

Esercizio di apertura del canale "giovane yin della mano" shou shao yin xin jing regola di Xin Cuore

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

Lo shao yin della mano è legato allo tae yang della mano (canale dell'intestino tenue) a formare i canali del Fuoco 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): in posizione seduta, con la pianta dei piedi uniti e ginocchia aperte, bacino diritto, colonna eretta senza tensioni, spalle rilassate, torace con intenzione di aprire le spalle senza operare sforzo, le mani che afferrano i piedi e braccia rilassate 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.

手少陰心經心

XIN - Cuore



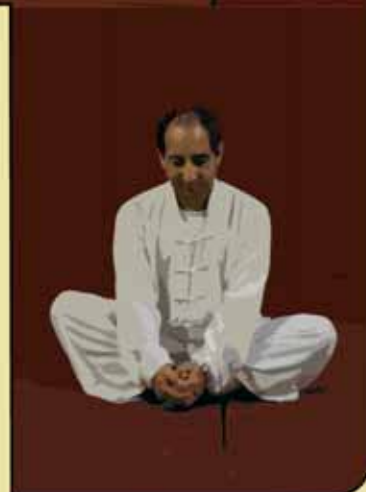


Fig. 1: Posizione base seduta, avviene l'inspirazione.

Fig. 2-3: ci si raccoglie con il busto durante la fase espiratoria, i gomiti tendono ad allargarsi producendo l'apertura in stiramento del canale, la testa è anch'essa raccolta.

Fig. 4-5: si ritorna in posizione base, fase inspiratoria.

Si ripete l'esercizio 3 volte.



Note: negli altri esercizi proposti (vedi numeri precedenti), lo stiramento e la conseguente apertura del canale risulta più evidente e percepibile, in questo esercizio la percezione dello stiramento è più sottile, ma di identica efficacia. La particolare posizione seduta induce a pensare alle estensioni dei canali proposte dal Maestro Masunaga.

