

# Apertura meridiano della Vescica Biliare

**10<sup>a</sup>**  
scheda

## Esercizio di apertura del canale “ giovane yang del piede” zu shao yang dan jing regola della Vescica biliare

Il meridiano shao yang del piede è legato con lo zang dan (organo vescica biliare) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la “regola” di dan.

Lo shao yang del piede è legato allo jue yin del piede (canale del fegato) 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.

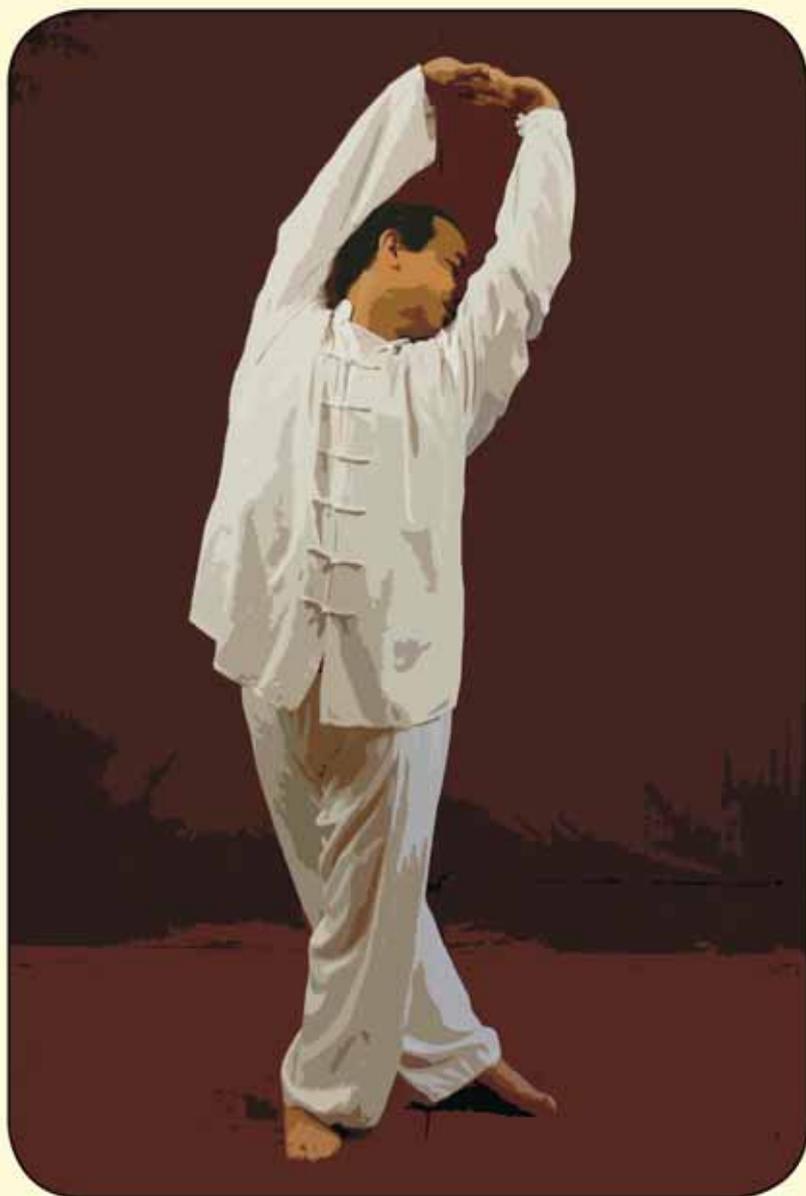
Dell'esercizio è parte integrante la respirazione che va effettuata come riportato nel dettaglio della sequenza sul retro; è fondamentale, come in tutte le pratiche che coinvolgono la respirazione, che il respiro scenda sino al basso ventre (zona del dan dien – hara) e poi risalga al torace (sede dei 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.

