

## Autunno, raccogliamo l'energia tramite la camminata dell'Airone.



Nell'energetica Classica, a livello del corpo umano, il Polmone (FEI) esprime la stessa energia dell'Autunno, ossia la "tesaurizzazione" che porta lo Yang a rintanarsi, ad andare verso l'interno in preparazione al "letargo", al riposo invernale.

Il Polmone è il Maestro del QI, (il Soffio Vitale), 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 come per costituire una armatura che ci difenda dagli attacchi dei "perversi" esterni.

Secondo la Medicina Cinese il Polmone, assieme all'Intestino Crasso, viene associato all'elemento Metallo.

(C. Larre - E. R. De La Vallée - "Huangdi Neijing Suwen - Ed. Jaca Book)

Il movimento dell'Autunno è la raccolta dei prodotti e frutti dell'Estate, l'inizio della "tesaurizzazione" che porta lo Yang a rintanarsi, verso l'interno. Nell'ambito dei Cinque elementi il Metallo caratterizza lo stesso movimento dell'Autunno, un moto che identifica il punto in cui l'espressione energetica dello Yang accentua il suo declino, il crepuscolo, il tramonto. Il movimento del Metallo è verso il basso e verso l'esterno, rappresenta l'armatura che ci difende dagli attacchi esterni, la lama che taglia e separa.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, il Polmone è considerato Maestro del Qi (o Soffio vitale) in quanto dà inizio alla circolazione dell'energia in tutto il corpo, ma è anche la sede della "vita istintiva", animata dagli Spiriti PO. Il suo scopo è raccogliere i Soffi e propagarli verso la periferia del corpo.

(a cura di Paolo Raccagni)

### La Camminata dell'Airone

Questo esercizio di Qi Gong, tratto dallo XING YI QUAN, Arte Marziale Interna, secondo la Scuola SAN YI QUAN del M° Georges Charles, tramite l'imitazione dei movimenti degli animali (in questo caso l'airone), ha la capacità di armonizzare l'energia di Polmone e Intestino Crasso agendo inoltre sulla respirazione e sull'energia difensiva.

#### Forma statica (con movimenti doppi)

Assumere innanzi tutto la postura WU JI (letteralmente "Non - Colmo"): 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. Le ginocchia sono leggermente piegate e le ascelle non troppo aderenti al torace. Questa postura facilita la corretta circolazione del Qi.

Effettuare qualche respirazione in modo calmo e profondo, portando l'attenzione al centro del petto (Riscaldatore superiore - Polmone /Cuore).

Movimento Yin (fig. 1) - "l'Airone chiude le ali" - inspirando le due mani si sollevano e le braccia si incrociano all'altezza del petto. I gomiti, separati, sono ai lati della gabbia toracica. Le mani hanno i palmi rivolti in basso, le dita unite ed il pollice si dirige verso il punto P1 (Zhongfu - "dimora centrale"). La sensazione è che l'avambraccio, il polso e la mano, allineati tra loro, siano come una lama di "metallo". La nostra intenzione è dirigere il Qi verso la parte alta del petto e sul taglio interno delle mani. Le gambe si piegano leggermente. La postura diventa così, leggermente flessa in avanti.

Movimento Yang (fig. 2) - "l'Airone dispiega le sue ali" - alla fine del movimento Yin del Metallo, espirando, le mani si separano e scendono lateralmente, le braccia si estendono leggermente, in avanti e verso il basso (come per eseguire due tagli in diagonale). I gomiti si aprono mantenendo comunque un certo angolo e la postura diventa più estesa. L'intenzione è di dirigere l'energia verso il taglio esterno della mano come per fendere o tranciare. Inspirando, ripetere il movimento Yin del Metallo: riportando le braccia, incrociate, all'altezza del petto e così via...

Ripetere i movimenti Yin-Yang del Metallo per alcuni minuti poi ritornare alla posizione Wu-Ji e rimanere in uno stato di ascolto interiore per godere degli effetti dell'esercizio.

#### Forma statica (con movimenti alternati)

La forma (fig. 3 e 4) prevede di eseguire contemporaneamente con un braccio il movimento yang e con l'altro il movimento yin. Durante l'esecuzione dell'esercizio la nostra intenzione deve essere quella di muovere contemporaneamente l'energia tra polmone e intestino crasso in modo tale da favorire lo scambio di Qi Yin del polmone con Qi Yang dell'intestino crasso.



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4

Durante l'esercizio, portare l'attenzione al centro del torace; in questa zona infatti risiede il Riscaldatore Superiore che governa gli organi di Polmone e Cuore.

Un altro importante punto è "Zhongfu" il primo ago-punto del meridiano di polmone dal quale inizia tutta la circolazione del Qi del corpo.

(a cura di Marcello Morselli)