

## **RENE - VESCICA URINARIA (Organo - Viscere)**

Oltre a regolare i liquidi organici tesaurizza l'energia originaria, permette la produzione dei "midolli", sia quello osseo che quello del Sistema Nervoso centrale e periferico, sostiene il trofismo e il grado di mineralizzazione delle ossa.

La sua emozione distruttiva è la paura, quella creativa è la determinazione, la capacità di scegliere attivando così tutti i processi che consentono la realizzazione del proprio programma di vita.

Il suo colore è l'arancione e/o il nero, la sua direzione il Nord, la sua stagione l'Inverno; trova corrispondenza con l'elemento Acqua, il suono che entra in risonanza è Chui (pronuncia Ciuei), l'animale associato è il Serpente.

L'orario di massima energia della Vescica urinaria è 15-17; del Rene 17-19.

### **Suono del Rene: Chui (Ciueiiii)**

Dalla posizione Bao Dantian, inspirando, le mani scorrono sui fianchi fino a raggiungere la zona lombare, che viene toccata con il dorso delle stesse.

Poi le mani si portano davanti al petto come ad abbracciare una grossa palla.

Tronco eretto, si piegano le ginocchia e si scende con le mani a toccare le ginocchia: questo lento movimento è accompagnato dall'emissione del suono CIUEIII...

Ci si alza poi lentamente inspirando, si strisciano le mani ai lati delle gambe per riportarle nella posizione Bao Dantian.

### **Passo del Rene in tonificazione**

**Apertura:** in posizione Bao Dantian si espira flettendo le gambe, si inspira risalendo per tre volte. Poi si espira allontanando fra loro le mani, che hanno il palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno e avvicinandole senza che si tocchino. Eseguire 3 volte.

**Passo** Si inizia con il piede dx (tallone - punta): inspira, inspira, espira, pausa.

Le braccia accompagnano il movimento delle mani e la respirazione: quando la gamba dx è in avanti, la mano sin. Si trova con il palmo rivolto verso il basso all'altezza del petto (Dantian medio) e la dx si trova con il palmo a lato del gluteo dx; quando la gamba sin. è in avanti la posizione delle mani si inverte.

**Chiusura:** dalla posizione Bao Dantian si espira allontanando fra loro le mani (palmo verso l'esterno), si inspira ruotando il palmo verso l'interno (3 volte); poi in posizione Bao Dantian si espira flettendo le ginocchia e, risalendo, si inspira (3 volte).

**Ti Bao colorato:** si mobilita una sfera arancione dorato in senso orario pensando il suono Mi - Ya (anche da seduti).

**Animale associato: Serpente.** Braccia flesse, mani all'altezza delle spalle, chiuse a pugno, la sin. davanti è verticale (tiene la testa del serpente), la punta del pollice sopra l'unghia dell'indice, la dx dietro è orizzontale con il pollice all'interno (tiene la coda del serpente). Si striscia il piede sin. lateralmente e contemporaneamente di allontanano le mani, quando il piede dx si riunisce strisciando al sin. anche le mani ritornano vicine nella posizione di partenza. Durante il passo si inspira, durante la raccolta si espira. La mano davanti descrive un movimento verticale e circolare in senso orario, mentre la mano arretrata descrive il movimento verticale e circolare in senso antiorario. L'esercizio si esegue prima sul lato sin., poi sul lato dx. I movimenti devono essere morbidi e sciolti. Questa forma ha proprietà terapeutiche per tutte le malattie croniche, patologie articolari e disturbi intestinali (meteorismo ecc.) Sul piano psichico rafforza la volontà.

### **MILZAPANCREAS - STOMACO (Organo - Viscere)**

Governa la trasformazione, il trasporto e la distribuzione delle essenze estratte dai cibi. Mantiene il sangue nei vasi; provvede alla termoregolazione. Governa i muscoli e i 4 arti. Sostiene gli organi nella posizione corretta. Controlla la salita dello Yang puro; si apre sulla bocca, controlla la saliva. È la sede dello Yi( capacità riflessiva) è la mente collegata alla saggezza.

