



STONE TEMPLE TAO
SCUOLA DI TRADIZIONALI ARTI ORIENTALI

FLUIRE NELLE EMOZIONI ATTRAVERSO IL CORPO
Analisi secondo la Medicina Tradizionale Cinese
della forma moderna del Qi- Gong dei 5 animali

Emanuelle Serrao

Relatori Giuseppe Paterniti e Katya Pascoletti
nel periodo 2014 -2017





Indice

Prima Parte

“Spunti per la comprensione del Qi-Gong dei 5 Animali”

Qi-Gong e le tre connessioni	
Accenni di Medicina Tradizionale Cinese.....	pag 7
La forma dei 5 animali moderni: accenni storici, atteggiamento interiore, lo sguardo, le mani.....	pag 12
Fluire nelle emozioni attraverso il corpo : libertà, spontaneità, naturalezza.....	pag 16

Parte Seconda

“Analisi della forma moderna del Qi-Gong dei 5 Animali”

La Tigre, la Terra: Introduzione all’esercizio, Descrizione dell’esercizio , Sequenza illustrata, Analisi Energetica e psicologica dell’esercizio, Parole chiave; Punti e meridiani maggiormente attivati.....	pag 17
La Gru, il Fuoco: Introduzione all’esercizio, Descrizione dell’esercizio , Sequenza illustrata , Analisi Energetica e psicologica dell’esercizio, Parole chiave; Punti e meridiani maggiormente attivati.....	pag 26
Il Serpente, il Metallo: Introduzione all’esercizio, Descrizione dell’esercizio , Sequenza illustrata, Analisi Energetica e psicologica dell’esercizio, Parole chiave; Punti e meridiani maggiormente attivati.....	pag 34
La Scimmia, il Legno: Introduzione all’esercizio, Descrizione dell’esercizio , Sequenza illustrata, Analisi Energetica e psicologica dell’esercizio, Parole chiave; Punti e meridiani maggiormente attivati.....	pag 41
Il Drago, l’Acqua: Introduzione all’esercizio, Descrizione dell’esercizio , Sequenza illustrata, Analisi Energetica e psicologica dell’esercizio, Parole chiave; Punti e meridiani maggiormente attivati.....	pag 48
Conclusioni.....	pag 53
Ringraziamenti.....	pag 54
Bibliografia.....	pag 55

Fluire nelle emozioni attraverso il corpo: Analisi secondo la Medicina Tradizionale Cinese della forma moderna del Qi- Gong dei 5 animali Parte Prima

“Spunti per la comprensione del Qi-Gong dei 5 Animali”

Qi Gong e le tre regolazioni.

Il Qi Gong è una pratica dalla storia millenaria che sta alle origini della medicina cinese e si rivela ancora ai giorni nostri un aiuto prezioso. E' stato, infatti, proprio attraverso la pratica di questi esercizi che è stato percepito e scoperto quel sistema di linee energetiche che attraversano tutto il corpo, chiamate poi meridiani che sta alla base del massaggio cinese tuina, lo shiatsu giapponese, il massaggio thailandese e la successiva agopuntura.

Il Qi Gong combina auto-massaggi, movimenti, respirazioni e visualizzazioni, ponendo una grande attenzione alla postura e alla propriocezione. Con il Qi Gong è possibile prendere consapevolezza dell'unità psicofisica e nutrire il nostro potenziale per uno sviluppo armonico di se stessi e nella relazione con gli altri. Se l'energia scorre nei meridiani senza trovare intoppi, il corpo è flessibile e forte, il cuore è sereno, la mente è chiara. L'antica saggezza orientale non ha mai separato il corpo dall'aspetto psicologico, emotivo e spirituale. Se il corpo si irrigidisce, l'energia si blocca, la mente si confonde e il cuore si chiude. D'altro canto se il sistema è integrato e questo lo otteniamo lavorando sui movimenti, sulla postura, sul respiro e sull'intenzione, il nostro stare e muoversi nella pratica e nella vita sarà rilassato e presente, sereno e naturale. Questo fa della pratica del Qi Gong, che si traduce “lavoro sul Qi fatto con costanza”, un'esperienza così eccezionale e completa. L'unità mente-corpo si ottiene praticando quelle che vengono chiamate le tre regolazioni e che stanno alla base dei principi del Qi Gong. Le San Tiao o tre regolazioni, sono quella del corpo, Tiao Shen, del respiro, Tiao Xi, e della mente/cuore, Tiao Xin, sono strettamente collegate fra loro, e rappresentano quella presenza a tutto tondo che dona integrità al corpo e all'individuo.

Tiao Shen

Regolare il corpo significa muoversi per connessione strutturale. Se la spalla è in armonia con l'anca,

il gomito con il ginocchio e la mano con il piede allora creiamo nel corpo un unità armonica e il nostro movimento si fa fluido e pieno al tempo stesso. Ci può aiutare immaginare il proprio corpo come uno sciame d'api, in cui ogni parte partecipa del movimento complessivo.

Tiao Xi

Regolare il respiro significa prima di tutto esserne consapevoli. Manteniamo attenzione al nostro respiro naturale e osserviamo come si fa col trascorrere della pratica più calmo (Jing), fine (Xi) , profondo (Shen), continuo (You) e uguale (fra fase Yin e Yang) (Yun). Via via anche la nostra mente è più lucida e le nostre emozioni e i nostri pensieri più quieti.

Il respiro avviene in maniera automatica, anche se non ci pensiamo, ma al tempo stesso se noi ci poniamo attenzione possiamo modificarlo facilmente. Questo fa del respiro una porta fra inconscio e conscio, fra cervello rettile e corteccia e ci da l'occasione per entrare in connessione profonda. La respirazione è la manifestazione della vita ed è la frontiera fra Yin (inspiro) e Yang (espiro). Spesso ad un movimento di Qi Gong vi è associata una respirazione specifica e questo ci aiuta a veicolare il Qi nel corpo con il fine di espellere tossicità , accumulare energia o liberare blocchi.

Tiao Xin

Una respirazione naturale permette ai pensieri di essere limpidi. Regolare il cuore significa praticare la meditazione. Calmiamo la nostra mente lasciando andare i pensieri , restiamo naturali e cogliamo il piacere dell'essere immersi nel presente che ci permette di cercare il proprio sé reale in connessione con il tutto.

“L'uomo che forgiava le spade per il ministro della guerra, all'età di ottant'anni non aveva ancora perso nulla della sua destrezza. Il ministro gli disse: “Siete molto abile; mettetemi a parte del vostro segreto”. “Esso consiste solo nel fatto che questo è sempre stato il mio lavoro” rispose il fabbro”
Quando avevo vent'anni, mi si sviluppò il gusto di forgiare le spade. Non ebbi più occhi che per tale oggetto; mi dedicai soltanto più ad esso. Non forgiando che spade finii per forgiarle senza pensarci. Qualunque cosa si faccia, se si fa senza interruzione, finisce per diventare irriflesso, naturale, spontaneo (e di conseguenza conforme all'influsso irriflesso e spontaneo del Principio); a questo punto, riesce sempre”. Chuang Tzu.

Accenni di Medicina Tradizionale Cinese

In Medicina Cinese, che a partire dagli anni cinquanta è stata sistematizzata con il nome di MTC, alla base dei movimenti del Qi nel corpo vi sono la polarità Yin-Yang e i 5 elementi o Movimenti.

La medicina cinese è una medicina analogica dove, per analogia dall'osservazione della natura si passa alla classificazione di fenomeni umani. La prima e più famosa analogia è, nella più comune interpretazione, una dicotomia cioè il concetto di Yin/Yang. Yin è letteralmente il lato all'ombra della collina mentre Yang è il lato al sole della collina, per estensione tutto ciò che ha che fare con l'ombra è Yin e ciò che ha che fare con il sole è Yang. Quindi la notte è Yin, il giorno è Yang. Così come è Yin la notte lo è anche la terra, la madre, il femminile, l'anziano, le gambe, la quiete, una condizione clinica cronica, così come è Yang il sole lo è anche il cielo, il padre, il maschile, il giovane, le braccia, il movimento, una condizione clinica acuta. Ma il lato al sole è il lato all'ombra della collina non sono sempre lo stesso per tutta la giornata ma cambia allo scorrere del tempo quindi ciò che prima era Yang ora è Yin e viceversa, quindi non è proprio una dicotomia perché oltre a essere opposti sono anche complementari.

Sono quindi concetti relativi e che si alternano tra loro, il giovane diventa vecchio, il forte diventa debole (da adulto ad anziano) e il debole diventa forte (da bambino ad adulto), al sonno segue la veglia, alla veglia segue il sonno, all'inverno segue la primavera, all'estate segue l'autunno.

“Yin e Yang rappresentano poli complementari, emblemi a cui si rifanno tutte le manifestazioni della realtà e che quindi ordinano l'esistente secondo categorie fondate sull'analogia. I due ideogrammi alludono sia al luogo fisico quale la collina, sia al movimento del tempo espresso dall'alternarsi ciclico di ombra e sole. I lati della collina coesistono, buio e luce sono complementari e si trasformano l'uno nell'altro.[...] Allo stesso modo Yin e Yang sono tra loro opposti ma hanno una relazione di complementarità piuttosto che di conflitto. Sono manifestazioni della stessa realtà, non esprimono categorie con valore etico di bene e male, anzi si fondano reciprocamente, non possono esistere l'uno senza l'altro. Yin e Yang sono distinti ma non posseggono esistenza autonoma: non esiste nulla che sia solo Yin o Yang, coesistono sempre, parte di un insieme dinamico in costante trasformazione” Giulia Boschi

Un altro concetto base della medicina cinese è il concetto dei “Cinque Movimenti” (Wu Xing). Il concetto dei “Cinque Movimenti” è simile a quello dei quattro elementi occidentali soltanto che, come sempre, non è un concetto sostanziale, come siamo abituati nella nostra cultura, ma dinamico funzionale.

I Movimenti sono Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua e sono retti da due leggi principali la Legge di Generazione e la Legge di Inibizione.

La Legge di Generazione dice che ogni movimento è il punto di partenza per il Movimento seguente e anche la conclusione del Movimento che lo precede, e viene chiamato ciclo Madre-Figlio: il Metallo nutre mineralizzandola l' Acqua fa crescere il Legno che bruciando genera il Fuoco che torna con la cenere a nutrire la Terra che porta e forma il Metallo; ed un ciclo di controllo o Inibizione che viene chiamato anche Nonno-Nipote: il Metallo taglia il Legno che contiene la Terra che domina l'Acqua che spegne il Fuoco che fonde il Metallo.

Questa teoria è una delle basi della scuola filosofica Naturalistica che è una delle scuole filosofiche diffuse nel periodo degli stati combattenti, ed è stata attribuita al filosofo Zou Yan del quale non abbiamo nessuna opera. Questa teoria deriva dall'osservazione della vita del mondo naturale e dalla constatazione che il mantenimento della vita e la produzione della vita necessitano la presenza di questi Movimenti. Come nel caso della teoria dello Yin/Yang, nonostante i Movimenti si caratterizzino come differenti tra loro, sono tra loro dipendenti e inseparabili e le loro relazioni sono la base per spiegare tutti i fenomeni del mondo naturale.

Ai "Cinque Movimenti" corrispondono dei movimenti energetici ben precisi che desunti dall'osservazione della natura servono come struttura per prevedere gli sviluppi dei fenomeni naturali.

Quindi estendendo la teoria dei "Cinque Movimenti" al corpo umano e coniugandola con la teoria Yin/Yang ne esce la teoria dei "Sei organi e visceri (Zang-Fu)" e dei "Dodici Meridiani". Per ogni Movimento corrisponde un organo (pieno) e un viscere (cavo), gli organi essendo pieni conservano e immagazzinano quindi sono la manifestazione Yin di quel Movimento, i visceri che sono cavi rappresentano il movimento con la loro capacità di riempirsi e svuotarsi quindi sono la manifestazione Yang di quel Movimento.

Il corpo si suddivide in tre macro aree chiamate Tre Riscaldatori o Dan Tian, Campi del "cinabro" che è il crogiolo degli alchimisti ad indicare che questi sono il luogo dove avvengono tutte le trasformazioni energetiche e dove vengono conservati i tre tesori: Jing, Qi e Shen.

Il Jing è l'energia ancestrale conservata nei Reni e domina a livello del bacino (Dan Tian o Riscaldatore inferiore) è collegata alla capacità generativa e all'essenza di un individuo.

