

INDICE.

Introduzione

Il numero otto

Gli animali simbolo

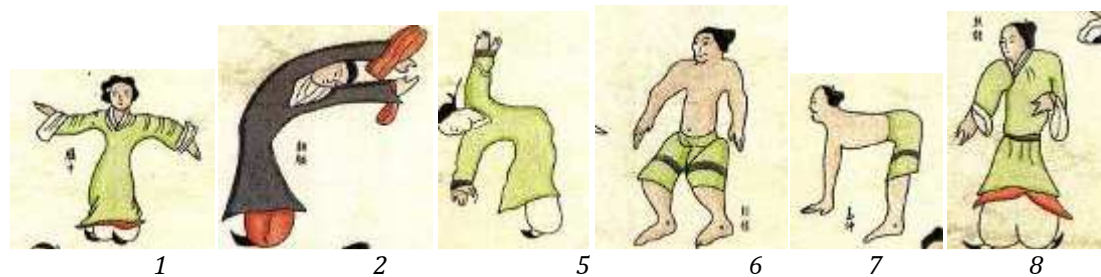
L'azione sui reni

La sequenza

Bibliografia

INTRODUZIONE

Pur non essendovi riferimenti bibliografici specifici sui movimenti degli “otto animali per rinforzare i reni”, o altre indicazioni sulle loro origini, risulta evidente la relazione della sequenza con le tecniche più antiche della ginnastica medica cinese Daoyin, con i classici taoisti e i principi della MTC. In particolare alcune delle figure rappresentate nel rotolo di seta di Mawangdui (III sec A.C) Ricordano con molta verosimiglianza alcuni degli esercizi degli otto animali



1. Il volo del falco
2. Lo sguardo del lupo
- 5 il gioco del drago
6. Il movimento delle scimmia,
7. Lo stiramento dell’uccello
8. La danza dell’orso .

Un altro riferimento immediato ci porta a “I 5 animali taoisti” nella versione originale del medico Hua Tuo (vissuto nel periodo della dinastia Han (206 – 220 d.C)

(..)Hua Tuo fù uno dei primi a credere nell'importanza dell'esercizio fisico per la conservazione della salute, tramite lo studio del dao yin, le tecniche di meditazione in movimento, elaborate dalla scuola taoista, inventa il Wuqinxi o esercizio dei cinque animali.



Sono esercizi basati sull'imitazione dei movimenti di cinque animali: la tigre, l'orso, il cervo, l'airone e la scimmia. Ogni esercizio tratta un organo o una parte specifica del corpo umano.

L'esercizio della tigre sviluppa e rafforza gli arti superiori, l'esercizio dell'orso, agisce restituendo tonicità alla muscolatura laterale della zona dorsale, le movenze della scimmia rafforzano gli arti inferiori, l'imitazione della gru agisce sulla respirazione e contribuisce a rafforzare i muscoli pettorali, infine l'esercizio del cervo agisce sull'irrorazione del sangue a livello cerebrale e rafforza la muscolatura dei muscoli dorsali superiori e di quelli del collo(..) ¹

Si trovano parallelismi anche con l'antica tecnica “*Baduanjin* “(Otto pezzi di Broccato), costituita anch'essa da otto movimenti relativamente facili da eseguire e privi di controindicazioni , che praticati regolarmente ed in maniera corretta (..) *permettono di rendere più flessibili le articolazioni , agevolano la purificazione del sangue , ricaricano gli organi interni e inducono uno stato di quiete psichica (..) ².*

Inoltre osservando alcuni dei movimenti appartenenti alle due tecniche si colgono delle similitudini molto evidenti, come ad esempio tra “ Lo stiramento dell'uccello“ (otto animali) e “ Flettersi avanti e indietro per rinforzare i reni (*Baduanjin*), in ambedue i casi la flessione del busto in avanti agisce in maniera diretta sui muscoli dorsali e il basso addome, ma l'azione interna ricade *sui reni e quindi sull'equilibrio elettrolitico del corpo e sulle funzionalità dell'apparato endocrino³* molto assimilabili risultano anche le fasi iniziali “della marcia della tigre (otto animali) e “Parare e colpire con i pugni con sguardo irato”(*Baduanjin*).