La sua emozione distruttiva è l'elucubrazione, la creativa è l'armonia.

Il suo colore è il giallo brillante, la sua direzione il Sudovest, la sua stagione la tarda Estate e il primo Autunno, trova corrispondenza con l'elemento Terra.

Il suono che entra in risonanza è Hu. L'animale associato è l'Orso.

L'orario di massima energia dello Stomaco è 7-9; di Milzapancreas è 9-11.

**Suono di Milza-Pancreas.** Si inspira portando le mani verso il petto (palme rivolte verso l'alto). Da questo punto si espira emettendo il suono HUUUU..., una mano va verso l'alto con il palmo rivolto verso il cielo, l'altra mano verso il basso con il palmo rivolto in giù, portandosi lateralmente al corpo all'altezza dell'ombelico. Terminato di emettere il suono si inverte il movimento delle mani inspirando. Il suono deve essere ripetuto 6 volte per 6 volte.

**Passo del Fegato-Milza-Pancreas**, prima in dispersione, poi in tonificazione.

Il passo è uguale sia in dispersione che in tonificazione; **cambia la respirazione nei movimenti di apertura e chiusura**, che andranno svolti prima per il passo in dispersione e poi per il passo in tonificazione, e vanno eseguiti come sottoindicato:

**Apertura in dispersione:** in posizione Bao Dantian **si inspira**, poi, flettendo le ginocchia, si espira, si risale in apnea (3 volte); poi si espira allontanando fra loro le mani col palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno, le mani si avvicinano, ma non si toccano (3 volte).

**Apertura in tonificazione:** in posizione Bao Dantian **si espira flettendo le gambe**, si inspira risalendo per tre volte. Poi si espira allontanando fra loro le mani, che hanno il palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno e avvicinandole senza che si tocchino. Eseguire 3 volte.

**Passo:** Si inizia col piede sin.: tallone punta (inspira inspira, inspira inspira, espira espira, espira pausa). Le braccia accompagnano il movimento e durante le 3 espirazioni i pollici esercitano una pressione bilateralmente alla base degli anulari.

**Chiusura in dispersione:** dalla posizione Bao Dantian **si espira** allontanando fra loro le mani (palmo verso l'esterno), si inspira ruotando il palmo verso l'interno; poi in posizione Bao Dantian si inspira, poi, flettendo le ginocchia, si espira, si risale in apnea (3 volte).

**Chiusura in tonificazione:** dalla posizione Bao Dantian **si espira** allontanando le mani (palmo verso l'esterno), si inspira ruotando il palmo verso l'interno (3 volte); poi dalla posizione Bao Dantian si espira flettendo le ginocchia e si inspira risalendo (3 volte).

**Ti Bao colorato:** si mobilita un sfera giallo brillante prima in senso antiorario verso il basso, pronunciando il suono Ha-Yiiii..., poi in senso orario verso l'alto pensando Haaaa...

**Animale associato: Orso.** Braccia flesse, mani all'altezza delle spalle chiuse a pugno, come se si stringesse senza forza un manico di scopa, con il pollice sopra l'unghia dell'indice e la distanza tra le mani circa di 2 pugni.

Il passo comincia col piede sin. parallelo al terreno con un'angolazione di circa 45 gradi. Si fa ruotare il tronco, facendo perno all'altezza della cintura, il pugno dx si trova così avanti, avanzando col piede dx è il pugno sin. a trovarsi avanti. Si inspira su un lato, si espira sul lato opposto.

Questa tecnica favorisce l'equilibrio, cura le articolazioni degli arti superiori e inferiori, i disturbi della colonna vertebrale e tutti i disturbi gastrointestinali.

