

Qi Gong dei cinque Elementi – WU XING Qi Gong

Questi esercizi sono stati composti dal Maestro Liu Deming (<https://www.ziranmen.com/>) – potete vedere una sua esecuzione degli esercizi al link <https://www.youtube.com/watch?v=E-EA86oKkPs> - si tratta di una sequenza di cinque esercizi, uno per ogni elemento, preceduti e seguiti da due coppie di altri esercizi. I primi due servono a calmare e regolare il corpo, gli ultimi due a ridistribuire l'energia accumulata durante i 5 esercizi legati agli elementi. In questo documento non sono descritti in dettaglio gli esercizi, sono solo aggiunte alcune note.

I 5 elementi, nel mondo della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), sono da intendersi come un insieme di “energie” e di trasformazioni, non limitandoci quindi all'elemento fisico in sé. Esiste una corrispondenza fra elementi e meridiani di alcuni organi, indicata sotto. Rispetto ai percorsi dei meridiani legati agli elementi, così come sulle corrispondenze energetiche fra elementi, organi, eccetera, potete facilmente trovare in rete centinaia di pagine e schemi. Potete trovare qui nel documento, in fondo, un paio di schemi con le principali correlazioni fra elementi e altre categorie, così come uno schema che mostra i percorsi (semplificati) dei principali meridiani, e la posizione dei principali punti energetici a cui facciamo riferimento di tanto in tanto.

I cinque elementi sono – come detto – delle “energie” di trasformazione della realtà. Interessante notare come la sequenza dei cinque esercizi segua il “ciclo di generazione” (vedi più avanti nel documento) e sia pensata in modo che ogni esercizio “fluisca” nel successivo, senza interruzioni.

Esercizi preliminari – “regolare il corpo”

I primi esercizi hanno lo scopo di rilassare mente, respiro e corpo.

Durante il primo esercizio immaginare di sollevare e premere in basso un pallone; concentrarsi sul punto Lao Gong. In entrambi gli esercizi è fondamentale concentrarsi sulla connessione delle varie parti del corpo con il respiro. Nel secondo esercizio, non allargare troppo, e scendere davanti a torace, bocca dello stomaco, non più giù di quell'altezza.

Esercizio 1: Regolare il RESPIRO



Esercizio 2: Regolare MENTE E CUORE



Esercizi legati alle energie degli elementi

Passiamo ai cinque esercizi legati agli elementi. In generale, dal punto di vista energetico, questi esercizi si basano sull'idea che espirando espelliamo il Qi patogeno, turbolento, e inspirando assorbiamo nuovo Qi dall'esterno.

Metallo – organo: Polmone

Il meridiano del polmone inizia dalla parte alta del torace e prosegue lungo il braccio fino alla parte interna del pollice. Nell'apertura in alto si deve sentire una leggera tensione nella zona addominale.



Acqua – organo: Rene

Salendo, è possibile flettere leggermente le gambe per non affaticare troppo la schiena; le braccia disegnano un arcobaleno.

Il meridiano del rene parte da Yong Quan e sale verso i reni, su verso il torace; concentrarsi sulla zona dei reni, nelle flessioni ed estensioni.



Legno – organo: Fegato

Nella fase in cui si sollevano le braccia lateralmente, palmi in alto, sentire il peso delle braccia. Rilassare bene il corpo (soprattutto la zona addominale) quando le mani scendono davanti al torace. Nell'estensione in alto con i palmi uniti, stendere bene in alto.

Il meridiano del fegato parte dall'alluce, e sale lungo la gamba fino al diaframma.



Fuoco – organo: Cuore

Nell'estensione si espira, concentrarsi su "shao chong" punto in cima al mignolo, parte interna. Poi arrotolare proprio dai mignoli inspirando; concentrarsi su lao gong come canale di comunicazione.

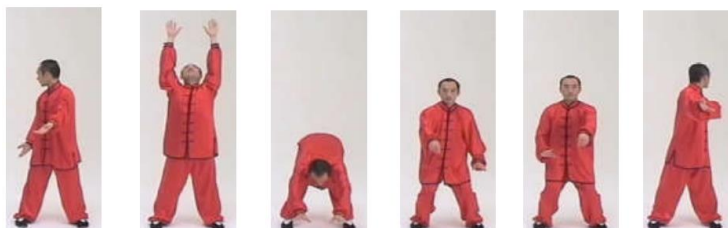
Il meridiano del cuore parte dall'ascella e va verso il mignolo, nella parte interna.



Terra – organo: Milza

Si inizia a destra (anche se non è poi così importante). Nel risalire, sedersi bene scendendo sulle ginocchia, per non sforzare la schiena.

Il meridiano della milza inizia dalla parte interna del piede, all'esterno dell'alluce, e sale nella parte interna della gamba verso la milza.



