

CHI KUNG

Introduzione

La pratica regolare è essenziale. Il *chi kung* lavora sul vostro modello energetico interno e, di solito, i risultati esterni si manifestano dopo alcuni mesi.

Viene usato per disturbi quali: l'ipertensione, l'artrite, alcuni tumori e i disturbi cronici della respirazione, i disturbi cardiovascolari e del sistema nervoso.

E' un sistema terapeutico preventivo e di cura della salute.

Viene utilizzato anche dagli sportivi per guarire da danni alle ossa, ai nervi e ai muscoli.

I risultati sono indubbi:

- si rafforza il sistema immunitario;
- è un trattamento efficace delle malattie croniche;
- si ottengono alti livelli di energia e la rigenerazione del sistema nervoso.

Invece di consumare energia come quasi tutti gli altri esercizi fisici, esso genera energia pur restando virtualmente immobili; infatti lavora internamente.

Riposare stando eretti

Nonostante tutti i tentativi di rilassamento nella posizione base, ci si può sentire tesi e stanchi. Dolori alle braccia e alle spalle spesso possono essere il segnale di una tensione accumulata. Ci sono tre possibilità di scelta.

1) Rilassarsi ancora.

Cercare di ripassare con la mente tutto il corpo visualizzando le articolazioni rilassate. Questo è il metodo più benefico e quello che si dovrebbe sviluppare.

2) Riposare le mani.

La seconda possibilità è di appoggiare le mani così che il dorso riposi sulla schiena, proprio sopra le anche. Rimanere così per un momento e poi riassumere la posizione base. Facendo questo non si perdono i benefici dell'esercizio. Stare eretti in questa posizione dà un immediato sollievo ed è eccellente adottarlo in ogni momento della giornata, quando si ci si sente tesi e stanchi.

3) Superare l'ostacolo.

Quando si sente dolore e fatica durante la pratica si è tentati di fermarsi. Fermarsi se non ce la si fa più e se i due consigli precedenti non hanno avuto effetto. Ma essere coscienti che ci si sta fermando solo perché il sistema nervoso è temporaneamente in rivolta. Questi momenti sono le pietre miliari della pratica. Se si riescono a superare queste barriere, successivamente si proverà la profonda e calda fiducia che ci pervade quando si è stati perseveranti nonostante l'agitazione e l'impazienza.

Imparare a stare eretti.

La prima posizione, una semplice postura eretta, ci rende capaci di rilassare il corpo in preparazione degli altri esercizi.

La seconda posizione “sostenere un cerchio” è la posizione base di tutto il sistema.

La semplice routine di riscaldamento prepara il nostro corpo per i cambiamenti interni che prendono posto durante gli esercizi di *chi kung*. Essi sono essenziali per i principianti.

Iniziate facendo gli esercizi in piedi per 5' al giorno. Dopo tre settimane, aumentate fino a 10'. Tre settimane dopo, provate per 15' e 20' dopo le tre settimane successive.

Possiamo stare più a lungo se vogliamo, ma 20' rinfrescheranno il nostro intero sistema.

Seguite passo passo le indicazioni. Non correte avanti: sviluppare l'autocontrollo è parte del percorso.

WU CHI - la prima posizione.

Tutti gli allenamenti al *chi kung* iniziano con questa posizione, che è profondamente importante; è la posizione detta “dell'energia primaria”.

La posizione “*wu chi*” è costituita essenzialmente dallo stare eretti.

Cercate di fare il vostro allenamento all'esterno. Se potete, state vicini ad un ampio albero con la schiena al sole. Non state nella nebbia o alla pioggia. Se siete all'interno, create un ambiente tranquillo ascoltando un pezzo di musica strumentale.

Mettersi in posizione.

Eretti con i piedi larghi come le spalle, paralleli o leggermente aperti, con il peso in avanti.

Lasciate cadere le mani lungo i fianchi e rilassate le spalle. Immaginate che, come una marionetta, il vostro corpo è sospeso dalla testa. Un filo è agganciato sulla sommità del cranio. Sentitevi scendere giù, rilassatevi come se foste sospesi ad un filo.

Respirate con calma e naturalezza.