## APPUNTI QIGONG MEDICO – OTTOBRE/NOVEMBRE 2020

### **Fegato - Vescica biliare (Organo - Viscere)**

Questa struttura mantiene l'equilibrio del movimento del Qi in tutta la rete energetica; regola la massa sanguigna e conserva il sangue; governa tendini e muscoli, alimentando la capacità contrattile (la Milza provvede al loro trofismo); la funzione visiva è permessa dall'arrivo del suo Qi e Sangue all'occhio tramite il suo Canale, controlla le lacrime. Armonizza lo stato emozionale; è la residenza dello Hun, componente psichica, che si avvicina all'idea di "coscienza di sé". Il Qi del Fegato sostiene la programmazione, necessaria alla mente. Pertanto l'attività mentale procede dalla funzione di raccolta di dati forniti dal pensiero, lo Yi (Milza), esaminato alla luce della capacità di ideazione dello Shen (Cuore) ed elaborati dallo Hun (Fegato) per la pianificazione. Sarà compito dello Zhi, la volontà (Rene), dare concretizzazione al piano immaginato dallo Hun.

La sua emozione distruttiva è la collera, la creativa la tolleranza.

Il suo colore è il verde (e il blu), il suo elemento il Legno, la sua direzione l'Est, la sua stagione la primavera.

Il suo suono è Xu (Sciù). L'animale associato la Tigre.

L'orario di massima energia della Vescica biliare è 23-1; del Fegato è 1- 3.

**Suono del Fegato.** Si inspira sollevando le braccia lateralmente, le palme delle mani rivolte in basso. Arrivate all'altezza delle spalle si ruotano le palme verso l'alto, emettendo il suono SCIUUUUUU... poi le palme delle mani, rivolte verso il basso, passano davanti al petto e si riallacciano sul Dantian. Il suono va ripetuto a cicli di 6.

**Passo del Fegato-Milza-Pancreas**, prima in dispersione, poi in tonificazione.

Il passo è uguale sia in dispersione che in tonificazione; **cambia la respirazione nei movimenti di apertura e chiusura**, che andranno svolti prima per il passo in dispersione e poi per il passo in tonificazione, e vanno eseguiti come sottoindicato:

**Apertura in dispersione:** in posizione Bao Dantian **si inspira**, poi, flettendo le ginocchia, si espira, si risale in apnea (3 volte); poi si espira allontanando fra loro le mani col palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno, le mani si avvicinano, ma non si toccano (3 volte).

**Apertura in tonificazione:** in posizione Bao Dantian **si espira flettendo le gambe**, si inspira risalendo per tre volte. Poi si espira allontanando fra loro le mani, che hanno il palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno e avvicinandole senza che si tocchino. Eseguire 3 volte.

**Passo:** Si inizia col piede sin.: tallone punta (inspira inspira, inspira inspira, espira espira, espira pausa). Le braccia accompagnano il movimento e durante le 3 espirazioni i pollici esercitano una pressione bilateralmente alla base degli anulari.

**Chiusura in dispersione:** dalla posizione Bao Dantian si espira allontanando fra loro le mani (palmo verso l'esterno), si inspira ruotando il palmo verso l'interno; poi in posizione Bao Dantian si inspira, poi, flettendo le ginocchia, si espira, si risale in apnea (3 volte).

**Chiusura in tonificazione:** dalla posizione Bao Dantian si espira allontanando le mani (palmo verso l'esterno), si inspira ruotando il palmo verso l'interno (3 volte); poi dalla posizione Bao Dantian si espira flettendo le ginocchia e si inspira risalendo (3 volte).

