

## ESERCIZIO D'AUTOMASSAGGIO GENERALE

Quest'esercizio ha lo scopo di riequilibrare i vari centri (addome, torace e cranio) e gli arti inferiori e superiori, dando loro delle stimolazioni mirate a migliorarne l'attività e la loro integrazione con il tutto. Può essere eseguito in qualsiasi momento della giornata da seduti o in posizione eretta e, come tutti gli esercizi d'automassaggio e di Qi Gong, aumenta la sua efficacia se eseguito regolarmente.

A livello pratico, questa sequenza d'automassaggio si esegue in sei fasi, nell'ordine seguente; va comunque detto che ognuno dei sei automassaggi, può essere eseguito da solo o come preparazione ad altri esercizi.

### **“Mobilizzare le gambe”.**

Scivolando e sfregando con i palmi delle mani, mobilizziamo la parte interna degli arti inferiori salendo dal piede verso l'addome (sui meridiani yin), durante l'inspirazione e stabilizziamo la parte esterna, scendendo dalle anche sino al piede (sui meridiani yang), espirando. Terminiamo salendo sull'interno per consolidare così la mobilizzazione: ripetiamo almeno quattro volte.

Spesso gli arti inferiori, soprattutto per chi svolge vita sedentaria, tendono ad essere stanchi, appesantiti, a volte gonfi e congestionati: con questa manovra equilibriamo le tensioni tra l'arco di forza interno e l'arco di forza esterno, privilegiando un movimento di mobilizzazione di ciò che sale, e favorendo perciò anche la risalita dei liquidi stagnanti, che sono mossi dalla spinta ascendente ed antigravitaria dell'energia.

### **“Riempire il ventre”.**

A livello dell'addome, e preferibilmente con il tallone della mano destra a contatto con il punto Qi Hai (4VC - “Mare del soffio”, tre dita sotto l'ombelico), compiamo dei movimenti circolari in senso orario volti a tonificare, quindi direzionati dalla superficie alla profondità e dalla periferia al centro: ripetiamo almeno tre volte.

Lo scopo è quello di accumulare e concentrare l'energia nel ventre per poter meglio reintegrare il potenziale vitale originario; il baricentro si abbassa e il respiro sprofonda nel Tan Tien inferiore.

### **“Svuotare il petto”.**

A livello del torace e preferibilmente con la parte alta del palmo della mano (teste metacarpali) a contatto con il punto Zhong Ting (16VC - “Padiglione Centrale”, al centro del torace), compiamo dei movimenti circolari in senso antiorario per disperdere ed aprire, quindi direzionati dal centro alla periferia e dalla profondità alla superficie: ripetiamo almeno due volte. Lo scopo è quello di aprire, sciogliere il petto per calmare l'agitazione e la compressione spesso presenti a questo livello; aprire il petto ha lo scopo anche di favorire la circolazione dell'energia e del sangue in tutto l'organismo.

### **“Equilibrare i reni”.**

Con i palmi delle due mani (o, se risulta troppo faticoso, con il dorso dei pugni), compiamo dei movimenti circolari nei due sensi per equilibrare l'energia tra tonificazione e dispersione: ripetiamo almeno quattro volte in un senso e quattro in senso opposto.

Lo scopo è quello di creare un equilibrio profondo tra il rene sinistro-acqua, ed il rene destro-fuoco, per ripartirne l'energia: ciò produce un'armonizzazione tra tensione e rilassamento della muscolatura lombare, e fra eventuali torsioni o flessioni laterali del busto a destra o a sinistra.

### **“Stabilizzare le braccia”.**

Scivolando e sfregando con il palmo della mano dalla mano verso il petto, mobilizziamo la parte interna dell'arto superiore (meridiani yin), durante l'inspirazione; poi, espirando, stabilizziamo la

parte esterna dalla spalla sino al dorso delle mani (meridiani yang). Il tutto ripetendo almeno quattro volte per parte e terminando con una stabilizzazione.

Gli arti superiori risentono talvolta dell'agitazione del petto e le loro appendici, le mani, spesso comunicano questa perturbazione interna: attraverso la manovra descritta sopra, equilibriamo le due forze yin-yang degli arti superiori, cercando di consolidare la stabilizzazione, il ritorno alla calma e la precisione dei gesti delle mani.

#### **“Aprire il cranio”.**

Le mani scivolano sul cranio avvolgendolo e si allontanano dolcemente nelle varie direzioni, prima davanti, poi lateralmente, poi dietro e in profondità, almeno quattro volte in ogni verso. Si termina con un gran movimento circolare delle braccia, come per avvolgere ed armonizzare tutto il corpo.

Si tratta in questo caso di aprire simbolicamente il cranio, troppo spesso congestionato dai nostri pensieri, i quali non trovano facili vie d'uscita: lo scopo è quello di ammorbidire le strutture craniche, per recuperare l'elasticità delle suture e dei movimenti interni, ed aprire i vari orifizi per migliorare e sviluppare le funzioni sensoriali (come per esempio aprire la “visione” interna ed esterna).

Al termine dell'esercizio è opportuno restare qualche istante o qualche minuto nella posizione di partenza, ascoltando le proprie sensazioni e dando il tempo agli effetti benefici di sedimentarsi.

*L'esercizio qui indicato è mostrato dettagliatamente sul Videocorso di Qi Gong (vol. 1), curato da Marco Mazzarri – Edizioni ISU.*

[info@orienteinmovimento.it](mailto:info@orienteinmovimento.it) - [www.orienteinmovimento.it](http://www.orienteinmovimento.it)