

NUTRIRE I RENI

E' un esercizio per accrescere la vitalità e la salute.

In posizione eretta concentrarsi per alcuni secondi sui punti KI-1 *yongquan* sotto la pianta dei piedi.

Quindi piegarsi in avanti fino a toccare con la punta delle dita delle mani le dita dei piedi, gambe dritte, espirare in fase di discesa. Visualizzare in contemporanea il qi che risale dal punto *huiyin* (CV-1) al punto *baihui* (GV-20), fate una pausa di 2 secondi e visualizzate il qi nei punti *laogong* (PC-8).

Tornate in posizione eretta inspirando lentamente e visualizzando i *laogong* che si caricano di qi cosmico. Quindi mettete le mani sulla schiena al livello del *mingmen* (GV-4) un po' arcuata come nella figura ed emettete un leggero suono mantenendo i denti serrati ed allo stesso tempo visualizzate il qi che dalle palme fluisce nei punti *shenshu* (BL-23) alimentandoli, quindi il qi scorre verso la vescica e gli organi sessuali.

Infine raddrizzatevi, le braccia lungo i fianchi e concentratevi sui punti *yongquan*.

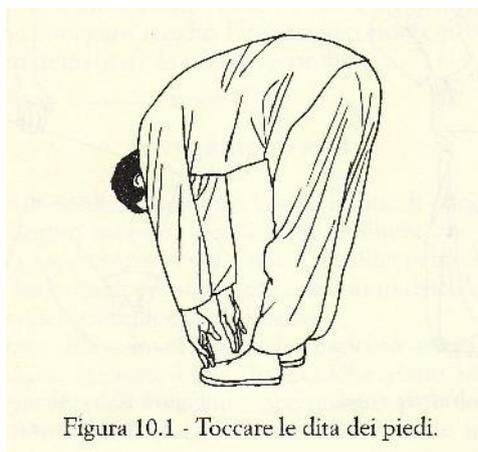


Figura 10.1 - Toccare le dita dei piedi.

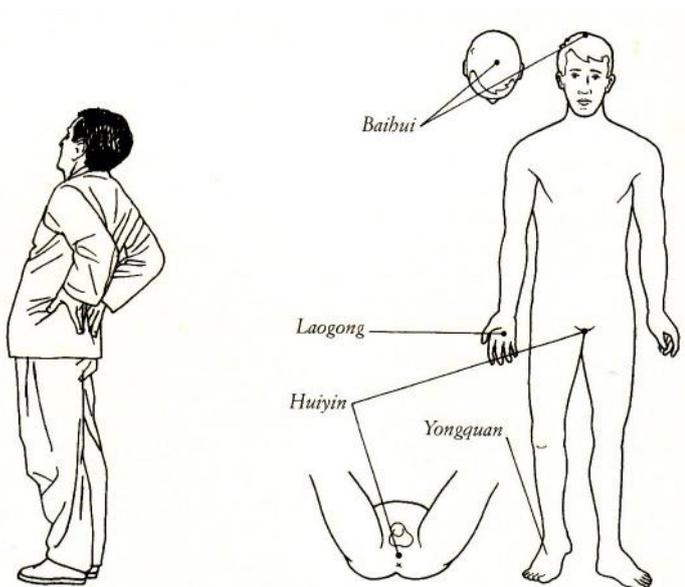


Figura 10.2 - Nutrire i reni.

Figura 10.3 - Alcuni importanti punti energetici.