

Arriva la primavera, risvegliamo il fegato con i movimenti della tigre



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

"I Tre mesi della Primavera sono chiamati: zampillare e spiegare; Cielo e Terra insieme producono la vita, i Diecimila esseri ne risplendono. Alla notte ci si corica, all'alba ci si alza; si misura il cortile a lunghi passi, capelli sciolti il corpo in libertà. Si esercita il

proprio volere per l'impulso della vita: per vivere e non uccidere, dare e non togliere, ricompensare e non punire. Così ci si conforma ai soffi della Primavera, via per il mantenimento dello slancio vitale. Andare contro corrente porterebbe danno al fegato, causando in estate, lesioni dovute al freddo, per insufficienza di apporto alla crescita".

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

Il movimento della Primavera rappresenta il risveglio dopo il lungo letargo invernale, la "spinta" della vita che riprende il suo scorrere naturale nei Diecimila esseri (essere umano). Nell'ambito dei Cinque Elementi, il Legno caratterizza lo stesso movimento della Primavera, un movimento di passaggio da un estremo all'altro, dalla suprema interiorizzazione dell'Acqua (inverno), alla massima espansione del Fuoco (estate). Un movimento "avvolgente" che si esprime in tutte le direzioni ma che tende verso l'alto e a disperdere.

Nell'energetica classica, il Fegato esprime la stessa energia della Primavera e si fa carico dell'armoniosa circolazione del Soffio Vitale (QI) e della buona ripartizione dei liquidi a livello del corpo umano ma anche della risoluzione dei "blocchi" a livello emotivo e spirituale.

(a cura di Paolo Raccagni)

La camminata della Tigre

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 tigre), ha la capacità di armonizzare l'energia del Fegato agendo inoltre sull'allungamento dei tendini ed il rafforzamento muscolare.

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 con i palmi rivolti in avanti e le dita delle mani che imitano le zampe della Tigre con gli artigli pronti ad afferrare la preda.

La nostra "intenzione", è di dirigere il Qi, alla base della cassa toracica (zona della cintura) e verso le articolazioni delle braccia, in particolare i gomiti. Le mani hanno il dorso aderente alla cassa toracica, le braccia piegate a protezione dei fianchi. Le gambe si piegano leggermente.

Movimento Yang (fig. 2) - espirando le mani si muovono in avanti, le braccia si estendono in un movimento a semicerchio laterale. L'intenzione è di dirigere l'energia verso l'esterno e all'estremità delle dita come per afferrare una preda. Anche le dita delle mani si piegano leggermente come nell'intento di "graffiare". I gomiti sono leggermente piegati e diretti verso il basso.

Inspirando, ripetere il movimento Yin del Legno, riportando le mani all'altezza della cintura, palmi in avanti con le dita ad artiglio.

Ripetere il movimento Yin e Yang del Legno 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 fegato e vescica biliare in modo tale da armonizzare e favorire lo scambio di Qi Yin del Fegato con Qi Yang della Vescica Biliare.



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4

Le parti del corpo su cui porre l'attenzione durante l'esercizio, sono la parte alta dell'addome (cintura), parte interna del braccio e gomiti, parte esterna del braccio e dita delle mani.

(a cura di Marcello Morselli)