**Ti Bao colorato:** si mobilita una sfera verde in senso antiorario verso il basso, pronunciando il suono Xi-Ya (Sci-iii- Yiaaaa...); pronunciando laaaa si piegano le ginocchia mantenendo il busto eretto, in tal modo avviene la Dispersione attraverso i piedi (lato esterno degli alluci); poi si Tonifica stando in posizione Ti Bao e pensando Xi-Ya. È indicato nelle patologie della tiroide, neoformazioni dell'utero e del seno e alterazioni nella sfera emozionale; in tal caso occorre Disperdere. Per le patologie dell'occhio occorre Tonificare in senso orario. Cicli di 6.

**Animale associato: Tigre.** Si inizia col piede sin., contemporaneamente le mani, atteggiate ad artiglio, si sollevano a livello degli occhi, in direzione del piede sin. inspirando, poi si abbassano a livello della cintura, espirando. Si ripete col piede dx e braccia rivolte verso dx. Il movimento deve essere lento, morbido e silenzioso. Utile anche per i disturbi respiratori e articolari.

### **Polmone - Intestino crasso (Organo - Viscere)**

Governa la respirazione e la diffusione del Qi fino all'estrema periferia della pelle; regola l'attività ritmica del Cuore e del respiro; regola anche la diffusione dell'energia difensiva, prodotta nel Riscaldatore Inf.(vedi microbiota); controlla la discesa dei liquidi verso il Rene, dove vengono fatti evaporare per risalire a umidificare il Polmone e la pelle; sostiene la funzione dell'olfatto; dimora nelle corde vocali (l'intensità della voce dipende dal Polmone, il tono dipende dal Cuore); si manifesta sulla pelle; controlla la produzione di muco nelle vie respiratorie; è la sede del Po, la Coscienza Corporea, l'impulso dello spirito di conservazione; sostiene la voglia di respirare, di mangiare e tutti gli altri istinti di sopravvivenza.

La sua emozione distruttiva è la tristezza, la creativa la serenità.

Il suo colore il bianco, il suo elemento il Minerale o Metallo; la sua direzione l'Ovest, la sua stagione l'Autunno. Il suo suono è Si (Soee).

L'animale associato la Gru.

L'orario di massima energia del Polmone è 3-5; dell'Intestino crasso è 5-7.

**Suono del Polmone** Si (Soee). Inspirando, le braccia salgono con le palme in alto fino all'altezza del petto; espirando, si emette il suono Soee...le braccia si estendono con le palme rivolte in avanti, come se si stesse spingendo, poi si aprono verso l'esterno a croce, discendono e le mani si riallacciano sul Dan Tian. Il suono deve essere ripetuto a cicli di 6.

### **Passo del Polmone** in Tonificazione

**Apertura:** in posizione Bao Dantian si espira flettendo le gambe, si inspira risalendo per tre volte. Poi si espira allontanando fra loro le mani, che hanno il palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno e avvicinandole senza che si tocchino. Eseguire 3 volte.

**Passo.** Si inizia col piede dx: tallone punta (inspira inspira, inspira inspira, espira espira, espira, pausa. Le braccia accompagnano il movimento e durante le 3 espirazioni la parte laterale e radiale della falangetta del pollice esercita una forte pressione sulla falangetta dell'indice.

**Chiusura:** dalla posizione Bao Dantian si espira allontanando fra loro le mani (palmo verso l'esterno); si inspira ruotando il palmo verso l'interno (3 volte). Poi si inspira in posizione BaoDantian, si espira flettendo le gambe e di inspira risalendo per 3 volte.

**Cheng Bao colorato:** mobilitare una sfera bianco brillante in senso orario, abbinando, se si vuole, il suono Wu...Ma..., che può anche essere emesso in un'altra posizione. Rivolti verso Ovest, si portano le mani all'altezza dell'orecchio con il palmo rivolto verso l'alto, le dita aperte e rilassate.

Rimanendo fermi in questa posizione si inspira e si espira emettendo il suono Wuuuu...Maaaa... sulla stessa tonalità con un carattere cristallino e metallico. Questa pratica dà fiducia in sé stessi ed è molto indicata per le persone anziane, nelle quali favorisce una sensazione di vigore.