Il Jiing ha la particolarità di far parte sia del Cielo Anteriore che del Cielo Posteriore. Il concetto di Cielo

Anteriore e Posteriore mostra come le cose arrivano alla manifestazione. Si dice che il Cielo Anteriore è senza forma, odore e colore, è uno stato indifferenziato, mentre il Cielo Posteriore è ciò che ha forma. Prima della nascita si è nel Cielo Anteriore, dopo (alcuni autori dicono nel momento di ribaltamento del feto nel grembo materno) si passa al Cielo Posteriore, prendendo una forma. In questo passaggio il punto fondamentale è il Ming Men, il deposito dato alla forma che comincia a crearsi. I visceri curiosi sono dei visceri che tesaurizzano il Jing, origine e sorgente di ogni creazione, hanno un ruolo nel passaggio dal senza forma alla forma e sono strettamente collegati alle componenti psichiche dell'uomo infatti sono i primi ad apparire insieme ai meridiani curiosi o straordinari.

Il Qi è movimento, agente di trasmissione e trasformazione, collegato al Dan Tian o Riscaldatore mediano è predominante nella regione del centro, presiede alla capacità di digestione e rappresenta la capacità di adattamento reggendo il rapporto fra microcosmo e macrocosmo. Lo scorrimento dell'energia è ciò che permette la risonanza fra l'interno (Yin) e l'esterno (Yang).

Lo Shen è l'energia più rarefatta collegata al Dan Tian (o Riscaldatore) superiore e presiede alla capacità di apprendimento, di riflessione e rappresenta la nostra forza sia mentale che spirituale e si manifesta essenzialmente a livello del Cuore e della testa. Uno Shen equilibrato permette un'espressione profonda del sé e della propria costituzione e quindi di sviluppare un'intenzione chiara al fine di condurre il Qi.

I 12 Meridiani Principali con gli 8 Meridiani Straordinari, o Curiosi, formano la maggior parte della rete dei meridiani che permette ai diversi tipi di Qi di circolare e irrorare di vitalità tutto l'organismo. Gli 8 Meridiani Straordinari sono collegati a quelli Principali e funzionano come delle riserve di Qi, contengono e fanno circolare la Yuan Qi (energia ancestrale) nei meridiani e nei "visceri curiosi".

I meridiani straordinari si distinguono in tre generazioni che riflettono una sequenza temporale di sviluppo del feto ma indicano anche a quale tipo di energia i vari canali che lo compongono sono più collegati. La prima generazione regge il passaggio fra Cielo Anteriore e Posteriore e comprende il Chong Mai, Ren Mai, Du Mai, e Dai Mai. Gli altri quelli della seconda e terza generazione, pur essendo anche questi molto legati al Cielo Anteriore iniziano già a svolgere il ruolo di facilitare l'ingresso dell'individuo nel mondo e comprendono lo Yin Yang Wei e lo Yin e Yang Qiao.

I curiosi di prima generazione sono inoltre collegati con il Rene, con i primi quattro infatti appare la vita (collegamento Cielo anteriore-Cielo posteriore), con quelli di seconda ci colleghiamo con il Cielo, con

quelli di terza generazione ci colleghiamo con la Terra e instauriamo così il collegamento Cielo Terra.

I visceri curiosi sono degli organi nobili in quanto conservano il Jing e non devono perderlo, altrimenti si perderebbe la materia prima fondamentale della vita e si avrebbe la morte. Essi sono il Cervello e Midollo (collegato al Dan Tian superiore e alla comunicazione fra Shen universale e Shen individuale e presiede la lucidità), le Ossa e i Vasi sanguigni (collegati al Dan Tian medio, al nutrimento e alla circolazione di energia, Qi, e sangue, Xue), la Vescicola Biliare e l'”Utero” (collegati al Dan Tian inferiore, al Jing, al radicamento alla Terra, alla capacità di creare ma anche alla capacità di fare le “giuste scelte”).

Secondo l' antica embrologia cinese, che è presentata per la prima volta nello Huainanzi, testo filosofico del II secolo a.C., nel momento del concepimento le energie differenti dei genitori e in particolari i loro Jing (l'aspetto più ancestrale e materiale dell'energia) si uniscono e richiamano lo Shen universale. Lo Shen carico di energia universale e contestuale anima di vita il nuovo essere e in questo momento l'embrione riceve le informazioni che lo costituiscono e ne guideranno la crescita, dando vita allo Shen individuale. Infatti egli è portatore non solo della sua realtà biologica, ma anche la sua natura (Xing) e il destino personale (Ming). Secondo questa teoria ognuno viene al mondo con un “Mandato Celeste”, degli aspetti dell'essere da sperimentare e sviluppare in accordo con la propria natura. Più ci avviciniamo alla nostra autenticità più il nostro cammino sarà ricco di senso e di pienezza; più ci identifichiamo con le nostre rigidità caratteriali e con un'immagine di sé aliena e stereotipata più incapperemo in frustrazione e insoddisfazione. Ogni individuo è assolutamente unico e irripetibile perché contiene lo spirito originale che dà la forza di superare anche il problema più arduo e difficile.

Questa dinamica in medicina Cinese è retta, a livello dei meridiani principali, dall'asse Shao – Yin, il collegamento fra Rene e Cuore, fra Acqua - Yin e Fuoco - Yang. L'energia ancestrale Jing dove è impresso il nostro mandato risiede nei reni, mentre la Consapevolezza, lo Shen, risiede nel cuore. Lo Shao Yin è il fondo della vitalità dell'uomo, la tensione che lo dirige verso una realizzazione; è l'inizio (Shao) della risposta concreta (Yin), è la motivazione che risiede nel Cuore dell'uomo. La via di passaggio fra Rene e Cuore implica il mantenimento di un movimento fluido di tutte e tre i riscaldatori e quindi del meridiano di Triplice Riscaldatore.

Hua Tuo al riguardo afferma: “Il Triplice Riscaldatore è il luogo di origine dei tre Qi dell'organismo. Nes-

suno è più importante del Triplice Riscaldatore nel promuovere la circolazione energetica in ogni parte del corpo e irrigare la forma, armonizzare l'interno e regolare l'esterno, nutrire la sinistra e la destra condurre in alto e diffondere in basso.”

Nel Capitolo 8 del So Wen, troviamo che il Triplice Riscaldatore ha il compito di facilitare lo scorrimento, aprire le vie dell'acqua e rendersi maestro delle loro circolazioni. Ma se le funzioni di Triplice Riscaldatore sembrano concernere la distribuzione dei liquidi (Yin), la forza dei soffi, dello Yang, non è assente, poiché essa sola permette l'apertura dei passaggi. Il Triplice Riscaldatore rappresenta sempre un connubio fra Acqua e Fuoco e ha anche un ruolo essenziale nella distribuzione dell'energia ancestrale di cui è uno speciale delegato.

Se i tre riscaldatori sono liberi e non ci sono blocchi, l'asse Shao Yin mettendo in relazione bacino e testa permette lo scambio fra Jing (conservato nei Reni) e Shen, dal Ming Men, (punto porta della vita 4VG) alla Mente/Cuore regolandosi a vicenda in un rapporto simile a quello del simbolo Tàì jì (Yin-Yang). Grazie ad un'armonia fra Acqua e Fuoco l'individuo incanala questa spinta vitale e conquista la libertà di essere se stesso, in continua trasformazione.

Lo scambio e il cambiamento stanno alla base della vita e crescere e maturare significa anche mantenere un dialogo aperto e costante fra il proprio sé e il contesto naturale e culturale. Per questo si dice: "è importante praticare (Qi-Gong) da soli per accordarsi con la propria natura profonda (Jing), è importante la pratica di gruppo per accordarsi con il contesto sociale e culturale (Qi), è importante praticare in attenzione rilassata percependo contemporaneamente la propria interiorità e il contesto naturale per connettersi con il tutto (Shen)".

“Lottare contro il corso delle cose è volere la propria rovina. Non bisogna voler dare al gufo una vista buona, né alla gru gambe più corte. Le sue doti naturali sono quelle che più convengono ad ognuno. Colui che sa trarre partito dalle proprie risorse di natura se la cava sempre. Esempio: “benché il sole e il vento facciano evaporare l'acqua dei fiumi, questi non smettono mai di scorrere, perché le sorgenti, loro riserve naturali alimentano il loro corso”. Chuang Tzu, “semplicità”.

La forma dei 5 animali

Si tratta di una tecnica di Qi Gong Taoista antichissima, diffusa in tutto il mondo. Il nome cinese di questa Tecnica è Wu Qin Xi. Si attribuisce al famoso Medico Hua Tuo la sistematizzazione di questa pratica. Hua Tuo si dice sia vissuto dal 110 al 207 d.C., ben 97 anni, un vero record per l'epoca, ma anche per il giorno d'oggi. Hua Tuo è inoltre il Medico che scoprì i Punti Hua Tuo, agopunti situati in prossimità dell'estremità inferiore / esterna delle vertebre, molto usati tutt'oggi in Agopuntura e Tuina. Hua Tuo fu il primo ad usare la chirurgia a cuore aperto ed inventò una famosa formula per l'anestesia.

Hua Tuo apparteneva alla corrente Medica espressa nel Zhong Zang Jing, opposta a quella più famosa esemplificata nello Shang Han Lung. Nello Shang Han Lung si teorizza che il Freddo penetri dalla Testa per poi penetrare verso l'interno secondo il percorso Tai Yang – Shao Yang – Yang Ming – Tai Yin – Jue Yin – Shao Yin. Quando il Freddo è nei canali Yang si sviluppano Calore ed Eccesso, se arriva ai Meridiani Yin produce Freddo ed Insufficienza.

Hua Tuo, invece, riteneva che il Patogeno Freddo entrasse dai Canali Yang del Piede per poi procedere verso la Testa (Piedi/ Gambe / Anche / Addome / Organi); questo avrebbe debilitato lo Yang Qi, cosa che avrebbe indebolito il Du Mai nella sua azione di coordinare e distribuire lo Yang. Ecco perché Hua Tuo utilizzava i Punti sulla colonna vertebrale che presero il suo nome, proprio per far fluire lo Yang Qi.

E per lo stesso motivo il Qi Gong di Hua Tuo è un sistema dinamico, per muovere lo Yang. Per lui è importante liberare il sacro e la zona delle anche e far fluire l'Energia, per farlo è importante quindi muovere quella zona, camminare. D'altronde se lo Yang ed il Qi si muovono, lo Yin e Xue sono trasportati e possono a loro volta nutrire lo Yang ed il Qi. Camminare è inoltre "camminare nell'esperienza della vita", quindi rappresenta la vita nel suo svolgersi temporale. E' importante osservare che il modo di camminare nel Qi Gong è specifico e peculiare. Per spiegarlo diciamo "muoversi su un punto". Come se fossimo delle grandi sfere che possono spostarsi scaricando tutto il peso su un unico punto ed essere così leggere e mobili. Il peso nel corpo si sposta da una gamba all'altra in maniera graduale in modo tale che la proiezione a terra del nostro baricentro sia sempre iscritta nello spazio fra i due piedi. In questo modo siamo in movimento (Yang) eppure manteniamo un potenziale continuo (Yin) che ci

permette all'occorrenza anche di cambiare movimento in maniera repentina. Altri movimenti peculiari della forma che ne accentuano gli aspetti più Yang sono il "movimento a spirale", "Chan Si Jin" e il Fa Jin, "l'emissione del Qi".

"Nell'oceano Settentrionale si trova un pesce chiamato Kun, (...) questo pesce si trasforma in un uccello chiamato Peng (...) allorchè l'uccello si leva in volo, le sue ali sono simili alle nuvole del cielo, quando il Peng si dirige nel mare meridionale agita l'acqua per tremila Li. Si innalza a spirale, sostenuto dal vento ascendente di giugno (...)"

Con questo racconto mitologico Zhuang Zhi illustra lo svolgersi della vita : al nord (Yin-freddo-Reni-Acqua-"Conservare") possono avvenire le trasformazioni di forma che creano un movimento verso il meridione (Yang- caldo - estate – Cuore – Fuoco - "muovere"), ciò avviene per movimento a spirale, "come le nuvole del cielo" , quindi in maniera naturale. Tradotto nel corpo il movimento a spirale rappresenta la connessione fra l'interno e l'esterno, fra il potenziale e l'atto e si crea favorendo nel corpo delle concatenazioni fluide di movimento.

Ci immaginiamo di avvitare e svitare alternativamente le gambe a terra, questo input sale sul tronco e si estende alle braccia e oltre per poi riavvolgersi verso il centro in un movimento opposto. Attraverso i movimenti spiraliformi possiamo meglio veicolare il nostro Qi. Quando questo movimento è fluido e armonico può sfruttare una forza potenziale e con una accelerazione diventare molto potente e portare quindi a un Fa Jin, in cui la forza esce liberamente portandosi via anche le energie stagnanti.

