

Primavera... la Tigre si sveglia

Rafforzare i muscoli, ammorbidire i tendini con la “Camminata della Tigre”.



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

“I Tre mesi della Primavera sono chiamati: zampillare e spiegare; Cielo e Terra insieme producono la vita, i Diecimila esseri ne risplendono. Alla notte ci si corica, all'alba ci si alza; si misura il cortile a lunghi passi, capelli sciolti il corpo in libertà. Si esercita il proprio volere per l'impulso della vita: per vivere e non uccidere, dare e non togliere, ricompensare e non punire. Così ci si conforma ai soffi della Primavera, via per il mantenimento dello slancio vitale. Andare contro corrente porterebbe danno al fegato; causando in estate, lesioni dovute al freddo, per insufficienza di apporto alla crescita”. (C. Larre - E. R. De La Vallée - “Huangdi Neijing Suwen - Le Domande Semplici dell'Imperatore Giallo” - Ed. Jaca Book)

Il movimento della Primavera, come leggiamo dal NEI JING, è il risveglio dopo il lungo letargo dell'inverno, la “spinta” della vita (SHENG ☐) che riprende il suo scorrere naturale nei Diecimila esseri. Nell'ambito dei Cinque Movimenti il **Legno** (MU ☐) caratterizza lo stesso movimento della Primavera (SHAO YANG), un movimento di passaggio da un estremo all'altro (dal TAI YIN – Inverno al TAI YANG – Estate), dalla suprema interiorizzazione dell'Acqua, alla massima espansione del Fuoco. Un movimento “avvolgente” che si esprime in tutte le direzioni ma che tende verso l'alto e a disperdersi.

Nell'energetica classica, a livello del corpo umano, il Fegato esprime la stessa energia della Primavera. Il Fegato si fa carico dell'armoniosa circolazione del Soffio Vitale (QI) e della buona ripartizione dei liquidi. Scioglie i nodi ed elimina i blocchi, sia a livello fisico sia spirituale.

La Camminata della Tigre

Questo esercizio di QI GONG ha come scopo “risvegliare muscoli e tendini” dopo il riposo invernale. Tratto dallo XING YI QUAN, Arte Marziale Interna, secondo la Scuola SAN YI QUAN del Maestro Georges Charles, permette un lavoro di allungamento dei tendini e un rafforzamento muscolare. Camminare portando l'attenzione alla parte alta dell'addome e al movimento di gambe e braccia accentuerà tal effetto.

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. Si assume una postura eretta, naturale, con le gambe divaricate, i piedi a una distanza compresa tra la larghezza delle anche e delle spalle, le braccia lungo il tronco. Importante è controllare che le ginocchia siano leggermente piegate e le ascelle non troppo aderenti al torace. Questo atteggiamento facilita la corretta circolazione del QI o Energia Vitale. Effettuare qualche respirazione in modo calmo e profondo, portando l'attenzione al DAN TIAN Inferiore.

Movimento Yin del Legno – YIN MU. In un'inspirazione le due mani si sollevano a livello della cintura (Fegato e Vescicola Biliare). I palmi sono rivolti in avanti, le dita delle mani imitano le zampe della Tigre con gli artigli pronti a ghermire la preda. La nostra "intenzione", è di dirigere il QI, alla base della cassa toracica e all'esterno, verso le articolazioni delle braccia, in particolare i gomiti, e all'estremità delle dita. Le mani hanno il dorso aderente alla cassa toracica, le braccia piegate a protezione dei fianchi. Le gambe si piegano leggermente.

Movimento Yang del Legno – YANG MU. Alla fine del movimento Yin del Legno, le mani si muovono in avanti in un'espiazione, le braccia si estendono in un movimento a semicerchio laterale. L'intenzione è di dirigere l'energia verso l'esterno come per spingere o afferrare una preda. I gomiti sono leggermente piegati e verso il basso. Inspirando, ripetere il movimento Yin del Legno, riportare le mani all'altezza della cintura, palmi in avanti, con le dita ad artiglio. Ripetere il movimento Yin e Yang del Legno otto volte.

Questo movimento può essere successivo alla **Camminata dell'Acqua** che è stata descritta in precedenza.

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 a sinistra, portare il peso sul piede destro e sollevare il tallone del piede sinistro (postura YI SAN TI). Le mani si sollevano a livello della cintura (Movimento Yin del Legno). L'intenzione è portare il QI verso la base della cassa toracica.

Espirando il piede sinistro avanza e si posa a terra (prima il tallone e poi la pianta del piede – SAN TI). Contemporaneamente le mani si muovono in avanti (Movimento Yang del Legno). L'intenzione è di dirigere il QI all'esterno, verso le dita. Il peso è sulla gamba anteriore, quella posteriore, estesa, "spinge" in avanti; lo sguardo è aggressivo e rivolto sulla preda.

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 del Legno, a livello della cintura e rivolte in avanti. Ruotare leggermente a 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 del Legno. Effettuare questa camminata almeno per otto passi.

Come già accennato la postura del Legno-Tigre, nella sua forma Yang, è un poco più proiettata in avanti delle altre forme. Il peso è sulla gamba anteriore, il piede in avanti, il ginocchio sulla perpendicolare delle dita del piede. Il tronco è eretto e sulla zona lombare si ha la sensazione di una mano che ci sostiene. La forza della spinta proviene dalla gamba dietro, il piede è leggermente aperto, l'addome sorregge la postura.

(a cura di Paolo Raccagni)