**Animale associato: Gru.** Le braccia, che rappresentano le ali, si aprono ai lati del corpo, mentre un piede avanza; le ali si richiudono, mentre l'altro piede si accosta, poi è questo piede ad avanzare aprendo nuovamente le ali e così via. Quando la gru cammina sul terreno, le ali si aprono poco, quando la gru vola, le ali (braccia) raggiungono l'altezza delle spalle.

Quest'ultima forma è indicata per l'ipotensione, mentre la prima per l'ipertensione.

Si inspira sollevando le ali, si espira nell'abbassarle.

È indicata per recuperare l'equilibrio e il trofismo muscolare e ha proprietà terapeutiche nelle flebopatie degli arti inferiori.

**Cuore - Intestino tenue (Organo - Viscere)**

Questa struttura governa la circolazione del Sangue e gli attribuisce la colorazione rossa; attiva il Qi cardio-respiratorio, che produce insieme al Polmone; si apre sulla lingua, sostiene il gusto; controlla il sudore; è il luogo di riunione degli aspetti psichici degli organi, è la sede di formazione dello Shen, che poi risiederà' nel Dan Tian superiore; è la sede dell'affettività, poiché permette di apprezzare i sentimenti e le sensazioni. La sua emozione distruttiva è l'apatia/euforia, la creativa la gioia. Il suo colore il rosso, il suo elemento il Fuoco. La sua direzione il Sud; la sua stagione l'Estate. Il suo suono è Ke (Koeeee).

L'animale associato la Scimmia.

L'orario di massima energia del Cuore è 11-13; dell'Intestino tenue è 13-15.

**Suono del Cuore Ke** (una via di mezzo tra Ke e Ko).

Le braccia si alzano lateralmente con le palme rivolte in basso, all'altezza delle spalle si portano le braccia in alto (palme verso l'alto) emettendo il suono Ke, per poi scendere verso il viso (palme verso il basso), il petto e infine le mani si riallacciano sul Dan Tian inf.. Durante la discesa si flettono leggermente le gambe. Ripetere il suono a cicli di 6.

**Passo del Cuore** in Tonificazione

**Apertura:** in posizione Bao Dantian si espira flettendo le gambe, si inspira risalendo per tre volte. Poi si espira allontanando fra loro le mani, che hanno il palmo rivolto verso l'esterno, si inspira ruotando il palmo delle mani verso l'interno e avvicinandole senza che si tocchino. Eseguire 3 volte.

**Passo.** Si inizia col piede dx: tallone punta (inspira inspira,inspira inspira, espira espira, espira pausa). Le braccia accompagnano il movimento e durante le 3 espirazioni l'apice del dito medio esercita una pressione sul punto Lao gong al centro dei palmi.

**Chiusura:** dalla posizione Bao Dantian si espira allontanando fra loro le mani (palmo verso l'esterno); si inspira ruotando il palmo verso l'interno (3 volte). Poi si inspira in posizione BaoDantian, si espira flettendo le gambe e di inspira risalendo per 3 volte.

**Cheng Bao colorato:** si mobilita una sfera rosso vivo, luminosa e calda un po' in tutte le direzioni (dx,sin.,alto, basso). Chi soffre di ipertensione produrrà una rotazione lenta verso il basso.

**Animale associato: Scimmia.** Si riuniscono tutti i polpastrelli sul dito pollice e tutti insieme sono volti verso il basso. Piede sin. in avanti appoggiato sulla punta, mano sin. con dita raccolte al di sopra del ginocchio, mano dx in alto con le dita raccolte a proteggere la tempia, sguardo rivolto indietro. Ad ogni passo le mani si alternano: una sale, l'altra scende. Girando la testa a dx si inspira, a sin. si espira. Questa forma è utile in tutte le patologie articolari e oculari croniche.

Nota:

Lao gong è il punto 8 Pericardio al centro del palmo della mano.