

Apertura meridiano Intestino Crasso

2^a

scheda

手
陽
明
大
腸
經

腸

Da Chang
intestino crasso

Esercizio di apertura del canale "yang luminoso della mano" shou yang ming dachang jing regola di Da Chang grosso intestino

Il meridiano yang ming della mano è legato con il fu da chang (viscere grosso intestino) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la "regola" di da chang. Lo yang ming della mano è legato al tai yin della mano (canale del polmone) a formare i canali del Metallo 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.

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 sottende verso l'alto in modo che testa, collo, colonna si allineino con una direzione.



Apertura meridiano Intestino Crasso

2^b
scheda

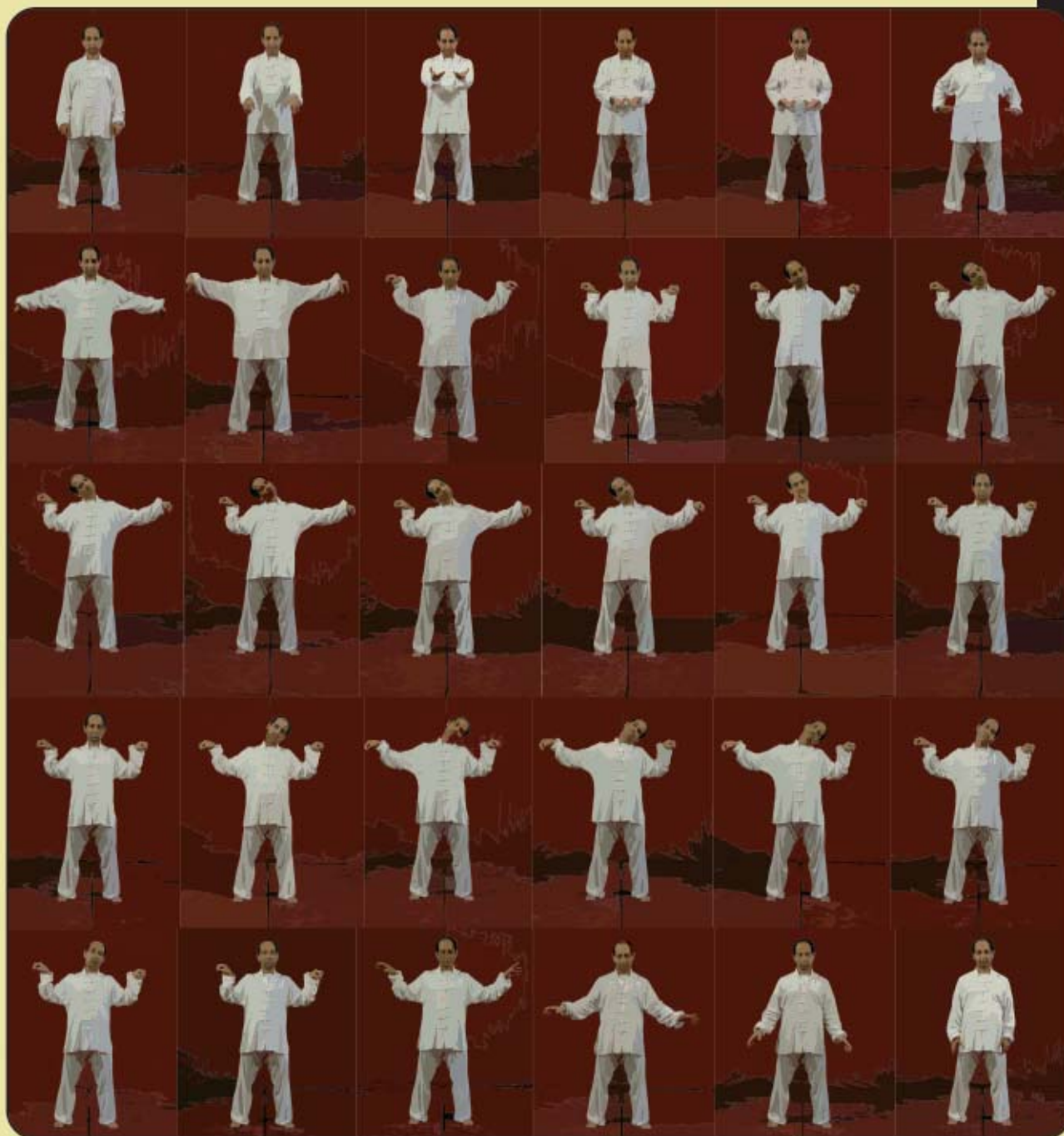


Fig. 1: Posizione base

Fig.1-5: Fase preparatoria

Fig.5-10: Fase inspiratoria

Fig.10: In questa posizione: la mano è raccolta e le dita unite a "pigna", le articolazioni del polso, gomito, spalla sono flessi, le braccia flesse devono essere lungo lo stesso piano del busto.

Fig.11-14: Avviene l'espiazione, si piega la testa a dx. e si estende non completamente il braccio di sx., mano e dita raccolte, polso sempre piegato.

Fig.15-19: Fase inspiratoria, si ritorna alla posizione iniziale fig. 10.

Fig.19-22: Avviene l'espiazione, si piega la testa a sx. e si estende non completamente il braccio di dx., mano e dita raccolte, polso sempre piegato.

Fig.24-27: Fase di chiusura, si termina con le mani raccolte sotto l'ombelico, in espiazione. L'esercizio di apertura e chiusura del braccio e testa va ripetuto.

Raccolta speciale scheda apertura dei meridiani principali a cura della redazione, n. 17 marzo 2007