

WING CHUN E CHI KUNG

- IL LATO NASCOSTO DELLA SIU NIM TAU -

INTRODUZIONE

Negli anni '80 il chimico *James Lovelock* e la microbiologa *Lynn Margulis* ripropongono in un linguaggio scientifico l'*Ipotesi Gaia*:

la Terra, atmosfera compresa, viene considerata un organismo vivente congelato in uno stato di equilibrio dinamico, statico e flessibile, ogni parte del quale partecipa al mantenimento dell'omeostasi.

In altre parole, secondo questa teoria, il pianeta Terra è come un essere vivente auto-organizzato le cui parti interagiscono come organi e visceri di un unico organismo. Stando all'*Ipotesi Gaia* noi esseri umani siamo come cellule che appartengono all'organismo "Terra": il nostro stato di salute dipende dallo stato di salute del pianeta e viceversa.

Questo modello ha avuto precursori molto più antichi, infatti i medici e i maestri cinesi utilizzavano i medesimi criteri per capire i ritmi vitali della Terra e dell'uomo.

CHI-KUNG

Uno dei metodi orientali per prevenire squilibri energetici e quindi la manifestazione di malattie, è stato lo sviluppo del *Chi-kung*.

Chi Kung (o *Qi Gong*) significa letteralmente "lavoro sul *chi*", dove *chi* è un termine polisemantico che può essere tradotto con "forza, energia, soffio, gas, aria o principio vitale", insomma l'elemento più sottile che compone tutte le cose.

E' analogo al greco *pnèuma* (concetto alla base della filosofia greca, in particolare per quanto riguarda lo Stoicismo).

Il *Chi* dell'uomo attinge al *Chi* dell'universo, Uomo e Universo sono sistemi auto-organizzati che si sostengono grazie a processi energetici interdipendenti.

Il nostro corpo è attraversato da flussi energetici in entrata e in uscita di *Chi* che giunge ai nostri organi e ai nostri tessuti grazie al fitto sistema dei *Meridiani* e dei loro *Collaterali*.

CHI KUNG E SIU NIM TAU

Ciò che non tutti sanno è che nella pratica della prima forma del *Wing Chun*, la *Siu Nim Tau* (il cui nome significa "forma della piccola idea"), è celata una forma di *Chi Kung* esterno, o *Daoyin*, cioè un *Chi Kung* che mira a lavorare su Corpo, Respiro e Mente utilizzando i movimenti (di apertura-chiusura, flessione-estensione, contrazione-distensione) della forma stessa.

CONCETTI DI JING, CHI, SHEN E DEI LORO CENTRI DI TRASFORMAZIONE

Jing è l'essenza, sostanza basale o corpo fisico; *Chi* è l'azione motrice degli organi interni e del respiro; infine *Shen* è la mente, l'energia psichica.

Il *Dan tian inferiore*, punto situato a circa 3 centimetri sotto l'ombelico e a un terzo della distanza tra parete addominale e colonna vertebrale. E' un punto di raccolta e trasformazione dello *Jing*.

Il *Dan tian mediano* è situato poco sopra la bocca dello stomaco all'altezza della linea mediana che attraversa i capezzoli. È il centro di raccolta e trasformazione del *Chi*.

Il *Dan tian superiore* è situato tra le sopracciglia, sopra la radice del naso. È il punto di raccolta e trasformazione dello *Shen*.

LAVORO SULL'ENERGIA INTERNA

Non avendo la possibilità in questa sede di poter entrare in ogni particolare di esecuzione dei movimenti della *Siu Nim Tau* relazionata alla pratica del *Chi Kung*, mi vedo costretto a portare solo tre brevi esempi di esecuzione:

1. Posizione Iras

La posizione di lavoro denominata *Kong Jin Gong*, cioè "lavoro della Forza Vuota", è un lavoro meditativo basato sulla posizione statica di Scuola Buddhista e si rifà al concetto del "Vuoto Mentale" e dell'assenza del lavoro muscolare, poiché si deve abbandonare se stessi e il proprio corpo e ci si deve concentrare sul lavoro energetico.

I piedi sono fortemente radicati al suolo e assorbono l'energia *Yin* della terra tramite una sottile contrazione del perineo (quasi solo un'intenzione). Il centro della testa è collegato al cielo, dal quale ne assorbe l'energia *Yang*. La respirazione addominale consente lo sblocco del diaframma e la coltivazione dell'energia nei tre *Dan Tian*. L'atteggiamento mentale e il respiro devono essere rilassati senza aspettative né progetti, concentrati sull'interazione tra il Sé, la Terra e il Cielo. Molto importante è la postura: schiena dritta e non contratta; collo rilassato che segue la linea della schiena; testa verso l'alto come se fosse appesa a un filo; mento rivolto leggermente verso il basso; bacino appoggiato in avanti tanto da consentire un appiattimento della curva lombare; talloni alla larghezza delle spalle con punte dei piedi rivolte all'interno; ginocchia libere e non forzate per lo sblocco dell'anca. Inspirando si prende coscienza della posizione, espirando la colonna vertebrale si allunga e i piedi si radicano al suolo.

2. Posizione doppio Tan Sau incrociato

In realtà questa è una posizione "tripla", a seconda dell'altezza del doppio *Tan Sau*: se i polsi sono incrociati all'altezza del plesso solare, se sono incrociati all'altezza della gola o se all'altezza della fronte. Nel primo caso, polsi all'altezza del plesso solare, si lavora sul Sistema Cardiocircolatorio e digerente nutrendone il *Chi*. Nel secondo caso, polsi all'altezza della gola, andremo a lavorare sulla Tiroide, sul Polmone, sul Cuore, sul Colon e sull'Intestino Tenue. Infine, nel terzo caso, polsi all'altezza della fronte, si favorisce il lavoro sullo *Shen* con beneficio del Cervello, del Sistema Neurovegetativo e del Sistema Nervoso Centrale e Periferico.

