



# Amal

Seminario gratuito

Qigong: la salute del corpo con  
semplici esercizi

**16 MARZO 2018**



Il QiGong è una disciplina antichissima che fa parte delle tecniche della Medicina Cinese. Viene chiamato Ginnastica Energetica perché ha come obiettivo quello di insegnare a percepire e stimolare la circolazione energetica lungo il sistema dei Meridiani. Come il Taiji Quan ( Taichi Chuan) il QiGong è considerato una meditazione in movimento, infatti i semplici movimenti che lo caratterizzano sono sempre associati ad una respirazione consapevole e ad un lavoro di ascolto della sfera psicoemotiva. Il risultato della pratica del QiGong è un migliore ascolto del corpo e dei suoi bisogni e il mantenimento di un livello di energia circolante che genera una sensazione di rilassamento generale e contemporaneamente di grande vitalità.

In questa breve dispensa si propongono quattro esercizi semplici per iniziare a praticare QiGong, ginnastica energetica cinese che letteralmente significa “lavoro sull'energia vitale” ed è una delle arti orientali di lunga salute e longevità.

# 1° Esercizio: Za Fu Bei

## Bussare alle porte della vita

Za fu bei è un'antica pratica che riunisce la percussione e l'automassaggio in un lavoro molto potente sulla fascia lombare. Questo esercizio produce delle vibrazioni nei nostri organi interni e li mantiene in salute, in particolare stimola le funzioni digestive e produce un'accelerazione della circolazione sanguigna che garantisce una distribuzione dell'energia vitale a tutti i distretti del corpo.

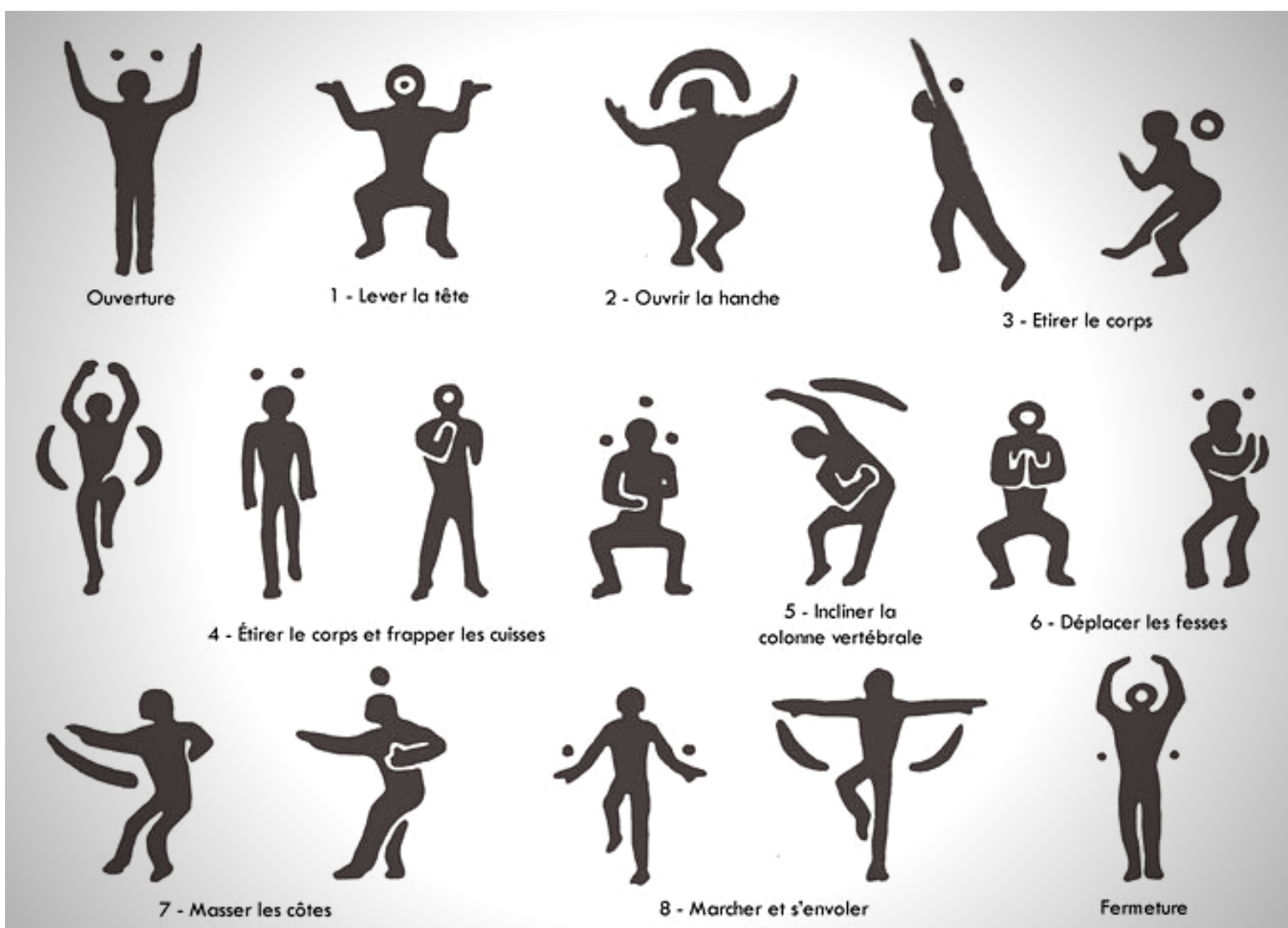
Esecuzione:

