

L'Inverno avanza ...

Rafforzare i reni con la "Camminata dell'Acqua"



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

"I Tre mesi dell'inverno sono chiamati: chiudere e tesaurizzare; l'acqua gela, la terra si screpola; nessuno stimolo viene più dallo Yang. Ci si corica presto, ci si alza tardi, ci si rimette per tutto alla luce del sole. Si esercita il volere come, sotterrati, come nascosti, come rivolti solamente a sé, come occupati a possedersi. Si sfugge il freddo, si ricerca il calore, non lasciando sfuggire nulla attraverso gli strati della pelle, per paura di essere pericolosamente sforniti dei propri soffi. Così ci si conforma ai soffi dell'inverno, via per il mantenimento della tesaurizzazione della vita. Andare controcorrente porterebbe danno ai Reni, causando in primavera, invalidità e reflussi, per insufficiente apporto dell'Influsso Vitale." (C. Larre - E. R. De La Vallée - "Huangdi Neijing Suwen - Le Domande Semplici dell'Imperatore Giallo" - Ed. Jaca Book).

Alimentare l'Influsso Vitale o nutrire il "Principio Vitale", YANG SHENG (☐☐), equivale a dire nutrire ciò che consente la vita (SHENG- ☐) di un individuo e del suo organismo. Le tecniche di "Nutrimento del Principio Vitale" permettono al QI (☐), il Flusso Vitale o Soffio Vitale, di propagarsi in tutto il corpo. Nutrire il QI vuol dire stimolare, riparare e rigenerare l'intero organismo.

Il movimento dell'inverno, come leggiamo dal NEI JING, è quello della tesaurizzazione, della concentrazione, di chiudere allo scopo di preservare, attirando in profondità, i principi della vita. Nell'ambito dei Cinque Movimenti l'Acqua (SHUI) caratterizza lo stesso movimento dell'inverno, il massimo rientro, la suprema interiorizzazione, l'inerzia e la massima concentrazione dello yin: i Reni.

Nell'energetica classica, a livello del corpo umano, i Reni esprimono quest'energia. Rene destro e sinistro, contengono l'essenza profonda dello Yin e dello Yang, dunque la memoria dell'energia originale (YUAN QI), dell'energie antiche, dell'energie parentali (madre e padre), poi delle energie personali, individuali (individuis – che non possono essere divise o separate).

La Camminata dell'Acqua

Questo esercizio di QI GONG ha la virtù di rinforzare l'energia dei Reni, agendo sul DAN TIAN Inferiore (XIA DAN TIAN). Tratto dallo XING YI QUAN, Arte Marziale Interna, secondo la Scuola SAN YI QUAN del Maestro Georges Charles, permette un lavoro di mobilitazione sulle articolazioni, assai utile in inverno. Camminare portando l'attenzione alla parte bassa dell'addome e al movimento dei piedi accentuerà tal effetto.

Prima Parte – Forma statica

Innanzitutto si assume la postura WU JI. Letteralmente "Non – Colmo", si tratta della postura che ogni praticante assume prima di iniziare ogni esercizio di QI GONG. In piedi in una posizione naturale, gambe divaricate, piedi a una distanza compresa tra la larghezza delle anche e delle spalle, braccia lungo il tronco. Effettuare qualche respirazione in modo calmo e profondo, in questa posizione, portando l'attenzione al DAN TIAN Inferiore.

Movimento Yin dell'Acqua – YIN SHUI. In un'inspirazione le due mani si sollevano a livello della cintura, e si portano leggermente verso dietro, fino a raggiungere lo stesso livello dei Reni. I palmi sono rivolti al terreno, le dita delle mani indietro e verso il basso. La nostra "intenzione", è di dirigere l'energia, il QI, verso i Reni in particolare al punto MING MEN e verso l'estremità delle dita. Le mani descrivono un arco di cerchio verso la parte posteriore del corpo e le braccia sono a protezione della zona lombare. Le gambe si estendono leggermente.

Movimento Yang dell'Acqua – YANG SHUI. Alla fine del movimento Yin dell'Acqua, le mani si muovono in avanti e verso il basso in un'espiazione. L'intenzione è di dirigere l'energia, verso il basso ventre, come per "proteggere" la Vescica Urinaria.

Inspirando, ripetere il movimento Yin dell'Acqua, riportare le mani dietro, all'altezza dei Reni, palmi al terreno, con le dita rivolte indietro e verso in basso. Ripetere il movimento Yin e Yang dell'Acqua otto volte.

Seconda Parte – Forma in movimento

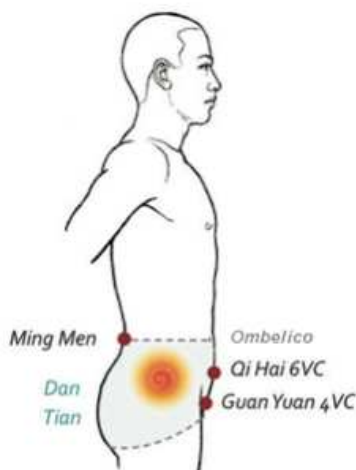
Da WU JI in un'inspirazione-espiazione unire i piedi e assumere una postura eretta, tallone contro tallone, braccia lungo il corpo (postura YI MA BO). La sensazione del corpo è neutra, tra pesante e leggero. È possibile mantenere per qualche respirazione questa postura portando l'attenzione sul DAN TIAN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

Inspirando, ruotare leggermente verso sinistra, portare il peso sul piede destro e sollevare il tallone del piede sinistro (postura YI SAN TI). Le mani si sollevano a livello dell'addome effettuando un semi cerchio indietro (Movimento Yin dell'Acqua). L'intenzione è portare il QI verso i Reni o il punto MING MEN.

Espirando il piede sinistro avanza e si posa a terra (prima il tallone e poi la pianta del piede – postura SAN TI). Contemporaneamente le mani si muovono in avanti e verso il basso (Movimento Yang dell'Acqua). L'intenzione è di spostare il QI sulla parte anteriore del basso addome, verso la Vescica.

Da SAN TI, inspirando, spostiamo il peso del corpo sul piede avanti, il sinistro. Immediatamente il piede dietro, il destro, si porta a livello dell'altro piede (postura YI MA). Contemporaneamente le mani ritornano in posizione Yin dell'Acqua, dietro. Ruotare leggermente verso destra, portare il peso sul piede sinistro e sollevare il tallone del piede destro (YI SAN TI).

Espirando il piede destro avanza e si posa a terra (SAN TI). Contemporaneamente le mani si muovono in avanti e verso la posizione Yang dell'Acqua. Effettuare questa camminata almeno per otto passi.



Come già accennato l'attenzione è sul DAN TIAN Inferiore, una zona interna all'addome che la tradizione medica cinese dice compresa tra i punti MING MEN, sulla regione lombare (più esattamente, situato tra la seconda e terza vertebra lombare, sulla stessa orizzontale dell'ombelico, la regione corrispondente ai Reni) e QI HAI sull'addome, sotto l'ombelico (6 VC, il sesto punto del meridiano Vaso Concezione).

(a cura di Paolo Raccagni)