

Esercizio di apertura del canale "giovane yin del piede" zu shao yin shen jing" regola di Shen Rene

- Il meridiano shao yin del piede è legato con lo zang shen (organo rene) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la "regola" di shen.
- Lo shao yin del piede è legato al tai yang del piede (canale della vescica) a formare i canali dell'Acqua 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.





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

Sequenza che porta in posizione per l'esercizio

Fig. 2: flettendo le ginocchia si compie un movimento di apertura delle gambe

Fig. 3-6: ci si abbassa avendo cura di spostare man mano il bacino ed il peso su una gamba e poi su un piede, la gamba opposta sarà di conseguenza tesa, con il piede perpendicolare alla linea delle spalle, pianta a terra, le braccia, lasciate cadere perpendicolari al pavimento, scendono al davanti. Raggiunta la posizione raccolta, la colonna vertebrale è dritta ed il tronco inclinato in avanti quanto basta per poter toccare il pavimento con le dita delle mani, in questa posizione si avverte la zona lombare posteriore; le braccia sono sempre perpendicolari al pavimento e lo sguardo rivolto in avanti. Durante il movimento la fase è espiratoria.

Fig. 7-9: con il solo movimento del collo e della testa si porta il mento in contatto con lo sterno e man mano si ritorna con la testa nella posizione di partenza, con lo sguardo rivolto in avanti, compiendo il ciclo inspiratorio; durante questa fase si immagini di compiere un movimento circolare.

Fig. 10: tendendo il collo in avanti ed un poco anche la mandibola, soffiando con un certo vigore si espira profondamente. A fine espirazione si ricomincia il movimento circolare precedente, rendendo le fasi dell'esercizio un movimento continuo, senza soluzione di continuità.

Fig. 11-20: Si ripete l'esercizio dell'atto inspiratorio/espiratorio altre 2 volte (3 atti respiratori complessivi).

Fig. 21-25: Questa ultima fase inspiratoria precede la fase di ritorno in posizione eretta.

Fig. 26-30: Si sposta il peso distribuendolo sulle due gambe man mano che si ritorna il posizione eretta, la fase è espiratoria.



Si ripete l'esercizio cambiando gamba.

Note: in questo esercizio le fasi respiratorie sono molto più dinamiche che negli esercizi sino ad ora proposti, (vedi numeri precedenti) questa dinamicità è funzionale allo stiramento del tratto anteriore del meridiano del rene.

Ricordiamo che, come descritto a fronte scheda, la Tian Qi (energia del cielo-aria-ossigeno) deve metaforicamente raggiungere il Rene-shen (organo) che si trova nella zona energetica chiamata Haro o Dan-Dien e successivamente risalire al Polmone-fei (organo) e dunque questo esercizio di stiramento lo enfatizza.