Il Gioco dei 5 Animali è una serie di esercizi in cui il praticante imita i movimenti di determinati Animali per acquisirne le virtù peculiari; si è poi sviluppato, nel corso dei secoli, con diversità di obiettivi: per terapia, per meditazione, per le arti marziali, per auto coltivazione. Sembra esistano oltre 40 versioni codificate di questa pratica, in cui cambiano non solo i movimenti o l'ordine della sequenza, ma anche gli stessi Animali che vengono imitati oltre al fatto che le varie sequenze si differenziano per la presenza o l'assenza dell'emissione di Suoni. Oltre alla Tigre, la Scimmia e la Gru in alcuni casi troviamo l'Orso e il Cervo. Nella forma oggetto di questo studio che chiamiamo "Moderna" al loro posto c'è il Serpente e il Drago.

Ci sono un'infinità di forme di Qi Gong con finalità energetiche molto diverse, la forma Moderna dei

5 animali mira a far fluire la spontaneità dei movimenti e dell'espressività innata di ognuno. È una pratica che vuole rendere libero il praticante di "essere", di esprimersi attraverso i movimenti, libero nel Cuore. Ogni animale è un maestro di un modo di stare e muoversi nel mondo e ci aiuta ad integrare anche a livello psicologico lo stato d'animo che rappresenta. Questo aspetto è rafforzato nella Forma dallo sguardo attivo e da uno specifico atteggiamento delle mani, differente per ciascun animale. Gli occhi, specchio dell'anima, sono anche per la medicina cinese un veicolo dello Shen e dell'intenzione è naturale che in questa forma che lavora sull'integrazione emotiva vi si ponga particolare attenzione. Sulle mani iniziano o terminano tutti i meridiani dell'alto e per questa ragione a certe posizioni delle dita corrispondono l'attivazione di alcuni punti e meridiani specifici.

Presupposto della pratica è fare il "vuoto" dentro di noi per lasciare che l'animale si possa esprimere liberamente e per farci esperire l'energia dell'animale in una maniera il più autentica possibile, cioè il più aderente possibile al nostro essere. Per farlo dobbiamo permettere la disidentificazione con il nostro ego, cioè quell'insieme di caratteristiche sociali e caratteriali con cui siamo soliti definirci.

Concedendoci questo spazio vuoto, libero dai giudizi e dagli automatismi può avvenire il cambiamento sia interiore che esteriore.

«Unire trenta raggi nel mozzo di una ruota, nel non essere sta l'uso del carro. Plasmare l'argilla per farne un vaso, nel non essere sta l'uso del vaso. Cesellare porte e finestre per farne una casa, nel non essere sta l'uso della casa. Quindi ciò che esiste determina il vantaggio, l'inesistente determina l'uso.» Lao Zi.

Nella forma Moderna questo aspetto è messo in una rilevanza particolare nelle figure della Scimmia e del Serpente che sono lasciate libere: pur essendoci dei passaggi codificati i movimenti sono spontanei, alla ricerca dello Ziran. Zi significa "sè", "se stesso", mentre Ran significa "giusto", "corretto", "essere così", "è così". Ziran viene tradotto come "naturale" o "spontaneo", è il termine per designare uno stare naturale, "aderente a se stessi". Si suppone che esista nell'universo una sorta di auto-regolazione e che lasciare correre spontaneamente tale meccanismo dia spazio ad una vita serena. Poichè ciascuno ha in se stesso le doti naturali che gli consentiranno di risolvere le proprie problematiche l'imperfezione non esiste, esiste solo il ritmo naturale delle cose.

Anche un altro principio taoista, quello del Wu Wei , la via dell'agire senza agire, ha come obiettivo

quello di mantenere l'uomo in armonia con la natura. Per spiegare questo concetto vorrei citare un altro testo attribuito a Lao Zi:

« Ecco come bisogna essere! Bisogna essere come l'acqua. Niente ostacoli – essa scorre. Trova una diga, allora si ferma. La diga si spezza, scorre di nuovo. In un recipiente quadrato, è quadrata. In un tondo, è rotonda. Ecco perché è più indispensabile di ogni altra cosa. Niente esiste al mondo più adattabile dell'acqua. E tuttavia quando cade sul suolo, persistendo, niente può essere più forte di lei. » Lao Zi

I 5 Animali si associano ai 5 Movimenti per diversi motivi: simbolici in primis e per gli effetti che producono nel corpo e nell'energia del praticante. Ognuno degli esercizi è legato anche ad uno stato emotivo specifico e la pratica ci permette di vivere quella qualità emotiva com'è vera per noi in quel momento e di lasciarla fluire in qualcosa di più integrato. L'integrazione fra mente, corpo e emozioni attraverso i 5 Animali ci porta ad accogliere e a ridimensionare le nostre paure e a diventare il "Drago" che, associato all'Acqua, è la sintesi di tutti gli animali e rappresenta simbolicamente la realizzazione ultima dell'essere.

La conoscenza della Tecnica dei 5 Animali può rivelarsi, inoltre, "diagnostica" e quindi "terapeutica" nei confronti propri o di terzi: sapendo a quale Animale corrispondono determinate qualità motorie e, sapendo a quale atteggiamento emotivo corrisponde quell'Animale, è possibile individuare la disarmonia energetica della persona; E' consigliabile a questo scopo lavorare maggiormente l'Animale con il quale si ha più difficoltà. A differenza di altre forme il Qi Gong dei 5 Animali può essere praticato esercitando un Animale per volta oltre che eseguendo la sequenza completa. Si esegue un singolo Animale per rinforzare l'Energia ad esso associato. Si esegue la Forma completa per armonizzare le proprie energie e per far fluire liberamente il Qi nell'ambito dei 5 Movimenti e delle 5 Emozioni. E' indicato a chi vuole affrontare con serenità le sfide della vita. Per quanti vogliono approfondire l'ascolto profondo di se stessi e sperimentare in maniera diretta l'interconnessione fra corpo ed emozioni. Praticare i 5 animali Moderni permette di sperimentare in maniera autonoma questo viaggio nel proprio corpo-mente e di sostenerci in momenti di particolare stress emotivo o a sbloccarci se indugiamo abitualmente negli stessi sentimenti.

Fluire nelle emozioni attraverso il corpo : libertà, spontaneità, naturalezza

Fluire nelle emozioni attraverso il corpo : libertà, spontaneità, naturalezza

Nella forma “Moderna” vi è un modo inusuale di praticare i 5 animali e viene chiamato il “Gioco dei 5 Animali”: il praticante passa liberamente da un animale all’altro senza seguire un ordine prefissato o un numero di ripetizioni, si muove disegnando un infinito a terra. Questo modo di procedere “allunga” la superficie e permette maggiore continuità e fluidità nei movimenti. Si noti che questo è il modo di muoversi di alcuni animali in cattività (per es. il cane, la tigre e la balena) che sembra li induca in uno stato meditativo.

“Il Gioco degli Animali” può essere visto anche come due Ba Gua tangenti. Completato un cerchio si prosegue sull’altro, a questo punto il centro attorno il quale fa perno il movimento cambia e risultato sarà lo stesso di quando si cambia giro nel Ba Gua.

A terra si disegna un “otto”, numero con forti connotazioni simboliche, otto sono gli esagrammi, le otto direzioni cardinali, gli otto canali straordinari, l’otto è il numero dell’equilibrio cosmico. L’ideogramma Ba o Pa , otto, indica il senso di separazione e di unione, comunicazione fra ciò che sta sopra e ciò che sta sotto. Fra il cielo (il divino) e la terra (l’uomo e l’ambiente).

Come nel Ba Gua muoversi lungo linee curve crea un incremento delle torsioni laterali questo sblocca il bacino e sviluppa l’energia a spirale. A livello di meridiani energetici si accentua il lavoro sull’asse Shao Yang. Lo Shao Yang gioca un ruolo di perno, di “cerniera” che regola i movimenti dello Yang e collega l’interno con l’esterno. Questo livello ha più energia che sangue è quindi molto dinamico. Vi corrispondono il viscere della Vescicola Biliare che ha un ruolo di “arbitro” e il Triplice Riscaldatore, “messaggero” del Qi originario contenuto nel Ming Men. Questo livello garantisce il movimento e apre alle trasformazioni, sul piano emotivo permette di discernere, di seguire la propria stella polare, in armonia con il proprio mandato.

Questa versione dei 5 Animali dinamizza, apre al cambiamento, aiuta a sviluppare lo Yi, l’intenzione, e si utilizza anche per esercitare lo Ziran e il Wu Wei: l’esercizio si trasforma così in un’esercitazione alla spontaneità e alla libertà. La libertà in questo contesto intesa non come affermazione dell’Ego, l’insieme delle corazze caratteriali, ma come aderenza al proprio Io, cioè alla propria natura profonda. Questa connessione ci permette anche di esperire che partecipiamo a qualcosa di più grande che comprende tutte le cose.

Parte Seconda

“Analisi della forma moderna del Qi-Gong dei 5 Animali”

Gli effetti energetici di una forma sono da ricercarsi non solo nell'ambito dei meridiani stimolati e quindi messi in movimento, ma anche nell'intenzione" dell'esercizio. La stessa figura fatta con intenzioni diverse può darci dei risultati energetici molto differenti. Nell'analizzare i 5 Animali quindi ho preso come punto di riferimento l'intenzione dell'esercizio e il movimento energetico ad esso associato. Estrapolare una dinamica specifica in un movimento che in realtà vorrebbe, dovrebbe essere ed è integrato e completo è una selezione arbitraria di un meccanismo di interrelazioni molto più ampio. Tuttavia farlo ci può aiutare nella percezione di dinamiche energetiche specifiche all'interno del nostro corpo nel momento in cui accadono e in qualche modo attraverso l'ascolto e l'intenzione lasciare che avvengano e quindi farle avvenire.

La Tigre



La tigre richiama la sicurezza e la forza potenziale, l'assenza di paura. Essendo forte può stare tranquilla. La Tigre rappresenta la Terra che riceve le sementi e da il raccolto, essa mette in relazione e connette, accoglie e distribuisce. La Terra è il centro, il moto immobile, il perno intorno al quale ruotano gli altri elementi e che permette il fluire di ogni cosa. Conseguenza di questa caratteristica è la tendenza naturale e patologica alla "stasi", all'immobilità e soffre l'"umidità". Anche per questo come vedremo la tigre lavora molto sul vaso cintura (Dai Mai) e sulla Vescicola Biliare che aiutano il sistema a liberarsi dall'energia stagnante ("umidità").

L'anima eterea, o aspetto spirituale (Shen) collegato con

la Terra è lo Yi, “l'intento”. Rappresenta il processo lento e metodico attraverso il quale idee casuali si strutturano gradualmente in un'intenzione. Se è in armonia si ha padronanza mentale e organizzazione se invece è in disarmonia, come può avvenire per un “eccesso di concentrazione” o da un vuoto dell'Elemento può trasformarsi in rimuginazione, in ossessione o in pensieri disorganizzati.

Il movimento della Terra è composto da due organi e meridiani: lo Stomaco che è considerato il “grande granaio” è la sorgente che ricostruisce i liquidi e le sostanze nutritive, rinforza la circolazione del Qi, è origine di tutto ciò che accade nel tratto gastro-intestinale. Sostiene i soffi del Riscaldatore Superiore, i Liquidi nutritivi del Riscaldatore Medio e favorisce il flusso verso il basso di ciò che dev'essere eliminato al Riscaldatore Inferiore; e la Milza che controlla le trasformazioni e il trasporto del Sangue a tutto l'organismo, permette la comunicazione fra Rene e Cuore e armonizza il Centro.

Descrizione dell'esercizio della Tigre

Ricerchiamo uno stato di centratura regolando il corpo (Tiao Shen) nella posizione di partenza (Yu Bei Shi): i piedi sono uniti, le ginocchia morbide, il bacino è naturalmente retro-verso, la zona lombare è rilassata, le spalle cascano verso il basso anche se si conserva un leggero spazio sotto le ascelle. La testa è appesa ad un filo, la mandibola rilassata, il mento rientrato. Questa è una posizione di centratura e raccoglimento, viene tradotta come “Assenza di Polarità” ad indicare la preminenza di una connessione con lo Yin (stimolata dalle gambe che si toccano nella zona Yin), con uno stato meditativo creando un collegamento diretto Terra – Cielo.

Poi mi sposto nella posizione di apertura (Qi Shi): apro un piede e il peso scarica al centro fra i due piedi, il resto del corpo mantiene lo stesso atteggiamento della figura precedente. Sento il mio respiro e lascio che si faccia più profondo (Tiao Xi), lascio andare i pensieri e faccio il vuoto nel cuore (Tiao Xin).

