

1) Riscaldamento (Stretching)

Si comincia dall'alto e si finisce con le caviglie.

- Allunghiamo le braccia verso l'alto come se cercassimo di afferrare qualcosa.
- Portiamo le braccia lateralmente a livello delle spalle e con le mani spingiamo ora verso dx, ora verso sin, spostando il peso sulla gamba dx e poi sulla sin.
- Muoviamo le spalle 6 volte in avanti e 6 volte all'indietro.
- Collo: qualche piegamento (orecchio su spalla) e poi rotazione completa del capo 3 volte in un senso e 3 nell'altro.
- Tronco: in posizione eretta, rotazione del tronco a dx e poi a sin, le braccia inerti compiono un movimento passivo, per 6 volte.
- Polsi: aprire e chiudere i pugni velocemente ed energicamente muovendo in avanti i polsi, come se si stesse lanciando qualcosa che si ha in mano; a seguire gomiti piegati e con la mano sinistra impugnare avambraccio opposto, lasciando che la mano destra faccia oscillare e ruotare il polso, in movimenti atti a sciogliere l'articolazione; cambiare braccio e sciogliere polso sinistro.
- Bacino: rotazione del bacino 3 volte in una direzione, 3 volte in direzione opposta.
- Mani a coppetta sulle ginocchia, eseguiamo con le ginocchia 3 piccole rotazioni in un senso, poi 3 nell'altro.
- Caviglie: mani sui fianchi, appoggiando la punta del piede sul pavimento, compiamo 3 rotazioni con le caviglie prima in un senso poi 3 in direzione opposta.
- Schiena: appoggiamo il mento sul petto, lentamente pieghiamo la schiena fino a che l'apice del capo sia rivolto verso il pavimento, le braccia inerti ciondolano ora a dx, ora al centro, ora a sin., a seconda del movimento del tronco; risaliamo lentamente e per ultimo solleviamo il capo. Eseguiamo 3 volte.

2) Automassaggio:

- Viso, padiglioni auricolari, testa:
 - mani appoggiate aperte di taglio sulla fronte (mignoli contro la fronte e i due dorsi che si toccano), e con uno scatto vanno verso l'esterno, come a spazzare via tutto dalla fronte;
 - palmi ben aperti appoggiati ai lati del mento e strisciando sulle guance salgono sino agli zigomi e staccano con uno scatto;
 - posizionare tre dita di entrambe le mani (indice, medio, anulare) sulle sopracciglia e massaggiare con movimento rotatorio, prima in un verso e poi nell'altro;
 - pollice ed indice ai lati del naso, fra gli occhi e anche lì massaggio rotatorio;
 - i due indici ai lati delle narici e ancora massaggio rotatorio;
 - pizzicare con pollice ed indice i padiglioni auricolari, partendo dai lobi sino all'attaccamento dell'orecchio in alto;
 - quattro dita (escluso pollice) partono da sopra le orecchie e massaggiano sino all'apice della testa, con massaggio rotatorio tipo shampoo.
- Canali sulle braccia (Polmone-Intestino crasso, Cuore-Intestino tenue, Pericardio-Triplice Riscaldatore); braccio teso a palmo in su, la mano dell'altro braccio scivola sull'interno del braccio teso sino a sfiorare bene i due palmi, girare il braccio a palmo in giù e la mano passa sull'esterno del braccio percuotendolo con picchietti (ripetere per due volte, prima su un braccio e poi sull'altro, per ognuno dei tre canali);

- Canali che decorrono dalla testa ai piedi, partire dalla testa e:
 - per Stomaco-Milza-Pancreas, scendere battendo il davanti delle gambe e risalire accarezzando interno delle gambe,
 - per Vescica biliare-Fegato, scendere battendo il lato esterno delle gambe e risalire accarezzando interno delle gambe,
 - per Vescica urinaria-Rene, scendere battendo il didietro delle gambe e risalire accarezzando interno delle gambe,
 ripetere due volte per ogni canale, per i canali Vescica biliare-Fegato, ritornati nella posizione iniziale, massaggio rotatorio laterale sul costato verso il basso e verso l'alto.
- Automassaggio dell'addome: posizione delle mani con mano destra, per le donne, che con pollice e medio crea una insenatura dove si inserisce il pollice sinistro e le mani così intrecciate (il contrario per gli uomini) si appoggiano subito sotto ombelico; da lì eseguire 9 rotazioni dal piccolo al grande in senso orario a partire dall'ombelico fino a livello del petto e della zona pubica, e con 9 rotazioni dal grande al piccolo in senso antiorario fino a ritornare all'ombelico.

3) Le tre Regolazioni (del corpo, del respiro e della mente)

La postura corretta prevede piedi paralleli, distanziati quanto la larghezza delle proprie spalle e il peso è equi-distribuito sui due piedi, su tutta la pianta del piede; il bacino retroflesso in avanti, spalle rilassate e testa bella dritta con sguardo in avanti, la lingua appoggia sul palato, subito dietro agli incisivi superiori.

Inspirazioni ed espirazioni, solo tramite il naso, lente e profonde, hanno andamento ciclico. Si alternano come le onde di un mare calmo, che non hanno ancora finito di allungarsi sulla spiaggia, che già vengono risucchiate indietro e non hanno ancora finito di ritirarsi, che già sono risospinte verso terra.

Il respiro è un ponte fra il mondo del visibile e quello dell'invisibile. La respirazione può essere volontaria o involontaria. Possiamo respirare di proposito, ma non possiamo volontariamente non respirare. Nella respirazione naturale durante l'espirazione non si espellono solo i gas di rifiuto, ma anche le energie inutili o patogene (concetto di dispersione), durante l'inspirazione si raccolgono anche le energie rivitalizzanti dell'ambiente per concentrarle all'interno (concetto di tonificazione). All'inizio si cominci semplicemente a prendere coscienza del proprio respiro, poi con la pratica si arriverà a una respirazione naturale (leggera, sottile, profonda, lunga). Ecco il nostro obiettivo: "Con l'inspirazione ci colleghiamo alle Energie Celesti, con l'espirazione a quelle Terrestri".

Regolazione del Cuore-Mente. Con questo termine si intendono non solo i processi intellettivi, ma anche il mondo affettivo e spirituale, cioè il mondo psichico. La pratica del Qigong porta ad incrementare le nostre capacità latenti, attraverso il rilassamento mentale a livelli sempre più profondi fino a dimenticare il proprio io, per dar spazio a un profondo senso di quiete, che purifica, pur in una condizione di estrema attenzione e lucidità. La purezza, che ci pervade, è quella rappresentata dall'immagine del cielo terso o dell'acqua di sorgente. Riuscendo a ritornare alla "tabula rasa", riemergeranno tutte le nostre potenzialità.