足  
少  
陽  
膽  
經

胆

DAN  
Vescica Biliare



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

# Apertura meridiano della Vescica Biliare

**10<sup>b</sup>**  
scheda

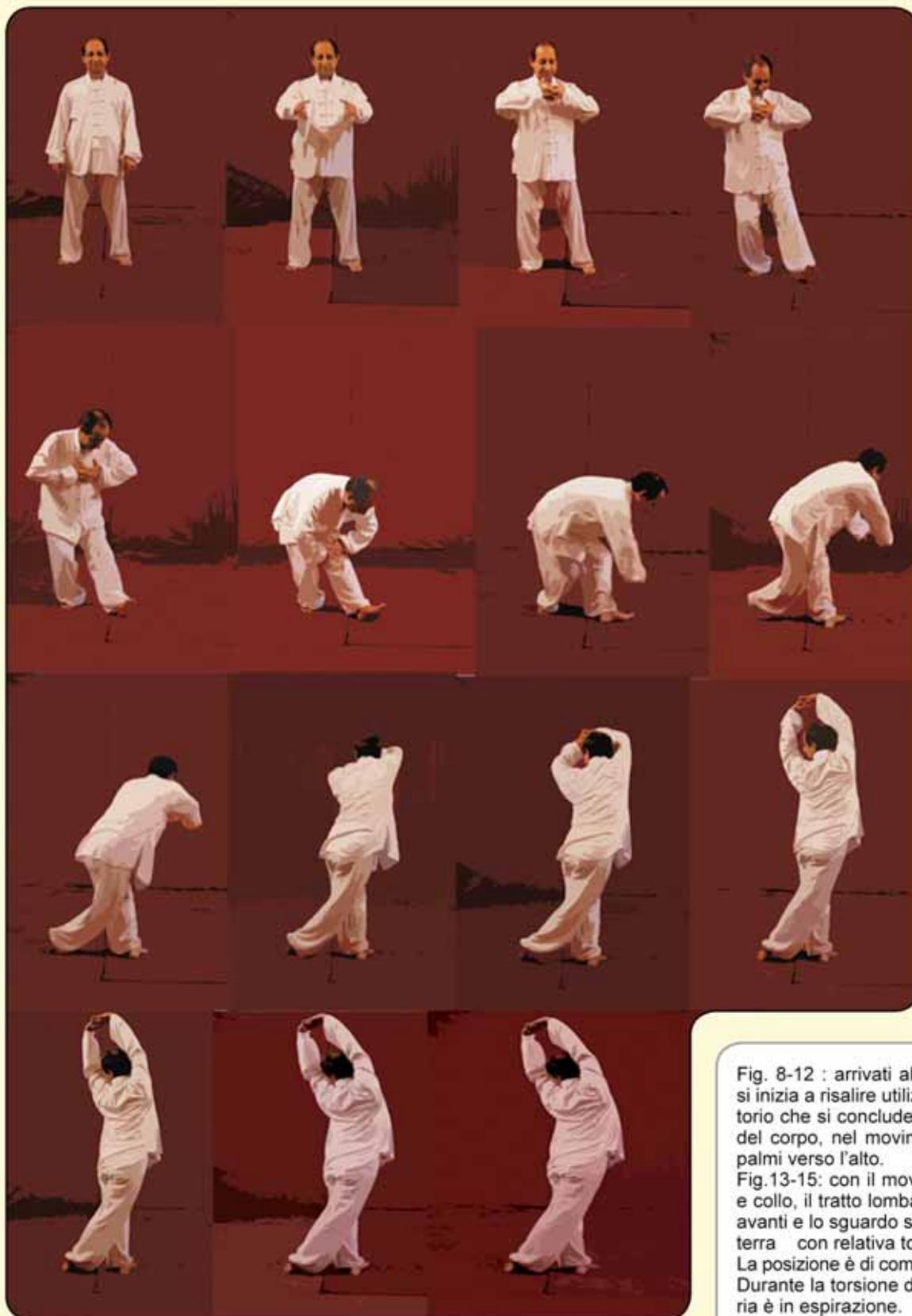


Fig. 1: Posizione base eretta, avviene l'inspirazione, mani lungo i fianchi.  
Fig. 2-3 : si portano le mani all'altezza del petto incrociando tutte le dita.  
Fig. 4 : si porta una gamba in avanti in direzione esterna, flettendo leggermente la gamba in appoggio.  
Fig. 5-7 : si esegue un movimento verso il basso delle mani incrociate, il busto asseconda il movimento, iniziando nel contempo una rotazione in direzione della gamba in avanti.

Fig. 8-12 : arrivati al massimo della flessione si inizia a risalire utilizzando il movimento rotatorio che si conclude con la torsione massima del corpo, nel movimento le mani rivolgono i palmi verso l'alto.

Fig.13-15: con il movimento sincrono di busto e collo, il tratto lombare viene portato un poco avanti e lo sguardo segue il piede sollevato da terra con relativa torsione del collo.

La posizione è di completa torsione "elicoidale". Durante la torsione dinamica la fase respiratoria è in espirazione.

Si ripete l'esercizio cambiando gamba.