

# LONG MEN PAI

## LA PORTA DEL DRAGO

Qigong taoista del maestro Xuan Tong Zi

La tecnica, molto diffusa in Cina da un paio d'anni, è stata ideata da Xuan che è un arzillo vecchietto di 80 anni, ancora praticante di arti marziali, che vive nella regione dell'Hubei dove si trova una montagna sacra chiamata Wu Dan Shan.

Si Ispira alla antica astronomia cinese delle costellazioni detta "Palazzi Celesti".

La stella polare rappresenta il perno centrale del cielo attorno al quale gira, poco a poco, la Grande Orsa che i Cinesi chiamano "Costellazione delle Sette Stelle dello Staio del Nord" e che, a secondo delle stagioni, occupano diverse posizioni, diversi "Palazzi Celesti". Questi "Palazzi Celesti" sono nel numero di cinque. Le Sette Stelle della Grande Orsa definiscono, con il loro movimento circumpolare, il "Palazzo Centrale", di forma circolare. Questa posizione centrale gli permette di regolare e di situare i quattro altri "Palazzi Celesti". (tratto dal sito [www.taoyinitalia.it](http://www.taoyinitalia.it))



Al Nord corrisponde il "Palazzo d'Inverno" (Dong Gong) dal quale appare poco a poco la costellazione della Tartaruga (Gui). Infatti si tratta di una "tartaruga - serpente" chiamato il "Guerriero Ombra" (Xuan Di) a causa del suo carapace che sembra un'armatura...Ombra, nero, oscuro può allora prendere il senso di misterioso, profondo, nascosto, occulto... che si muove efficacemente in segreto. L'emblema della "Tartaruga Nera" è stato per lungo tempo, in Cina, quello delle truppe imperiali destinate a coprire la ritirata preparando trappole ed imboscate. Il dorso della tartaruga è Yang e rotondo come il Cielo ed il suo ventre Yin è quadrato come la Terra ed il suo centro è abitato. Essa rappresenta il legame ideale tra il macrocosmo ed il microcosmo. Rappresenta ciò che è opposto all'energia sviluppata dallo Yang e corrisponde alla materia generata dallo Yin. Sulla Tartaruga Nera, proprio come sul coccige, si può sedere, riposare, appoggiarsi solidamente. E' la profondità ma anche la stabilità, la base le fondamenta. La tartaruga - serpente è una costellazione complessa che raggruppa una parte dell'Acquario, del Capricorno, del Sagittario e di Orione. Orione, o il "Grande Cacciatore", può rappresentare questo famoso "Guerriero Ombra" della tradizione cinese.

Al Sud corrisponde il "Palazzo d'Estate" (Xia Gong) o "Palazzo Meridionale" (Nan Gong) nel quale appare poco a poco la costellazione dell'Uccello (Niao). Per gli antichi Cinesi si tratta di una quaglia rossa. Questo uccello si trova, in effetti, nei campi durante l'estate, senza che nessuno l'abbia visto arrivare. Successivamente, per evidenti ragioni simboliche e per dare continuità al Drago Verde, si preferirà la Fenice Rossa (Hong Feng). La costellazione dell'Uccello, corrisponde a quella del Leone in occidente. L'Uccello Rosso, o Fenice Rossa, rappresenta l'energia del Grande Yang, l'energia dell'elemento Fuoco il quale, a sua volta, rappresenta la sublimazione e lo Spirito (Shen).

All'Est corrisponde il "Palazzo di Primavera" (Ghun Gong) o "Palazzo Orientale" (Tong Gong) nel quale appare, poco a poco, la costellazione del Drago (Lung)... in un primo momento le corna (Kio) poi il cuore (Xin) (Antares) ed in fine la coda (Wei). Il Drago Verde (Qing Lung) rappresenta dunque il rinnovo della natura dopo l'inverno quando le creature escono al sole, vegetali ed insetti, e spuntano i loro steli o le loro corna... Kio significa dunque corna ma anche spingere, crescere e per estensione rinnovo, rinascita, resurrezione... dunque il vegetale ed il Legno.

