

I 5 Sistemi

Con questo termine viene definito un sistema integrato che svolge le diverse funzioni dell'organismo sul piano fisiologico, emotivo e psichico e collega le strutture anatomiche tra loro e con il tessuto connettivo.

Tale sistema, degli Organi e dei Visceri, costituisce pertanto una rete di relazioni fitta e articolata, in cui si intersecano il piano strutturale, quello funzionale e quello emotivo-psichico.

- Il piano strutturale è costituito dalla struttura fisica di ogni Organo o Viscere e dagli elementi che gli sono collegati, ad es. organo di senso, fluido corporeo ecc. Ogni Organo e Viscere ha un proprio sistema di Canali, che mettono a disposizione di tutto il corpo l'Energia-Qi.
- Il piano funzionale rappresenta le funzioni energetiche sostenute da ogni singolo Organo o Viscere. Gli Organi sono strutture piene, deputate alla produzione e conservazione delle cosiddette sostanze preziose (Qi o "Energia", Jing o "Essenza", Shen o "aspetto psichico", Xue o "Sangue" e Jin ye o "liquidi organici"). Gli Organi sono considerati Yin, mentre i Visceri associati Yang. Il Viscere si riempie e si svuota continuamente dalle sostanze da esso elaborate o che lo attraversano. I Canali degli Organi trasportano l'Energia Yin lungo la parte interna delle gambe e delle braccia a partire o a terminare nel Torace, la centrale energetica; i Canali dei Visceri percorrono la parte esterna delle gambe e delle braccia, iniziando e terminando il loro tragitto nella Testa, la centrale operativa.
- Il piano emozionale-intellettuale comprende due aspetti costitutivi del nostro mondo psichico, che si manifesta in emozioni, pensieri, capacità mentali e relazionali. Ogni coppia Organo/Viscere, da un lato esprime una emozione caratteristica, equilibrata o patologica, dall'altro è associata a una funzione psichica e affettiva profonda.

I Sistemi sono:

- RENE - VESCICA URINARIA (Organo – Viscere)
- MILZAPANCREAS - STOMACO (Organo – Viscere)
- FEGATO - VESCICA BILIARE (Organo – Viscere)
- POLMONE- INTESTINO CRASSO (Organo – Viscere)
- CUORE - INTESTINO TENUE (Organo – Viscere)
- PERICARDIO - TRIPLICE RISCALDATORE (Organo - Struttura energetica), che ometto nella descrizione degli esercizi, perché, eseguendo gli esercizi del Cuore e l'automassaggio, lavoriamo anche questo sistema.

Il Cervello, il Midollo, le Ossa, i Vasi sanguigni e l'Utero sono Visceri "straordinari".

Il Triplice Riscaldatore è una struttura energetica fondamentale che attiva e coordina Organi e Visceri su tre livelli:

- Il Riscaldatore superiore corrisponde alla testa e alla cavità toracica, collegato a Cuore e Polmone distribuisce Energia e Sangue.
- Il Riscaldatore medio corrisponde all'epigastrio e agli ipocondri, accogliendo Milza-Pancreas, Stomaco e Sistema epatobiliare è la sede dell'Energia nutritiva.
- Il Riscaldatore inferiore coinvolge Rene, Vescica urinaria, Intestino tenue e crasso e apparato genitale, corrisponde all'azione emuntoriale delle vie digerenti e genito-urinarie, è la sede principale dell'Energia difensiva.

POSIZIONI DI QUIETE

Posizione senza poli: piedi paralleli sulla linea di proiezione al suolo delle spalle; ginocchia leggermente flesse; bacino ruotato anteriormente, il coccige rientra, colonna vertebrale diritta; tronco eretto, capo eretto come se un filo agganciato sul vertice lo sostenesse dall'alto; punta della lingua sul palato dietro gli incisivi superiori; occhi chiusi o socchiusi; spalle rilassate e cadenti; si mette in relazione il punto 20 DuMai (sull'apice del capo) e il punto 1 RenMai (al centro del perineo); braccia rilassate lungo il tronco. I piedi affondano nella Terra, il capo raggiunge il Cielo...questa è la sensazione: diventare una montagna. Posizione utile per favorire l'allineamento posturale del corpo, condizione fondamentale per realizzare la canalizzazione delle energie del Cielo e della Terra, che attraversano l'Uomo.

Bao Dantian (proteggere il Dantian inferiore, bao=prendersi cura di....)

La posizione differisce da quella senza poli per la posizione delle mani: per la donna il pollice e il medio della mano destra in contatto fra loro a formare un anello sono appoggiati sull'ombelico, mentre il pollice della mano sinistra entra nell'anello e il resto della mano sinistra si sovrappone alla destra; per l'uomo viceversa...mano sinistra appoggiata al corpo e destra sovrapposta. Rappresenta la posizione iniziale di molte tecniche e ne costituisce la naturale chiusura.

Ti Bao (sostenere una sfera di energia all'altezza della cintura): i gomiti si aprono leggermente in fuori e le mani, col palmo rivolto lievemente verso l'alto, rimangono distanziate fra loro; la respirazione è lunga, sottile.

Cheng Bao (sostenere la sfera a livello del petto): i gomiti si sollevano in una posizione più in basso rispetto all'altezza delle spalle, le braccia descrivono un cerchio davanti allo sterno e le mani hanno il palmo rivolto verso il petto. Questa posizione stimola il flusso del Qi verso i 5 organi.

Note:

RenMai: Canale energetico anteriore, che parte dal centro del perineo e arriva al palato, dietro gli incisivi superiori. Associato alla figura della Madre che dà nutrimento, cura, radicamento, governa lo sviluppo della parte ventrale e caudale del feto.

DuMai: Canale energetico posteriore, che parte dal centro del perineo e finisce sulla gengiva sotto il labbro superiore. Regola l'energia cerebrale e intellettuale.