

Scaricare le tensioni grossolane per ripulire il fegato

Ai giorni nostri, siamo sempre più abituati a convivere con livelli di stress crescente che generano tensioni corporee che spesso diventano poi difficili da "scaricare".

Molto spesso non ci rendiamo nemmeno più conto che stiamo accumulando tensione proprio perché lo stress aiuta ad alzare tutti i livelli di soglia percettiva, non solo del dolore ma anche delle sensazioni più o meno fini che ci trasmette il nostro organismo.

Questo esercizio ci permette di alleggerire le tensioni più grossolane e recenti in breve tempo; inoltre, esso apporta un miglioramento progressivo delle funzioni respiratoria e circolatoria.

L'esercizio è anche chiamato "pulire il fegato", in quanto aiuta a scaricare la rabbia ed allenta le tensioni muscolari, soprattutto della parte alta del corpo (il fegato in Medicina Tradizionale Cinese è associato alla funzione muscolare ed all'emozione della rabbia); inoltre produce un'apertura del torace, con conseguente accrescimento della respirazione e della circolazione sanguigna ed energetica.



Esecuzione

Si parte dalla posizione eretta, con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle (postura Wu-Ji).

Inspirando si alzano le braccia (mantenendole leggermente flesse) fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

Espirando si lasciano poi ricadere le braccia verso il basso mantenendole leggermente staccate dal corpo; durante questa fase si può anche liberare il respiro forzando un poco l'espiazione ed emettere dei vocalizzi per accentuare l'eliminazione delle tensioni (suono del legno: il vento nella foresta di abeti).

Il ritmo di esecuzione è abbastanza sostenuto, si può arrivare sino ad un'oscillazione completa al secondo. Questo permetterà di fare un deciso lavoro sull'apparato

respiratorio e circolatorio con aumento della frequenza cardiaca e respiratoria.

Si consiglia di ripete l'esercizio dai tre ai cinque minuti, prestando attenzione a mantenere le ginocchia ed i gomiti sbloccati e lasciando libero il movimento oscillatorio delle braccia che si trasmette a tutto il corpo (movimento ad altalena).

Potete praticare una o più volte il giorno secondo l'esigenza. È molto utile se eseguito la sera o dopo una difficile giornata di lavoro al fine di scaricare le tensioni accumulate.

Se ne avete la possibilità sarebbe bene praticarlo all'aperto, meglio ancora se di fronte ad un grosso albero che aiuti ulteriormente a scaricare le energie "negative" a terra.

Come tutti gli esercizi, l'efficacia aumenterà con il passare del tempo, man mano che avrete preso confidenza con l'esecuzione dell'esercizio.

Buona pratica !