yin da praticare durante l'autunno e l'inverno (se si segue il ciclo annuale delle stagioni) oppure al pomeriggio/sera (se si segue il ciclo giornaliero) al fine di abbassare ed interiorizzare il Qi favorendo così il riposo.

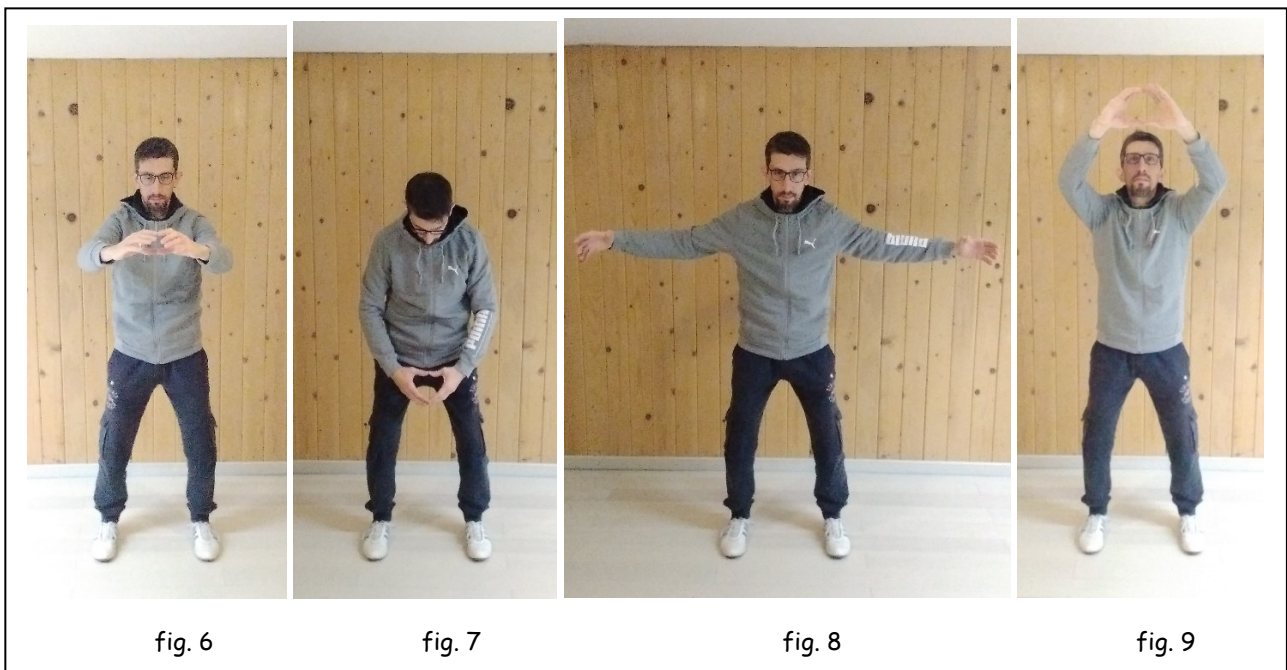
Assumiamo innanzitutto la posizione Wu-Ji assumendo una postura eretta con i piedi alla larghezza delle spalle, le ginocchia sbloccate e le braccia lungo i fianchi. Facciamo qualche respiro profondo cercando di portare l'attenzione al Dan Tien inferiore. Inspirando alziamo poi le braccia portando i palmi all'altezza del centro del torace per assumere la "postura dell'albero" (fig. 1).

Assumere poi ad una "postura yin" portando i piedi alla larghezza delle spalle e flettendo leggermente gambe e busto. Stendere le braccia in avanti con le mani che si toccano tra loro a livello di pollici ed indici formando un cerchio (fig. 6).

Inspirando scendere con le braccia, lo sguardo segue le mani e la postura diventa un poco più flessa in avanti (fig. 7). Durante questa fase, rimanere con la sensazione di accogliere l'energia yin dalla Terra.

Espirando staccare il contatto tra le mani e risalire lateralmente con le braccia (fig. 8) raddrizzando leggermente le gambe ed il busto. Proseguire fino a riunire le mani sopra la testa riformando così un cerchio con pollici ed indici (fig. 9).

Inspirando, ripetere la sequenza (fig. 6 - 9)



Ripetiamo l'intera sequenza almeno una decina di volte o fintanto che il nostro corpo lo desidera. Al termine possiamo riprendere la postura Wu-Ji qualche minuto per poter rimanere in uno stato di ascolto interiore per godere degli effetti dell'esercizio.