

Apertura meridiano dello Stomaco

3^a

scheda

Esercizio di apertura del canale "yang luminoso del piede" zu yang ming wei jing regola di Wei Stomaco

Il meridiano yang ming del piede è legato con il fu wei (viscere stomaco) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la "regola" di wei.

Lo yang ming del piede è legato al tai yin del piede (canale della milza pancreas) a formare i canali della Terra 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 base (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.

足
陽
明
胃
經
胃

Wei - Stomaco





Fig. 1: Posizione base

Fig. 2 - 5: Fase inspiratoria anche attraverso il movimento delle braccia, si incrociano le dita delle mani, si porta in avanti una gamba appoggiando il tallone a terra, l'altra gamba è flessa

Fig. 6 - 10: Fase di raccolta e flessione verso il basso, flettendo anche l'arto inferiore che sostiene.

Fig. 11 - 13: Fase iniziale di espansione, è importante la direzione di corpo, collo, testa e braccia in avanti, il corpo si sposta in avanti lentamente, palmi delle mani verso l'esterno. In questo passaggio si cambia il piede di appoggio e l'arto portante.

Fig. 14 - 17: Fase finale di espansione, apertura e direzione verso l'alto, la gamba che precedentemente portava il peso del corpo si scarica nel cambio appoggio e si distende; è importante la posizione delle dita dei piedi che devono essere in contatto con il pavimento. Durante tutto l'esercizio i piedi rimangono nella stessa posizione.

Fig. 17 - 19: Gamba in distensione posteriore: l'unghia del terzo dito del piede si appoggia al pavimento, si ultima la distensione del corpo verso l'alto. Si operano 3 fasi respiratorie (dettaglio a fronte scheda)

Fig. 20 - 22: ritorno alla posizione di partenza in fase espiratoria. L'esercizio va ripetuto cambiando la gamba di appoggio, iniziando dalla gamba opposta.