State eretti, lasciando calmare l'intero vostro sistema per 5'. Mentalmente ripassate i punti seguenti partendo dall'alto, cioè dalla testa. Studiate con cura e fate attenzione a questi punti tornandoci più volte, finché siete capaci di assumere la posizione *wu chi* naturalmente e perfettamente.

Gli occhi guardano avanti e leggermente in basso. Abbassate un poco il mento così che la gola non è spinta in avanti. Rilassate ogni tensione nel collo.

Lasciate ricadere le braccia. Rilassate le spalle e i gomiti.

Rilassate le anche e la pancia. Ripiegate la fine della spina dorsale verso il basso, così che né la pancia, né il coccige spuntino fuori.

Le caviglie sono aperte alla stessa altezza delle spalle. Respirate solo con il naso. La bocca dovrebbe essere chiusa, ma non stretta. Non digrignate i denti. Se c'è saliva, inghiottitela.

Espirate completamente e lasciate che il torace scenda: questa è la postura ideale. Non indurite le dita. Lasciate che si curvino e rimangano leggermente aperte.

Aprirete le ginocchia; potete piegarle leggermente. Siate certi che non si tendano in una posizione fissa e chiusa.

Tempo di pratica: 5'. All'inizio può sembrare impossibile. Questa difficoltà è semplicemente l'evidenza della costante tensione del vostro sistema nervoso e la prova che avete necessità di questo esercizio. Il "chi kung" inizia ad avvertirvi che qualcosa non va nell'energia del vostro corpo.

Allineare la mente e il corpo.

Quando stiamo fermi nella prima posizione, con il corpo correttamente allineato, stiamo drenando energia CHI dalla Terra e acceleriamo il suo flusso attraverso il corpo. Noi siamo in piedi, allineati tra Terra e Cielo, in connessione con le due grandi forze YIN e YANG.

Quando praticate in tal senso, con la piena consapevolezza dello spirito, non solo mente e corpo sono sincronizzati, ma avrete la sensazione che Cielo e Terra si fondono in voi.

Aggiustate la posizione ogni tanto per mantenervi mobili e flessibili.

Quando siete comodi in questa posizione, ripensate alle parti del corpo. Riallineate semplicemente la vostra posizione. Siete sospesi dalla sommità della testa; siete come una marionetta appesa ai fili. Il punto da cui siete sospesi è in linea con la sommità delle orecchie.

Il TAN DEN si trova 1,5 cun (due dita di traverso) sotto l'ombelico, ad un terzo di profondità sotto la pelle. Esso è in linea con il punto alla sommità del capo.

Al di sotto delle ginocchia immaginate di sviluppare le vostre radici nel terreno; al di sopra delle ginocchia, voi sorgete come un albero, in riposo tra cielo e terra. Il peso è distribuito tra i due piedi. Le radici si infossano nel terreno, come quelle dell'albero. Il peso del corpo riposa nel centro della pianta del piede (Rene #1).

Sostenere un cerchio (la seconda posizione).

Il passo successivo nella pratica del *chi kung* è iniziare a "sostenere un cerchio".

Questa posizione forma la base di molti degli esercizi avanzati; essa accelera la circolazione interna dell'energia, dai piedi verso l'alto e all'interno del corpo, fino alle mani e alla testa.

Cercate di tenere la seconda posizione per 5'. Probabilmente sentirete dolore alle spalle, alle braccia e alle ginocchia per la tensione. In parte è fatica muscolare, in parte è la reazione del sistema nervoso. Siate pazienti. State tornando ad uno stato originario dell'essere. Il percorso richiederà disciplina e attenzione.

Mentre tenete questa posizione immaginate di riposare su una serie di palloni che sostengono tutto il vostro peso.

Per iniziare stiamo eretti tenendo il cerchio immaginario, rivedendo le linee guida per questa posizione.

Cambiare la posizione

Dalla prima posizione, wu chi, abbassatevi leggermente. Piegate le ginocchia. La testa, il busto e la cintura pelvica rimangono allineati come nella prima posizione. La colonna vertebrale si estende e il coccige rientra leggermente. Non piegatevi in avanti. Immaginate di sedervi su uno sgabello alto. Il peso è riposto equamente sui piedi.