3. Posizione Gaun Sau incrociato

In questa posizione si lavora sul *Dan Tian inferiore*, centro di trasformazione del *Jing* (essenza, sostanza basale). Questo lavoro regola la funzionalità del *Triplice Riscaldatore* e del *Riscaldatore Inferiore*, in particolare Intestini, Reni e Vescica. La distensione delle braccia implica uno stiramento dei meridiani di Cuore, Pericardio, Polmoni, Colon e Intestino Tenue, tonificando la salute dei corrispondenti organi e visceri.

CONCLUSIONI

È ormai assodato che esiste una relazione tra la meditazione e la neuroplasticità, anche in persone adulte. Grazie all'uso di sistemi di sondaggio cerebrale come la PET (tomografia a emissione di positroni) e la SPECT (tomografia ad emissione di fotoni singoli), si è potuto verificare un aumento dello spessore corticale nella porzione anteriore dell'*insula* e nella *corteccia sensoriale* e un aumento della materia grigia nel midollo allungato del tronco cerebrale.

Questo suggerisce un miglior controllo nei processi automatici e decisionali, un miglioramento del concetto del Sé come agente (dell'autoconsapevolezza) e una minore possibilità di incorrere in malattie depressive ed altro.

Volevo infine evidenziare come da un'arte marziale estremamente letale come il *Wing Chun* si possa invece operare in maniera costruttiva sul corpo e sulla mente utilizzando, con scopo e fine diversi, la forma *Siu Nim Tau*.

Citando il *Neijing Su Wen* (trattato di medicina interna dell'Imperatore Giallo): "*L'energia è la causa di tutte le produzioni e di tutte le distruzioni*".

Come sempre si può scegliere se distruggere o creare.

*Nota:

per chi fosse interessato ad un maggiore approfondimento dell'argomento, allego una dispensa del Direttore Tecnico di "Scuola Discipline Orientali - Wing Tsun Kuen" Roberto Capponi, come esposizione riassuntiva sull'argomento.

*Fonti:

- Dal libro "Agopuntura" di Paolo Consigli, Edizioni Sonzogno
- "Wing Tsun Kuen" e Qi Gong di Roberto Capponi, www.wt.roma.it
- Dal Master "Meditazione e neuroplasticità" di Nicoletta Cinotti, www.nicolettacinotti.net

Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"



詠春拳



Direttore Tecnico – Sede Legale: Roberto Capponi – Via Albalonga, 10 – Roma

www.wt-roma.it

Wing Tsun Kuen e Qi Gong

La Forma "Siu Nim Tau"

小念頭

Legenda

Wing Tsun Kuen: Arte Marziale Cinese, conosciuta anche come Wing Tsun Kung Fu o, semplicemente, Wing Tsun. Stile di matrice Taoista per quel che concerne il movimento (flessuoso, elastico, mai in opposizione alla forza dell'avversario), Buddhista per l'approccio mentale (infaticabilità nella pratica – studio, determinazione assoluta nel combattimento, atarassia spirituale nella pratica) e Confuciana nella gerarchia che regola i rapporti tra i praticanti.

Qi Gong – Chi Kung: è un metodo di meditazione, elevazione spirituale, introspezione, auto terapia, conservazione e potenziamento della salute e delle energie (Qi – Jing – Shen). E' un metodo dalle molteplici correnti, di cui le più famose sono: Qigong Taoista (armonizzazione di Corpo – Mente – Spirito con le leggi ed i cicli della Natura, per poter ottenere l'elevazione spirituale e la salute), Qigong Buddhista (meditazione finalizzata al raggiungimento dell'illuminazione oltre che della salute; a differenza della scuola Taoista, questo Qigong è un lavoro di maggiore introspezione energetico – spirituale ma di minor interazione e trasfusione energetica con l'ambiente circostante) e Qigong Medico – Terapeutico (metodo che mira al riequilibrio delle Energie nel Corpo ed alla corretta circolazione del Qi nei Meridiani). Il Qigong ingloba anche il Daoyin, nome che rappresenta le "ginnastiche" salutari ed i metodi di origine sciamanica di imitazione del movimento degli animali al fine di acquisirne le virtù peculiari. Il Daoyin è un metodo antichissimo (addirittura pre-Taoista) ed è una Forma di Qigong "esterno", cioè che mira a lavorare sul Corpo – Respiro – Mente per agire sull'Energia... il Qigong, mira invece a lavorare sulla triade Corpo – Respiro – Mente tramite il lavoro sull'Energia. E' ovvio che questa rapida schematizzazione è riduttiva...

Siu Nim Tau: 1° Forma del Wing Tsun Kung Fu, il cui nome significa "Forma della Piccola Idea". E' tanto una Forma "tecnica", cioè un set di movimenti necessari alla pratica del Wing Tsun Kuen, quanto una Forma di Daoyin (Qigong Esterno) in posizione statica con movimenti delle braccia.

Jing – Qi – Shen: il Jing è l'Essenza - Sostanza Basale ed il Corpo Fisico, il Qi è l'Azione Motrice degli Organi ed il Respiro, lo Shen è la Mente – Cuore (per i Cinesi la Mente è controllata dal Cuore) e la Vita di Relazione.

