

Approfondimento sui cinque animali

SERPENTE (animale associato al sistema Vescica urinaria – Rene)

è alla base della capacità di scegliere, della volontà, tesauroizza l'energia originaria, supporta il Sistema Nervoso Centrale e Periferico, sostiene il trofismo e il grado di mineralizzazione delle ossa. Ha proprietà terapeutiche nei confronti degli acufeni, dei disturbi dell'apparato genito-urinario e gastrointestinali (soprattutto meteorismo), delle patologie articolari e per tutte le malattie croniche.

TIGRE (animale associato al sistema Vescica biliare – Fegato)

favorisce la tolleranza, armonizza lo stato emozionale, sostiene la programmazione e l'elaborazione. Questo movimento lento, morbido e silenzioso mantiene in equilibrio il Qi in tutta la rete energetica, aumenta la capacità contrattile nei muscoli, utile nei disturbi della funzionalità respiratoria e articolare.

SCIMMIA (animale associato al sistema Intestino tenue – Cuore)

permette di apprezzare sentimenti e sensazioni, favorisce l'affettività e la gioia. Questa pratica è indicata nelle patologie articolari e oculari, oltre che nei disturbi cardiaci e intestinali.

ORSO (animale associato al sistema Stomaco – Milza-Pancreas)

favorisce l'armonia, la capacità riflessiva, la saggezza). Questa tecnica non è solo utile per tutti i disturbi gastrointestinali, ma anche per i disturbi della colonna vertebrale. Sviluppando la coordinazione tra lato destro e sinistro favorisce l'equilibrio.

GRU (animale associato al sistema Intestino crasso – Polmone)

presiede la "coscienza corporea", l'istinto di conservazione, incrementa la serenità. Tecnica indicata nelle coliti, nei disturbi delle vie respiratorie e nelle flebopatie degli arti inferiori; utile nelle emiparesi per recuperare l'equilibrio e il trofismo muscolare e nei disturbi della pressione arteriosa.

Passo di eliminazione delle Infiammazioni

La tecnica ha inizio con un'apertura in Dispersione: 3 Inspirazioni ed Espirazioni; 3 Aperture e Chiusure.

La camminata deve avere un ritmo veloce (60 passi al minuto).

Si inizia col piede sinistro, Tallone Punta; InspiraInspira, InspiraPausa; EspiraEspira, EspiraPausa.

Le mani hanno un movimento che procede decisamente dall'interno all'esterno, ad indicare la raccolta del Qi patogeno e la sua dispersione all'esterno. Si esegue per 15 minuti o più.

Questa camminata, liberando i canali, rivitalizza il Qi e il Sangue, facilitandone la circolazione e sciogliendone i ristagni; in seguito a queste azioni arresta il dolore.

Triplice Riscaldatore.

È una struttura energetica fondamentale, che attiva e coordina Organi e Visceri. Il Riscaldatore superiore comprende testa e cavità toracica e provvede alla distribuzione di Qi e Sangue. Consente di liberare da anidride carbonica il sangue venoso proveniente dalla parte destra del Cuore, inviandolo ai Polmoni per ossigenarlo, per farlo poi tornare alla parte sinistra del Cuore e da qui distribuirlo a tutto l'organismo.

Il Riscaldatore medio, che accoglie Stomaco, Milza-Pancreas e sistema Epatobiliare, è la sede della trasformazione dei cibi ed elaborazione dell'Energia nutritiva; corrisponde all'assorbimento di nutrienti e alla pulizia del sangue a carico dell'apparato digerente.

Il Riscaldatore inferiore, comprende Reni, Fegato (funzione endocrina), Vescica urinaria, Intestino tenue e crasso e apparato genito-urinario; pulisce il Sangue, regola i liquidi; avendovi sede il microbiota, costituisce l'Energia difensiva. Regola il flusso del Qi e dei liquidi a livello delle articolazioni.

Si può dire che il T.R.sostiene il metabolismo e il sistema endocrino.

Suono del Triplice Riscaldatore: Xi (Sci)

Dalla posizione Bao Dantian si inspira portando le mani alla gola, palme rivolte verso l'alto. Poi, emettendo il suono Sciiiiii, le mani ruotano e con i palmi rivolti verso l'alto le braccia si estendono al di sopra del capo; sembra che le mani sorreggano il cielo e lo sguardo è su di esse come farsi ombra dalla luce intensa del sole. Al termine dell'emissione del suono i palmi delle mani ruotano verso il volto inspirando, le braccia si fermano all'altezza del cuore, poi, palme verso il basso, si espira riallacciandosi al Dantian inferiore (2 inspirazioni e 2 espirazioni).

Il suono deve essere ripetuto a cicli di 6.

L'orario con il massimo energetico del T.R. è dalle 21 alle 23, ma, comunque, la sua pratica è sempre utile a qualsiasi ora.

Raccolta delle Energie terrestri e celesti.

In movimento

Dalla posizione "Senza poli" si portano le braccia a livello del Dantian inferiore con le palme rivolte verso il basso. Si avanza col piede sinistro, si spingono, espirando, le braccia a disegnare un semicerchio in avanti, poi, inspirando, si disegna l'altro semicerchio tornando al Dantian; si avanza col piede destro, espirando si spingono le braccia a disegnare un semicerchio in avanti, poi, inspirando, si disegna l'altro semicerchio tornando al Dantian. Schiena dritta, il busto ruota verso sinistra quando si avanza col piede sinistro; ruota verso destra quando si avanza col piede destro. Quindi si disegna un cerchio sulla sinistra con entrambe le mani e poi un cerchio sulla destra.

Dalla posizione "Senza poli" si portano le braccia a livello del Dantian medio con le palme rivolte verso l'alto. Il resto della pratica è identico alla raccolta delle Energie terrestri.

Da fermi si può eseguire l'esercizio "I 3 Cerchi".

"I 3 Cerchi" o "Il Drago che nuota".

Obiettivo: raccogliere le Energie del Cielo e della Terra per tonificare i 3 Dantian, superiore, medio e inferiore e armonizzare i 3 Riscaldatori.

Dalla posizione "Senza poli" si sollevano le mani e si congiungono a livello del Cuore; sempre unite si portano in alto al di sopra del capo; le mani giunte scendono fino al mento, si dirigono verso sinistra e disegnano il primo ampio Cerchio fino a ritornare al mento.

Ora si dirigono sempre verso sinistra a disegnare un semiCerchio fino alle ginocchia (ovviamente si flettono le gambe, ma colonna vertebrale e testa rimangono dritte).

Arrivate alle ginocchia (dorso della mano destra rivolto al terreno), si dirigono verso destra e disegnano il terzo ampio Cerchio parallelo al terreno, tornando alle ginocchia.

Da qui salgono al mento, disegnando il semiCerchio di destra e completando così il secondo Cerchio. Dal mento si dirigono verso sinistra ricominciando la sequenza.

Per questa pratica posizionarsi a seconda della stagione: in autunno verso ovest, in inverno verso nord, in primavera verso est, in estate verso sud.