



Esercizi di apertura dei canali energetici: istruzioni per l'uso

Dallo scorso numero di marzo e per i numeri a venire, avete osservato ed osserverete che le pagine centrali della rivista sono dedicate a schede che propongono “L’apertura dei canali principali”, dal punto di vista energetico e del Qi Gong. Di questa antica ed importante pratica cinese avremo modo di parlare in modo approfondito sul prossimo numero. Il lettore attento si sarà già posto la domanda dopo aver letto il titolo: “istruzioni per l’uso” di che... dei meridiani o delle schede? La risposta è “per entrambe le cose”. Questo breve e sintetico Vademecum è utile per aggiungere alle schede delle aperture dei meridiani, uno spessore ed una qualità, dei consigli, delle modalità attraverso cui possiamo rendere animate e pulsanti delle semplici, meglio essenziali sequenze di immagini.

Vi lasciamo alla descrizione ed al successivo lavoro, buona pratica

Il Qi Gong e le sequenze proposte: un lavoro sul e con il Qi (soffi) dei meridiani.

Le posizioni espone nelle fotografie in sequenza consentono l’apertura dei meridiani principali.

Nel loro insieme sono semplici, ma possono presentare alcune difficoltà iniziali che verranno superate con una pratica costante e quotidiana (condizione indispensabile nella pratica del Qi Gong). Di conseguenza l’efficacia del Qi Gong è strettamente collegata all’esperienza giornaliera.

Ogni movimento di apertura del canale (meridiano), la qui sequenza è proposta nelle schede, è da ripetere 3 volte.

Oltre al movimento apparente, quello che facciamo, la nostra intenzione (Yi) è importante che sia rivolta all’ascolto e alla conduzione del Qi (Daoyin).

La respirazione è naturale e tranquilla, abbiamo così il TIAO-XI , ovvero la regolazione del respiro. Infatti il respiro non deve essere forzato, ma lasciare che si armonizzi con i suoi tempi. Il corpo è rilassato, cioè Tiao Shen (regolazione del corpo), se un movimento presenta delle difficoltà, ricordarsi che il Qi Gong non è un esercizio ginnico fine a se stesso, ma un lavoro sottile e nobile che attraverso il movimento permette di vivere piacevolmente i soffi, di condurli, rinforzarli, liberarli dalle ostruzioni createsi.

E’ solo con il completo rilassamento che ciò accade.

Il Cuore è calmo Tiao Xin (regolazione del cuore). L’ansia di raggiungere un obiettivo non farebbe altro che allontanarci da esso.

Uno degli scopi del Qi Gong è la fusione di queste tre regolazioni per permettere il rinforzo, l’accrescimento della energia corretta (Zheng Qi) in modo di evitare l’entrata delle energie perverse (xie Qi) ed eventualmente espellerle.

Il Qi Gong e lo Shiatsu insieme sono un’ottima prevenzione e mantenimento della salute.

Buona pratica a tutti.