1. Sollevate le braccia in avanti a formare un cerchio aperto davanti a voi all'altezza delle spalle. Le palme sono aperte di fronte al petto. La distanza tra le punte delle dita è di circa un pugno fino a tre pugni. Il pollice è all'altezza delle spalle. I polsi sono larghi come le spalle. I gomiti sono poco più bassi delle spalle e dei polsi. L'angolo interno tra il braccio e l'avambraccio è poco più di 90 gradi.
2. Immaginate di sostenere un grande cerchio tra le mani, l'avambraccio e il petto. Lo state tenendo senza tensione. Esso riposa naturalmente sulla superficie interna delle dita, delle palme, delle braccia e del petto. Le ascelle e la parte alta del braccio riposano su due piccoli palloni. I gomiti riposano su due palloni che galleggiano sull'acqua. Le cosce stringono leggermente un pallone. Un grandissimo pallone sostiene da dietro il vostro peso come un pallone da spiaggia. Il peso sui vostri piedi cade leggermente in avanti (su Rene #1). Come un albero vi elevate dalle ginocchia in su. Come un albero vi radicate dalle ginocchia in giù.

Visualizzare i palloni.

Essi sono un elemento indispensabile di questo sistema. Dovete visualizzarli chiaramente nella mente. Mentre sostenete il cerchio immaginario tra le braccia, rilassate i lati del petto e l'addome. State iniziando a creare una equilibrata, ma crescente richiesta alla vostra energia e al sistema vascolare che stimola la circolazione. Gli altri palloni sono un potente aiuto al rilassamento; abbiate fiducia nell'appoggiarvi completamente su di essi.

Respirazione e rilassamento.

Pensate ad un bambino nell'utero. Le leggere posizioni incurvate del *chi kung* sono basate su quello stato originario. Esse aiutano la vostra energia a ridirigersi propriamente attraverso le curve delle giunture principali.

Ma ci sono altri due elementi che sono vitali per la riscoperta della vostra energia naturale. Questi sono il respiro e le condizioni del sistema nervoso e della mente.

Pensieri e risentimenti hanno un ovvio effetto sulla respirazione e sul battito cardiaco. Essi hanno una potente influenza sugli ormoni liberati nel flusso sanguigno e sulle tensioni dei muscoli. Un classico esempio è l'effetto della preoccupazione sul battito cardiaco, sul ritmo respiratorio e sul sistema digestivo.

Questi stessi effetti possono essere negativi per il vostro CHI, bloccando il flusso di energia attraverso il corpo e restringendo l'abilità di assorbire e utilizzare il chi universale che ci circonda in ogni momento della vita.

Nella pratica del *chi kung*, l'intenzione è di coinvolgere la mente e il corpo allo stesso tempo.

La pratica include quelli che chiamiamo "esercizi mentali" usando la forza della mente per rilassare i muscoli del corpo. Come altri sistemi, questo richiede molta cura inizialmente; ma alla fine il *chi* fluirà attraverso un corpo rilassato che sarà sincronizzato con una mente rilassata.

Respirazione.

La maggioranza dei giovani e degli adulti respira sollevando e aprendo la cassa toracica. Questo abitudine si sviluppa crescendo.

Il nostro intento tuttavia è differente. Vogliamo tornare alla potente e profonda respirazione con cui siamo nati, in modo da aumentare la nostra vitalità.

La respirazione naturale è centrata sul TAN DEN dentro l'addome. Respirando dal TAN DEN riportiamo l'energia nel centro originario del corpo attraverso il quale eravamo nutriti prima della nascita.

A differenza di altri sistemi il *chi kung* non insiste su una respirazione speciale; l'enfasi è posta sul potere della mente di controllare il corpo. Se scoprite che provando la respirazione addominale vi distrae dallo stare eretti, tornate al vostro respiro normale.

Respirazione con il TAN DEN.

Dobbiamo praticare il seguente esercizio per diversi minuti prima di stare eretti nella posizione *wu chi*.

Posizionatevi con i piedi aperti e paralleli all'altezza delle spalle. Appoggiate le mani sull'addome, mettendo il pollice destro sul vostro ombelico e posando la mano sinistra sopra la destra. Tenete la bocca socchiusa, non serrate le mascelle. Il TAN DEN si trova due dita di traverso sotto l'ombelico.

