Un esercizio di ginnastica medica cinese per tonificare il polmone: il suono xia

Fernanda Biondi* Lucio Sotte**

***Istruttrice di ginnastica medica cinese, Civitanova Marche**

****Direttore Olos e Logos Dialoghi di Medicina Integrata Civitanova Marche***

Il *qi gong* (letteralmente governare – *gong* la propria energia – *qi*, il proprio soffio vitale) è una modalità di ginnastica medica che si utilizza in Cina da millenni per prevenire e trattare numerose patologie.

Presentiamo in questo articolo un esercizio di *qi gong* particolarmente utile per rinforzare l'apparato respiratorio che appartiene ad una antica serie che va sotto il nome di "Sei Ideogrammi e Sei suoni": si tratta del Suono *xia*.

Metodiche generali

I Sei Ideogrammi ed i Sei Suoni si eseguono allo scopo di ottimizzare l'equilibrio psico-fisico e vengono svolti coordinando tre aspetti fondamentali nell'esercizio:

1. *esecuzione di un movimento fisico* che, attraverso la mobilizzazione di ossa, articolazioni, muscoli, tendini e tessuti determini l'apertura dei canali di agopuntura che

percorrono le zone che vengono mobilizzate, regolarizzi l'energia-*qi* dell'organo corrispondente a questi specifici canali o meridiani (ad esempio nel Suono *xia*, lo scorrere delle mani lungo il percorso del canale del Polmone mobilizza l'energia del canale stesso e, consensualmente, regolarizza l'organo ed il sistema ad esso correlato);

2. *visualizzazione mentale del percorso del canale* che, attraverso la concentrazione mentale, determina una sorta di attivazione biologica dei rispettivi tessuti allo scopo di promuovere la circolazione ed in questa maniera agire sull'organo correlato;

3. *vocalizzazione di un suono* che, attraverso la produzione di una specifica vibrazione, permetta di stimolare la circolazione energetica dell'organo, del canale, dei tessuti e delle funzioni ad essi correlati (il suono *xia* è stato studiato allo scopo di dinamizzare biologicamente il *qi* del Polmone e di tutti i tessuti ad esso corrispondenti nel nostro organismo: secondo la medicina cinese in questa maniera viene stimolato anche il tessuto cutaneo).

Metodo di respirazione e Forma di Regolarizzazione

Quando si è pronti ad iniziare l'esercizio, occorre cercare di sentirsi rilassati e "vuoti" ed allontanare i pensieri che possono nuocere alla concentrazione. Quando si è distratti, non vale la pena di inquietarsi inutilmente perché non ci si riesce a concentrare: è meglio accogliere i pensieri come se fossero simili a onde che avanzano e indietreggiano. L'importante è essere concentrati su se stessi.

Nell'esecuzione dei Sei Ideogrammi e Sei Suoni si utilizza all'inizio la respirazione naturale che poi va sostituita dalla respirazione "tallonare" o "del tallone" tipica anche di molte arti marziali cinesi. All'emissione del suono (espirazione) si contraggono il basso addome ed il perineo e

si “sigillano” gli orifizi (sfinteri) anale ed uretrale. Per effetto indiretto di queste contrazioni il peso del corpo si sposta automaticamente dalla pianta del piede all’indietro, cioè sul tallone. All’inspirazione che segue l’emissione del suono, si rilassa l’addome, si rilassa la lingua e la si appoggia al palato (in “alto” così che il *qi* del “Cielo” possa penetrare nel corpo) ed il peso si riporta gradualmente anche sull’avampiede.

Vediamo ora di esaminare i vantaggi della “respirazione del tallone”.

1. Il “sigillare” gli orifizi del basso (sfinteri anale ed uretrale) che sono stimolati dalla respirazione del tallone esercita una spinta “controaddominale” che determina una sorta di spremitura delle strutture pelviche, perineali e successivamente addominali con miglioramento della loro circolazione. Migliorano così le funzioni prostatica, uterina e degli annessi, vescicale, uretrale, ureterale e, di conseguenza, renale, ma anche quelle degli organi e visceri del sistema digerente: intestino, stomaco, fegato e della milza.

2. Lo spostamento del peso dall’intera pianta del piede al tallone durante l’emissione del suono permette di aprire i punti di partenza dei meridiani yin del piede che sono localizzati sull’avampiede (1KI-*yongquan* tra i due cuscinetti plantari, 1SP-*yinbai* e 1LR-*dadun,* localizzati rispettivamente agli angoli ungueali interno ed esterno dell’unghia dell’alluce). Ciò, secondo la medicina cinese, favorisce la risalita dello *qi* di natura yin lungo i canali corrispondenti cioè yin del Rene, del Fegato e della Milza-pancreas e la detersione dei canali stessi. Secondo i Classici questo fenomeno permette di «condurre il *qi yin* della Terra in alto a nutrire il sangue». Nella successiva fase inspiratoria, con la lingua appoggiata al palato, il rilassamento e la conduzione mentale del *qi* al *dantian*, «il *qi yang* del Cielo» viene assimilato dall’alto e portato in basso a nutrire il *qi*

dell’organismo.