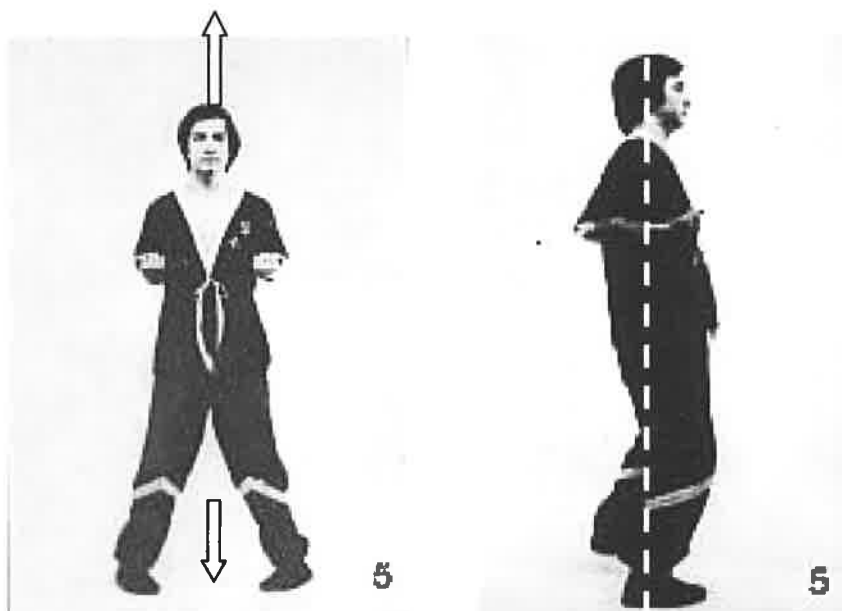
Dantian Inferiore: nella Medicina Taoista è situato circa 3 cm. sotto l'ombelico, è il centro di raccolta, coltivazione e trasformazione del Jing – Sostanza Basale che, per la Medicina Tradizionale Cinese è accumulato nei Reni. Secondo la M.T.C. il Dantian Inferiore corrisponde ai Punti Ren Mai n° 4 – Guan Yuan e Ren Mai 6 – Qi Hai.

Dantian Medio: nella Medicina Taoista è posizionato poco più in alto della Bocca dello Stomaco – Plesso Solare(sullo sterno, linea mediana tra i capezzoli) ed è il Centro di raccolta, coltivazione e trasformazione del Qi. Per la Medicina Tradizionale Cinese il Dantian Medio corrisponde al Punto Ren Mai n° 17.

Dantian Superiore: secondo la Medicina Taoista è situato tra le sopracciglia, sopra la radice del Naso. E' il centro di raccolta, coltivazione e trasformazione dello Shen. La Medicina Tradizionale Cinese lo identifica con il Punto Yintang.

Stiramento: tecnica del Qigong che mira a stimolare la corretta circolazione del Qi all'interno del Meridiano.

Yin – Yang: elementi costitutivi di tutto il mondo; rappresentano i Poli Opposti che interagiscono e creano l'equilibrio che permette la vita e l'esistenza; per essere in salute ci deve essere equilibrio tra l'attività Yang e quella Yin nel Corpo. Yang è tutto ciò che è Positivo, Caldo, Secco, Alto, Forte, Maschio, Sinistra, Leggero, Luce... Yin è invece Negativo, Freddo, Umido, Basso, Debole, Femmina, Destra, Pesante, Buio...



Posizione del lavoro denominato Kongjin Gong, cioè Lavoro della Forza Vuota; si tratta di un lavoro meditativo basato sulla posizione statica, di Scuola Buddhista. Si chiama Qigong della Forza Vuota in obbedienza al concetto Buddhista del "Vuoto Mentale" e dell'assenza di "Lavoro Muscolare", poiché si deve abbandonare l'idea di "se stessi" e di "proprio corpo", ma ci si deve unicamente concentrare sul lavoro energetico (contatto con lo Yang celeste con la testa e con lo Yin terrestre con i piedi ed il perineo) per far sì che il corpo lavori correttamente. Il lavoro principale di questa posizione consiste nel mettere il praticante in contatto con lo Yin (Terra) tramite i Piedi e con lo Yang (Cielo) tramite la Testa. I Piedi devono affondare nel terreno e la testa deve ergersi in Cielo. Questa posizione consente un radicamento molto profondo e permette di interagire e rimanere in equilibrio tra le energie Yin e Yang di Terra e Cielo. Consente quindi una trasfusione energetica dall'ambiente circostante verso il corpo e dal corpo verso l'ambiente, oltre che un lavoro di coltivazione, tramite il respiro addominale, di Jing nel Dantian inferiore, Qi nel Dantian medio e Shen nel Dantian superiore.

La Posizione "aperta" del Torace dovuta all'arretramento dei Gomiti, consente una costante circolazione del Qi nei 12 Meridiani Principali e negli 8 Meridiani Straordinari.

Questa Posizione consente inoltre l'allenamento per lo sblocco motorio del Diaframma (bloccato nella maggior parte delle persone) che deve potersi abbassare per consentire la Respirazione Addominale.

Questa posizione, in abbinamento ad un corretto lavoro Respiratorio ed al giusto atteggiamento mentale (rilassato, senza aspettative né progetti, aperto a ricevere eventuali sensazioni positive o negative che siano, pronto ad accettare qualunque somatizzazione di problemi psico-fisici, concentrato sul respiro, sulla percezione di sé, sulla percezione dell'interazione tra sé – terra – cielo), consente la circolazione del Qi anche nei Meridiani delle Gambe e dei Piedi, benché immobili, poiché lavorando in questo modo si favorisce il contatto energetico con la Terra.