In posizione eretta rilassare tutto il corpo, piedi paralleli all'ampiezza delle spalle, piegare leggermente le ginocchia e chiudere le mani a pugno senza stringere; lasciare che le braccia cadano naturalmente e concentrare l'attenzione nella zona sottombelicale.

Appoggiare un pugno sotto l'ombelico al punto 4 VC "Guanyuan - barriera della sorgente vitale" e l'altro pugno posteriormente al centro della colonna in corrispondenza del punto 4VG, "Ming Men – Porta della vita". Lasciare che i pugni battano contemporaneamente sull'addome e sulla zona lombare, le braccia durante la rotazione devono oscillare rilassate come delle corde, senza sforzo, che terminano con un martello, le mani, che va a "bussare" nei punti indicati.

Si ripete il movimento 60 volte partendo con la mano destra avanti e 60 volte con la mano sinistra. La parte lombare della colonna costituisce l'asse di rotazione e il respiro deve essere mantenuto regolare.

L'esercizio è consigliato al mattino o comunque almeno un'ora dalla conclusione di un pasto.



## 2° Esercizio: il drago che si avvinghia alla colonna

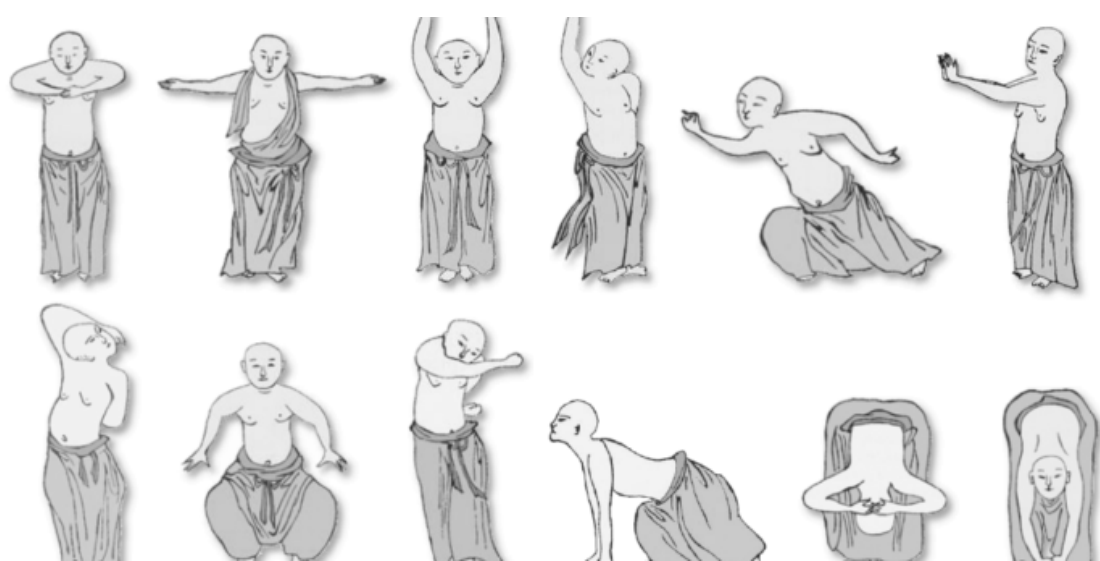
Questo esercizio rafforza il sangue, il sistema immunitario e tonifica l'energia.

Esecuzione:

Nella posizione del cavaliere, con le gambe divaricate a una distanza superiore all'ampiezza delle spalle e le ginocchia alla massima flessione consentita, si torce la colonna mantenendo la zona lombare immobile come perno, le braccia seguono morbide il movimento di rotazione e sono elastiche come il corpo del drago, le gambe rimangono flesse a fornire un ancoraggio al suolo.