Ultimi 2 movimenti – “distribuzione e circolazione”

Il primo esercizio è legato al triplice riscaldatore (che è un “organo simbolico”, non corrispondente ad un organo fisico) – ad es. leggete su wikipedia https://it.wikipedia.org/wiki/Triplice_riscaldatore

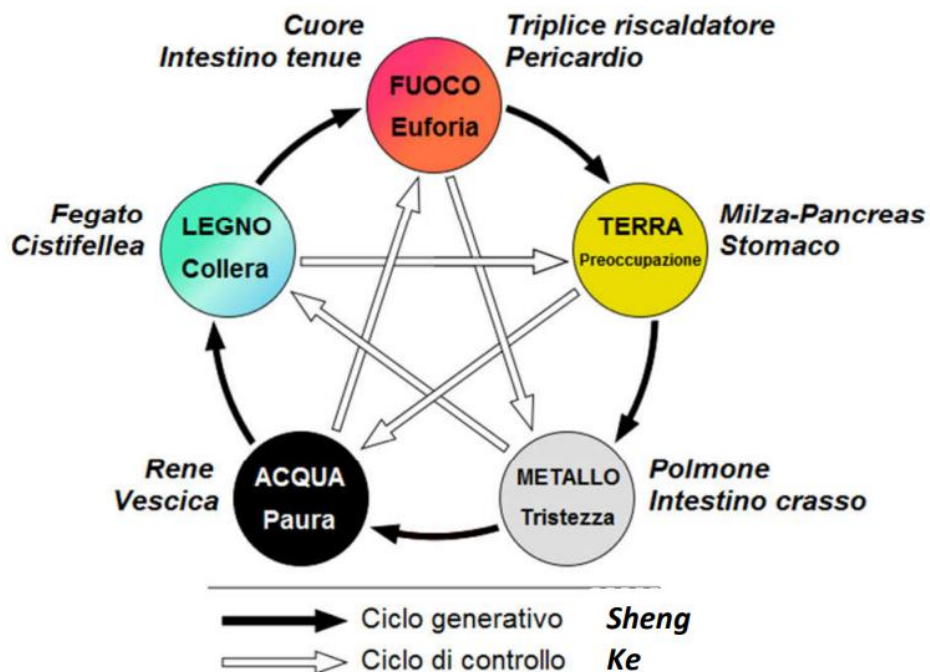


Il secondo esercizio invece è legato alla cosiddetta “piccola circolazione celeste”. In pratica un percorso che unisce due dei canali energetici principali, Du Mai (Vaso Governatore, corre lungo la linea posteriore centrale della schiena) e Ren Mai (Vaso Concezione, corre lungo la linea centrale del corpo, anteriormente).

I due canali sono percorsi dall’energia in una direzione precisa: partendo dal basso, zona del perineo, su lungo la schiena fino al punto Bai Hui sulla sommità del cranio, poi scendendo lungo la linea anteriore del corpo tornando al perineo.



Schema dei cicli di generazione e di controllo dei cinque elementi



Il “ciclo di generazione” in pratica è quello per il quale ogni elemento “genera” o “alimenta” il successivo; il “ciclo di controllo” invece è quello per il quale ogni elemento “controlla” o “distrugge” il successivo.

Correlazioni dei Cinque Elementi

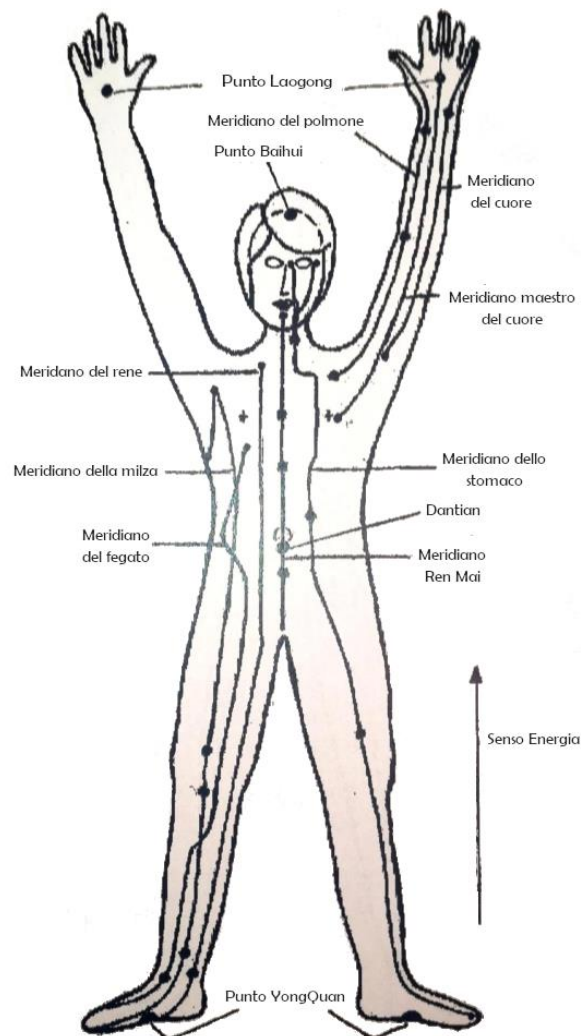
Nella tabella di seguito sono descritte alcune (solo alcune!) correlazioni fra i cinque Elementi e altri aspetti del vivere. Sono appunto solo alcuni, esistono moltissime altre relazioni...

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Stagioni	Primavera	Estate	Fine stagioni	Autunno	Inverno
Direzioni	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Colori	Verde	Rosso	Giallo	Bianco / Blu	Nero
Sapori	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Organi	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Reni
Visceri	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica

Principali meridiani e punti

Vista anteriore

Diagramma principali Agopunti e Meridiani
Vista anteriore



Vista posteriore

Diagramma principali Agopunti e Meridiani Vista posteriore