La Postura deve seguire questi dettami per un buon lavoro di Qigong:

- schiena lunga e dritta, ma non iperestesa né contratta nei vari muscoli dorsali
- collo che prosegue la linea della schiena, rilassato (sblocco del punto Dazhui, il n° 14 del Meridiano Du Mai, situato sotto l'apofisi spinosa della 7° vertebra dorsale, che armonizza lo Yin e lo Yang in tutto il corpo, aiuta il Polmone, disperde Vento e Fuoco, permette la corretta circolazione del Qi tra i vari rami dei Meridiani passanti nel collo, testa, spalle, braccia, torace)
- testa che si innalza verso l'alto, come se fosse trainata da un gancio attaccato alla sommità del cranio, mento rivolto leggermente verso il basso per consentire l'allungamento del collo
- bacino morbidamente "appoggiato" in avanti, così da rendere l'immaginaria linea che dal Perineo va verso il basso perpendicolare a Terra; questa posizione deve consentire di "appiattire" la fisiologica curvatura lombare della Colonna Vertebrale
- Talloni alla larghezza delle spalle, punte dei piedi ruotate verso l'interno con angoli di circa 60°, tale da non forzare l'articolazione delle ginocchia e così da permettere all'anca una posizione decontratta
- Infine, tramite il respiro addominale si deve percepire il radicamento dei piedi dentro la terra e l'innalzamento della testa verso il cielo: inspirando si prende coscienza della posizione assunta, espirando si lascia che la colonna vertebrale si allunghi ed i piedi si radichino, il tutto senza sforzo muscolare, poiché è un allungamento che viene "dall'interno" grazie al fluire di Yin terrestre e Yang celeste all'interno della Colonna Vertebrale e degli Arti



Questa posizione serve, nel Kongjin Gong, a raccogliere e direzionare la propria energia verso il Dantian medio (bocca dello stomaco, plesso solare), centro di trasformazione del Qi.

I polsi non devono toccarsi, devono essere soltanto vicini e bisogna porre attenzione alla sensazione di "densità" e temperatura dell'aria che avvolge i polsi stessi e che si trasmette al corpo, superficialmente ed all'interno.

Questa tecnica lavora sul sistema cardio-circolatorio e digerente, nutrendone il Qi, tonifica inoltre la tiroide se l'incrocio dei Polsi è rivolto in direzione della Gola. Ha inoltre effetti regolatori e tonificanti nei confronti del Triplice Riscaldatore. Qualora questa posizione venisse eseguita proprio di fronte alla Gola, sarebbe esaltato il lavoro sul sistema Polmoni – Colon e su Cuore – Intestino Tenue; se invece venisse effettuato davanti alla Fronte, verrebbe esaltato il lavoro sul Dantian superiore (Shen) con conseguente beneficio del Cervello, del Sistema Neurovegetativo e del Sistema Nervoso Centrale e Periferico.

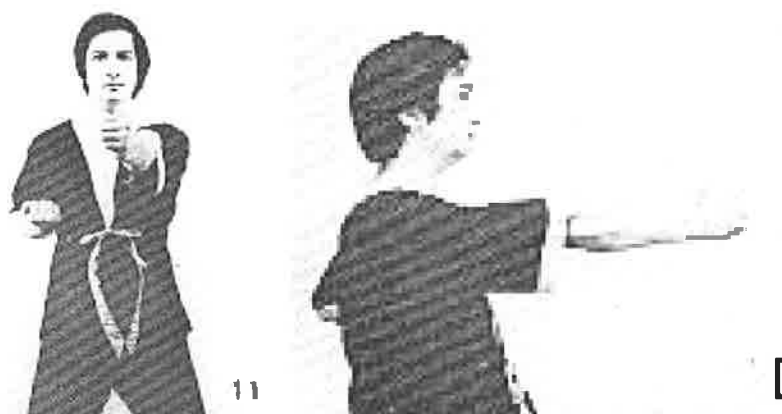
Considerazione finale: prima che il G.M. Leung Ting modificasse questa Forma, il G.M. Yip Man (foto in alto a dx) eseguiva questo incrocio dei polsi proprio di fronte alla Gola, esattamente come prevede il lavoro Kongjin Gong.



Per questa posizione vale lo stesso discorso appena concluso per il doppio Tan Sau: qui si lavora sul Dantian Inferiore (circa 3 dita sotto l'ombelico), centro di trasformazione del Jing (essenza, sostanza basale); questo lavoro regola la funzionalità del Triplice Riscaldatore e del Riscaldatore Inferiore in particolare (Intestini, Reni, Vescica).

E' inoltre un lavoro atto alla tonificazione del Qi primordiale (Yuan Qi) e del Jing, mostrando i suoi effetti sulla sfera genitale – riproduttiva e sul sistema escretore.

Infine, grazie all'allungamento delle braccia, fino alla loro completa disensione, questa posizione consente l'allungamento ("stiramento" in gergo Qigong) dei Meridiani di Cuore, Intestino Tenue, Pericardio, Triplice Riscaldatore, Polmoni, Colon, favorendo così la regolazione della circolazione del Qi all'interno di questi stessi Meridiani, così da tonificare la salute dei corrispondenti Organi e Visceri.