1. Copyright 2011 Hua Tuo – Il dottore Divino www.demetra.org biografie

2-3 . cap. III.3 Percorsi della risonanza di S.Raimondo e G.Sabatelli

IL NUMERO OTTO

Praticando le numerose sequenze e i singoli esercizi di Qi Gong, non sfugge la precisione con la quale si indicano il numero delle ripetizioni: Otto pezzi di Broccato, dieci esercizi di longevità, nel caso degli “esercizi sacri degli immortali”, battere i denti per 36 volte, i cinque Animali Taoisti ecc .

Il Qi gong nasce in Cina e come per tutta la cultura cinese non sfugge ai continui riferimenti numerologici, trattandosi in questo caso del numero otto è inevitabile considerare il nesso con il **Bagua** (Ba = 8 Gua = numero)



Raffigurazione entro la quale sono rappresentate le Otto forze della natura che scaturiscono dall’interazione cosmica di Yin e Yang raffigurate con otto trigrammi, dalla combinazioni dei quali hanno origine i sessantaquattro esagrammi dell’antico sistema di divinazione cinese Daodejing, ovvero la rappresentazione di tutte le possibilità della condizione umana.

Il numero Otto riassume quindi l’intero ciclo delle possibilità: 8 è collegato allo yin minore, 6 allo yin maggiore o vecchio yin, 7 allo yang minore, 9 allo yang maggiore o vecchio yang, lo yin e lo yang maggiori trasformano la realtà, lo yin e lo yang minori, formati da due linee intere e una spezzata, contengono in se il mutamento ma sono considerati più stabili, in questo ambito il numero 8 assume significato di stabilità ed armonia (nel confucianesimo l’ 8 è sinonimo di giustizia nel senso di stabilità), 8 è il limite della stabilità, sopra di lui il 9 che è nuovamente mutamento, evoluzione ma anche rischio! L’8 è quindi la base sulla quale è possibile costruire il mutamento.

Tenuto conto dei riferimenti di natura culturale, la scrupolosità con la quale si danno indicazioni sul numero delle ripetizioni non deve quindi indurre ad attribuirle un significato “ terapeutico”in senso stretto, le indicazioni vanno considerate rispetto ad un numero minimo di ripetizioni, affinché la pratica risulti efficace e razionale tenendo conto anche dei tempi di esecuzione.

Si tratta di sequenze da praticare la mattina o più volte al giorno, alle quali è quindi indispensabile dedicare un tempo relativamente breve, ovviamente non vi sono controindicazioni, almeno nel caso degli “Otto animali”, relative il prolungamento della durata e l’aumento delle ripetizioni.

GLI ANIMALI SIMBOLO

Nelle ginnastiche cinesi così come per le arti marziali, l’ispirazione ha origine dalla natura; piante, animali, vento, acqua sono gli elementi dai quali prendono forma i movimenti, i suoni e le sequenze.

In particolare per quanto riguarda gli animali, in tutte le culture si trovano riferimenti simbolici che prendono spunto dalla loro peculiarità fisiche, come l’agilità, la velocità, la precisione, ma anche “essenziali” legati cioè alla loro natura, che ci portano a formulare trasposizioni relative le caratteristiche umane, come la forza, la volontà, l’astuzia, l’aggressività, la mitezza ecc.

Nell’esecuzione della sequenza degli otto animali è importante quindi vivere le suggestioni che l’animale di riferimento suscita in noi, visualizzarlo immobile e in movimento, sentire la sua voce, immedesimarsi nella sua natura.

Pur non tralasciando la correttezza dell’esecuzione, deve prevalere l’approccio emozionale rispetto quello tecnico e razionale, così da favorire le funzioni dell’emisfero destro del cervello, specializzato nell’elaborazione visiva e nella percezione delle immagini, nella loro organizzazione spaziale e nell’interpretazione emotiva, lasciando quindi libera la parte del cervello meno razionale alla quale spetta cioè la percezione globale e complessiva degli stimoli, l’effetto degli esercizi risulterà più efficace.

L'AZIONE SUI RENI

La sequenza degli Otto animali per rinforzare i reni consiste in una serie di otto esercizi abbinati alla respirazione, da eseguire per otto volte ciascuno o per un numero di volte corrispondente a multipli di otto.

La sequenza è caratterizzata come recita il nome, dall'azione sui reni.