Il passaggio dalla posizione “Yu Bei Shi” alla “Qi Shi”, chiamata anche “Polarità Suprema”, rappresenta quello spostamento che nella cosmogonia taoista avviene fra l'“Uno”, l'indiviso, l'indeterminato e il “Due” la manifestazione Yin-Yang della realtà e quindi lo spostamento dal potenziale all'atto. L'“Uno” genera il “Due” e “il Due genera il Tre” che è l'interazione fra queste due componenti. “Dal Tre si generano i 10000 esseri” cioè dal movimento fra Yin Yang e quindi dal Qi nasce la manifestazione di tutte le cose. Ogni forma di Qi Gong, in quanto movimento dell'energia, è una delle possibili manifestazioni

del Qi: con questa routine di apertura, oltre a permettere le tre regolazioni ed entrare in uno stato di rilassata consapevolezza, ricalchiamo simbolicamente nel corpo l'origine di ogni energia vitale.



Raccolgo con le mani creando due sfere all'altezza del Dan Tian inferiore, porto verso l'alto e all'altezza del petto le mani si fanno ad artiglio e ruotano verso avanti.

Lo sguardo si concentra su un punto e una gamba si apre per fare un passo in diagonale.

Le mani spingono avanti. Lo sguardo cambia obiettivo e di nuovo il movimento segue lo sguardo, l'altra gamba fa un secondo passo mentre le braccia aprono di fronte al petto, come a spostare delle fronde.

Al terzo passo le mani si raccolgono sul davanti, quella della gamba dietro passa all'interno dell'altra poi si aprono a livello del busto mentre ci torciamo per guardare in direzione del tallone opposto.

La sequenza della Tigre e attaggiamento delle mani





Analisi Energetica e psicologica dell'esercizio della Tigre

Prima di cominciare mi porto in uno stato di rilassatezza e il respiro e il battito cardiaco si calmano, poi attivo il mio Yi, la mia intenzione, è chiara e sufficiente a creare un movimento (Qi) che arriva fino al corpo (Li) generando un movimento rilasciato e “pieno” allo stesso tempo.

Le mani ruotano attivando i punti Yuan in prossimità dei polsi. Questi punti richiamano la Yuan Qi e attivano le funzioni degli organi e le mani si portano ad artiglio: le punte delle dita sono retratte, i punti terminali sulle dita, i punti Ting, vengono attivati. I punti pozzo (Ting) rappresentano l'origine dei meridiani. Purificano il calore e rinforzano lo Yin, sono perciò utili per eliminare i fattori patogeni, hanno un effetto particolarmente forte sullo stato mentale e provocano un rapido cambiamento di umore.

L'atteggiamento curvo delle dita attiva e raccoglie l'energia al punto Lao Gong 8MC, punto utilizzato per drenare il calore del Cuore e stimola in particolare il punto 4TR, Yang Qi, che attivando la circolazione della Yuan Qi nel Triplice Riscaldatore (che coinvolge tutti gli organi e visceri), ne attiva la distribuzione a tutto l'organismo.

Con l'inizio dell'esercizio carico lo Yin della Terra e lo porto al centro per metterlo in movimento. Contemporaneamente alziamo il ginocchio e ci portiamo in posizione del gallo, Du Li Pu, stimoliamo il contatto con la Terra e richiamiamo lo Yin, in particolare stimoliamo il punto 1 Rene, “Yong Quan”, “Fontana Zampillante” che ha la funzione di limitare la risalita dello Yang patogeno (Fuoco e Vento) verso l'alto. Come un albero dipende dalla terra così la Milza dipende dal Rene per il calore e il nutrimento necessari per attuare le sue trasformazioni perciò con questo movimento stimoliamo anche il Qi della Milza.

Guardo l'obiettivo oltre le difficoltà e gli ostacoli: con questo gesto attivo gli occhi. Gli occhi sono collegati al Fegato, ma sono anche strettamente connessi allo Shen (Cuore) che “si manifesta” negli occhi. Sono molti i meridiani che hanno relazione con gli occhi: Vescica Vescicola Biliare e Stomaco, gli Yang del basso hanno tutti i punti di partenza a livello degli occhi. Gli Yang dell'alto: Il Triplice Riscaldatore, Intestino Tenue e Intestino Crasso hanno il punto terminale che comunica, tramite dei rami secondari, con punti posti in prossimità dell'occhio. Per questo possiamo dire che tutti i meridiani Yang sia della mano sia del piede hanno relazione con gli occhi.

Attivando lo sguardo quindi attivo lo Yang del corpo, ne consegue uno stato interiore di maggiore forza e sicurezza. Gli occhi in questa prima fase servono per individuare le prede, (gli obiettivi) che si trovano davanti a noi e definiscono il nostro cammino. Ricordiamo che lo Yi, lo Shen della Terra, espleta

la funzione di programmare i propri passi in funzione degli obiettivi .

Spingo in avanti e faccio il passo. Con questo movimento purifico il calore dal TR superiore attraverso Mastro del Cuore e dal TR medio attraverso il passo che attiva il meridiano di Stomaco, aiutando a scaricare lo Yang di Stomaco in basso. E' interessante osservare anche che Mastro del Cuore e Stomaco collaborano nell'eliminazione degli eccessi emotivi del Cuore, il primo rinfrescando e il secondo metabolizzando il Calore. Quindi questa prima movenza calma lo Shen (mente/cuore).

Apro le braccia davanti al petto attivando il meridiano di Intestino Crasso, deputato a "separare il puro dall'impuro", ma più in particolare "recuperare prima di buttare via". Possiamo immaginarlo come un movimento legato al "fare chiarezza", infatti il gesto è come quello di scostare delle fronde, contemporaneamente faccio un altro passo. Quindi ora è la relazione Intestino Crasso- Stomaco ad essere accentuata. Lo Yang Ming (ST e IC) corrisponde al centro e governa la Terra, proteggendo all'esterno permette che i soffi si raccolgano in profondità al fine di purificarsi, trasformarsi o fruttificare.

Con il terzo passo, la mano che è dietro si porta avanti in un movimento a spirale , il peso è in avanti, lo sguardo va al tallone , le braccia si aprono, il corpo è in torsione fino alla sommità del capo. Il peso sulla gamba davanti continua ad attivare Stomaco ma qui l'attenzione è posta principalmente nella torsione, con l'allungamento finale si libera il meridiano di Dai Mai (vaso cintura) e Bao Mai (all'altezza del petto) e si mobilita la Vescicola Biliare e il Triplice Riscaldatore. Questa stimolazione ci permette di mettere in movimento e quindi espellere l'umidità dal corpo che è la tendenza patologica dell'elemento Terra. Questo movimento potrebbe essere associato al "lasciare andare". Il Dai Mai cinge i reni e rende forti e sicuri, favorisce il contatto con l'esterno e l'assimilazione di ciò che dall'esterno ci arriva. Quando però il processo di digestione , intesa anche come digestione dei "fatti della vita" , non riesce a concludersi, allora si riversa in questa "cintura", creando ristagni di varia natura. Il Dai Mai è infatti legato a tutte le latenze e anche a tutti i conflitti non risolti. Possiamo immaginarlo come una cantina in cui si ripongono tutte quelle cose che non servono più ma che non abbiamo trovato il coraggio di buttar via.

Nella torsione allunghiamo il costato, sblocciamo il diaframma e la respirazione e attiviamo i punti 22VB," abisso degli Ye" che ha una grande azione su tutti gli Ye, i liquidi densi, che sono strettamente legati ai Visceri Curiosi e ai canali Straordinari che li diffondono e 21M, grande Luo della Milza che irroro di energia il petto. Sulla linea del petto attiviamo un canale strettamente legato a Dai Mai , il Bao Mai. Questo meridiano, che viene utilizzato negli attacchi di panico, ha un ruolo essenziale nel "pel-

legrinaggio dell'Acqua al Cuore" infatti crea un collegamento fra il Jing che ha sede nei Reni e lo Shen del Cuore. Questo meridiano ha quindi un ruolo nella conquista della nostra individualità, bruciando con il Fuoco le esperienze della vita, maturiamo e portiamo a compimento il nostro destino.

Le dita delle mani aperte e allungate facilitano la fuoriuscita di energia stagnante. Lo sguardo si porta in dietro, in direzione di 3 Rene, "Taixi", punto Yuan del Rene, punto collegato al Jing del rene. Questo punto richiama l'energia ancestrale (Yuan Qi) per tonificare tutte le situazioni di vuoto. In questo passaggio attingo al mio Yin per liberarmi dell'energia stagnante. Dopo la fase Yang dell'"andare avanti" segue la fase Yin del "voltarsi indietro". Guardare indietro è guardarsi dentro e guardare al passato per capire, l'introspezione utile per dare un posto ad ogni cosa e poter poi andare avanti liberi dal passato. In questo passaggio attingo al passato con senso di quiete per abbandonare ogni attaccamento sia nostalgico, sia legato al rancore .

Voltarsi indietro significa anche permettere più semplicemente lo scambio fra lo Yin e lo Yang e fra interno e esterno. La colonna vertebrale è in allungamento e in leggera torsione, stimolo Du Mai, meridiano che ricapitola tutti i meridiani Yang oltre a regolare l'attività del cervello e del midollo spinale. Il lavoro su Du Mai in senso psicologico e quindi nella sua funzione straordinaria, rafforza l'io e il senso del sè, ripristina l' energia Yang, la sicurezza e la determinazione.

Punti maggiormente attivati:

Punti Ting: localizzati tutti in prossimità delle dita dei piedi e delle mani e in sintesi rappresentano la nascita dell'energia nel meridiano, la fonte sotterranea (questi punti vengono chiamati pozzo appunto) dove l'energia è poco profonda e debole ma è qui che lo scambio Yin-Yang fra interno e esterno è maggiore.

Punti Yuan: chiamati anche punti sorgente sono in relazione con l'energia ancestrale contenuta nei Reni, la Yuan Qi, che funge come attivatrice delle funzioni dei vari organi.

1 R: "Yong Quan", "Fonte zampillante": punto Ting, fa scendere l'eccesso di Yang dalla testa (ripristina lo Yang), purifica il calore, nutre lo Yin, calma e risveglia lo Shen

3 R: "Taixi", "Grande corrente": punto Yuan, nutre e tonifica rene Yin e jing.

4 TR: “Yang Qi”, “Stagno dello Yang”: punto Yuan del triplice Riscaldatore porta la Yuan Qi a tutto l’organismo.

8MC: “Lao Gong”, “palazzo del lavoro”: purifica il Fuoco del Cuore, purifica il Calore.

21M: “Da Bao”, “grande involucro”: ultimo punto del meridiano della Milza, è grande punto Lo, in virtù di questo mette in comunicazione l’interno e il Sangue con l’esterno e il Qi e irroria di energia il petto.

22VB: “Yuan Ye”, “Abisso Liquido”: ha una grande azione su tutti gli Ye, i liquidi densi, che sono strettamente legati ai Visceri Curiosi e ai canali Straordinari che li diffondono. Espelle il Vento.

Meridiani Principali :

Meridiano di Stomaco

Meridiano di Intestino Crasso

Meridiano di Vescicola Biliare

Meridiano di Triplice Riscaldatore

Meridiani Straordinari:

Dai Mai: Vaso Cintura

Du Mai: Vaso Governatore

Parole chiave:

Stare al centro del proprio mondo. Centratura con se stessi. Rafforzare il sé (no ego).

Determinazione. Forza potenziale, prendere coscienza delle proprie potenzialità.

Avere accesso alle risorse insite nel nostro sé autentico che sono peculiari e diverse per ognuno. Sicurezza, assenza di paura.

Consigliamo questo esercizio a tutte quelle persone che tendono a rinunciare ai propri sogni per scarsa autostima, o in generale tutte quelle persone che attraversano un momento di insicurezza. E’ adatto anche in casi di depressione. E’ adatto quando siamo confusi e agitati e abbiamo bisogno di chiarezza e centratura; quando si percepisce il corpo pesante, si avverte un ristagno dei liquidi e nella mente le idee si fissano e i pensieri diventano ossessivi.

La Gru



La Gru rappresenta l'equilibrio emozionale, l'eleganza e la bellezza. La Gru è prevalentemente Fuoco, collegata all'estate e al massimo dello Yang, mette in movimento e regge le superficializzazioni e l'espansione dell'energia ed ha come tendenza naturale e patologica il "Calore". Infatti come vedremo l'esercizio della Gru lavora anche sui meridiani Yin di Rene, Polmone e Ren Mai che aiutano a rinfrescare e rettificare il calore.