In questa sequenza noi produciamo un allungamento di tutti i Meridiani passanti per le braccia (Cuore, Intestino Tenue, Polmone, Colon, Pericardio, Triplice Riscaldatore) e creiamo una stimolazione circolatoria del Qi nei Meridiani passanti per il torace grazie alla flessione-estensione della Colonna Vertebrale (Cistifellea, Vescica Urinaria, Du Mai, Fegato, Milza, Ren Mai, Chong Mai, Dai Mai, Stomaco, Rene).



Con lo Huen Sau ed il ritorno della mano al fianco (Gomitata) produciamo un ulteriore stiramento dei Meridiani della Mano unitamente ad uno sblocco dell'articolazione del Polso: nel lavoro del Qigong è di fondamentale importanza lo scioglimento delle articolazioni, poiché all'interno di esse passano i Meridiani che devono essere "comodi", non intralciati o "schiacciati" da un'articolazione rigida o dotata di scarsa escursione; in tal caso il Qi non potrebbe scorrere correttamente all'interno dei Meridiani, visto che essi sono da considerarsi come dei tubi all'interno dei quali scorre dell'acqua (cioè il Qi, questa del tubo è una metafora)...se l'articolazione rigida schiaccia il tubo, l'acqua non può scorrere, creando un blocco, una stasi o una circolazione rallentata (del Qi, del Sangue e dei Liquidi).

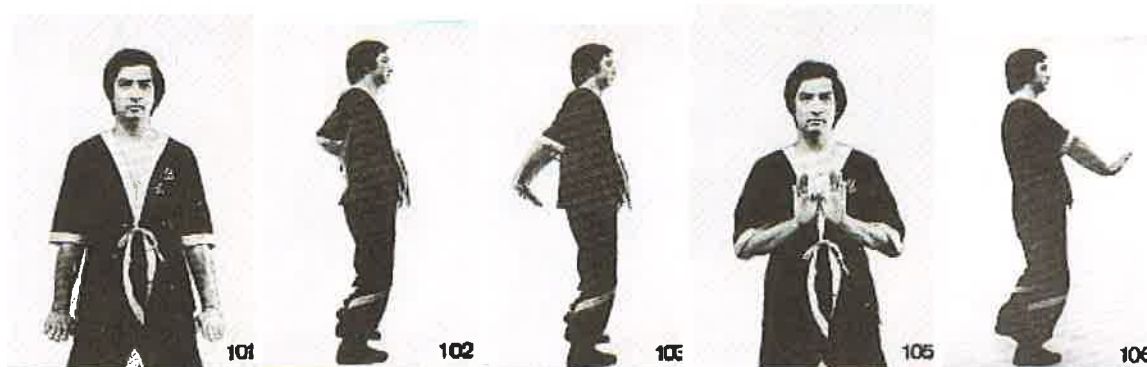
Infine, riportando la mano al fianco, si ottiene lo stiramento di tutti i Meridiani degli Organi di Base (Yin) passanti per il Busto (Cuore, Polmoni, Milza, Fegato, Reni, Pericardio).



Questa sequenza è molto ricca di elementi di lavoro Qigong:

- Tan Sau
 - o Stiramento dei Meridiani di Braccio, Spalla e Schiena
 - o Tonificazione dello Yang Qi Cardiaco (utile per l'ipertensione arteriosa) grazie all'esposizione del Pericardio n° 8 – Lao Gong (centro del Palmo, zona riflessa del Plesso Solare) al Cielo, oltre che di tutti gli Organi relativi ai Meridiani di Mano
- Huen Sau
 - o Stiramento dei Meridiani passanti per la Mano e sblocco articolare del Polso
- Wu Sau
 - o Stiramento specifico dei Meridiani di Cuore ed Intestino Tenue che ne consente la regolazione energetica
 - o Una volta che il Wu Sau è arretrato fino allo sterno, si ottiene un lavoro sul Polmone, grazie all'interazione energetica tra Dantian Medio (sede di raccolta e trasformazione del Qi) e Meridiano del Polmone (radio e lato radiale del Pollice); in questo caso specifico, poiché davanti al Dantian Medio (bocca dello stomaco, plesso solare) si posiziona l'epifisi distale del radio (Polmone n° 9 – Tai Yuan), c'è un preciso lavoro di tonificazione del Qi Polmonare. Dare importanza a questo passaggio è fondamentale, poiché la tonificazione del Polmone è necessaria dopo aver tonificato il Cuore con il Tan Sau: infatti il Cuore controlla il Polmone, qualora il Cuore venisse tonificato ma venisse "snobbato" il lavoro sul Polmone non soffermandosi su questa posizione di Wu Sau, il Cuore tonificato schiaccerebbe la funzionalità Polmonare (rischio di Fuoco o Calore nel Meridiano del Polmone, con relative angine in gola). E' quindi importante, quando si lavora la SNT secondo i principi Qigong (cioè sinergia di Corpo – Respiro – Mente), dare attenzione ad ogni movimento ed a ogni posizione, onde evitare di creare squilibri energetici, piuttosto che tonificare la salute di tutto il Sistema di Meridiani – Organi – Visceri.
- Fook Sau
 - o Stiramento dei Meridiani Yang del Braccio
 - o Tonificazione del Qi Cardiaco e di tutti gli Organi / Visceri relativi ai Meridiani di Mano

- Sedazione del Controllo del Rene sul Cuore (che provoca angoscia)
- Jark Cheung (cioè Colpo Laterale di Palmo, detto generalmente Pak Sau)
 - Stiramento specifico dei Meridiani di Triplice Riscaldatore, Colon ed Intestino Tenue
- Colpo di Palmo Frontale
 - Stesso lavoro energetico ottenuto con il Pugno, con particolare attenzione ai Meridiani di Polmone, Cuore, Pericardio (Yin)