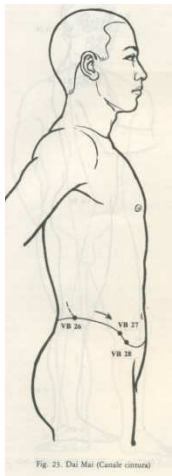
Gli esercizi si eseguono quasi tutti portando i piedi alla distanza equivalente delle spalle ed esprimono in maniera più o meno evidente la contrapposizione di due forze, destra sinistra, alto e basso.

Tutti coinvolgono la mobilitazione della vita nelle diverse direzioni, mediante flessioni, torsioni, inclinazioni del busto. Dal punto di vista scheletrico il lavoro ricade per tanto principalmente sulla zona lombo sacrale, di conseguenza sono stimolati internamente gli organi addominali e i reni.

Dal punto di vista energetico i movimenti interessano in primo luogo il meridiano straordinario Dai Mai (vaso della cintura) il quale scorre orizzontalmente nel corpo, al di sopra della vita (**Dai** significa cintura). Il canale Dai ha la funzione di legare tutti gli altri canali circondando tutti i meridiani che scorrono ventralmente e dorsalmente.

Il Dai Mai come gli altri otto meridiani straordinari (Qí Jīng Bā Mài) non risulta associato con gli *zang-fu* (Organi e visceri) e non ha dei propri agopunti (ad esclusione di Du Mai e Ren Mai) ma prende origine dal *Mìng Mén*, (porta della vita o del destino punto GV4 del meridiano Ren o vaso governatore) situato sotto il processo spinale L2, si porta dorsalmente emergendo a livello dei due punti della vescica urinaria BL 23 *Shén Shū*, punto Shu del dorso del rene e da lì contorna come una cintura tutto l'addome¹.

“I 12 Meridiani Principali sono come fiumi che scorrono; gli 8 Meridiani Curiosi sono come laghi che ricevono l'energia dei 12 Meridiani e la regolarizzano, la loro energia non circola²”



1. *Dai mai*
2. *Nàn Jīng*, 28a difficoltà

Il concetto di *Mìng Mén* è andato formandosi nel corso dei secoli e venne espresso per la prima volta nel I secolo a.c. “ *I Reni sono due, ma non sono tutti e due Reni, quello di sinistra è il Rene, quello di destra è il Mìng Mén. Il Mìng Mén alloggia Jīng/Shén ed è connesso a Yuán Qì; l’uomo vi accumula il Jīng (essenza, sperma), la donna vi àncora il Bāo (utero)*¹

I meridiani extra condividono i loro punti con gli altri meridiani regolari, rafforzandone il legame, essi si assumono la responsabilità di controllare, conservare e regolare Qi e Sangue di ogni meridiano.

La caratteristica essenziale e unificante dei Meridiani Curiosi è data dai rapporti con il Rene, in quanto depositario del patrimonio energetico ancestrale, *Yuán Qì*. Infatti la Scuola Europea di Agopuntura ha indicato gli otto Meridiani Curiosi come le prime vie energetiche ad apparire nell’embrione, costituendo le linee di forza attraverso le quali *Yuán Qì* esercita la sua azione sul *Jīng* per costruire il corpo umano in tutta la sua complessità a partire dalla cellula primordiale.

I reni sono gli organi che insieme alla vescica urinaria si collegano secondo la MTC all’elemento acqua. (..) I reni immagazzinano lo Yuan Qi “l’essenza”, una sostanza preziosa da custodire ed esaltare, essa governa la nascita, lo sviluppo la riproduzione e l’invecchiamento, può essere vista come un secchio d’acqua che viene dato alla nascita, quando l’acqua contenuta nel secchio vaporizza completamente l’individuo muore. Lo stile di vita , l’agire quotidiano influenzano i tempi di vaporizzazione dell’essenza: non è possibile aumentare l’essenza di una persona, ma conducendo uno stile di vita corretto se ne può migliorare la qualità, questo miglioramento verrà poi trasmesso alle generazioni successive(..)² .