Il movimento del Fuoco ha un duplice aspetto, che corrisponde al duplice aspetto del Cuore: il Cuore è la sede della coscienza e del discernimento, unità della persona; il Cuore è anche un organo che ha la funzione di far circolare correttamente il sangue e generare calore. Si può dire che il Fuoco che opera nella visibilità del Sangue e nella percezione del calore è il Fuoco Ministro che si trova nel Pericardio, nel Triplice Riscaldatore, nel Ming Men e nella Vescicola Biliare, mentre il Fuoco Sovrano del Cuore e per estensione dell'Intestino Tenue muove la coscienza e permette la comprensione. Perché questo avvenga il Cuore deve poter essere "vuoto", cioè libero da aspettative o rimpianti per riconoscere la vera natura dell'ambiente. Un'immagine comune è quella di vedere il Cuore come una pozza d'acqua. Quando la superficie del cuore è calma, può chiaramente riflettere le percezioni del mondo esterno. Quando la superficie è increspata dal movimento, simile al vento, delle sette emozioni, allora i riflessi diventano confusi e la persona ha difficoltà a valutare la reale natura di una situazione. Lo Shen, l'anima eterea del Cuore, è una forza trasformatrice, è la sede dell'affettività, permette di apprezzare le emozioni e se in salute lascia "piovere la grazia delle 5 virtù". Le 5 virtù fanno parte dei pilastri della dottrina di Confucio, nascono dal movimento dello Shen di mediazione tra il Principio e la molteplicità, sono

considerate manifestazioni regolatrici della natura fondamentale e sono: Ren, l'umanità, Li, il senso dei rituali, Xin, la sincerità e la buona fede, Yi, la giustizia, Zhi, la saggezza.

“Il cuore del saggio, perfettamente calmo , è come uno specchio che riflette il Cielo, la Terra e tutti gli esseri. Vuoto, pace, appagamento, tranquillità, silenzio, visione globale, non-intervento; l'insieme di queste cose è la formula dell'influsso del Cielo e della Terra, del Principio” Chuang Tzu.

Descrizione dell'esercizio della Gru

La Gru apre raccogliendo dall'alto e portando verso il basso con le dita delle mani rivolte verso il basso e i dorsi che si guardano.

Poi come sollevati da una stessa forza le braccia e un ginocchio si sollevano e si abbassano per permettere il primo passo.

La gamba dietro si solleva verso dietro e il piede si allunga in plantaflessione e così fanno anche le braccia che restano basse con i palmi che puntano verso il basso, il petto e tutta la parte anteriore del corpo aprono. Senza toccare terra riporto la gamba allineata con l'altra per poi alzare il ginocchio e preparare il passo successivo. Le mani seguono il movimento scendendo ai lati del corpo e risalendo lateralmente sul piano frontale come ali.

Sequenza della Gru





Analisi Energetica e psicologica dell'esercizio della Gru

Con l'apertura si raccoglie l'energia del Cielo e si porta alla Terra. Questo movimento attiva i tre Yuan dei meridiani Yin dell'alto: 9P, "Abisso Supremo", 7MC "Grande Collina" e 7C, "Porta dello Shen", collegandoci all'energia ancestrale (Yuan Qi) a livello del TR superiore. Questi punti sono anche punti Shu, o lu, o ruscello, punto in cui l'energia nel meridiano si fa più vasta: trasportano e offrono all'organismo tutto ciò che il meridiano contiene e sono anche punti Terra (di dispersione dei meridiani Fuoco): utile per armonizzare lo Shen.

L'apertura dall'alto al basso può rappresentare la discesa del fuoco al Dan Tian inferiore per attivare il fuoco di Ming Men; questo aspetto è evidenziato dal fatto che si scende abbastanza sulle ginocchia (collegate al Rene) permettendo l'apertura lombare. Da questa scintilla vitale nasce il resto della figura.

Per poter accogliere l'infinito bisogna mantenersi aperti e ricettivi, per questa ragione lo sguardo spazia davanti a sé. Vede tutto nella sua totalità senza focalizzarsi su niente in particolare. Attraverso gli occhi, collegati con lo Shen, il praticante si apre ad un'intelligenza spirituale che illumina il Cuore che si libera da passioni e preoccupazioni e può cogliere l'armonia complessiva della realtà.

Una volta "acceso" il fuoco di Ming Men, il Rene ha la forza di spingere lo Yin verso l'alto per irrorare il petto, così la gamba si alza, si ha l'attivazione di Rene nella posizione Du Li Pu ma anche la stimolazione di Chong Mai e Yin Qiao Mai. Il meridiano straordinario di Chong Mai, è presente fin dall'inizio della gestazione e rappresenta l'impeto della vita, è la carica che deve esplodere per consentire la trasformazione. Yin Qiao Mai invece fa riferimento all'andare verso la vita e nel contempo la capacità di andare verso se stessi e cioè, in ultima analisi, di conoscere e accettare se stessi e il mondo così come sono esercitando la capacità di "stare nel presente". Questo meridiano viene usato per quelle costituzioni che mancano di radicamento e tendono ad essere sospese fra "Cielo e Terra" o anche a oscillare fra momenti di spiritualità e materialismo.

Anche le braccia si muovono in espansione attivando e tonificando grazie alla contrazione muscolare il meridiano dell'Intestino Tenue, del TR e la zona periscapolare.

Quando scendo per fare il passo e scaricare a terra il Qi patogeno, anche con le braccia partecipo del movimento di contrazione attivando il meridiano del Mastro del Cuore. Con questo movimento rinfresco

il calore in alto, evito possibili accumuli di energia a livello del petto e attivo il fuoco Ministeriale, quindi tutte le funzioni fisiologiche legate al Fuoco.

Il movimento di contrazione ed espansione si effettua con tutto il corpo, dal centro alla periferia e ritorno. Ci immaginiamo di espanderci oltre i nostri limiti corporei nell'infinitamente grande per poi tornare nell'infinitamente piccolo. Questo movimento genera energia e la "pompa" in tutti i meridiani: è quindi tonificante ma mette anche in movimento e permette di liberare dagli eccessi. E' un forte lavoro di centratura e di equilibrio, rafforza il centro e nello specifico di questo esercizio armonizza il Dan Tian inferiore con quello superiore. Nella pratica di espansione e contrazione dobbiamo fare attenzione al Peng Ji, e cioè uno stato che combina rilassatezza e pienezza. Come un fiore che può donare il suo profumo grazie al sostegno del suo stelo turgido senza perdere in flessibilità e grazia. Così il nostro corpo si riempie di Qi che resta contenuto dalla regolazione del corpo: se lasciamo che l'espansione vada oltre un certo limite perderemo la nostra naturale forza strutturale, se lasciamo che la contrazione vada oltre un certo limite è la struttura che "collassa" su se stessa, noi perdiamo forza e l'energia non può più scorrere liberamente.

Vado avanti con i polsi stimolando 4 TR "Yang Qi", che attiva la distribuzione della Yuan Qi a tutto l'organismo e disegno due sfere a livello del Dan Tian inferiore. Il movimento circolare in basso tonifica il Riscaldatore Inferiore come ad indicare che se siamo stabili nel basso possiamo elevarci verso l'alto. Poi si ha un'espansione di tutto lo Yin: le spalle e il petto si aprono il meridiano di Ren Mai e quello di Stomaco si allungano. In questa fase viene attivata tutta la linea sotto-clavicolare che permette la comunicazione dei soffi fra il Cielo e l'Uomo.

Oltre a questi i punti attivati più interessanti sono 1P, 17VC e 42ST.

Con l'apertura del petto stimolo 17VC, "centro del petto", punto mo di MC e punto Mo del TR superiore. Il termine Mo, o Mu, significa "raccogliere, reclutare processi energetici a questo punto" e risulta fondamentale per la circolazione dell'energia nel TR superiore.

Il punto 1 P, "Residenza Centrale" è il punto Mo del Polmone che è il "cancelliere del cuore", quindi il ministro che informa gli altri organi delle decisioni dell'Imperatore.

Il punto 42 ST, "Assalto dello Yang", punto Yuan del meridiano e collegato con il meridiano straordinario del Chong Mai è fortemente implicato nella messa in movimento del Sangue, che in Medicina Cinese designa l'aspetto più Yin dell'energia.

Inoltre anche la linea sovrapubica si libera per poi richiudersi nel movimento successivo. Tutti i punti a

questo livello specificano la capacità dell'individuo di trovare un appoggio in "sè". Più esattamente il 2 VC rappresenta l'appoggio di ognuno di noi può trovare grazie al collegamento con i meridiani curiosi di Ren Mai e Du Mai e al proprio Sangue. Il punto 11R rappresenta la capacità di trovare appoggio su ciò che è forte e solido per sé (Rene e Jing). Il punto 30 ST specifica la capacità di appoggiarsi a quello che si è in quel preciso momento essendo ciò frutto sia dell'innato che dell'acquisito. Il punto 12 M rappresenta la capacità di appoggiarci alla Terra e ai suoi frutti e al contempo essere pronti e partecipi alle trasformazioni che avvengono in noi. La stimolazione di questa linea quindi offre sostegno e appoggio e offre equilibrio e stabilità.

In questo momento anche Du Mai , Vaso Governatore partecipa dell'esercizio ricordandoci la sua funzione straordinaria ci centra nel nostro "io individuale". In una dinamica Yin Yang si associa al Ren Mai permettendoci di "farci carico" e realizzare concretamente la propria vita.

Il meridiano di Stomaco, a cui è associato su un livello più profondo degli arti inferiori anche il meridiano di Chong Mai, ha una funzione di comando sul Sangue e permette all'individuo di trovare fiducia in se stesso. Per questa ragione il meridiano di Stomaco viene spesso usato per centrare e calmare lo Shen.

E' interessante notare come la stimolazione del TR superiore sia completa essa avviene infatti sia posteriormente che anteriormente permettendo anche un attivazione del Bao Mai con le implicazioni che abbiamo già descritto per l'esercizio della Tigre.

Poi si torna in posizione neutra ma non si appoggia il piede si risale il Du Li Pu, le braccia si sollevano come prima per proseguire l'esercizio nel passo seguente.

Questo passaggio stimola la ricerca dell'equilibrio. In questo esercizio la ricerca dell'equilibrio fisico rispecchia la ricerca dell'equilibrio emotivo. L'esercizio ci insegna l'eleganza e la bellezza leggiadra della Gru che resta stabile nel movimento continuo. Questo è possibile perché si appoggia allo Shen e quindi è guidata dal proposito e non dalla volontà. In questo stato d'animo si allena l'atteggiamento verso lo squilibrio, c'è la possibilità della tensione oppure la possibilità di imparare attraverso l'esperienza della ricerca. La Gru ci dice che la rigidità non paga e non rende più stabili, consapevole del costante mutamento della vita ci guida in un equilibrio impermanente. Quindi se durante l'esercizio perdiamo l'equilibrio, rinunciamo ad opporre resistenza, riflettiamo che quello che è successo fa parte della vita e ricominciamo con il cuore sereno. Nel passo scendiamo anche con le braccia ma questa volta sono leggermente davanti a noi. In questo movimento di condensazione il "Lao Gong", punto 8 MC, guarda

verso il basso e 7 Cuore, punto Shen Men è in apertura, in questo modo stimoliamo il meridiano del Cuore e il suo potenziale di trasformazione spirituale.

Punti interessati:

1R: “Yong Quan”, “Fonte zampillante”: punto Ting, fa scendere l’eccesso di Yang dalla testa (ripristina lo Yang), purifica il calore, nutre lo Yin, calma e risveglia lo Shen.

1P: “Zhong Fu”, “Residenza Centrale”: punto Mu del meridiano del Polmone è connesso con le aggressioni interne da eccesso dei 7 sentimenti (Tristezza, Paura, Rabbia, Gioia, Rimuginazione, Panico e Inquietudine) aiuta a dare la “priorità”.

7C: “Shen Men”, Porta dello Shen, punto Yuan: calma lo Shen, Regola il Sangue, Disperde il Calore e il Fuoco del Cuore.

7MC: “DaLing”, “Grande Collina”: Punto Yuan: calma lo Shen, purifica il Fuoco del Cuore.

4TR: Yang Qi, “Stagno dello Yang”: punto Yuan del triplice Riscaldatore porta la Yuan Qi a tutto l’organismo.

17VC: “ShanZong”, “Centro del petto”: punto Mo del MC e punto Hui (di riunione) del Qi. Permette di trattare i disturbi dell’energia, specie quelli legati al Riscaldatore superiore e al Polmone. Facilita l’esteriorizzazione dei soffi del torace.

42ST:” Chong Yang”, “Assalto dello Yang”: Punto Yuan del meridiano, è il punto in cui Chong Mai assorbe lo Yang. Utile per i vuoti di Sangue ed Energia.

