

# Apertura meridiano del Fegato

9<sup>a</sup>

scheda

足厥陰肝經

肝

GAN  
Fegato

## Esercizio di apertura del canale "yin terminale del piede" zu jue yin gan jing regola di Gan Fegato

Il meridiano jue yin del piede è legato con lo zang gan (organo fegato) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la "regola" di gan.

Lo jue yin del piede è legato allo shao yang del piede (canale della vescica biliare) a formare i canali del Legno nell'uomo. Questo legame yin-yang è detto biao-li (dritto e rovescio – interno esterno)

Si tratta di un esercizio attraverso il quale avviene l'apertura del meridiano principale e nel contempo è possibile fare esperienza corporea sul suo decorso.

Dell'esercizio è parte integrante la respirazione che va effettuata come riportato nel dettaglio della sequenza sul retro; è fondamentale, come in tutte le pratiche che coinvolgono la respirazione, che il respiro scenda sino al basso ventre (zona del dan dien – hara) e poi risalga al torace (sede dei ritmi). Questa metafora di discesa e salita del respiro lega dal punto di vista sottile le tre zone dove avvengono le grandi trasformazioni nell'uomo; l'altro legame più palpabile è l'alimentazione.

La posizione di partenza (fig. 1 sul retro): a piedi paralleli e divaricati un poco più chiusi rispetto alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente flesse, bacino ruotato leggermente in avanti, colonna eretta senza tensioni, spalle rilassate, torace con intenzione di aprire le spalle senza operare sforzo, braccia lungo i fianchi, collo e testa eretti, mento che si avvicina al collo senza sforzo, occhi chiusi, la sensazione di avere fissato un filo sottile che dall'apice della testa sottenda verso l'alto in modo che testa, collo, colonna si allineino con una direzione.



Raccolta speciale  
scheda apertura dei  
meridiani principali  
a cura della redazione,  
n. 24 marzo 2009

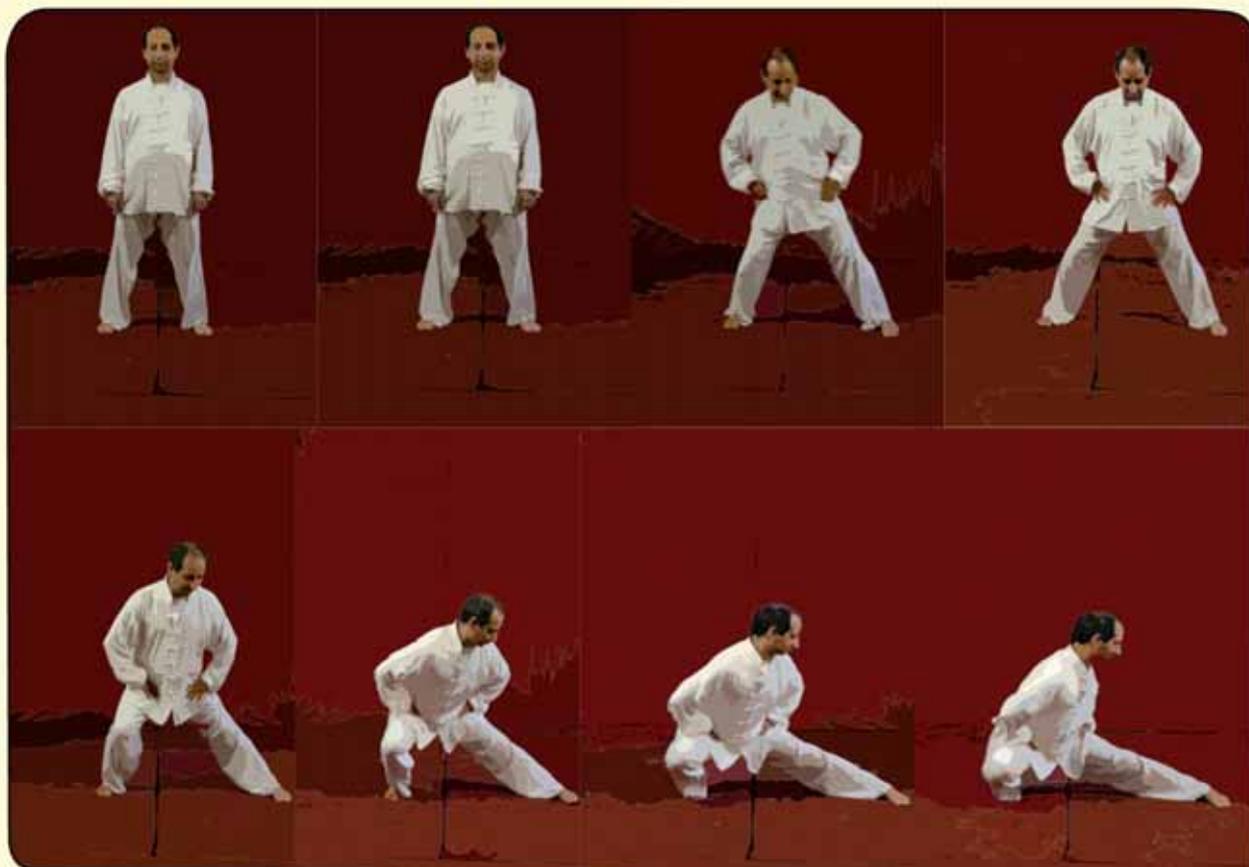


Fig. 1: Posizione base.

Fig. 2 - 4: Posizione di apertura, avviene l'inspirazione.

Fig. 5 - 10: Ci si porta in posizione laterale seduti sul tallone, la gamba opposta si distende e si posiziona il piede con la pianta in contatto con il pavimento.

Lo sguardo è rivolto al piede in distensione, si producono tre atti respiratori (vedi dettaglio sul fronte scheda). Le mani sono in prossimità della sinfisi pubica, con la punta delle dita ravvicinate, il bacino ruota con un leggero movimento laterale verso la gamba in estensione.



Fig. 11 - 13: si ritorna in posizione base, fase espiratoria.

Si ripete l'esercizio dal lato opposto.