1 www.tatamido.it/acqua

2 36esima difficoltà del Nán Jīng

LA SEQUENZA

Il volo del falco yīng 鷹

*Il falco volteggia con ali spiegate ed immobili
vibranti nell'aria*

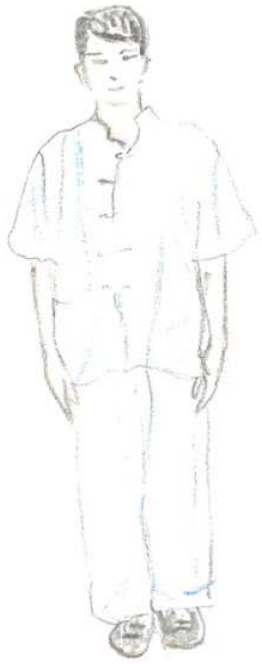
lo sguardo acuto coglie il più piccolo movimento sulla terra

Posizione di partenza piedi alla distanza delle spalle, braccia lungo i fianchi fig 1.0

- 1) ispirando si sollevano le braccia tese all'altezza delle spalle, apertura 180°, fig 1.1
- 2) espirando si ruota la vita a sx, ispirando si ritorna al centro, fig 1.2
- 3) Espirando si ruota a dx, ispirando si ritorna al centro,

Sequenza : ripetere 4-8 volte per ogni direzione.

Punti fondamentali : per tutta la durata dell'esercizio mantenere l'apertura delle braccia a 180°, le spalle rilassate, portare l'attenzione sulle punta delle dita, distenderle senza irrigidirle, durante le rotazioni lo sguardo è parallelo al pavimento.



Lo sguardo del lupo .láng 狼

*Un lupo su un'altura volge lo sguardo in tutte le direzioni
solleva la testa inarcando il collo
il suo ululato riecheggia per tutta la valle ...*

Posizione di partenza piedi alla distanza delle spalle, braccia lungo i fianchi

- 1) Ci si flette in avanti, rilassando la zona lombare, braccia rilassate le dita si guardano fig. 2.0, si sollevano le braccia sopra la testa, i palmi delle mani rivolti all'interno
- 2) inspirando si inizia a ruotare il busto intorno l'asse del bacino, partendo da sx, lo sguardo rivolto sulla mano sx fig. 2.1
- 3) a metà della rotazione si espira portando lo sguardo sulla mano dx e si completa la rotazione tornando al centro con il busto inclinato in avanti, braccia in basso palmi rivolti all'interno fig 2.2, 2.3 2.0
- 4) si ripete ruotando a dx

Sequenza: ripetere 4-8 volte per direzione

Punti fondamentali : durante le fasi dell'esercizio portare l'attenzione sull'alternanza dello sguardo verso la mano dx e sx. Mantenersi forti sulle gambe leggermente flesse durante la rotazione per evitare di gravare sulle vertebre lombari. Terminare rilassando la zona lombare e sollevandosi lentamente srotolando la colonna vertebrale e mantenendo le ginocchia morbide, ben radicati sulle piante dei piedi



2.0



2.1



2.2



2.3

Lo stiramento del serpente

shé



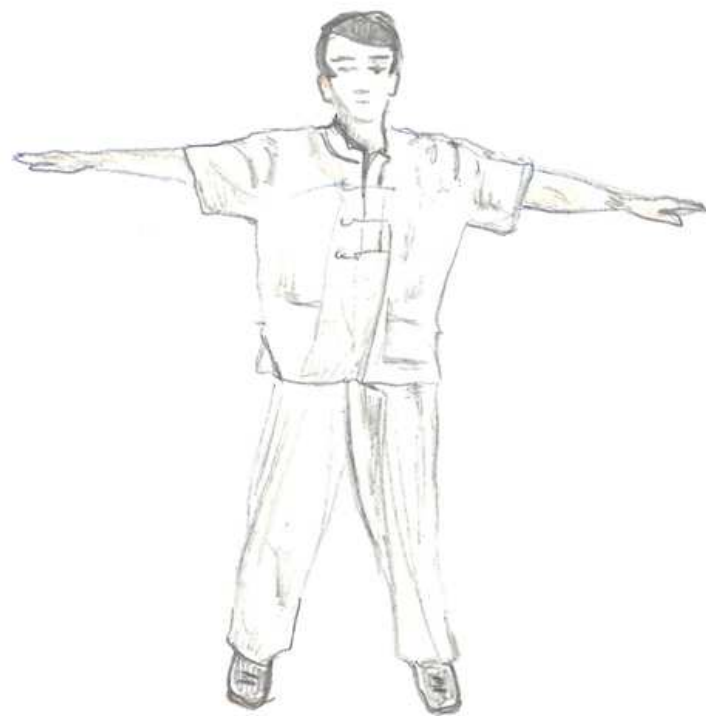
*Un grande serpente srotola le spire
scivola con movimenti sinuosi e continui su stesso
espansione e contrazione silenziosa.*

