

Autunno, la raccolta del Qi

La camminata dell'Airone



Il grande “classico” della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), NEI JING SU WEN, nei suoi consigli stagionali dice:

“I Tre mesi dell’Autunno sono chiamati: sovrabbondare ed equilibrare. I soffi del Cielo si fanno incalzanti, i soffi della Terra mostrano la loro munificenza. Ci si corica presto, ci si alza presto. Si hanno i movimenti del gallo. Si esercita il volere quietamente e tranquillamente, per mitigare l’effetto repressivo dell’autunno, raccogliendo gli Spiriti e accumulando i soffi, assecondando il ricco equilibrio dei soffi dell’autunno, senza che il volere si spanda al di fuori, assecondando la purezza propria dei soffi del polmone. Ci si conforma ai soffi dell’autunno, via per il mantenimento del raccolto della vita. Andare controcorrente porterebbe danno al polmone...”. (C. Larre - E. R. De La Vallée - “Huangdi Neijing Suwen - Le Domande Semplici dell’Imperatore Giallo” - Ed. Jaca Book)

Il movimento dell’Autunno è, come si legge nel NEI JING SU WEN, la raccolta dei prodotti e frutti dell’Estate, l’inizio della “tesaurizzazione” che porta lo Yang a rintanarsi, ad andare verso l’interno, l’Ovest. Nell’ambito dei Cinque Movimenti il Metallo (JIN☐) caratterizza lo stesso movimento dell’Autunno, un moto che identifica il punto in cui l’espressione energetica dello Yang accentua il suo declino (SHAO YIN), il crepuscolo, il tramonto, che prosegue verso all’Inverno (TAI YIN). Il Metallo esprime il punto da cui l’energia si cristallizza per diventare materia. Il movimento del Metallo è verso il basso e verso l’esterno, è l’armatura, o lo scudo, che ci difende dagli attacchi esterni, la lama che fende, taglia e separa.

Nell’energetica Classica, a livello del corpo umano, il Polmone (FEI ☐) esprime la stessa energia dell’Autunno. Il Polmone (nella Medicina Tradizionale Cinese gli unici organi doppi sono i Reni) è il Maestro del Qi, il Soffio Vitale (Qi ☐), ma anche la sede della “vita istintiva”, animata dagli Spiriti PO (☐). Il suo scopo è raccogliere i Soffi e propagarli verso la periferia del corpo.

La Camminata del Metallo

Questo esercizio energetico (Qi GONG), Tratto dallo XING YI QUAN della Scuola SAN YI QUAN del Maestro Georges Charles, ha come scopo tonificare “Polmoni e Grosso intestino” dunque un lavoro (GONG) che agisce a livello della respirazione e dell’energia protettrice.

Prima Parte – Forma statica

Innanzitutto si assume la postura WU JI. Letteralmente “Non – Colmo”, si tratta della postura classica che ogni praticante assume prima di iniziare ogni esercizio di Qi GONG. La postura è eretta, le gambe sono divaricate e i piedi a una distanza compresa tra la larghezza delle anche e quella delle spalle. Le spalle rilassate e le braccia cadono lungo il tronco. È importante controllare che le ginocchia siano leggermente piegate e le ascelle non troppo aderenti al torace. Quest’atteggiamento facilita la corretta circolazione del Qi o Energia Vitale. Effettuare qualche respirazione in modo calmo e profondo, portando l’attenzione al DAN TIAN Mediano (centro del petto).

Movimento Yin del Metallo – YIN JIN. In un'inspirazione le due mani si sollevano e si incrociano all'altezza del viso. I gomiti, separati, sono all'altezza del petto. Le mani hanno i palmi, rivolti in basso, le dita unite e sono in linea con i polsi. La sensazione è che l'avambraccio, il polso e la mano, allineati tra loro, siano una lama di "metallo". La nostra "intenzione" è dirigere il Qi verso la parte alta del petto e sul taglio delle mani. Le gambe si piegano leggermente.

Movimento Yang del Metallo – YANG JIN. Alla fine del movimento Yin del Metallo, in un'espiazione, le mani si separano e scendono lateralmente, le braccia si estendono leggermente, in avanti e verso il basso. I gomiti si aprono mantenendo comunque un certo angolo. L'intenzione è di dirigere l'energia verso il taglio esterno della mano come per fendere o tranciare. Inspirando, ripetere il movimento Yin del Fuoco: riportare le mani, incrociate, all'altezza del viso, palmi con le dita unite, rivolti in basso, i gomiti si separano all'altezza del petto. Ripetere il movimento Yin e Yang del Metallo otto volte. Questo movimento può essere successivo alla Camminata del Fuoco.

Seconda Parte – Forma in movimento

Da WU JI, in un'inspirazione-espiazione unire i piedi e assumere una postura eretta, tallone contro tallone, braccia lungo il corpo (postura YI MA BO). La sensazione del corpo è neutra, tra pesante e leggero. È possibile mantenere per qualche respirazione questa postura portando l'attenzione sul DAN TIAN Mediano.

Inspirando, ruotare leggermente a sinistra; portare il peso sul piede destro e sollevare il ginocchio e tutto il piede sinistro. Contemporaneamente le mani si alzano a livello del viso (Movimento Yin del Metallo). L'intenzione è portare il Qi verso la parte alta del petto. La postura richiama quello di un airone (su una zampa sola) che sta per spiccare il volo.

Espirando, il piede sinistro avanza e si posa a terra con il taglio interno del piede (la punta del piede si chiude leggermente verso l'interno e il ginocchio sinistro si avvicina al ginocchio destro).

Contemporaneamente le mani si separano e scendono lateralmente (Movimento Yang del Metallo). Il peso è più sulla gamba posteriore leggermente piegata; lo sguardo è rivolto lateralmente, a sinistra. Il corpo rimane leggermente ruotato all'interno.

Inspirando, spostiamo il peso sul piede avanti, il sinistro, che appoggia tutta la pianta a terra.

Immediatamente il piede destro, si porta a livello dell'altro piede. Contemporaneamente le mani ritornano in posizione Yin del Metallo. Ruotare leggermente a destra. Portare il peso sul piede sinistro e sollevare quello destro.

Espirando il piede destro avanza e si posa a terra con il taglio interno del piede. Contemporaneamente le mani si separano e scendono lateralmente (postura Yang del Metallo). Effettuare questa camminata almeno per otto passi. Il movimento richiama l'atteggiamento di un airone (o un semplice trampoliere) che cammina nello stagno in cerca della sua preda. Mantenere sempre il proprio asse Cielo-Terra, in questo ci può facilitare estendere leggermente il collo verso l'alto e portare lo sguardo a terra e lateralmente (come cercare una rana o un pesce nello stagno), mantenendo "sollevato" il perineo. La sensazione sul fianco e sulla parte esterna delle gambe è più accentuata.

(a cura di Paolo Raccagni)