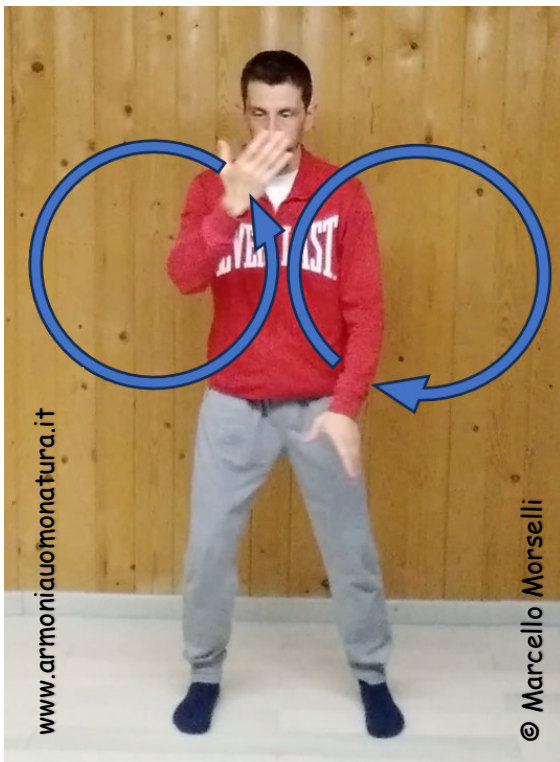


# Muovere le mani come nuvole contro ansia e stress

Vediamo ora un noto esercizio praticato in diversi stili di arti marziali e di pratiche per la salute. Conosciuto con il nome "muovere le mani come nuvole", l'esercizio lavora principalmente sull'energia dei meridiani di Stomaco e Milza (organi appartenenti all'elemento Terra) e sulla loro armonizzazione.

È inoltre molto efficace nel rilassare corpo e mente aiutando così il processo di eliminazione delle tensioni muscolari, dei pensieri ricorrenti (rimuginio mentale), nell'alleviare l'ansia ed anche nel calmare gli eccessi di rabbia.

Per eseguire l'esercizio troviamo un luogo tranquillo della casa (o se la stagione lo permette anche in un parco o nel giardino di casa vostra) ed assumiamo innanzi tutto la postura "Wu-Ji" e manteniamola per un paio di minuti. Portiamo l'attenzione al respiro cercando di farlo scendere fino all'addome.



Inspirando, solleviamo le braccia come se tenessimo una sfera tra le mani all'altezza dello stomaco e manteniamo questa posizione per un paio di minuti (mantenendo questa posizione ricordate di tenere le spalle rilassate, le braccia leggermente piegate e di lasciare spazio sotto le ascelle come se vi fossero due piccole sfere).

Passiamo poi a far ruotare le mani e le braccia lungo due larghi cerchi che dal centro del corpo si allontanano lateralmente verso l'esterno. Entrambe le mani vanno così a disegnare un cerchio completo di fronte a noi (come in foto). Quando una mano sale lungo la parte centrale del corpo, l'altra scende nella parte esterna. Possibilmente cerchiamo di mantenere lo sguardo sulla mano mentre esegue il movimento ascendente.

Il movimento che si viene a formare può in un certo senso, ricordare lo stesso movimento che si esegue quando si raccoglie dell'acqua da un pozzo tramite un secchio legato ad una corda. Allo stesso modo cerchiamo di attingere nuove energie al fine di calmare la mente ed armonizzare le energie di stomaco e milza.

Durante l'esecuzione, respirate lentamente ed in modo naturale; allo stesso tempo le mani si muovono lentamente con scioltezza e leggerezza proprio come il nome dell'esercizio ci ricorda: muovere le mani come nuvole.

Eseguite almeno 10 ripetizioni o fino a quando ve lo sentite.

Buona pratica!