

Daoyin yangsheng gong del bastone

Gli esercizi *daoyin* col bastone si ispirano agli *I Jing* ed alla Medicina Tradizionale Cinese. E' una pratica adatta anche alle persone anziane o con la salute instabile.

I movimenti esterni saranno tranquilli, il lavoro interno è sui meridiani e sugli *zang-fu*.

Alla base ci sono i 5 elementi e il movimento dello *yin* e dello *yang*.

Ci sono 6 ideogrammi che ci indicano l'origine della cultura cinese e degli esercizi Daoyin yangsheng gong.

1. *I Jing* 易经
2. Medicina Tradizionale Cinese 中药 *zhong yao*
3. *Gong fu* 功夫 lavorare con l'uomo
4. Arte dell'antica danza cinese
5. Armonia e bellezza
6. Musica Tradizionale Cinese

Durante l'esercizio:

- bisogna facilitare il rilassamento
- il movimento dovrà essere morbido, gentile ed aggraziato
- immagine del lento scorrere di un fiume
- movimento continuo e non interrotto
- movimento tondo, essere come una sfera, ma sempre vivi e vivaci
- la mente tranquilla e profonda ed ad ogni movimento va associata una immagine.

A cosa serve?

1. Liberare i meridiani e favorire la circolazione del Sangue e del *Qi*.
2. Equilibrare lo *yin* e lo *yang* ed i 5 elementi migliorandone le relazioni.
3. Regolare il carattere e migliorare l'umore e la salute.

PRIMA SEQUENZA OTTO MOVIMENTI

La traduzione dei singoli movimenti è una mia libera interpretazione.

La **POSIZIONE DI APERTURA** col bastone che guarda la Terra, richiama alle energie del Cielo Posteriore ed allo *yin*. Il saluto, col bastone davanti all'altezza degli occhi, richiama una atmosfera pacifica, come l'immagine della sera all'imbrunire quando la gente in casa accende le lampade che si scorgono dalle finestre ed illuminano l'universo. L'attenzione è sul *Dantian* e si chiudono i sette orifizi del capo (2 occhi, 2 orecchie, bocca, 2 narici); respirare tranquillamente, in modo prolungato, lingua sul palato, il corpo si muove leggero come le nuvole in cielo.

1) LE NUVOLE SALGONO DAL LATO SUD DELLA MONTAGNA

Il movimento stimola il Meridiano Ministro del Cuore (*Laogong PC-8*) e calma lo *Shen* e la mente.

Rafforza la volontà ed il carattere lavorando sul punto *Zhishi* (BL-52 casa della volontà).

Quando si scende piegandosi sulle ginocchia le 10 dita dei piedi devono afferrare la terra per rafforzare il meridiano del Rene. Quando si sale si sollevano le punte delle dita dei piedi.

Toglie il falso calore e rafforza lo *Xue* di Cuore. Scioglie le stasi di *Xue*. Quando si scende il pollice deve essere ben teso, spalle e gomiti rilassati.

Guardare il bastone ed il movimento è come se si disegnasse un cerchio.

Liberare i pensieri.

8 volte.

(* Si lavora sul *Qj* delle articolazioni, polsi, gomito, spalle e ginocchia, il punto *zhongchong*, PC-9 rivolge verso l'alto)

2) REMARE NEL MARE TEMPESTOSO PER AIUTARE LA NAVIGAZIONE

Il movimento aiuta i meridiani di Cuore, Polmone, Milza, Fegato e Vescica Biliare.

- a. migliora la produzione di Sangue e calma lo *Shen*
- b. aiuta la digestione e la liberazione (svuotamento dei Visceri)
- c. favorisce la circolazione del *Qj* di Fegato e Vescica Biliare; regola le funzioni della Vescica.

Velocità uguale. La gamba posteriore diritta.

2 volte, 3 remate.

(* Il *Qj* arriva alla punta delle dita ed il bastone si appoggia tra il pollice e l'indice, poi si chiudono le dita. A far partire il movimento delle dita sono i mignoli coi relativi meridiani.)

3) PICCHIARE NEL VASO PER MACERARE LE ERBE

Aiuta i meridiani di Milza e Stomaco.