All'Ovest corrisponde il "Palazzo dell'Autunno" (Qui Gong) o "Palazzo Occidentale" (Xi Gong) dal quale poco a poco appare la costellazione della Tigre (Hu). Per gli antichi Cinesi, il "Signore Tigre", anche chiamata la "Grande Bestia" quando non si vuole nominarla, proviene dalle contrade dell'Ovest, discende dalla Montagna (Sud) ed è l'annunciatore della neve (prossima all'inverno, dunque al Nord). La Tigre Bianca, in Cina, è stata considerata come una specie sacra. Il primo Imperatore, l'Imperatore Giallo Qingshi Wangdi, sembra, ammaestrare diverse tigri bianche della Manciuria che impiegava in guerra e che seguivano il suo carro da combattimento. La Tigre Bianca rappresenta dunque la forza ed il coraggio, la protezione sulla quale uno può contare. Il bianco, d'altra parte, è il colore del metallo che permette di rendere giustizia... dunque la decisione. La posizione della Tigre Bianca, l'Ovest, la destra, è il posto delle armi.

L'Est, dunque il Drago Verde, il Piccolo Yang del Legno, si ritrova a Sinistra mentre l'Ovest, la Tigre Bianca, il Piccolo Yin del Metallo, si ritrova a destra. La Tartaruga Nera rappresenta la solidità, la stabilità la protezione, sulla quale ci si può appoggiare, riposarsi in tutta fiducia. A livello corporale, il microcosmo, rappresentato dal bacino, dal sacro, e dal coccige... così come i reni. Nell'energetica cinese ciò corrisponde alla struttura (Ti)... alle rocce in natura, alle ossa ed alle articolazioni nel corpo. Questa struttura influenza la postura che a sua volta, facilita il riposo, la riflessione (la meditazione) e la capacità di ascoltare... dunque l'udito. (Il testo è stato tratto dal libro di Georges Charles *"Le lit du Dragon - Le Feng Shui de la chambre à coucher"* (Ed. Chariot d'Or - 2000)).

La pratica del Qigong detta La Porta del Drago è a tre livelli: il primo livello è composto da due sequenze di esercizi, una di 28 l'altra di 8. Praticare il primo livello del Qigong "la porta del drago" è utile per liberare tutti i meridiani e consentire quindi al Qi e al Sangue di circolare liberamente e nutrire così gli zang - fu.

E' una tecnica che alterna tensione e rilassamento. Stimola la circolazione dei liquidi ed aumenta di conseguenza la capacità del corpo di espellere le tossine e nutrire i tessuti e le ossa.

E' una tecnica che mobilizza le spalle, aiuta l'apertura e la nostra resistenza, rallenta l'invecchiamento.

Il Qigong La Porta del Drago si basa su alcuni principi:

1. lo strano e il normale si generano l'uno con l'altro;
2. la quiete ed il movimento si seguono l'uno con l'altro;
3. movimenti tranquilli, lenti, semplici e profondi;
4. il basso è in quiete, l'alto è in movimento;
5. i movimenti sono curvilinei, in estensione, in apertura;
6. respirazione naturale.

## I LIVELLO : SEQUENZA DEI 28 MOVIMENTI

La descrizione degli esercizi è propedeutica al video, altrimenti risulta impossibile da comprendere.

### 1. *Preparazione*

Piedi uniti, braccia lungo i fianchi, rilassati, leggero sorriso.  
Posizione di apertura del Qigong.  
Aprire le gambe all'altezza delle spalle.

### 2. *Senza confine*

Braccia lungo i fianchi, sollevare i palmi delle mani distendendo i pollici e compiere con le dita una rotazione in senso orario.  
Piedi radicati al suolo e spalle leggermente avanti.

### 3. *Il grande Peng inizia la danza*

Salgono le braccia ai lati ed a guidarle sono gli indici, poi dall'alto le spingo in avanti ed infine in basso.  
Ripetere per 3 volte.  
Chiudere col movimento Senza confine.  
E' l'intenzione che muove il Qi.