Consiglio per i principianti: potete usare le mani per aiutarvi a stabilire il corretto movimento del diaframma; premete in dentro leggermente mentre espirate, mentre inspirate, sentite la pancia che si solleva sotto le vostre

mani. Potete respirare con il TAN DEN con gli occhi aperti o chiusi, ma evitate di rimanere con gli occhi fissi perché genera tensione.

Quietamente e lentamente espirate attraverso il naso. Mentre espirate, tirate la pancia in dentro così da sentire che state spingendo l'aria fuori dal basso in alto.

Espirate dolcemente e senza rumore, fino a che sentite i polmoni vuoti.

Quando siete pronti ad inspirare, inalate attraverso il naso e lasciate che la vostra pancia si espanda come se l'aria riempisse un palloncino. Lasciate che avvenga naturalmente: non sforzate la pancia in fuori. Solo lasciate entrare l'aria dolcemente e fermamente senza tensione.

Raffinare la tecnica.

Quando la respirazione con il TAN DEN diventa un'abitudine e la incorporate nella pratica del *chi kung*, concentratevi solo sull'espirazione. Se vi concentrate sull'inspirazione, tenderete ad irrigidirvi. Se vi concentrate sull'emissione del respiro vi aiuterà a rilassarvi e automaticamente l'immissione di aria avrà un flusso pienamente naturale.

Calmare la mente e il corpo.

La pratica del *chi kung* ha effetto sulla mente in due modi: alcuni degli esercizi calmano la mente; altri mirano a rafforzare la potenza della mente.

Non potete ottenere il secondo effetto senza aver già ottenuto il primo. Dovete perciò prima calmare la mente. Avete bisogno di sviluppare il vostro controllo mentale al punto dove la mente può rilassare il corpo proprio quando il vostro intero sistema corporeo è soggetto al più grande stress possibile.

Il *chi kung* richiede uno straordinario livello di sincronizzazione tra la mente e il corpo. Per iniziare a dirigere il corpo con la mente seguite le seguenti istruzioni:

- sorridere per rilassarsi. Quando avete assunto una delle due prime posizioni, pensate alla vostra faccia; pensate di sorridere e poi sentite i muscoli della faccia rilassarsi, mentre un sorriso gentile inizia a formarsi; sentite gli occhi, i muscoli delle guance e le labbra lasciare andare la tensione, mentre iniziate a sorridere.

- controllare il respiro. Siate certi che state respirando con il TAN DEN; fate attenzione solo all'espirazione e poi lasciate entrare il respiro senza forzare. non appena questo diventa automatico, dovrete ignorare del tutto la respirazione;

- rilassare il corpo. Avendo rilassato la faccia e verificato il respiro, usa la mente per viaggiare attraverso il corpo dalla testa ai piedi, rilassando ogni articolazione ed ogni tendine, Inizia dalla sommità del capo e scendi dal cranio al collo, alla spalla destra e alla sinistra, ai gomiti, ai polsi e alle dita. Poi continua giù tra le costole e la spina dorsale, il bacino e poi le cosce, le ginocchia, le caviglie e le dita. Cerca le tensioni e comanda ad ogni gruppo di

muscoli di rilassarsi. Puoi dire in silenzio a te stesso: "sto raggiungendo la mia spalla sinistra ... voglio rilassarla ... adesso é rilassata ... posso andare oltre ..." e così via seguendo il percorso di tutto lo scheletro.

Rimanere rilassati.

Il passo più importante è condizionare il proprio corpo a rilassarsi. Rilassandolo sistematicamente dalla testa ai piedi, si inizia un processo che non solo calma la mente, ma aumenta l'abilità di concentrarsi sul rilassamento. In questo modo sebbene si stia lavorando, la mente é in riposo. Anche questo può essere difficile a sostenersi a lungo, dato che la mente deve dare continuamente l'ordine di rilassarsi ai muscoli sotto sforzo e ci porta attraverso il momento iniziale del dolore. Solo il pensiero di rilassarsi può diventare una tensione! Così come si hanno difficoltà nei primi momenti, ci sono delle tecniche che possono aiutare. Provatele mentre siete nella seconda posizione.