Meridiani Principali interessati:

Rene

Intestino Tenue

Mastro del Cuore
Triplice Riscaldatore
Cuore

Meridiani Straordinari interessati:

Ren Mai
Du Mai
Chong Mai
Yin Qiao Mai

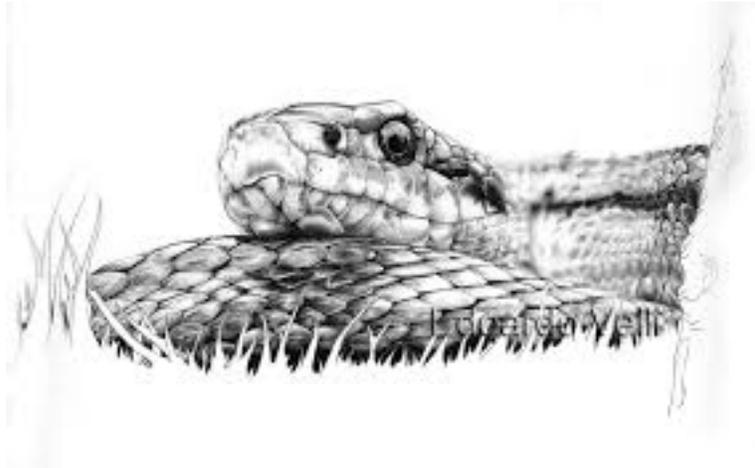
Parole chiave:

Equilibrio come ricerca: l'equilibrio è dinamico e precario.
Serenità, quiete, cuore vuoto, centratura.

Consigliamo questo esercizio in tutti i casi squilibrio emozionale e per le persone che hanno paura di sbagliare.

Siccome calma lo Shen e riattiva lo Yin è adatto sia a coloro che hanno segni con di calore in alto: insonnia, agitazione motoria e interiore, tachicardia, palpitazioni; sia per le sindromi da Shen alterato: risata facile, risata alla fine di ogni frase, risata isterica, facile alternanza dell'umore, tristezza-allegria, odio-amore, passione cieca ed estrema.

Il Serpente



Il Serpente è la capacità di stare in attenzione rilassata, focalizzarsi e saper mantenere l'attenzione e l'intenzione su di un obiettivo. E' la stessa attesa di un gatto che aspetta che il topo esca dalla tana, se fosse teso non potrebbe aspettare a lungo, lo può fare perchè resta rilassato ma radicato nel presente, in questo modo e per questa ragione sa cogliere l'opportunità e afferrare la preda con intensità appena gli si presenta l'occasione. Il Serpente ci insegna che ci sono cose più grandi di noi e che alle volte è necessario aggirare un problema piuttosto che prenderlo di petto, maestro dell'arte del mimetismo e della flessibilità non manca la sua preda perché la sua intenzione è chiara. Il Serpente è prevalentemente Metallo, come "l'oro fuso e rifuso mille volte conserva la sua essenza e non perde niente della sua sostanza; duttile e malleabile si presta a tutto" (Suo Wen Jiezi). Con il movimento Metallo, come in autunno, lo Yang cede allo Yin, l'elevazione all'abbassamento e la dolcezza al rigore. Conseguenza di questa caratteristica è la tendenza naturale e patologica alla chiusura, alla tristezza e all'abbattimento. Anche per questo come vedremo il Serpente lavora sul Fa Jin e a livello di Yang Qiao Mai e Yang Wei Mai, che contrastano un eventuale congestione di questo Elemento. Al Metallo è associata l'anima eterea Po, soffio essenziale dell'istinto di vita, dello spirito di sopravvivenza che rende arditi. I due meridiani associati sono Intestino Crasso che regge la capacità di separare il "puro dall'impuro" e Polmone che regge la separazione e il collegamento del sè dall'altro, e da l'ordine nella struttura.

Descrizione dell'esercizio del Serpente

Il Serpente comincia nella posizione a piedi uniti (Yu Bei Shi). Come prima cosa il Serpente allunga tutta la colonna e il collo e guarda verso destra e verso sinistra.

Poi lo sguardo fissa la sua intenzione su un punto davanti a sé, la posizione si rilassa, le ginocchia si flettono le mani si alzano, il pollice si avvicina alle altre dita che rimangono parallele al suolo. I gomiti morbidi verso il basso e i polsi flessi. Adesso è come se i serpenti fossero tre: la testa e le due mani. Mi muovo in connessione strutturale mantenendo l'attenzione sul punto che ho scelto. Possiamo chinarci, allungarci, rimanere in equilibrio su un piede, ruotare, camminare. Le braccia si possono alternare sul piano orizzontale e anche la testa si muove insieme a tutta la colonna. Quando ci sentiamo pronti afferriamo la preda in un movimento esplosivo e preciso. Le dita si chiudono all'interno della mano nel gesto di "portare a sé" e tutto il corpo partecipa del movimento. Poi trovo un nuovo punto e continuo.

La sequenza del Serpente e atteggiamento delle mani







Analisi Energetica e psicologica dell'esercizio del Serpente:

Nell'apertura mentre allungo il collo e guardo a destra e a sinistra allungo il meridiano di Du Mai stimolando la "presenza" e attivando lo Yang grazie allo sguardo. Du Mai è anche collegato all'archetipo del padre che controlla e da i limiti per evitare gli sbandamenti rispetto al Mandato .

I punti Finestra del Cielo vengono stimolati a suggerire un apertura verso i soffi del Cielo. Questi punti che si trovano tutti in prossimità del collo permettono di liberare l'energia congestionata in alto a livello della testa e del petto e sono 17 IT, 16TR, V10, 9ST, 18IC, 16IT. La funzione di questi punti è utile anche a favorire la montata e la ridiscesa delle energie veicolate dai Canali Straordinari che terminano tutti alla testa e più precisamente alla zona degli occhi, sono in particolare i meridiani straordinari Qiao e Wei ad avere maggior rilievo in questo passaggio. Facendo parte dei meridiani straordinari di seconda e terza generazione, provvedono a rendere possibile l'attuazione della potenzialità e a definirla nel tempo e nello spazio, sono quindi più legati alla vita e al suo svolgersi (Cielo Posteriore) piuttosto che alla

costituzione (Cielo Anteriore). I meridiani straordinari Yang e Yin Qiao reggono la capacità di erigersi, di alzare i talloni per guardare lontano e sono quindi collegati anche alla capacità di allungare il collo. I Qiao sono associati alle grandi articolazioni e come funzione straordinaria danno la capacità di poter guardare il mondo esterno per quello che è (Yang) e di poter guardare al proprio mondo interno per com'è (Yin) e di accettarli entrambi. Sono la manifestazione più completa fra tutti gli straordinari, della dicotomia Yin-Yang e richiedono l'accettazione "dell'altra parte" come parte di sé. Ma ci vediamo implicato anche il meridiano straordinario Yang Wei Mai nella rotazione laterale della testa, nell'attivazione dello sguardo, nella mobilizzazione delle spalle e in generale nella ricerca dell'elasticità e capacità di cogliere il momento.

Questo allungamento funziona anche un po' come un esercizio Tendino-Muscolare, cioè viene ricercata una tensione elastica, verso l'alto con la testa e verso il basso con le mani, che poi si abbandona e rilascia in maniera repentina e totale. Questa pulsazione libera l'esterno, libera i meridiani Tendino-Muscolari, quindi quelli più superficiali e collegati a muscoli e tendini ma anche a tutte quelle reazioni automatiche e a quei blocchi emotivi di cui spesso non siamo consapevoli ma che contribuiscono a creare la nostra corazza caratteriale e il nostro atteggiamento posturale. E' particolarmente interessante notare come questo tipo di movimento di tensione-rilascio abbia una funzione specifica nella stimolazione della Wei Qi, l'energia difensiva, che è distribuita dal Polmone, immagazzinata nel Fegato. Questo tipo di stimolazione la troviamo nel Serpente (Metallo) e come vedremo in seguito anche nell'esercizio della Scimmia (Legno).

Poi attivo altri due serpenti rappresentati dalle mani: il pollice va sotto le altre dita che si mantengono allungate. Questa posizione è come una fessura, una bocca del serpente, aperta quanto basta a far entrare la preda che stiamo fissando ma non abbastanza da creare una fuoriuscita. Questa mano è una bocca verso l'interiorità, è la possibilità di prendere e portare dentro. I due punti Yuan 4 IC e 9 P, attivando l'energia Yuan dell'elemento Metallo.

Questa volta lo sguardo è attivo e guarda un punto, lo Yang mobilizzato dagli occhi viene direzionato su un obiettivo. In questo esercizio degli occhi si sviluppa il volere del Polmone che assicura il rigore severo del Metallo nel mantenere i ritmi e nell'esercizio nel rimanere attaccato ai suoi obiettivi senza perdere la flessibilità e la rilassatezza.

La forma da qui in poi acquisisce una maggiore libertà ad indicare che il movimento introspettivo del Metallo non può essere costretto, deve essere lasciato libero per essere autentico (Zhen). L'autenticità

risiede nella fedeltà alla natura, alla propria natura. Non vi è alcun determinismo nel fatto di avere una natura propria che determina gli elementi fondamentali di una esistenza. Quando si distribuiscono le carte, la partita non è giocata, ma la si dovrà giocare con le carte che si ricevono. Giocare con intelligenza secondo le regole, senza lasciarsi distrarre farà vincere la partita. Ma se siamo autentici tale condotta la si tiene spontaneamente non perché esistono le regole. L'autenticità è aver interiorizzato nel profondo di noi stessi, il movimento stesso della vita, analogo a quello della vita nell'universo.

Alcuni passaggi sono stati però codificati e ci aiutano a sentire meglio l'esercizio.

Il Serpente sperimenta la ricerca dell'equilibrio attraverso l'esercitazione della flessibilità (Wei), può sollevare una gamba portandosi nella posizione del gallo (Rene) , può chinarsi a piedi uniti sulle ginocchia e aprire le braccia in laterale (stiramento del Maestro del Cuore e tonificazione di Rene e Polmone), può muovere in maniera alternata sul piano orizzontale le mani davanti al petto provocando la stimolazione dei punti 1P, MO del P e lo scorrere dell'energia nel Dan Tian superiore e nei meridiani di Polmone e Intestino Crasso; può muoversi liberamente avanti e indietro e ruotare pur che non si perda il contatto con il punto di riferimento; può sollevarsi sui talloni (Qiao) e mandare in alto le "vedette" (le due mani-serpente) per arrivare più lontano.

Qui i meridiani Wei sembrano coinvolti specificatamente: salendo sulle punte provochiamo l'attivazione del 61V "Porta dell'Infanzia", se il piede è aperto e radicato la spinta sale lateralmente e si trasmette a 29VB , la "Porta dell'Adolescenza"; alzando le braccia attiviamo posteriormente la spalla e il movimento si trasmette a 10 IT "Porta dell'Età Adulta" e 15TR e 15 IC tutti punti che permettono all'energia dello Yang Wei di raggiungere la testa attraverso il 16 VG, "Porta del Mutismo". Questo "passaggio", stimolato anche all'inizio nell'apertura e mantenuto attivo dallo sguardo, è legato alla morte, alla spiritualità e al "lasciar andare". Questo tragitto rappresenta il cammino dell'uomo nei vari passaggi dall'infanzia all'età adulta fino alla morte e la capacità di mantenersi elastici e morbidi all'interno di questo conflitto tra una forza conservativa (Rene Acqua) e una forza dinamica (Cuore Fuoco). Fluire fra questi aspetti è quello che permette la vita, bloccare questo passaggio la inaridisce.

Quando sentiamo che è il momento, il movimento esplode in un Fa-Jin verso l'interno. In questo atto è espressa la contraddizione naturale del movimento del Polmone con quella del Fegato e quindi per analogia anche il rapporto fra Hun e Po. Il Metallo taglia il Legno e lo tiene a bada come in questo Fajin nel quale la forza propulsiva e la capacità di contrazione muscolare propri del Legno vengono messi al servizio del Metallo, cioè del portare verso l'interno, portare a sé. L'esercizio prosegue prendendo un

altro punto di riferimento e continuando l'esercizio come fosse un respiro fra dentro e fuori, fra prendere e lasciare, fra fasi Yin e fasi Yang dell'esistenza, fra conservazione e realizzazione.

Punti attivati:

4IC: "He Gu", "Unione della Valle": punto Yuan del meridiano. Elimina il Calore e il Vento, Tonifica Qi e Sangue. Punto Si Guan, insieme al 3 F stimola la circolazione di Qi e Sangue in tutti i meridiani.

9P: "Tai Yuan", "Grande Sorgente": punto Yuan del meridiano.

1P: "Zhong Fu", "Residenza Centrale": punto Mu del meridiano del Polmone è connesso con le aggressioni interne da eccesso dei 7 sentimenti (Tristezza, Paura, Rabbia, Gioia, Rimuginazione, Panico e Inquietudine) aiuta a dare la "priorità".

Le fasi evolutive dell'individuo sul meridiano di Yang Wei Mai: 61 V, 29VB, 10IT, 15TR, 16VG.