### 4. *La scimmia bianca copre il frutto*

Salgono le braccia davanti coi palmi rivolti verso l'alto, quindi si chiudono i pugni e si portano sui fianchi.  
Ripetere 1 volta.

### 5. *Sbaragliare gli eserciti*

Braccia ai fianchi con pugno chiuso. Si solleva il gomito sinistro girandoci sul lato sinistro, quindi si ritorna stendendo il braccio all'orizzonte e aprendo le mani fino a girare sul lato destro. Si ruota sul bacino, poi si riposizionano le braccia sul fianco a pugno. Si ripete per il lato destro.

### 6. *Il Drago d'oro prova a toccare*

Inizia con le mani sui fianchi a pugno. Porto avanti le braccia e apro i palmi verso l'alto. Giro le mani all'interno strizzando, fase yin. Ritorno e chiudo a pugno ritornando, ma mi fermo prima di arrivare sui fianchi.

Quindi porto i pugni verso il mento, torno ad allungare in avanti le braccia ed apro le mani torcendo nell'altra direzione in esterno, fase yang.

#### *7. Ritorno al caos*

Ruotare le mani che sono tornate lungo i fianchi. Il movimento vuole simulare un ritorno allo yin e yang indistinti, è il cerchio Tai Ji.

#### *8. Acqua sale Fuoco scende*

Le mani davanti al Dantian coi palmi rivolti verso l'alto, prima salgono fino al punto shanzhong (CV17 centro del petto), poi le mani scendono tenendo i gomiti esterni. Ripetere 3 volte.

#### *9. Il guardiano del tempio batte il terreno*

Quando le mani sono all'altezza del petto ruotarle e divaricare le gambe saltando e battendo al suolo.

#### *10. Il grande Peng spalanca le ali*

Porto le braccia avanti e le strizzo verso l'interno, poi ritorno coi pugni, spingo all'esterno le braccia e le strizzi, poi ritorno coi pugni che porto verso il mento e di nuovo le braccia in esterno che strizzo. Ripetere 3 volte.

#### *11. Sbaragliare mille eserciti*

Come il precedente ma affondando la gamba **prima a sinistra**. La gamba che affonda leggermente piegata, l'altra dritta.

#### *12. Il Drago d'oro prova a toccare*

Sempre rimanendo girato **sulla sinistra** con la gamba in affondo ripeto il movimento il Drago d'oro.

#### *13. Tre balzi della tigre*

Spingendo le mani in avanti come se scavassi all'interno fino a toccare il terreno. Sempre stando **sulla sinistra**, ripetere per 3 volte.

#### *14. La tigre contende la preda*

Spingendo le mani in avanti come se scavassi all'esterno il terreno. **Sulla sinistra** per 3 volte.

**Le gambe nei tre esercizi 11-12-13-14 devono essere leggermente divaricate altrimenti è facile perdere l'equilibrio.**

15. *Sbaragliare mille eserciti*

Lo stesso dell'esercizio 11, ma **sulla destra**

16. *Il Drago d'oro prova a toccare*

Lo stesso dell'esercizio 12, ma **sulla destra**

17. *Tre balzi della tigre*

Lo stesso dell'esercizio 13, ma **sulla destra**

18. *La tigre contende la preda*

Lo stesso dell'esercizio 14, ma **sulla destra**

19. *Afferrare la luna che sta in fondo al lago*

20. *Le onde si avvolgono sulle perle*

Gli esercizi si ripetono 3 volte e vanno eseguiti insieme.

Prima, piegandosi, si massaggia il meridiano della Vescica lungo le gambe fino ai piedi, poi, come se si raccogliesse la luna dal fondo del lago, si alzano le mani che si seguono con lo sguardo, ci si piega all'indietro col dorso e col capo mentre le mani stanno a fianco della nuca, come per avvolgere una perla, infine si ritorna in posizione eretta.

