La ginnastica cinese e lo sport. Esercizi di qi gong pre e post agonistici: forme di apertura e chiusura, massaggio dei canali

Fernanda Biondi*, Lucio Sotte**

Introduzione

La ginnastica medica cinese può essere utilizzata per ottimizzare le condizioni dello sportivo prima e dopo la gara. Nella fase pre gara può esercitare contemporaneamente un effetto rilassante e tonificante che prepara l'atleta all'utilizzo ottimale delle sue risorse energetiche dandogli il giusto tono muscolare e nervoso che deve essere adeguato ad attivare al massimo le potenzialità, ma non eccessivo da disperderle. Nella fase post gara gli esercizi avranno lo scopo di favorire il recupero psicofisico ottimizzando, come affermano in Cina, la produzione e circolazione di *qi* e *xue*.

A questo scopo presentiamo alcuni semplici esercizi di cui raccomandiamo l'utilizzo: le forme di apertura e chiusura ed il massaggio dei meridiani.

Forme di Apertura e di Chiusura

Posizione di base

Assumere la postura di base del *Qi Gong* eretta, piedi divaricati ad una distanza equivalente a quella delle spalle, peso del corpo ben distribuito su tutta la superficie plantare.

La testa è come “appesa ad un filo” che collega il punto 20GV-*baihui* al cielo; ricordiamo che tale punto si localizza sulla sommità del cranio tra le ossa parietali ed occipitale, a livello della zona dove nel bambino si trova la grande fontanella. Gli occhi sono semichiusi, lo sguardo diretto in avanti, senza essere focalizzato in un punto preciso (si deve cercare di non concentrare lo sguardo su qualche particolare oggetto), il viso e la mandibola sono rilassati, così anche il collo e le spalle. Le braccia cadono naturalmente ai lati del tronco, le ascelle sono leggermente aperte e “vuote” «come se dovessero contenere un uovo al loro interno!», le mani sono aperte con le palme rivolte all’interno, verso le gambe.

Il dorso è eretto ed il torace rilassato, l’addome è appena rientrato. Questo atteggiamento dell’addome è favorito dalla posizione del bacino che deve essere mantenuto il più aperto possibile verso l’alto: si può immaginarlo come una coppa piena di liquido che non bisogna versare (questa posizione rinforza i muscoli glutei): in questa maniera si ottiene una rettineilizzazione della fisiologica lordosi lombare che favorisce la circolazione del *Qi* nella regione vertebrale e lungo i meridiani *Du Mai* e Vescica.

Figure 1-2

1. Postura di base – visuale anteriore

2. Postura di base – visuale laterale

Questa posizione del bacino e della colonna favorisce che le gambe siano diritte, ma non rigide, le ginocchia siano leggermente flesse e mantengano una certa morbidezza. I piedi debbono essere disposti con le piante tra loro parallele o addirittura con le punte leggermente rientrate. Le dita e tutta la pianta del piede debbono essere bene in contatto con il suolo.

Figura 3

Postura di base: la Y rovesciata con i punti 20GV-baihui, 1CV-huiyin e 1KI-yongquan

Occorre visualizzare una “Y” rovesciata che collega i punti 1KI-*yongquan*, destro e sinistro – posizionati sulla pianta dei due piedi tra i due cuscinetti plantari – con 1CV-*huiyin* al centro del perineo – tra orifizio anale e scroto nell’uomo ed orifizio anale ed uretra nella donna – e 20GV-*baihui* all’estremità del capo in corrispondenza della zona dove nel neonato si localizza la grande fondatella.

Le mani sono incrociate sotto l’ombelico, sul *Dantian* mediano (mano destra coperta dalla sinistra per le donne e viceversa per gli uomini), sovrappo-nendo i due punti 8PC-*laogong* che si trovano al centro della palma della mano nel terzo spazio intermetacarpale. Secondo alcune Scuole la postura di base non prevede che le mani siano raccolte al *Dantian* mediano, ma che invece siano naturalmente rilassate ai lati del corpo con le palme rivolte all’interno.

Iniziare ogni esercizio con questa posizione di base e, prima di incominciare la serie, fare il “silenzio del corpo”, armonizzando respirazione, mente e corpo.

