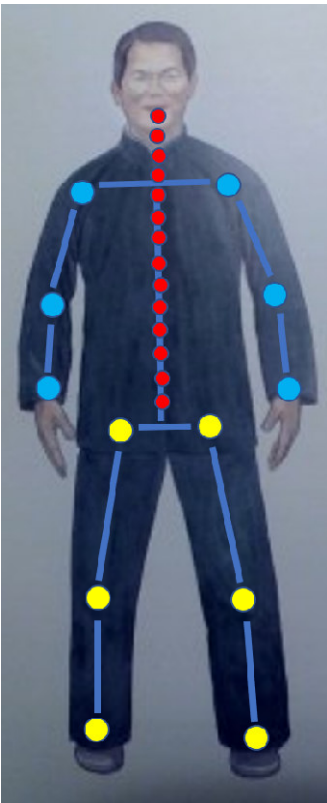


Inverno: tonifichiamo i reni ed ammorbidiamo le articolazioni



Secondo la medicina tradizionale cinese, le articolazioni sono collegate all'energia dell'elemento Acqua e di conseguenza agli organi di Rene/Vescica ed alla stagione invernale.

Durante l'inverno è quindi utile eseguire esercizi adatti a rinforzare e riscaldare le articolazioni al fine di renderle più robuste ed elastiche, conseguendo così più scioltezza nei movimenti.

Questo permetterà anche un miglior movimento dell'energia all'interno dell'articolazione stessa ma anche un miglior passaggio dell'energia da un segmento osseo all'altro.

Durante la pratica è importante visualizzare le articolazioni come delle sfere che lentamente diventano sempre più luminose e calde man mano che si procede.

Tutti i movimenti vanno eseguiti lentamente seguendo il ritmo del respiro. Si inspira quando l'articolazione si estende e si "apre" e si espira quando l'articolazione si flette e si "chiude". In questo modo si esegue un movimento di "espansione e ritrazione" delle articolazioni come se fossero dei palloncini che, alternativamente, si gonfiano e si sgonfiano.

Ecco di seguito una breve sequenza di esercizi utili alle nostre articolazioni.

Lavoro energetico per l'arco inferiore / gambe (caviglie - ginocchia - anche)

- Caviglie: rotazioni in senso orario ed antiorario
- Ginocchia: flesso-estensione (a ginocchia unite)
rotazioni in senso orario ed antiorario (a ginocchia unite)
- Anche: flesso-estensione del bacino (apertura e chiusura del bacino)
flesso-estensione laterale (a destra e sinistra)
cerchi (piccoli - medi - grandi) in senso orario ed antiorario

Lavoro energetico per l'arco superiore / braccia (spalle - gomiti - polsi)

- Spalle: esercizio "Il mulino a vento"
- Gomiti: flesso-estensione frontale (si può fare anche col bastone)
- Polso: esercizio "Lo specchio e il ventaglio"

Lavoro energetico per l'arco di collegamento (colonna vertebrale)

- flesso-estensione frontale tramite l'esercizio "Nutrire i reni" per lavorare direttamente sui reni oltre che per la mobilizzazione della colonna;
- flesso-estensione laterale tramite esercizi di preparazione col bastone (Mo Gun Yin Fa) oppure eseguire l'esercizio "Il volo del drago";
- torsione tramite esercizi di preparazione col bastone (Mo Gun Yin Fa) oppure eseguire l'esercizio "Il drago si avvinghia alla colonna".

Buona pratica!