



IL PALMING NELLA MEDICINA CINESE

Il Palming è un esercizio di confort visivo utilizzato nelle comuni pratiche di rieducazione visiva .

Viene usato anche nella pratica del Qi Gong con la funzione di rasserenare lo Shen

Nel Qi Gong degli occhi viene usato per tre volte alla fine della pronuncia del suono del Fegato (Xu), del suono del Cuore(Ke) e del Suono del Rene (Chui)

Si suole porre il palmo della mano, corrispondente al punto Laogong (PC8), sulle palpebre chiuse in direzione della pupilla sottostante.

In Medicina cinese la pupilla , il cristallino, l'umor acqueo, il corpo vitreo, la retina periferica appartengono al Rene.

Mentre si tengono le mani sugli occhi mentalmente di ripete un mantra "occhi chiari occhi umidi" per un numero di volte pari a sei.

Nel mondo cinese i numeri sono gli emblemi della creazione e dello sviluppo della vita nel cosmo e nell'uomo. Sei appartiene allo yin profondo e al Rene

Quali i vantaggi e i benefici del Palming?

Il Palming è un potente esercizio di rigenerazione della acuità visiva e produce almeno quattro effetti fondamentali intuiti dal mondo cinese e confermati dalle moderne neuroscienze

La luce è un fenomeno yang che eccita e impressiona continuamente la retina nelle ore di luce del giorno

Le immagini che si formano senza interruzione sulla retina ci tengono in "tensione visiva" per molte ore al giorno e talora fino a tarda notte.

La prima importante funzione del Palming è vedere “nero” permettere agli occhi di penetrare nel buio, nel nero dello Yin profondo del Rene.

Questo consente un temporaneo “spegnimento” delle eccitazioni retiniche, del nervo ottico, della corteccia visiva striata occipitale.

Il Palming si esegue con il palmo delle mani dove è localizzato Laogong punto Fuoco tra gli Shu antichi, che preme sulle palpebre

Ecco allora che la seconda funzione consiste proprio nell’inviare calore al globo oculare e con il riscaldamento migliorare il microcircolo retinico.

Gli occhi anche al buio sono soggetti a movimenti rapidi grazie ai muscoli estrinseci. Questa emissione di energia dal Laogong mantiene il trofismo dei muscoli estrinseci e aumenta il flusso di Qi e Sangue nei piccoli vasi retinici.

Ne consegue che al momento della riapertura degli occhi i muscoli lavorano in modo più solidale, sincrono e non vediamo le immagini sdoppiate. La retina più ricca di sangue trasduce immagine più nitide e vivaci e noi riusciamo a vedere meglio i contorni, le forme, i colori, i volumi e le differenze di sfumature.

La terza funzione deriva dalle precedenti perché vedere il “buio” equivale all’ascolto di se stessi, delle proprie sensazioni oculari di calore, umidità, di pesantezza o leggerezza delle palpebre, degli eventuali flash visivi che possono instaurarsi, ma anche del proprio mondo interiore.

La quarta funzione si rifà alla pratica della meditazione e alla ripetizione del mantra che viene pronunciato ad ogni Palming per sei volte. Si ripete Yan Ming, Yan Jing e si immaginano le qualità principali di una buona visione.

La buona visione per i taoisti non consisteva solo nella fine discriminazione degli oggetti e dei dettagli ma nella capacità di “vedere” il nostro mondo il più possibile benevolo, unitario, relativo, impermanente.

Le opposizioni apparenti che derivano dal Qi rettificato (Zhen Qi) che è un fenomeno Yang e dal Sangue autentico (Zhen Xue) che è un fenomeno Yin si fondono in una unica manifestazione, quella della visione corretta che da origine ad una condotta di vita corretta.

Vedere meglio è una fortuna e nello stesso tempo il frutto di un “apprendimento” esercitato

Così il Qi autentico e il Sangue autentico sono alla base della Lunga Vita e Durevole Visione

La ripetizione di un desiderio –mantra come accade nel Palming del Qi Gong o nel Palming eseguito nelle pause di lavoro o di studio riduce lo sforzo visivo e rilassa la mente. Ciò che è creduto è vero.

La parola mantra ha in se stessa la forza del cambiamento perché nella radice sanscrita è inscritto il suo significato, un pensiero che compie una azione nello spazio e nel tempo e che protegge dai perversi.

Immaginare di avere una buona irrorazione di Qi e Sangue negli occhi è il primo passo sulla strada del ripristino di una buona visione.

Tutto ciò che posso immaginare lo posso realizzare, perché nulla è più potente della immaginazione e nella medicina cinese il Fegato e il Cuore sono i due organi più in relazione con la facoltà della immaginazione

Il Fegato conserva il sangue e crea percezioni che ci consentono di “vedere “ realtà virtuali e mondi ideali

Il Cuore regola e fa circolare il sangue e crea “immagini” sostanziali che hanno a che vedere con problemi e soluzioni operative.

Se disattiviamo lo Shen l’occhio non dà significato a ciò che vede e per un attimo il sistema occhio-mente si riposa

Il Palming ha proprio il grande pregio di pacificare lo Shen con uno “spegnimento” istantaneo” che darà poi uno slancio più potente alla nostra vista.

Gli istanti dedicati al Palming sono fatti di piccoli “vuoti” che generano salute agli occhi e longevità al nostro corpo.

I piccoli vuoti ripetuti del Palming proteggono la vista e potenziano le percezioni.

Cesare Pavese soleva dire: “ non si ricordano i giorni ma gli attimi e gli istanti”

Angela Di Bari

