

Tai Su Qi Gong / Xing Yi Quan

Quadro riassuntivo per la pratica dei movimenti legati al ciclo di generazione dei cinque elementi.

- 1 - WU JI: il "senza-colmo", la potenzialità suprema, la disponibilità creatrice, l'immanenza profonda
- 2 - TAI YI: grande unità o grande mutamento
- 3 - TAI CHOU: grande origine
- 4 - TAI CHE: grande inizio
- 5 - TAI JI: grande colmo ultimo
- 6 - TAI SU QIGONG: flusso dell'energia della grande semplicità (tipo movimento terra)

Iniziano a formarsi due polarità ...

- 7 - LAO YANG TAI SU: grande flusso dell'antico Yang (in basso)
- 8 - LAO YIN TAI SU: grande flusso dell'antico Yin (in alto)

..... fino a giungere ad un grande yin ed un grande yang

- 9 - TAI YANG: grande yang (in alto)
- 10 - TAI YIN: grande yin (in basso)

dal grande yin si formano dei vapori che salgono verso il cielo

- 11 - XIAO YANG: piccolo yang (grande flusso dell'energia del piccolo yang)

... per formare il grande yang

- 12 - TAI YANG: grande yang (grande flusso dell'energia del grande yang)

da qui i vapori si condensano come a formare una pioggia che scende ...

- 13 - XIAO YIN: piccolo yin (grande flusso dell'energia del piccolo yin)

.... fino a formare il grande yin

- 14 - TAI YIN: grande yin (grande flusso dell'energia del grande yin)

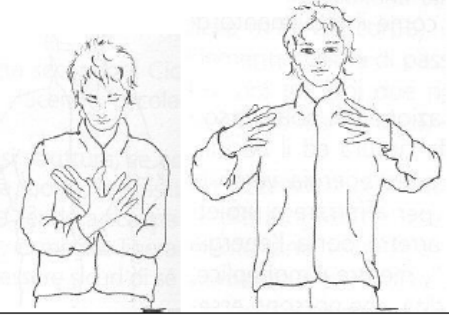
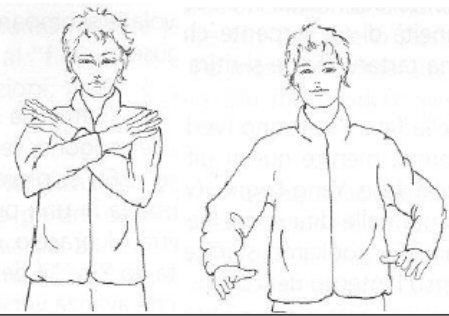
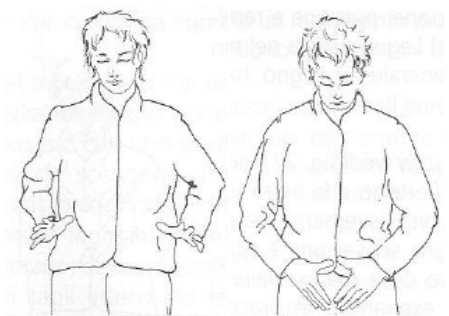
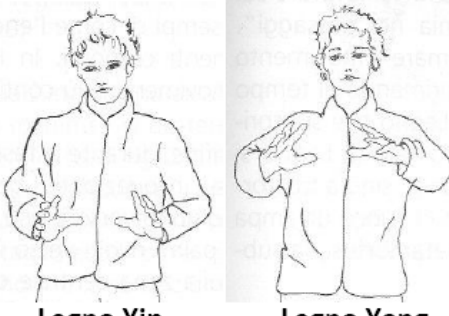
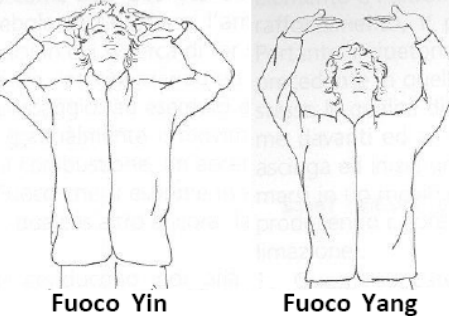
Si torna poi al centro

- 15 - TAI ZHONG: grande centro (grande flusso dell'energia del centro)

Da qui si iniziano i movimenti doppi legati ai cinque elementi.

La cosa importante di tutta la pratica del Tai Su Qi Gong, è che durante ogni movimento è fondamentale spostare l'attenzione alle diverse parti del corpo al fine di far muovere la nostra intenzione, e di conseguenza la nostra energia, all'interno del corpo. Dapprima si può iniziare portando l'attenzione alle diverse parti del busto poi, con l'avanzare della pratica, si può passare ai diversi organi al fine di eseguire un lavoro più preciso sugli organi stessi.

Quando poi la pratica viene eseguita a coppie, passando così ad un lavoro esterno come, per esempio, il Tui Shou, l'intenzione va portata anche alle differenti parti della mano.

| | |
|--|---|
|  <p>Terra Yin Terra Yang</p> | <p>Elemento: Terra / Orso / 5° stagione</p> <p>Terra yin - Milza - palmo Terra yang - stomaco - dorso</p> <p>CENTRO</p> |
|  <p>Metallo Yin Metallo Yang</p> | <p>Elemento: Metallo / Airone / autunno</p> <p>Metallo yin - Polmone - indice (taglio interno della mano) Metallo yang - Int. Crasso - mignolo (taglio esterno della mano)</p> <p>TORACE</p> |
|  <p>Acqua Yin Acqua Yang</p> | <p>Elemento: Acqua / Scimmia / inverno</p> <p>Acqua yin - Reni - mignoli - pollici (per proteggere i reni) Acqua yang - Vescica - indici - pollici (per proteggere la vescica)</p> <p>ZONA LOMBARE</p> |
|  <p>Legno Yin Legno Yang</p> | <p>Elemento: Legno / Tigre / primavera</p> <p>Legno yin - Fegato - gomiti Legno yang - Vescica biliare - punta delle dita (artigli della tigre)</p> <p>CINTURA</p> |
|  <p>Fuoco Yin Fuoco Yang</p> | <p>Elemento: Fuoco / Leopardo / estate</p> <p>Fuoco yin - Cuore - punto entrata energia sul dorso Fuoco yang - Int. Tenue - punto uscita energia sul palmo</p> <p>GOLA</p> |