In questa sequenza abbiamo un lavoro molto complesso:

- Doppio Gum Sau verso Terra
 - Stiramento di tutti i Meridiani delle Braccia, con particolare attenzione ai Meridiani Yin
 - Tonificazione dello Yin Qi Cardiaco (utile per l'ipertensione) ottenuta grazie all'esposizione del Pericardio n° 8 – Lao Gong (centro del Palmo, zona riflessa del Plesso Solare) alla Terra oltre che di tutti gli Organi relativi ai Meridiani di Mano
 - Stiramento dei Meridiani Ren Mai e Du Mai
- Preparazione del Doppio Gum Sau Posteriore (mani sul Du Mai n° 4 – Ming Men, punto diametralmente opposto all'ombelico)
 - Questa è una posizione specifica per la tonificazione dello Yang Qi del Rene (termoregolazione, azione motrice degli Organi – Visceri; posizione utile per minzione, defecazione, affaticamento muscolare degli arti inferiori, lombalgie, dorsalgie parallele alla colonna vertebrale, parestesie e dolori alle gambe...)
 - Regolazione della funzionalità sessuale e mestruale
 - Lavora inoltre sui Meridiani Straordinari Du Mai, Chong Mai e Dai Mai
- Doppio Gum Sau Posteriore
 - Stiramento specifico di tutti i Meridiani Yin (relativi agli Organi di Base), cioè Polmone, Cuore, Milza, Fegato, Reni e Pericardio
- Preparazione al Doppio Gum Sau Frontale (mani davanti al Dantian Medio)
 - Tonificazione dello Yang Qi di tutto il corpo, con particolare lavoro sullo Yang Qi del Riscaldatore Superiore (sfera Cardio-Polmonare, antagonista energeticamente della sfera Renale, tonificata precedentemente)
- Doppio Gum Sau Frontale (mani in linea con il Ren Mai n° 4 – Guan Yan)
 - Stiramento di tutti i Meridiani di Braccio
 - Coltivazione del Jing – Sostanza Basale accumulata nei Reni grazie alle Mani davanti al Dantian Inferiore
 - Coltivazione e tonificazione dello Yuan Qi (Qi primordiale)
 - Coltivazione dello Yin Qi Renale
 - Questa posizione è utile per colmare i vuoti di Yin, per tonificare la capacità di idratazione di tutto il corpo, e per rendere trofici tutti i tessuti
 - Regolazione della funzionalità sessuale e mestruale
 - Lavora inoltre sui Meridiani Straordinari Ren Mai, Chong Mai e Dai Mai



- Doppio Lan Sau
 - o Si esegue un lavoro specifico sul Riscaldatore Superiore (Cuore e Polmoni), grazie alla chiusura di questi 2 circuiti:
 - Indice della mano posizionata "sopra" in corrispondenza della piega del gomito del braccio sottostante (Colon – Indice comunica con Polmone – piega del Gomito)
 - Mignolo della mano sopra in corrispondenza con la punta del gomito del braccio sottostante (Cuore – Mignolo comunica con Intestino Tenue – Punta del Gomito)
- Doppio Fak Sau
 - o Lavora sul punto Du Mai n° 14 Dazhui. Le mani devono essere idealmente "appoggiate" sulla cima di 2 montagne gemelle. Le braccia vanno sostenute tramite il respiro addominale (basso) e tramite l'attenzione al radicamento tra Cielo e Terra. Questa posizione serve per rilassare e sbloccare dal collo fino a metà schiena; serve inoltre per sbloccare l'attaccatura del Diaframma. Stimola e stira, inoltre, tutti i meridiani. Questo esercizio, altresì, serve per rilassare e sbloccare le anche, i lombi e le gambe. Eseguendo questa tecnica si lavora anche sulla pressione sanguigna: con il palmo delle mani verso terra si aiuta chi soffre di pressione alta (si convoglia lo Yin della terra verso il cuore tramite il centro del palmo della mano – Pericardio n° 8), con il palmo verso il cielo si aiuta colui che ha la pressione bassa (Yang del Cielo su Pericardio n° 8).
- Da Doppio Lan Sau a Doppio Jum Sau
 - o Il passaggio da una posizione all'altra è un lavoro molto profondo, per questi motivi:
 - Incrociare i polsi mentre si abbandona il doppio Lan Sau serve per mantenere l'interazione energetica tra la parte Yin (destra) e Yang (sinistra) del Corpo
 - Arrivati al doppio Jum Sau, il contatto energetico che sussisteva prima (in doppio Lan Sau e durante l'incrocio delle braccia) si sposta tra i palmi delle Mani
 - Ogni dito deve guardare il suo "gemello" dell'altra mano (pollice davanti al pollice, indice davanti all'indice, ecc.)
 - Questo lavoro si esegue davanti al Dantian Medio, ciò garantisce non solo la comunicazione e l'equilibrio energetico tra i Rami dei Meridiani di entrambi i lati del corpo (destra e sinistra), ma anche la coltivazione del Qi di tutti gli Organi relativi ai Meridiani delle Mani.
- Doppio Tok Sau
 - o Tonificazione dello Yang Qi del Cuore e di tutti gli Organi relativi ai Meridiani di Mano
 - o Stiramento di tutti i Meridiani di Braccio
 - o Sollevamento dello Qi verso il Riscaldatore Medio e Superiore dal Dantian Medio