- a. rafforza la Milza; libera dai blocchi nella digestione; toglie il Freddo dallo Stomaco
- b. stimola il Grosso Intestino, toglie l'energia perversa ed il Calore; ammorbidisce Intestino e ne migliora la circolazione delle energie.

Si preme sul punto *futu* (ST-32 coniglio accucciato) e sul punto *laogong* (PC-8).
Quando si batte il bastone è leggermente obliquo rispetto alla terra, ano e pancia vanno rilassati, mentre il piede a terra afferra con le dita.
Col bastone si massaggia fino al punto *zhongwan* (CV 12 centro dello Stomaco).

16 volte.
Intenzione è su *futu*.

4) I CAVALLI SALTANO GLI OSTACOLI PER RAGGIUNGERE LA PRIMAVERA

Stimola i 6 meridiani del piede (Stomaco, Milza, Fegato, Vescica, Vescica Biliare, Rene) ed in particolare i primi tre punti *shu antichi* (pozzo, fonte, ruscello).

Stimola i 6 meridiani della mano (Polmone, Grosso Intestino, Cuore, Ministro del Cuore, *Sanjiao*, Piccolo Intestino).

Tenere il contatto nella mano tra i punti *shaoshang* (LU-11) e *shangyang* (LI-1).
Quando si batte il polso si schiacciano i relativi punti, si afferrano.

Se la salute è buona si scende sempre di più con le gambe.
Girare bene i polsi che vanno stimolati in tutto l'esercizio.

Intenzione sul *Dantian e Mingmen*.
4 volte.

(* Il bastone è sempre un po' piegato, mai rigido occorre non sentirlo, le spalle morbide salgono e scendono).

5) SALE L'ALTA MAREA

Come l'onda del mare si sale e si scende. La mareggiata del tardo pomeriggio col vento che soffia.

Si toccano i punti LI-1 e LU-11.

Il bastone apre non tenendolo vicino al petto.

Il piede della gamba posteriore si piega mettendo in leggera tensione la caviglia.

Girare bene il polso.

Sguardo a 45° e colpire al centro col bastone.

Intenzione sul *Dantian e Mingmen*.
4 volte

6) PIEGARE IL CORPO PER INGINOCCHIARSI

- a. Stimola i meridiani di Vescica e Rene.
- b. Stimola *Renmai*.
- c. Quando si scende stimolo i meridiani di Fegato e Vescica Biliare.

Quando si sale si spinge e poi si rilassa in modo continuo, quando si scende il mento si abbassa e la colonna si piega vertebra per vertebra.

Il massaggio col bastone va dal punto *jiexi* (ST-41 ruscello che si allarga) fino sopra il ginocchio nel punto extra *heding*.

Se si è in buona salute si scende molto, talloni sul pavimento.

Intenzione sul *Mingmen*.
4 volte.

7) LA TERRA E IL CIELO SI INCROCIANO

- a. Aiuta energia del Rene.
- b. Rafforza il rapporto Milza Stomaco e favorisce evacuazione.
- c. Calma lo *shen* e libera *Sanjiao*.
- d. Equilibra l'energia *yin* e *yang*, Cielo e Terra.

Il *Qi* va sentito scorrere tra le mani che tengono il bastone.
Regolare la respirazione.

Le dita dei piedi salgono quando si è piegati a lato. Quando si arriva a 45° ci si alza, inspirazione, e si continua la rotazione, poi si riprende.

Intenzione sul *Mingmen*.
Da 6 a 8 volte.

8) PORTARE IL TAIJI SUL PETTO

Il movimento viene guidato dal *mingmen*.

- a. Far scendere il Fuoco di *yang* e salire l'energia *yin*.
- b. Aiutare la *yuan qi*, regolare il rapporto tra Cielo Anteriore e Cielo Posteriore.
- c. Equilibrare lo *yang* e lo *yin*.

Il *laogong* va sempre rivolto verso l'alto e l'intenzione è sul *mingmen*.

Come l'onda del mare, equilibrare il corpo dritto e rilassato.

Il movimento è come quello della pinna posteriore del pesce, *yin* e *yang*.