

Apertura meridiano del Polmone

1^a
scheda

手太陰肺經

肺

Fei - Polmone

Esercizio di apertura del canale "yin adulto della mano" shou tai yin fei jing regola di Fei polmone

Il meridiano tai yin della mano è legato con lo zang fei (organo polmone) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la "regola" di fei.

Il tai yin della mano è legato allo yang ming della mano (canale dell'intestino crasso) 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 sottenda verso l'alto in modo che testa, collo, colonna si allineino con una direzione.



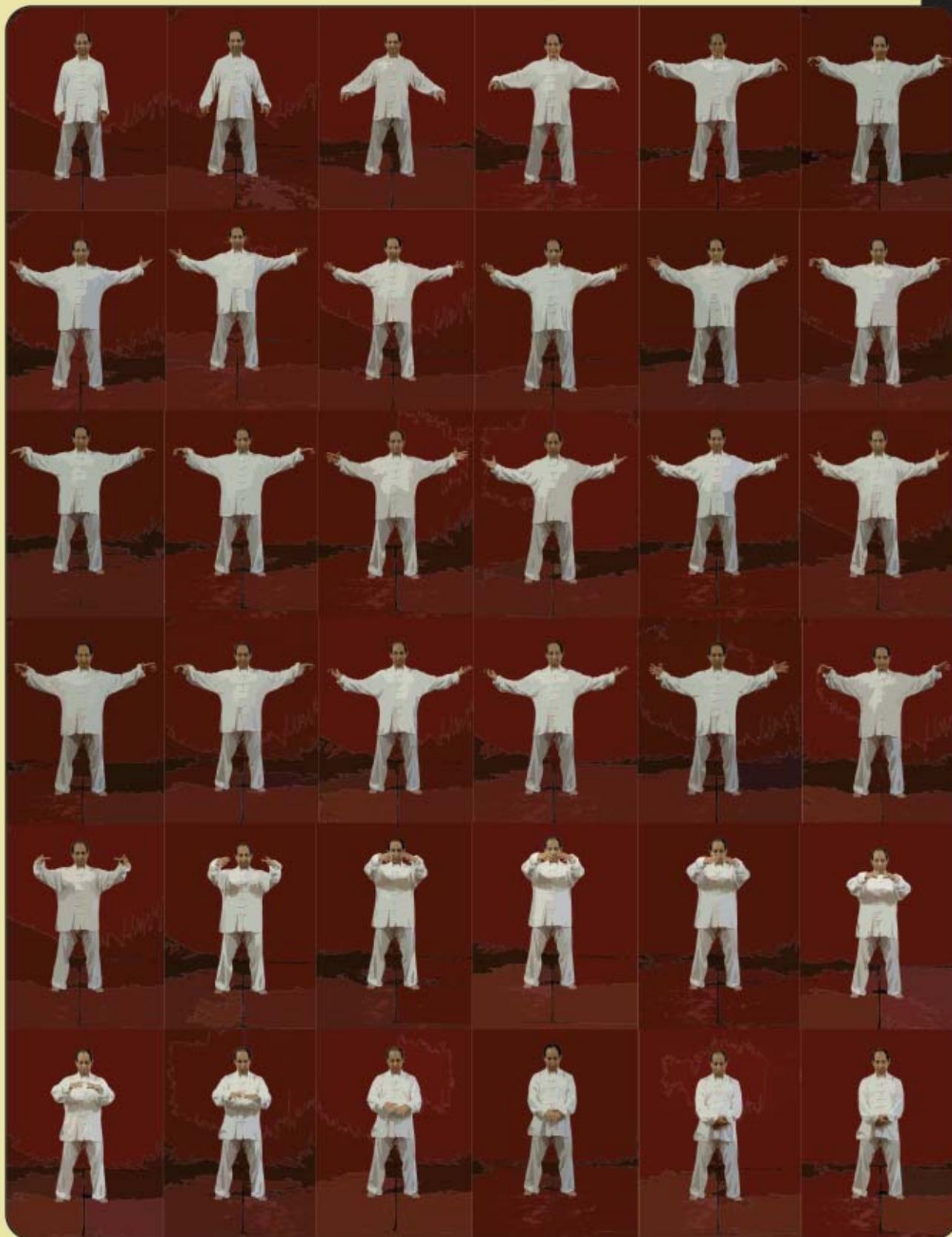


Fig. 1: posizione base

Fig. 2-8: Avviene l'inspirazione

Fig. 9: In apertura, ruotare bene la mano verso l'esterno, le dita, il gomito un poco flesso, la spalla sono rilassati

Fig.9-12: Avviene l'espirazione

Fig.13: In chiusura, articolazioni e dita sono rilassate. Se volete potete ruotare il gomito sino ad arrivare all'altezza delle spalle, insieme all'avambraccio.

Fig.22-33: Fase di chiusura, si termina con le mani raccolte sotto l'ombelico, in espirazione.

Come potete vedere, l'esercizio di apertura e chiusura del braccio va ripetuto 3 volte.