- Doppio Jut Sau
 - o Tonificazione dello Yin Qi del Cuore oltre che di tutti gli Organi relativi ai Meridiani di Mano
 - o Stiramento dei Meridiani delle Braccia
 - o Abbassamento del Qi dal Dantian Medio al Riscaldatore Medio ed Inferiore

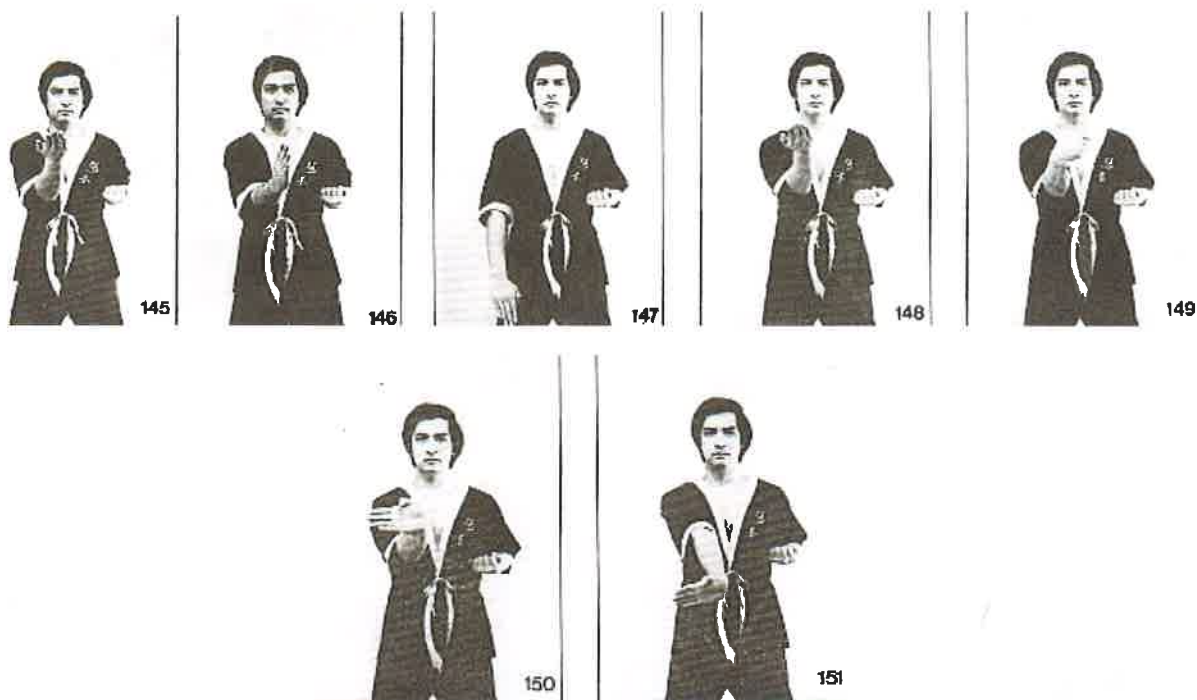
Nota: C'è un grande simbolismo nel lavoro del Qigong e viene data grande importanza alla relazione tra il gesto e l'atteggiamento psichico (Shen) che lo anima; in questo caso il sollevamento e l'abbassamento simboleggiano il raccogliere "energia" da dentro di sé (visto che viene fatto davanti al Dantian Medio, centro di raccolta e trasformazione del Qi, oltre che Punto Centrale del Corpo per eccellenza...), la successiva distensione rapida delle braccia in Biu Tze Sau deriva dal movimento interno del Qi che è fluìto dal Dantian Medio alle braccia, dando impulso ad esse per esplodere in avanti, come se venisse improvvisamente aperto al massimo il rubinetto dell'acqua a cui è attaccato un tubicino: l'improvviso violento getto d'acqua distenderebbe immediatamente il tubicino che rimarrebbe disteso fino a che la pressione al suo interno non diminuisse.

Alla stessa maniera, nel lavoro del Qigong alzare ed abbassare le mani ha anche un valore psicologico: si raccoglie tutto ciò che "non va" (blocchi energetici, malesseri, disagi psico-fisici) e lo si "butta via", in questo caso tramite il Biu Tze Sau. Infatti nella pratica del Qigong è importante capire e sentire che è lo Shen (Mente) a muovere il Qi; armonizzando il Respiro (Qi in questo specifico simbolismo), il Corpo (Jing) e la Mente (Shen) si può muovere il Qi a proprio piacimento all'interno ed all'esterno del corpo, agendo dall'interno con l'Intenzione ed il Respiro o dall'esterno con l'Intenzione, il Respiro ed i Movimenti.