1. acquietare la mente: pensieri, immagini, suoni e il dialogo interno stanno andando e venendo. Ne diventiamo ancor più consapevoli; questa consapevolezza é uno sviluppo essenziale. Usatela per notare cosa sta passando per la mente. Osservate cosa accade e lasciatela andare semplicemente.
2. provate a stare in posizione quando siete molto assonnati. Prima di andare a dormire o al mattino molto presto; la mente sarà intorpidita e farete meno sforzo. Portate questa sensazione con voi e cercate di tornarci la volta successiva che siete in posizione da svegli.
3. se avete difficoltà per tutto il tempo che state in posizione e scoprite che state pensando di smettere, iniziate a contare lentamente da 200 in giù. Fate solo attenzione ai numeri. Ogni altra cosa, dolore, stanchezza e pensieri rimarranno fuori.
4. se vi state preoccupando molto di quanto tempo siete in posizione o per quanto avete ancora da fare, provate a scegliere un brano di musica che dura il tempo che avete pianificato di lavorare. Ascoltatelo e rilassate i muscoli di tanto in tanto; fermatevi quando finisce il pezzo. Oppure accendete un incenso e aspettate finché non é spento.
5. se provate un dolore insopportabile alle braccia dovuto alla tensione, mettete tutta la vostra immaginazione al lavoro per visualizzare i palloni che le sostengono. immaginate che stiano fluttuando sull'acqua: galleggiando essi sosterranno facilmente il vostro peso.
6. se i piedi hanno crampi o sono stanchi, afferrate il pavimento con le dita per un momento.
7. se sentite che le gambe flesse non vi sostengono più, questo é il momento di visualizzare il cerchio su cui siete seduti. Anche se vi ci appoggiate con tutto il vostro peso sopra, la sua consistenza vi sosterrà senza sforzo.

8. se sentite tensione alle gambe e ai piedi, immaginate di essere avvolti in un asciugamano soffice di cotone che assorbe tutto il vostro peso.

Esercizi di circolazione dell'energia in posizione eretta

1. Sostenere il Cielo con le mani

(regola gli organi interni)

La posizione d'inizio è la posizione wu chi. Dalla posizione a braccia distese lungo i fianchi, sollevare le braccia mantenendo con esse la forma di un cerchio fino ad oltrepassare la testa. Quando le mani sono oltre la testa, ruotare i palmi verso l'alto, con le dita delle mani rivolte le une verso le altre.

Ora spingete le mani verso l'alto finché le vostre braccia sono completamente estese, senza sollevare i piedi da terra. Mantenete questa posizione per un secondo, poi mentre inspirate rilassate tutto il corpo. Ripetete questo movimento verso l'alto, partendo dalla posizione con le mani sopra il capo. Ripetere 8 volte il movimento di spinta verso l'alto.

La variante a questo esercizio consiste nel sollevarsi sulle punte dei piedi ogni volta che si spinge verso l'alto con i palmi delle mani.

2. Tendere un arco di lato

(come se si mirasse ad un bersaglio)

Partire come prima dalla posizione wu chi. Sollevare le braccia fin davanti al torace mantenendo la forma del cerchio.

Girare il palmo sinistro verso sinistra con le dita puntate verso l'alto. La mano sinistra sta spingendo il manico dell'arco, mentre la mano destra afferra e stringe la corda tirandola indietro. Fate attenzione che i gomiti siano alla stessa altezza. Mentre espirate stirare al massimo le vostre braccia in direzioni opposte. Mantenete la posizione di stiramento per un secondo.

Poi mentre inspirate ritornate lentamente alla posizione di partenza con le braccia davanti al torace. Ripetete l'esercizio verso la parte destra.

Alternativamente ripetete otto volte la "tensione dell'arco".

3. Sollevare una mano sola

(regola la Milza e lo Stomaco)

Partendo dalla posizione wu chi, sollevate le braccia a formare un cerchio davanti al petto, poi ruotate la mano destra con il palmo verso l'alto e la sinistra con il palmo verso il basso.

Estendere le braccia in direzioni opposte. Quando la mano destra supera la spalla girate il polso in modo che le dita della mano puntino verso dietro mantenendo il palmo verso l'alto.

Continuate a distendere le braccia come se steste spingendo verso il basso sinistra e verso l'alto a destra. Espirate completamente durante il movimento di stiramento. Mantenete la posizione per un secondo.

