

Apertura meridiano della Vescica

8^a
scheda

足
太
陽
膀
胱
經

膀胱

PANG - GUANG
Vescica

Esercizio di apertura del canale " yang adulto del piede" zu tae yang pang guang jing regola della Vescica

- Il meridiano tae yang del piede è legato con lo zang pang guang (organo vescica) mediante un decorso interno, il legame è detto shu. Il tragitto esterno permette la "regola" di pang guang.
- Il tae yang del piede è legato allo shao yin del piede (canale del rene) 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. 2 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.



Raccolta speciale
scheda apertura dei
meridiani principali
a cura della redazione,
n. 22 giugno 2008



Fig. 1: Particolare immagine posteriore che mostra la posizione esatta delle mani (zona lombare)

Fig. 2: Posizione base eretta, avviene l'inspirazione.

Sequenza che porta in posizione per l'esercizio

Fig. 3-4: si portano le mani ai fianchi, i pollici si posizionano posteriormente in prossimità della zona renale (2° linea della vescica); le altre dita sono a contatto con la cresta iliaca latero-superiore

Fig. 5-6: si sposta il peso su una gamba con una piccola flessione del ginocchio, la gamba in scarico di peso viene portata all'avanti con un piccolo passo, si appoggia il tallone a terra, pianta del piede e dita sollevati, la gamba è tesa.

Fig. 8-12: con il movimento sincrono di busto e collo, tendendo il collo in avanti ed un poco anche la mandibola, soffiando con un certo vigore si espira profondamente. La testa si porta in avanti e verso il basso, 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.

Durante questi cicli busto e spalle seguono per quanto possibile il movimento di testa e collo.

Fig. 13-26: A fine espirazione si ricomincia il movimento circolare precedente, rendendo le fasi dell'esercizio un movimento continuo, senza soluzione di continuità. Le fasi inspiratorie ed espiratorie si alternano in modo sincrono al movimento.

Si ripete l'esercizio 3 volte

Fig. 27-33: al termine del terzo ciclo respiratorio si staccano le mani dalla posizione sui fianchi e si fanno scorrere lungo la gamba con il tallone a terra (in scarico di peso), sino ad arrivare ad impugnare la pianta del piede, i pollici si incrociano sul dorso del piede. Il busto asseconda il movimento delle mani e si flette in avanti ed in chiusura, la gamba si flette quanto basta per raggiungere la pianta del piede. Siamo in fase espiratoria, si rimane per qualche secondo in posizione e si ritorna in posizione eretta.

Si ripete l'esercizio cambiando gamba.