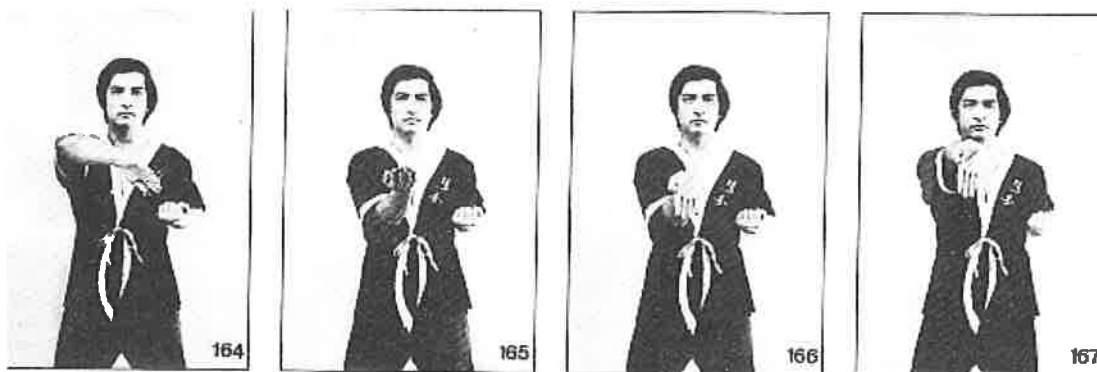
- Doppio Biu Tze Sau
 - o Stiramento di tutti i Meridiani di Braccia
 - o Tonificazione dello Yin Qi di tutti gli Organi relativi ai Meridiani delle Mani
 - o Coltivazione dello Shen (controllato dal Dantian Superiore, in mezzo alle sopracciglia, sopra il naso) grazie alla posizione davanti ad esso delle Mani
- Doppio Gum Sau
 - o Stiramento dei Meridiani Yin di Braccia
 - o Abbassamento dello Yin Qi accumulato verso i Dantian Medio ed Inferiore (centro di raccolta e trasformazione del Jing – Sostanza Basale, gestita dai Reni), oltre che verso il Riscaldatore Medio ed Inferiore
- Doppio Tie Sau
 - o Stiramento dei Meridiani Yang di Braccia
 - o Sollevamento dello Yang Qi verso il Riscaldatore Medio e Superiore e verso i Dantian Medio e Superiore



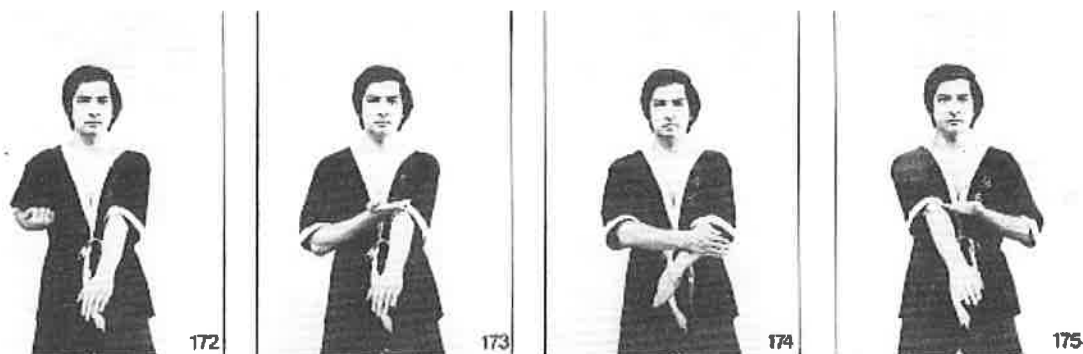
In questo caso si lavora su uno specifico stiramento dei Meridiani di Triplice Riscaldatore, Colon ed Intestino Tenue; nel momento in cui la mano torna al centro, si ottiene nuovamente una tonificazione del Qi Polmonare grazie al contatto energetico di Polmone n° 9 – Tai Yuan con il Dantian Medio; con la distensione del Colpo di Palmo otteniamo lo stiramento dei Meridiani Yin del Braccio.



- Tan Sau
 - o Vedi descrizioni precedenti
- Jum Sau
 - o Stiramento dei Meridiani di Braccia
 - o Tonificazione dello Yin Qi (braccio dx) e dello Yan Qi (braccio sx) grazie al contatto energetico con il Dantian Medio
- Gwat Sau – Lau Sau – Huen Sau – Chang Sau
 - o A livello puramente energetico, è una classica sequenza di trafusione "energetica": con il Jum Sau precedente si è preso contatto con la propria energia "vecchia", con il Gwat Sau la si spazza via, con il Lau Sau si Raccoglie energia "nuova" dall'ambiente, con lo Huen Sau la si direziona, con il Chang Sau (se effettuato lentamente) la si deposita nel Dantian Inferiore (coltivazione del Jing – Sostanza Basale e dello Yuan Qi – Energia Primordiale).
 - o Fisicamente con il Gwat Sau si allungano i Meridiani di Braccia, con il Lau Sau si ottiene stiramento dei Meridiani di Braccio, tonificazione dello Yang Qi Cardiaco e di tutti gli Organi relativi ai Meridiani di Mano, sollevamento dello Qi verso il Riscaldatore Medio e Superiore dal Dantian Medio, con lo Huen Sau si è già detto più volte, con il Chang Sau si ottiene stiramento dei Meridiani di Braccia, sblocco e scioglimento dell'articolazione del Polso, tonificazione dello Yang del Rene e coltivazione del Jing (grazie alla mano davanti al Dantian Inferiore).



Qui si ottiene un grande lavoro di Stiramento e Stimolazione della Circolazione del Qi nei Meridiani delle Braccia e del Busto, grazie alla flesso-estensione della Colonna Vertebrale.



Nella fase dei Tut Sau si ha un lavoro di armonizzazione del Riscaldatore Superiore grazie al contatto ripetuto tra Intestino Tenue – Cuore (Mignolo che scorre sul radio) e Polmone – Colon (Radio fino al Pollice ed all'Indice), stimolando la funzionalità Polmonare. Inoltre la mano che si ritrae dopo il Tut Sau verso il Dantian Medio con il palmo verso l'alto tonifica il Qi Cardiaco. Nella fase dei Pugni, oltre all'ovvio stiramento dei Meridiani di Braccia, si ha un altro atto di trasfusione energetica tra corpo ed ambiente: le mani che "vanno" portano fuori dal corpo l'energia, quelle che "tornano" ne portano di nuova al Dantian Medio.