Inspirate e rilassate le braccia portandole davanti a voi con tutte e due i palmi rivolti verso l'alto. Poi ripete l'esercizio cambiando direzione.

L'esercizio completo richiede 4 movimenti per lato.

4. Guardare dietro ruotando il collo

Dalla posizione wu chi sollevare le braccia davanti a sé.

Ruotare la parte superiore del corpo verso sinistra. Espirate durante il movimento e portate le mani con i palmi davanti a voi come se voleste spingere qualcosa lontano da voi. Ruotate il busto tanto quanto ve lo permette la vostra flessibilità continuando ad espirare. Al massimo della rotazione consentita restate fermi un secondo. Le vostre mani dovrebbero essere sempre davanti al vostro torace, mai spostate più a lato delle spalle.

Tornare alla posizione di partenza riportando le braccia a formare un cerchio, con i palmi rivolti verso di sé. Inspirare in questa posizione. Ruotate a destra ripetendo tutto il movimento.

Ripetere 4 volte per ogni lato.

5. Abbassare la testa e le anche

(rimuove l'eccesso di Calore dal Cuore)

Posizione wu chi. Sollevare la mano destra sopra la testa formando un arco con il braccio e con il palmo rivolto verso il basso.

Espirare durante la flessione laterale verso sinistra. Spostate il vostro peso sul piede destro, mentre il tallone sinistra viene sollevato leggermente. Mantenete la posizione flessa per un secondo. Aumentate ancora un poco l'arco formato dal vostro corpo.

Inspirate mentre tornate nella posizione eretta.

Ripete dall'altro lato.

Completate l'esercizio quattro volte per ogni lato in totale.

6. Toccare i piedi con le mani

(rinforza i Reni e i lombi)

Posizione wu chi. Sollevare le braccia ai lati del corpo all'altezza delle spalle con i palmi verso l'alto.

Portare le mani in avanti con i palmi verso il basso. Inspirare mentre eseguite questo movimento e piegate leggermente le ginocchia.

Continuate a flettere le ginocchia abbassando il vostro hara fino ad una posizione acquattata. Espirate mentre vi abbassate e completate il movimento circolare con le vostre braccia che scendono davanti a voi e poi verso il basso. Fermatevi un secondo nella posizione abbassata.

Mentre ispirate, risalite dalla posizione acquattata raddrizzando le gambe e continuando il movimento delle braccia verso dietro, a lato, in alto e davanti a voi. Le mani dovrebbero arrivare all'altezza del torace nel momento in cui avete finito di sollevarvi sulle gambe.

Ripetere 8 volte questo movimento circolare, muovendosi lentamente ma costantemente e lasciando cadere le braccia nel movimento verso il basso.

7. Stringere i pugni

(aumenta la forza)

Non far fare questo esercizio alle donne gravide.

Posizione wu chi. Piegare leggermente le ginocchia. Piegare il pollice contro il palmo e stringere le dita attorno ad esso. Palmi sono rivolti verso l'alto. Inspirare a pugni chiusi.

All'espiazione estendete il braccio sinistro in avanti all'altezza del torace, ruotando il pugno e terminare con il palmo verso il basso.

Il gomito destro va tirati all'indietro all'altezza dell'anca.

Mantenete lo stiramento per un secondo quando siete al massimo dell'estensione.

Ripetere 8 volte l'esercizio per ogni lato alternandoli.

8. Scuotere il corpo

(protegge da tutte le malattie)

Non far fare questo esercizio alle donne gravide.

Partendo dalla posizione wu chi abbassare la propria posizione, piegando leggermente le ginocchia.

Portare il dorso delle mani dietro la schiena all'altezza di Vescica #23 (sopra il bacino).

Scuotere tutto il corpo, flettendo gentilmente le ginocchia, in modo da sollevare e abbassare l'hara con un movimento elastico. I piedi sono ancorati al pavimento, mentre le spalle e i gomiti sono completamente rilassati e sostenuti dall'appoggio dei polsi sul bacino.

Ad ogni scossone, espirate completamente attraverso il naso a scatti. Ispirate profondamente senza scuotere.

Ripetere per 8 volte.