

## Arriva l'estate, "alleggeriamo il cuore" con la camminata del Leopardo



Il grande "classico" della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), NEI JING SU WEN, nei suoi consigli stagionali dice: "I Tre mesi dell'Estate sono chiamati: proliferare e sviluppare il fiore. I soffi del Cielo e della Terra si intrecciano, i Diecimila Esseri fioriscono e fruttificano. Alla notte ci si corica, all'alba ci si alza, evitando le esposizioni al sole eccessivamente lunghe. Si esercita il volere, ma senza violenza; assecondando lo splendore della bellezza e della forza, che realizzano allora le loro promesse; assecondando lo scorrere dei soffi che preferiscono allora esteriorizzarsi. Così ci si

conferma ai soffi dell'Estate, via per il mantenimento della crescita della vita. Andare controcorrente porterebbe danno al cuore causando, in autunno, febbri intermittenti, per insufficienza di apporto al raccolto. Nel cuore dell'inverno, la malattia si aggraverà".

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

Il movimento dell'Estate è, come si legge nel NEI JING SU WEN, il fiorire e la maturazione dei frutti, la "crescita", il Sud. Nell'ambito dei Cinque Movimenti il Fuoco caratterizza lo stesso movimento dell'estate, un moto che identifica il punto più alto dell'espressione energetica dello Yang (TAI YANG), il sole a mezzogiorno, il "fuoco" della giovinezza. È anche il punto in cui lo Yang, raggiunto l'apice, inizia il suo declino verso l'estremo opposto, il Grande Yin (TAI YIN). Questo è il punto da cui l'energia inizia a concentrarsi per diventare materia. Il movimento del Fuoco è verso l'alto e, come le fiamme di un incendio, tende a diffondersi e propagarsi ovunque.

Nell'energetica classica, a livello del corpo umano, il Cuore esprime la stessa energia dell'estate. Il Cuore è la sede della coscienza e del discernimento, ma anche degli spiriti che animano la nostra vita e attraverso essi il Cuore comunica con il Cielo. È l'Imperatore, colui che permette la corretta circolazione del sangue veicolo del Soffio Vitale (QI). Affinché tutto questo avvenga nel migliore dei modi è necessario che il Cuore non venga soffocato da energie perverse e pesanti. Vediamo quindi come liberare il Cuore per renderlo più leggero e libero.

### La Camminata del Leopardo

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 il leopardo), ha come scopo "tonificare l'energia del Cuore, del Piccolo Intestino e del Focolare Superiore".

#### Forma statica (con movimenti doppi)

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. In posizione 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. È importante 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 Fuoco (fig. 1) - inspirando le due mani si sollevano all'altezza del viso. I gomiti piegati sono all'altezza del petto. I palmi rivolti in basso, i polsi "morbidi".

La nostra "intenzione" è dirigere il QI verso la parte alta del corpo (Dan Tien superiore, torace, gola) e sul dorso delle mani. Le gambe si piegano leggermente.

Movimento Yang del Fuoco (fig. 2) - alla fine del movimento Yin del Fuoco, espirando, le mani ruotano (palmo verso il cielo) e spingono verso l'alto, le braccia si estendono in avanti e verso l'alto, i gomiti mantengono un certo angolo. Le gambe si estendono leggermente.

L'intenzione è di dirigere l'energia verso la base del palmo interno come per spingere una sfera verso l'alto.

Inspirando, ripetere il movimento Yin del Fuoco: riportare le mani all'altezza del viso, palmi rivolti in basso, i gomiti si avvicinano al petto. Ripetere il movimento Yin e Yang del Fuoco otto volte.

Questo movimento può essere successivo alla Camminata della Tigre (o del Legno).

#### 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 cuore e intestino tenue in modo tale da armonizzare e favorire lo scambio di Qi Yin del Cuore con Qi Yang dell'Intestino Tenue.



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4

Durante l'esecuzione dell'esercizio portare l'attenzione alla parte medio-alta del torace ossia alle zone del cuore e della gola, in quanto in queste aree risiedono importanti ago-punti come "Shanzhong", "Huagai", "Xuanji" appartenenti al meridiano di Vaso Concezione, oltre ad altri punti adiacenti appartenenti al meridiano di rene che regolano l'energia del Cuore e del torace dal punto di vista fisico e psicologico. Portare l'attenzione all'alternanza di movimento in questa zona per avvertire una sorta di automassaggio liberatorio a livello del cuore.

(a cura di Marcello Morselli)