Nell'inspirazione si ruotano le braccia intorno al busto, prima a sinistra poi a destra, gli occhi seguono il movimento del palmo destro che si colloca sulla spalla sinistra, mentre il braccio sinistro ruota dietro il busto e si va a collocare con il dorso della mano nella zona sottoscapolare destra.

L'esercizio va eseguito lentamente 8 volte di seguito e la concentrazione va portata alla zona sotto l'ombelico.



## 3° Esercizio: I tre cerchi

“I tre cerchi” è un esercizio tradizionale di QiGong che lavora su tutte le articolazioni contemporaneamente e sulla tripartizione classica che la Medicina Cinese fa del corpo, infatti ad ognuno dei tre cerchi corrisponde un lavoro su un diverso distretto del corpo, alto, centrale e basso, garantendo un coinvolgimento di tutti gli organi e visceri interni che in questo esercizio giovano del fluire armonioso dell'energia che li rafforza nelle loro funzioni fisiologiche.

Esecuzione:

Si parte dalla posizione base del QiGong a piedi paralleli all'apertura delle spalle e corpo rilassato, poi si unisce il piede sinistro al destro mentre si portano le braccia estese verso l'alto a unire i palmi sopra la testa, le mani così unite si fanno scendere fino a sotto il mento e si parte a disegnare con le dita verso sinistra il primo cerchio intorno alla testa, si ripassa dal mento e si va oltre verso il basso a disegnare un semicerchio fino alle ginocchia, poi si disegna un cerchio intero parallelo al pavimento, infine ripassando dalle ginocchia si fa un altro semicerchio verso l'alto fino a ritrovarsi sotto il mento pronti a ricominciare a disegnare il cerchio intorno alla testa verso sinistra. In questo esercizio ogni cerchio o semicerchio presuppone una respirazione completa (un inspiro e un espiro), inizialmente si possono disegnare i cerchi in modo poco dinamico, gradatamente che si acquista dimestichezza con il movimento, si possono coinvolgere tutte le articolazioni, in un movimento che esplora lo spazio intorno al corpo a 360° in moto sinuoso di rotazione

## 4° Esercizio: Lavaggio degli orifizi

Gli orifizi sono in diretta relazione con Organi, questa tecnica di “lavaggio” consente di purificare le tossine che ci si accumulano. Questo esercizio è presente in moltissime tradizioni, la nostra versione deriva dalla forma del “Lavaggio dei Midolli” della dott.sa Ma Xuzhou e ne presentiamo una semplificazione. Questo esercizio può essere effettuato tutte le mattine o anche dopo che ci siamo fatti la doccia o il bagno.

Esecuzione:

**MASSAGGIO di BAIHUI (vertex) (20 Vaso Governatore)**  
Mano destra sotto alla sinistra (per le donne), poggiare entrambe su BAIHI. Inspirando: premere sul davanti, partendo da destra verso sinistra, espirando: terminare il cerchio nella parte posteriore. (4 volte). Ripetere partendo da sinistra verso destra. (4 volte)

**NASO**

Poggiare le dita a “spada” (medio che poggia sull'unghia dell'indice) in fondo alle ali del naso (20 Grosso Intestino). Inspirando: aprire le narici con le dita. Espirando (dalla bocca) tappare completamente il naso (4 volte)

**OCCHI (Stimolo di 1 Vescica, 1 Stomaco, 1 Vescica Biliare)**  
Palmo delle mani sull'occhio. Inspirando: pressione dall'interno verso l'esterno sullo zigomo. Espirando: pressione sulle sopracciglia. (4 volte) Inspirando: pressione dall'esterno verso l'interno sullo zigomo. Espirando: pressione sulle sopracciglia. (4 volte)

**ORECCHIE**

Indice dentro il condotto, medio all'attaccatura dei capelli (7 Vescica Biliare), pollice sulla mandibola (5 stomaco). Inspirando: tirare l'indice e il medio verso l'alto, il pollice è solo appoggiato. Espirando: tirare l'indice verso il basso e premere con il pollice il punto sulla mandibola. Alla fine “stappare” le orecchie.

**BOCCA**

Battere i denti 36 volte senza aprire la bocca. Dividere la saliva che si è accumulata in tre parti, deglutirne una parte di seguito all'altra e seguirne il percorso con la mente fin sotto l'ombelico.

**COLLO**

Inspirando: con la mano sinistra prendere la “collottola”, tirarla indietro, Espirando: rilasciare. (4 volte). Ripetere con la mano destra



**Sabato 14  
domenica 15 aprile**

**Seminario formativo  
professionale di Qigong  
per maggiori informazioni:  
[www.agopunturagenova.it](http://www.agopunturagenova.it)**