Meridiani Principali interessati:

Polmone

Intestino Crasso

Meridiani Straordinari interessati:

Qiao Mai

Wei Mai

Parole chiave:

Mimetismo, saper aspettare, flessibilità, cogliere l'occasione, essere uno con l'obbiettivo.

Consigliamo questo esercizio a quelle persone che non hanno struttura, che trovano sempre molte giustificazioni, che iniziano mille cose e non ne finiscono una per mancanza di ordine o perché la loro intenzione non è chiara e non sanno selezionare le priorità. Stimolando la flessibilità e l'adattamento si esercita la pazienza e così l'esercizio potrebbe essere adatto a tutti quelli che tendono a prendere le cose troppo "di petto".

La Scimmia



La Scimmia è curiosa, cauta, sa di essere una possibile preda ma, se si sente al sicuro, sa anche giocare. Ha bisogno di sentirsi libera di aprirsi al mondo e di lasciarsi andare. Prevalentemente Legno, la Scimmia è collegata alla primavera, alla salita dello Yang, eccita, mette in movimento, scuote, come fa il vento sui rami e le foglie. Il Legno nell'organismo è legato al Fegato perché i suoi soffi sono analoghi e hanno la funzione di dare slancio verso l'alto e verso l'esterno, ma la loro forza riposa sulla ricchezza del Sangue e sulla capacità del Fegato di custodirlo. Lo Yin serve come fondamento e sorgente allo Yang: L'acqua genera il Legno. L'impulso dato alle circolazioni libera le vie del Cuore: il Legno genera il Fuoco. Il Fegato regge la capacità di sviluppare e pianificare strategie, quando lo si vuol fare è importante mantenere il giusto equilibrio fra coraggio e impetuosità. In una normale condizione fisiologica il Fegato deve essere in grado di operare scelte impavide e repentine riguardo la distribuzione del Sangue o alla rimozione delle tossine, conservando però una certa dose di cautela.

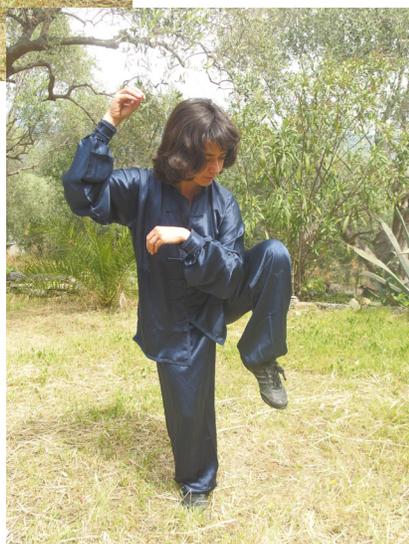
L'anima eterea del Fegato, lo Hun, facilita la capacità di valutare i rischi affinché maturi il tempo del coraggio di perseguire i progetti, visti chiaramente in precedenza dallo spirito e conservati nel Cuore. Lo Hun permette all'uomo di percepire, sentire, provare emozioni, intelligenza, spiritualità, sogni e contemplazione. Lo Hun è interdipendente al Po, l'anima eterea del Polmone; vivono in coppia e la loro unione è la vita sulla Terra. Sono la dualità propria di ogni espressione di vita. La tensione naturale fra l'istinto di conservazione e la spinta a bruciare le esperienze della vita mossi dalle più alte ispirazioni umane. La Scimmia con le due fasi di "cautela" e "apertura" crea collegamento fra le due anime consolidando il rapporto fra Cielo e Terra e promulgando così la vita nell'individuo.

Descrizione dell'esercizio della Scimmia

La scimmia comincia a piedi pari (Qi Shi), le mani si aprono con i palmi verso terra e le dita si allungano frontalmente. Poi la posizione si rilassa e le dita si toccano tutte portando la mano "a becco". Come prima cosa la Scimmia guarda in tutte le direzioni, per sincerarsi di essere al sicuro e anche un po' per curiosità. Testa il terreno con un piede, poi finalmente arrischia un passo. La scimmia può stare in equilibrio su una gamba e appoggiare il dorso del piede dietro al ginocchio della gamba opposta mentre riposa le spalle penzoloni. Poi quando si sente sicura fa un ulteriore passo e apre con le braccia portandosi indietro con la schiena e permettendo una grande apertura del petto.

Anche l'esecuzione della scimmia come quella del serpente, pur avendo dei passaggi standardizzati, è principalmente libera.

Sequenza della Scimmia e atteggiamento delle mani





Analisi energetica e psicologica dell'esercizio della Scimmia:

Nel movimento di apertura, le braccia lungo i fianchi, le dita si alzano verso l'alto. Come nell'esercizio precedente creiamo una tensione elastica che poi rilasciamo completamente nel movimento di chiusura delle dita e sollevamento dei polsi.

Il meridiano Tendino-Muscolare interessato in questo caso è quello di Mastro del Cuore accentuato dall'apertura del punto 8 MC, Lao Gong, "Palazzo del Lavoro". Questo punto, spesso attivato nelle forme di Qi Gong, fa parte del meridiano Lo longitudinale del Polmone, quindi permette il contatto fra Acqua e Fuoco e la liberazione del calore in eccesso dal TR Superiore.

Poi le dita si uniscono toccandosi a livello dei polpastrelli. Tutti i punti Ting, Pozzo, entrano in contatto attivando le funzioni che abbiamo già osservato.

La Scimmia ruota la testa e guarda in tutte le direzioni e si ha così anche in questo esercizio l'attivazione

dei punti Finestra del Cielo e come nel Serpente l'attivazione dei Meridiani Straordinari di Seconda e Terza generazione.

Gli occhi della Scimmia sono alla ricerca, cercano sospetti un possibile pericolo e la rassicurazione della sua assenza. Questa attivazione ci ricorda il Fegato (già collegato agli occhi) per la sua caratteristica di essere scostante, di cambiare velocemente e dirigersi in tutte le direzioni. Come il Serpente anche la Scimmia è lasciato prevalentemente libero, proprio a ricordarci che così come il movimento introspettivo del Metallo anche quello estroverso del Fegato ha bisogno di libertà per poter fluire.

La Scimmia può piegare una gamba e appoggiare il collo del piede dell'altra gamba nell'incavo del ginocchio, lasciando le braccia penzoloni lungo il corpo. In questo modo il punto Yuan di Fegato, 3F, "Grande assalto" è in contatto con il 40 V "Sostegno del Centro" stimolando la circolazione di Qi e Sangue e rilassando la zona lombare. L'apertura dell'anca determinata da questa posizione apre il meridiano di Fegato sulla gamba, dallo stinco fino alla zona pelvica favorendo la risalita dell'energia lungo il meridiano del Fegato. Il sopra del corpo però è vuoto e rilassato così questa spinta viene mantenuta in basso, questo ha un'azione tonificante.

Le mani possono passare intorno al viso o muoversi per connessione strutturale insieme ai movimenti del centro.

Quando ci sentiamo pronti, quando cioè la Scimmia si sente sicura, si apre con coraggio. Senza cautela non vi è coraggio e il Fegato, come un bravo generale, sa quando è il momento di preparare una strategia o quando è possibile attaccare. Il Fegato in salute si comporta come il Saggio per Lao Tsu che "vede da lontano le difficoltà, e le evita, così non ha mai difficoltà".

Fa il passo ma torna con il peso e con il busto verso dietro per permettere una grande estensione del torace e del petto.

Nel sostenere il peso la gamba posteriore attiva nuovamente il meridiano di Fegato ma questa volta la spinta è portata fino al suo parossismo. Il diaframma, muscolo strettamente collegato al Fegato e alle emozioni si allunga, il petto si apre e l'attivazione sale fino al punto MO della Vescicola Biliare 24VB e oltre sul punto terminale del Fegato 14F, "Porta dei Cicli". Questa è l'ultima figura prima di un nuovo inizio rappresentato dall'Acqua, il numero 1, il nuovo inizio. Questo punto ci aiuta a portare a compimento i passaggi della vita.

Anche l'orbita microcosmica (Du Mai-Ren-Mai) si attiva pompando nuova linfa al sistema. La linea trasversale passante per il centro del petto è stimolata profondamente dal punto "centro del petto" 17VC

fino 1 MC per poi irradiarsi sul lato interno del braccio, sul meridiano di Mastro del Cuore che si apre a circondare tutto l'esistente. Questa linea creata dai punti 17VC, 23R, 17ST, 18 M, 1 MC viene anche chiamata linea dell' "offerta", con un movimento che va dal centro alla periferia, da dentro a fuori. Il torace è "l'uomo nell'uomo", la sede del ritmo e della nostra vitalità, la sua linea centrale è rappresentata da punti che offrono le varie energie a tutto l'organismo. Questo significa che è il luogo della Zong Qi, dell'energia del petto, collegata agli antenati e permette alla persona ormai autonoma (adulta), di entrare in relazione con se stessa, con il suo intimo e con il mondo. Il punto 17VC, Shan Zhong, presiede alla diffusione a tutto l'organismo di ciò che arriva al petto dopo la distillazione avvenuta nel Riscaldatore Medio e Inferiore. Nella linea del dono il punto "Shen Feng" 23R, che è un punto di unione con Chong Mai rappresenta la distribuzione del Sangue, è la vitalità al servizio della distribuzione del sangue attraverso il Cuore. Il 17ST che corrisponde al capezzolo è la capacità della madre di donare latte. E' il collegamento fra Jing (latte) e affettività (Shen); 1 MC che è un punto Finestra del Cielo e per questo rappresenta lo Yang che sale dalla Terra per andare a riunirsi con quella del Cielo serve anche a favorire la salita del sangue del Bao Mai e della Ying Qi verso la testa e le spalle e infine 18 M apre il petto per offrire se stessi, le proprie capacità al servizio del mondo.

Questo abbraccio è uno scambio: è sia un liberare verso l'esterno sia un accogliere verso l'interno. In questa parte il lavoro riguarda l'Asse Xue-Yin, il rapporto fra Fegato e Mastro del Cuore. Ricordiamo che il Legno nutre il Fuoco, le funzioni di questo livello sono quelle di sostenere lo Yin, nutrire il Sangue e regolare la distribuzione di Sangue agli altri canali, per questo suo legame con il Sangue molti autori sostengono che abbia anche la funzione di "calmare lo spirito". Quando funziona a dovere questo livello infonde delle leggere brezze primaverili, il Sangue riempie i Vasi e il Vento patogeno non può penetrare. Il Vento riempie i Vasi quando c'è vuoto di Sangue: Per dragare il vento esterno è utile l'azione di drenaggio e mobilitazione del Qi da parte del Fegato poiché tale movimento solleva il vento e lo porta all'esterno, il vento interno invece dipende maggiormente dall'approvvigionamento di Sangue da parte del Fegato e del Pericardio. La libera circolazione del Qi favorisce anche la circolazione del Sangue quindi l'uomo è gioioso e di buon umore e il meridiano di Maestro del Cuore diventa un messaggero della felicità del Cuore. Questo meridiano infatti ha anche la funzione di armonizzare le energie innate con quelle acquisite, operare la costruzione psichica relazionando gli input ambientali con la struttura psichica innata ed è ambasciatore dal centro (Yin) alla periferia (Yang).

Punti attivati:

Punti finestra del cielo: posti tutti all'altezza del collo permettono lo scambio fra la Terra e il Cielo, favorendo così il collegamento necessario fra Shen individuale e Shen universale.

I punti finestra del cielo sono: IT17, TR16, V10, ST9, 18IC, IT 16.

14F: "QiMen", "Porta dei Cicli": Ultimo punto del meridiano è anche l'ultimo punto della grande circolazione celeste. Ci permette di "portare a compimento", a chiudere per passare ad un nuovo inizio. E' punto Mu del Fegato e di incrocio con Milza e Yin Qiao Mai è perciò molto utile nelle turbe emotive legate al Fegato e alla sua stasi (Insoddisfazione e Rabbia).

24VB: "Ri Yue", "Sole e Luna": Punto Mu della Vescicola Biliare. Regge il passaggio dallo Yin verso l'esterno. Tratta le energie congeste del Fegato e della Vescicola Biliare.

La "linea dell'offerta": situata al centro del petto e composta dai punti 17VC 1MC, 18M, 17ST, 23R, sono tutti punti che aprono il torace, sede della nostra vitalità e permettono un movimento dalla profondità alla superficie.

3F: Da Chong, Grande assalto", punto Yuan del Fegato, mobilita la stasi di Qi e Sangue, espelle il Vento e il calore dal meridiano, tonifica il Sangue, Calma lo Shen.

40V: Wei Zhong", "Realizzazione del centro": viene usato nelle Stasi di Qi e Sangue che interessano la Vescica e per rilassare la zona lombare.