21. *Spostare nel mare la montagna*

Si spostano i piedi per chiudere l'apertura delle gambe fino alla posizione base del Qigong. La mani a pugno sui fianchi.

22. *Due colonne sostengono il Cielo*

23. *Una stella si aggancia alla luna*

Vanno eseguiti insieme per una volta.

Si ruotano le mani come nel movimento Senza confine, quindi si portano in alto sopra la testa coi palmi rivolti sui fianchi, si girano le mani e si forma con esse un uncino e si batte coi talloni. Quindi le braccia tornano verso il basso passando per i lati del capo per poi scendere dal petto fino ai fianchi. Chiudere ripetendo il movimento Senza confine.

24. *L'eremita indica la strada*

Si parte sempre dai pugni sui fianchi, poi col braccio sinistro in avanti obliquo e il palmo aperto si compie una rotazione girando il busto all'indietro. Lo stesso viene fatto col braccio destro.

25. *Sbaragliare gli eserciti*

26. *Il Drago d'oro prova a toccare*

27. *Il grande Peng inizia la danza*

Eseguiti come in precedenza, solo nel 27 alla fine batto sui talloni e lo ripeto 3 volte. Termine col movimento Senza confine.

## 28. *Armonia del Taiji*

Chiusura.

### I LIVELLO: SEQUENZA DEGLI 8 MOVIMENTI

Si possono eseguire i movimenti da una, tre o cinque volte.

#### 1. *Il fanciullo prega il saggio*

Posizione eretta da Qigong, piedi uniti, rilassamento.

I movimenti devono essere lenti, ma profondi, col tempo devono scaturire dall'intenzione.

Mani giunte si sollevano e poi si abbassano lungo le ginocchia.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 2. *Giro a destra ed a sinistra ed incontro una sorgente di acqua*

Si gira il tronco prima a sinistra, si alzano le mani col palmi verso l'alto, quindi si girano volgendo ad esse lo sguardo. Con le mani in alto si gira il busto fino alla parte opposta quindi si abbassano le braccia. Si rialzano e si fa un altro giro. Si abbassano le mani e si torna a fronte. 1, 3, 5 volte.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 3. *Il saggio spinge coi palmi*

Le mani sotto i gomiti, si compiono delle rotazioni a destra e a sinistra cambiando la posizione delle mani.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 4. *La circolazione dello yin e dello yang*

Si portano in alto le mani fino sopra il capo si alza lo sguardo quindi si abbassano fino a toccare il terreno, si massaggia il meridiano della Vescica biliare ed il Daimai, quindi si aprono le mani sul capo e si scende.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 5. *Il dito indica la luna luminosa*

Con le mani giunte si sale fino al centro del petto, si aprono e si rivolgono di fronte i palmi, si congiungono i pollici coi medi e si alzano gli indici. Ci si gira a sinistra, il peso sulla gamba destra piegata ed aperta, la sinistra è tesa. Si alzano le mani come per indicare e si solleva lo sguardo. Lo stesso dall'altra parte e così via.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 6. *Il braccio sostiene il Cielo*

Le braccia e le mani come si afferrasse una palla, si ruotano, poi una mano, passando dall'interno, sale e l'altra scende. La mano in alto si chiude a pugno e si batte sul terreno, poi si scende e si ripete.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 7. *Il vento di primavera pettina il salice*

Si alzano le braccia e si mettono le mani di fronte, quindi si girano le gambe come nell'esercizio 5, un braccio rimane in alto e l'altro scende e sale come per pettinare il salice.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.

#### 8. *Il vecchio si liscia la barba*

Si sollevano le mani che scorrono a fianco del capo. Poi si aprono e si alza lo sguardo, si scende, sempre lungo i lati e si afferra la barba, all'altezza del petto si allargano le mani sui fianchi, si scende con le ginocchia, poi si risale.

Ogni esercizio viene intercalato da un movimento circolare con le dita delle mani a ginocchia leggermente piegate, dopo aver abbassato le mani giunte fino al centro del petto ed aperte sui fianchi.