3. Analizzando la “respirazione tallonare” in termini biomedici si scopre che essa determina un aumento dell’escursione diaframmatica che promuove un automassaggio addominale che favorisce i movimenti intestinali, la digestione e contemporaneamente una attivazione della circolazione del sangue nel cuore e nel polmone. Praticamente si produce un aumento della pressione endoaddominale ed una riduzione consensuale della pressione endotoracica correlata alla maggiore escursione diaframmatica. Ciò determina vari effetti secondari:

3.1. l’aumento della differenza pressoria toraco-addominale favorisce il ritorno venoso al cuore destro richiamando il sangue nella vena cava inferiore: di conseguenza migliorano le condizioni del circolo di ritorno endoaddominale e dei distretti limitrofi della regione sottodiaframmatica compresi i plessi peridurale ed emorroidario;

3.2. l’aumento della pressione endoaddominale esercita un effetto di “spremitura” meccanica di tutti gli organi interni come fegato, milza, pancreas, utero, prostata favorendone il drenaggio;

3.2. l’aumento dell’escursione diaframmatica determina un consensuale aumento della respirazione della base del polmone che migliora l’ossigenazione e la cessione alveolare di CO2 riducendo lo shunt artero-venoso di questi distretti polmonari normalmente perfusi dal sangue ma scarsamente ventilati.

Secondo la tradizione cinese durante l’emissione del suono, il *qi* affluirà naturalmente con la contrazione dei muscoli addominali. Quando termina l’emissione del suono, occorre portare la lingua al palato, rilasciare la tensione nei muscoli addominali e degli orifizi, immaginare che ci si stia

sbarazzando di tutte le tensioni ed emozioni negative ed infine ricondurre il *qi* al *dantian* (che si trova in regione sovrapubica e sottombelicale) ed alla pianta del piede attraverso il percorso dei meridiani di discesa che di volta in volta sono segnalati.

Tale pratica può essere aiutata da una meditazione mentale sui seguenti motti:

1. “lingua al palato”
2. “addome rilassato”
3. “*qi* al *dantian*”.

All’inizio occorre cercare di respirare in modo naturale e regolare senza forzare seguendo il proprio ritmo individuale, facendo una pausa fra gli esercizi ogni volta che se ne avverta il bisogno.

Dopo ogni esercizio occorre seguire mentalmente la discesa dell’energia lungo le gambe ed attraverso la pianta dei piedi, fin dentro il terreno.

Quando si imparano gli esercizi, l’emissione del suono deve prodursi in modo abbastanza sostenuto. Dopo qualche mese di pratica quotidiana basterà sussurare il suono, avendo sempre cura che le posizioni della lingua e della bocca siano corrette.

Il Suono “Xia”

Canali: in salita Fegato e Polmone (vedi figura), in discesa Intestino Crasso e Stomaco.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni del Polmone e tessuti corrispondenti.

Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: appoggiata inferiormente con la punta contro gli incisivi inferiori perché così permette al *qi* del Polmone di scendere ed a quello del Rene di salire.

Bocca: aperta durante l'emissione del suono che deve risultare potente, breve ed esplosivo. La bocca rimane aperta fino a che le braccia si aprono ai lati del corpo, avendo cura di prolungare mentalmente il suono durante tutto il movimento di apertura orizzontale delle braccia. Tale posizione permette al *qi* torbido di essere eliminato. In molti antichi testi questo suono è definito "*si*", noi preferiamo il suono "*xia*" perché nel dizionario dell'Imperatore Kang Xi del XIX secolo si afferma chiaramente che questo suono deve essere "esplosivo".

Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Chiudere le braccia in cerchio, palme rivolte in alto, estremità delle dita in contatto, taglio delle mani appoggiato sulla regione pubica.

"Sigillare" i muscoli addominali e gli sfinteri e sollevare le mani fino al livello toracico; giunti a livello della regione claveare in corrispondenza con il punto 1LU-*zhongfu*, ruotare velocemente le mani ed aprirle portando gli indici in alto, i pollici in basso in contatto tra loro, le palme in avanti ed il dorso verso il corpo. Tenere i gomiti abbassati. Premere gli alluci sul suolo.

Consensualmente con questa rotazione ed al massimo grado della contrazione addominale, pronunciare molto rapidamente ed in maniera esplosiva il suono "*xia*", allargando poi le braccia ai lati, all'altezza delle spalle fino a che non siano completamente aperte. Una volta realizzata l'apertura

completa, con la bocca sempre spalancata, occorre spingere il più possibile lateralmente con le mani, che formano un angolo di 70-90° gradi con i polsi, fino alla più completa estensione delle braccia.

Come per tutti gli esercizi di questa serie si deve avere chiaramente in mente il percorso dei meridiani interessati (Fegato e Polmone). Si guiderà mentalmente il *qi*, prima lungo il canale del Fegato (dal punto 1LR-*dadun*, sull'alluce, verso la gamba ed il perineo prima, poi verso l'addome e infine verso i polmoni e la gola), quindi, dopo aver pronunciato il suono *Xia,* lungo il braccio seguendo il percorso del canale del Polmone fino all'estremità del pollice. Dopo un po' di pratica si dovrebbe avvertire una sensazione di calore nelle dita delle mani alla fine della pronuncia del suono.

Dopo una breve pausa togliere il "sigillo" addominale e degli sfinteri e diminuire, consensualmente, la tensione delle braccia e delle mani, abbassando le braccia lentamente e spingendo la "sfera" fino a quando le mani s'incrociano sul *dantian.* Condurre, poi, il *qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Il suono "*xia*" viene pronunciato in maniera esplosiva ma poi dura per tutto il movimento di spinta sui lati e viene, infine, prolungato mentalmente 'con la bocca sempre aperta' fino all'estensione completa delle braccia. Il suono deve risultare potente ed essere emesso tutto ad un tratto. Deve dare la sensazione di uscire dall'addome e non dalla gola. Non dimenticare di tenere le spalle sempre rilassate.