Modalità di esecuzione

Socchiudere gli occhi ed appoggiare la lingua sulla volta del palato con la punta dietro gli incisivi superiori. Deglutire lentamente la saliva, seguendo mentalmente il percorso della “rugiada celeste” fino allo stomaco.

Inspirando, “sigillare” contraendo i muscoli addominali e glutei e gli sfinteri uretrale ed anale ed alzare lentamente le braccia rilassate (i gomiti non debbono essere tesi) da

ambedue i lati del corpo, fino ad aprirle completamente, senza superare tuttavia l'altezza delle spalle e avendo cura di mantenere le mani rilassate. Questo movimento di "apertura" e sollevamento degli arti superiori deve essere molto naturale e guidato dai polsi; è come se i polsi stessi fossero il fulcro del movimento di sollevamento delle braccia, mentre le articolazioni delle spalle, dei gomiti, delle dita subissero questo movimento rimanendo rilassate. Le braccia non debbono essere troppo distese e rigide alla fine dell'apertura e la posizione deve conservare sempre una sua "rotondità".

Durante la manovra di sollevamento delle braccia occorre concentrarsi per visualizzare l'energia che sale dalla pianta del piede alla palma della mano percorrendo prima i tre canali yin del piede e poi i tre canali yin della mano.

Il percorso dell'energia è il seguente: il *Qi* sale dalla pianta dei piedi (punto 1KI-*yongquan*) e dall'alluce lungo i tre canali yin del piede (Milza-Pancreas, Fegato e Rene) passando per la superficie interna del piede, della caviglia, della gamba, del ginocchio e della coscia; penetra poi nel perineo e raggiunge l'addome dove si collega ai rispettivi Organi, continua a salire nel tronco e, giunto al torace, prende contatto con gli Organi toracici (Polmone, Pericardio e Cuore), percorre poi i rispettivi tre canali yin della mano, andando dalla regione sottoclaveare e toracica laterale e dal cavo ascellare a raggiungere la faccia volare del braccio per proseguire sulla superficie volare del gomito, dell'avambraccio, del polso, fino alla palma della mano ed alle estremità delle dita.

Durante la visualizzazione di questo tragitto che partendo dalla pianta del piede arriva alla palma della mano, il *Qi* della Terra prende contatto con gli organi che corrispondono ai canali percorsi: prima Rene, Fegato, Milza-Pancreas a livello sottodiaframmatico e poi Cuore, Pericardio e Polmone in regione toracica.

Questa fase termina con una breve pausa inpiratoria durante la quale si trattiene il respiro e si ruotano le palme delle mani (che erano rivolte in basso) di 180° rivolgendole verso l'alto.

Con l'inizio dell'espirazione successiva, si raccolgono le mani davanti al volto flettendo i gomiti fino a che le palme non sono nuovamente rivolte verso il basso, si fanno poi scendere le mani lentamente, sempre palme in giù, facendole passare davanti al collo, al torace ed all'addome per portarle infine nella loro posizione naturale ai fianchi.

Figura 4

Fase inspiratoria 1 e pausa inspiratoria 2 della forma di apertura

Durante la rotazione delle palme delle mani a braccia aperte il *Qi*, passando per le estremità delle dita, raggiunge la superficie dorsale della mano e percorre i tre canali yang della mano (Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore, Intestino Crasso), lungo la faccia esterna e posteriore della mano, del polso, dell'avambraccio, del gomito, del braccio e della spalla, passa poi per il punto 14GV-*dazhui*, sotto l'apofisi spinosa della settima vertebra cervicale, raggiunge quindi il collo, il volto e gli occhi, dove i meridiani yang della mano si continuano in quelli yang del piede. Il *Qi* continua, quindi, la sua discesa lungo i tre canali yang del piede (Stomaco, Vescicola Biliare, Vescica) lungo la regione posteriore e laterale del capo, del collo, del tronco prima e, successivamente, lungo la faccia esterna e posteriore dei glutei, delle cosce, delle gambe e dei piedi, fino ad arrivare al tallone, alle ultime quattro dita ed alla pianta del piede. Durante questo percorso di discesa dal dorso della mano al piede viene preso contatto con i visceri citati: prima Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore e Intestino Crasso e

successivamente Vescica, Vescicola Biliare e Stomaco.