Meridiani Principali interessati:

Fegato

Mastro del Cuore

Meridiani Straordinari interessati:

Ren Mai, Du Mai,
Yin e Yang Qiao,
Ying e Yang Wei

Parole chiave

Curiosità, Giocosità, Vivacità, Estroversione. Apertura alla vita. Generosità.

Consigliamo l'esercizio della Scimmia alle personalità dal carattere rigido: è molto adatto a tutte quelle persone che sono obbligate dal loro mestiere o per educazione a dare un'immagine molto seria e sicura di sé. Si può consigliare questo esercizio anche a tutte le persone che tendono a prendersi sempre troppo sul serio, non sanno gustarsi le proprie relazioni e in generale non si aprono all'esperienza della vita. La Scimmia apre al mondo.

Il Drago



Il Drago è lo spirito liberato dall'idea preconcepita di se stesso. Il Drago ci invita a scoprire e vivere il reale al di là del condizionamento. Fluire nell'esperienza della vita come un Drago, in connessione con il proprio Mandato Celeste e la nostra missione nella vita e forte della spinta generatrice dell'Acqua, maestra di ogni trasformazione e collegata al numero 1 e posta alla fine della sequenza ci ricorda che ogni fine è un nuovo inizio. L'Acqua è l'intermediaria fra ciò che ha forma e ciò che non lo ha: può assumere ogni forma ma non ne conserva nessuna. Da liquida può diventare vapore leggero per poi ricadere come pioggia o trasformarsi in ghiaccio che si scioglierà in primavera. Cambiando sempre mantiene intatta la sua natura e la sua potenza e diventa il modello di ciò che non si lascia perturbare da nulla e mantiene la sua dirittura.

L'anima eterea dell'Acqua, lo Zhi, tradotto spesso come volontà rappresenta la fermezza, il saper fare. Ma ha anche strettamente a che fare con l'essenza, perché le idee generate dall'intelligenza possano prendere forma nel mondo, esse devono essere mantenute stabili e portate a termine con perseveranza. Quando Cuore e Rene non comunicano una persona potrebbe avere tante idee ma non la forza per concretizzarle. Senza la tenacia che sgorga dalla corretta manifestazione dell'essenza prenatale è impossibile preservare l'intenzione e realizzarla. Ricordiamo che l'ideogramma di Zhi rappresenta un piede che cammina, la sua patologia è la paura che blocca il movimento.

L'Acqua è l'immagine per eccellenza dello Yin ma al suo interno lo Yang lavora rendendolo fecondo. Corrisponde all'inverno che in Cina corrisponde alla stagione delle piogge e ha la caratteristica di impregnare e rinfrescare, l'Acqua scende dal Cielo sulla Terra e la penetra rendendola feconda. Un as-

petto di questo movimento è tesaurizzare, non a caso è collegato ai Reni che custodiscono la nostra energia ancestrale.

“In questo mondo non c'è nulla di più arrendevole dell'acqua;però nessun essere, per forte e potente che sia, resiste alla sua azione (corrosione, usura, urto di onde); e nessun essere può fare a meno di essa (per bere, svilupparsi, e così via). Non prova questo che la debolezza è meglio della forza, che l'elasticità domina la rigidità?...” Tao Te Ching, Lao Zi.

Nel Drago ci ritroviamo la cautela della Scimmia, la flessibilità del Serpente, la forza della Tigre, l'equilibrio della Gru. Il Drago ci insegna che è possibile affinare se stessi, osare oltre quelli che crediamo i nostri limiti. Non dimentichiamo però che il drago è un animale mitologico a indicarci che la perfezione è anch'essa un ideale, qualcosa dalla quale è bello farsi ispirare ma non ammaliare perché potremmo perdere il radicamento nella nostra essenza.

Ci ammonisce Zhuang Zi, altro padre del Taoismo:

“L'uomo che procede nella semplicità e si astiene dal preoccuparsi di troppe cose si mantiene unito con l'Unità, all'origine, alla sorgente e conosce per intuizione il Principio. Di conseguenza la sua capacità si estende a tutto. Uscito dalla porta di uno dei sensi, ad esempio la vista, il suo spirito, quando incontra un essere, lo afferra , lo penetra, lo conosce a fondo. E questo perché gli esseri, diventati tali per partecipazione con il Principio, sono conosciuti per partecipazione alla virtù del Principio”.

Descrizione dell'esercizio del Drago

Il Drago parte a piedi uniti (Yu Bei Shi), poi una punta del piede apre ruotando facendo perno sul tallone aprendo anche il busto, lo sguardo resta diretto in avanti. Le mani si sollevano lateralmente e si richiudono di fronte al petto mentre la gamba avanti si solleva nella posizione del gallo per permetterci di andare nella posizione del drago, accovacciata a terra, Pu Bu. Le braccia con movimenti a spirale continuano a formare due sfere. Poi il peso si porta sulla gamba in avanti e siamo nella posizione dell'arcere Gong Bu. Torno su sulle ginocchia alleggerisco la gamba dietro che raccoglie il ginocchio al petto (posizione del gallo) per aprirsi diagonalmente in un nuovo passo. L'immagine dovrebbe essere quella di nuotare nell'aria.

Sequenza del Drago



Analisi energetica e psicologica dell'esercizio del Drago

Nel movimento di apertura il Drago ha già lo sguardo attivo di fronte a sé, è lo sguardo dello Zhi, la volontà, che poiché resta in contatto con la propria essenza si trasforma in Saggezza. I piedi sono uniti (lo Yin è raccolto) poi il corpo apre diagonalmente attivando un potenziale di movimento (Yang) mentre le braccia si sollevano in un gesto di espansione verso l'alto, poi il ginocchio sale (Rene) e braccia si portano verso il centro. Si genera un'attivazione dello Yin attraverso la spinta dello Yang verso il basso che mette l'Acqua in movimento. L'Acqua si consolida con le posizioni basse ecco perché si praticano le posizioni del "drago" e dell' "arcere" ma si mette in movimento grazie allo scambio di peso fra le due posizioni che mobilizza il bacino in profondità (sede del Dan Tian Inferiore e quindi collegato ai Reni, all'utero, all'essenza, all'Acqua ma anche Vescicola Biliare) e grazie alla spinta verticale del movimento che ci riporta alla situazione di partenza. Questo passaggio stimola in particolar modo il meridiano Straordinario di Chong Mai (Vaso Penetrante). L' ideogramma di Chong Mai significa "cammino, crocevia" e comunica una nozione di movimento e di incrocio, di qualcosa che cammina e che camminando, si trasforma (proprio come il nostro Drago); Il Chong Mai ti dà la forza necessaria ad irrompere nella vita, non a caso si origina 1VC, il punto più basso del tronco e zampilla verso l'alto verso un decorso profondo e centrale. Per questo, la tradizione esoterica taoista lo raffigura come un cammino verticale al centro del corpo umano, con davanti Ren Mai e dietro Du Mai. E' il primo meridiano che si forma dopo il concepimento, cioè è anche il luogo dove si concentra e scaturisce la Yuan Qi.

Quando torno a tirare su la gamba anche la mano a conca e il braccio caricano da sotto e da dietro incanalando la spinta dello Yin dal basso verso l'alto dove si collega con i soffi del Dan Tian Superiore prima di ripiegare di nuovo verso il basso e in avanti. Quindi passiamo dalla potenza (Yin) all'atto (Yang). Le braccia si alternano nella creazione di due spirali che si dispiegano nello spazio, attivando tutti i meridiani del braccio ma in particolare Triplice Riscaldatore che presiede alla capacità di rotazione del braccio. Il meridiano di Triplice Riscaldatore presiede anche alla capacità di trasformazione. Attraverso questo movimento colleghiamo l'alto e il basso, la periferia e il centro. Le spirali simbolizzano anche il potenziale che può essere dispiegato all'occorrenza. Il sali e scendi, la torsione del busto e le spirali delle mani mettono in movimento e collegano tutti e tre i riscaldatori rendendo questo esercizio funzionale allo scopo che si prefigge. Lo scopo del praticante consiste nell'approfittare pienamente

della vita conformandosi ai ritmi della Natura, mantenere coscientemente i piedi a Terra e la testa nel Cielo unendo, attraverso la pratica, il proprio corpo (Xing) al Soffio (Qi o principio Vitale), il proprio Soffio all'Essenza (Jing o principio originale), la propria essenza allo spirito (Shen o principio spirituale) ed il proprio Spirito all'Universo (Tao o Via universale) per essere in armonia con esso.

Punti attivati:

In questo esercizio non è tanto il singolo punto che viene attivato ma più la funzione generica di collegamento energetico dei meridiani. Più che focalizzarsi sul particolare poniamo attenzione allo scorrimento libero dell'energia lungo tutti i meridiani per coglierlo nel suo complesso.

Meridiani Principali interessati:

Rene

Vescicola Biliare

Triplice Riscaldatore

Meridiani Straordinari interessati:

Chong Mai,

Dai Mai,

Yang Wei Mai

Parole chiave:

Realizzazione, Volontà, Fluidità, Imperturbabilità, Completezza, Libertà, Trasformazione. Cambiamento.

Consigliamo questo esercizio alle persone bloccate dalla paura, a coloro che cercano un contatto con la propria essenza e mancano di una stella polare e in generale, a tutti, come allenamento alla fluidità e alla trasformazione. E' indicato alle persone che soffrono di ristagno di liquidi nella parte bassa del corpo, aprendo la Via delle Acque distribuisce i liquidi e l'essenza a tutto l'organismo.

Conclusioni

Come tutte le forme di Qi Gong anche quella degli Animali permette una profonda connessione mente-corpo. In questa forma è reso esplicito che la mente è connessa con il Cuore (Shen) e i sentimenti e che il corpo è connesso con la nostra essenza (Jing) e la nostra natura.

In ultima analisi, osservando gli esercizi dei 5 Animali nel loro complesso, notiamo che si ha spesso un'attivazione del Rene e del Chong Mai che reggono la spinta vitale, il superamento della paura e la capacità di trasformazione e di adattamento.

Attraverso l'asse Shao-Yin questa forma facilita la comprensione del proprio "Mandato Celeste".

La dinamicità delle camminate e l'attivazione dell'asse Shao Yang attiva lo Yang e dà la forza per agire il proprio "Mandato".

La libertà dei movimenti che rende completamente spontanea parte della pratica ci restituisce la nostra forza di autodeterminazione e contemporaneamente ci ricorda di fluire come l'Acqua a seconda delle circostanze (interne ed esterne) mettendo in armonia micro e macro cosmo.

Per queste ragioni questa forma è molto adatta al rinnovo costante che la vita ci richiede, si rivela anche utile ad ampliare le nostre prospettive, ci dà il coraggio per attuare quei cambiamenti di mentalità e stile di vita che ci irrigidiscono in schemi comportamentali dannosi. Ammorbidisce la nostra corazza connettendoci con la nostra essenza sostenendoci nei grossi passaggi della vita.

Ringraziamenti

Un moto di gratitudine spontaneamente affiora dal mio spirito pensando al Maestro Giuseppe Paterniti. Una rara generosità e gentilezza si fondono alla passione per il Qi-Gong e per l'insegnamento. E' stato per me un piacere e un onore trascorrere tre anni di intenso lavoro sul corpo-mente guidata da chi ha fatto di questa pratica un'arte e un modo di essere.

Un grazie inoltre a tutto lo staff della Stone Temple Tao e in particolare a Katya per l'immane simpatia, la competenza e precisione e la grande disponibilità.

Grazie ai miei compagni di corso per la gioiosa e attenta partecipazione e infine al mio compagno Federico la cui presenza ha reso ai miei occhi ogni ostacolo superabile.

Grazie di cuore.



Bibliografia

Wang Ju-Yi – Jason D. Robertson, La teoria dei canali in Medicina Cinese, Casa Editrice Ambrosiana, 2013.

M. Corradin, C.Di Stanislao, M.Parini, Medicina Tradizionale Cinese per lo shiatsu e il Tuina, Casa Editrice Ambrosiana, 2001.

Carl Herman Hempen, Atlante di Agopuntura, editore Hoepli, 2001.

Franco Bottalo, Manuale di Qi Shu, Xenia edizioni, 2001.

Elisabeth Rochat De La Vallè, Il simbolismo nei numeri, Jaa Book, 2009.

Elisabeth Rochat De La Vallè, Le 101 nozioni della medicina cinese, Red edizioni, 2011.

Lao Tzu, Chuang Tzu, Lieh Tzu, I padri del taoismo, Luni editrice, 2011.

Fabrizio Berera, Ideogrammi della salute, edizioni Red, 2007.

Georges Charles, Qi Gong ed energia vitale, pendragon editori, 2008.

Dr Yang Jwing-Ming, Les racines du Chi-kung, budo edition, 2007.

Appunti del seminario di Jeffrey Chong Yuen sul Qi Gong dei 5 Animali , Roma, 2011.