Figura 5

Fase espiratoria della forma di apertura

In genere si concludono la Forma di Apertura e quella di Chiusura veicolando il *Qi* al *Dantian*. Per ottenere questo scopo, una volta terminata l'inspirazione e condotto il *Qi* alla palma della mano, si inizia l'espirazione come già descritto portando alla fine le mani a coprire il *Dantian* nella zona sottombelicale (uomini destra sopra la sinistra e donne sinistra sopra la destra) invece che ai fianchi come già descritto. Contemporaneamente al movimento di riunione delle mani al *Dantian* si realizza la visualizzazione della concentrazione del *Qi* raccolto alla palma della mano fino al *Dantian*. Dal *Dantian* il *Qi* si diffonde poi a tutto il corpo.

Molti maestri cinesi suggeriscono di visualizzare questa sua diffusione attraverso un movimento a spirale.

Forme di regolarizzazione

La Forma di Regolarizzazione"*Tiao-Xi*" si esegue come la parte iniziale della Forma di Apertura, portando alla fine le mani prima sul *Dantian* e poi ai fianchi e visualizzando la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede.

Effetti

Questa procedura molto semplice agisce contemporaneamente sui 12 canali e viene usata anche come preludio alla meditazione *Qi Gong*. Aiuta a calmare la mente ed armonizzare la

respirazione e, lo ricordiamo ancora, va eseguita prima e dopo ogni esercizio, per ricondurre il *Qi* al *Dantian.*

Massaggio lineare dei meridiani degli arti inferiori, superiori e del tronco

Il massaggio dei canali deve essere fatto precedere da una Forma di Regolarizzazione "*Tiao Xi*" e deve essere coordinato mentalmente tramite la visualizzazione dei canali massaggiati. La fine dell'esercizio viene scandita da una nuova Forma "*Tiao Xi*".

Si parte dalla normale postura eretta a piedi divaricati con una distanza tra loro pari alla larghezza delle spalle. In espirazione si flette la regione lombare e si massaggia con le palme delle mani, consensualmente al movimento di flessione, il percorso dei canali yang del piede che scende dalla regione dorsolombare verso il piede passando per il gluteo, la regione posterolaterale della coscia, del ginocchio, della gamba, della caviglia e del piede stesso.

Figura 6

Massaggio lineare dei canali degli arti inferiori e superiori e del tronco – versione completa 1-2

Arrivati alla regione laterale del piede si raggiunge quella interna passando per l'estremità delle dita ed inizia la fase inspiratoria che si svolge massaggiando la regione interna del piede, della caviglia, del ginocchio, della coscia. Arrivati alla regione inguinale, mentre prosegue il raddrizzamento della colonna, si aprono entrambe le braccia con le palme rivolte in alto e si visualizza il percorso terminale dei canali yin del piede che confluisce con quello dei canali yin della mano che arriva, infine, alla palma della mano. Si

portano infine le mani in alto con le palme rivolte in avanti e si rivolge lo sguardo in alto. Termina a questo punto la fase inspiratoria ed inizia la nuova fase espiratoria che, mentre le mani scendono massaggiando la regione nucale ed il collo e poi la regione dorsolombare e l'arto inferiore, si realizza attraverso un nuovo movimento di flessione lombare.

Figura 7

Massaggio lineare dei canali degli arti inferiori e superiori e del tronco – versione completa 3

Esiste di questo massaggio una versione semplificata che non prevede un ampio movimento di flessione lombare ma una semplice visualizzazione dei canali yang e yin dell'arto inferiore associata ad una minima flessione. In questo caso la fase espiratoria inizia come la precedente con un massaggio cervicale e dorsolombare che termina una volta che le mani sono discese naturalmente ai fianchi con una visualizzazione dei meridiani yang fino al piede. A questo punto inizia la fase inspiratoria che senza un reale massaggio dei canali yin del piede ne visualizza il percorso fino a livello inguinale; giunti a questo punto le manovre di apertura delle braccia proseguono come già descritto in precedenza.

Forma di Chiusura

Occorre terminare con una forma di chiusura concentrando il *Qi* al *Dantian* e veicolandolo da qui a tutto il corpo.

Questo articolo è tratto dal volume Ginnastiche Cinesi Qi Gong
Cea edizioni