Posizione di partenza piedi alla distanza delle spalle, braccia lungo i fianchi

- 1) Inspirando si sollevano le braccia all'altezza delle spalle fig. 3.0, si portano le braccia flesse dietro la schiena, braccio sx in alto palmo della mano sx sporge oltre la testa verso dx all'altezza dell'orecchio, braccio dx in basso il dorso della mano dx sporge all'esterno del corpo verso sx all'altezza dei reni fig 3.1
- 2) Si espira spingendo le braccia in direzioni opposte e flettendosi con il busto verso dx fig 3.2 (retro-fronte)
- 3) Inspirando si distendono nuovamente le braccia all'altezza delle spalle fig 3.3 e si inverte la posizione delle braccia, braccio dx in alto e sx in basso fig 3.4
- 4) Si espira spingendo le braccia in direzioni opposte e flettendosi con il busto verso sx fig 3.5

Sequenza : ripetere 4-8 volte per direzione

Punti fondamentali : rilassare le spalle, flettersi lateralmente lungo l'asse dei fianchi mantenendo costante l'apertura delle spalle, iniziare la flessione spingendo le braccia in direzioni opposte solo al termine dell'inspirazione, espirare completamente durante la flessione. Fare



3.0



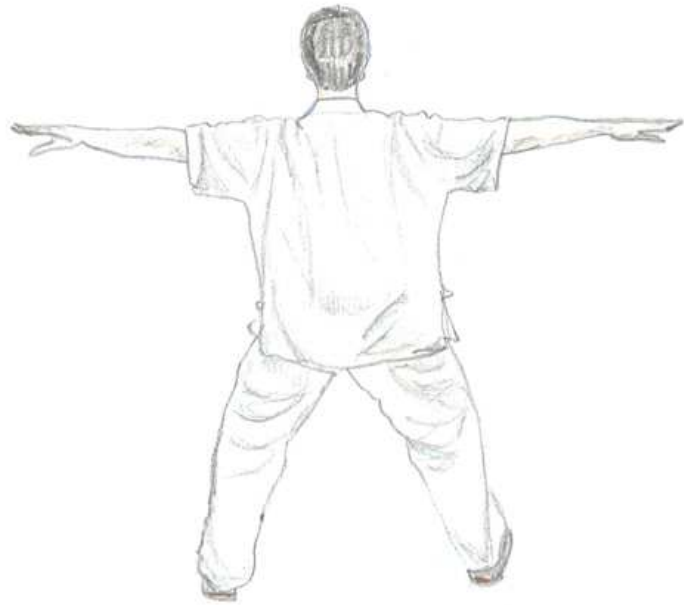
3.1



3.2 R



3.2 F



3.3



3.4



3.5

La marcia della tigre hǔ 虎

*Nella giungla una tigre ha riconosciuto la preda
nessuno avverte la presenza
si muove agile con lentezza, senza rumore ...*

Posizione di partenza piedi alla distanza delle spalle, braccia flesse altezza dei fianchi , pugni chiusi rivolti in alto lungo i fianchi 4.0

- 1) Inspirando si ruota sull'anca dx , spostando il peso sulla gamba dx e chiudendo la punta del piede destro, si porta il braccio destro con il pugno rivolto all'esterno all'altezza della fronte e il pugno sinistro in basso al altezza dell'addome , pugno rivolto verso il basso , facendo un passo diagonale con il piede sx fig. 4.1
- 2) Espirando si sposta il peso a sx portando il braccio dx in avanti, palmo verso l'esterno e il braccio sx in basso palmo rivolto verso il pavimento fig 4.2
- 3) Inspirando, mantenendo la posizione delle braccia si richiama leggermente il peso sulla gamba dx fig. 4.3 , espirando si riporta il peso a sx fig 4.4
- 4) Ritornare alla posizione di partenza e ripetere nella direzione opposta
Sequenza : ripetere per 4-8 volte per direzione

Punti fondamentali : trovare il giusto equilibrio tra forza e morbidezza delle articolazioni delle gambe e delle braccia, svolgere l'esercizio lentamente rispettando i tempi di inspirazione ed espirazione, portare lo sguardo nelle direzioni verso le quali si svolgono i movimenti.



4.0



4.1



4.2



4.3



4.4

Il gioco del drago long 龙

*L'animale mitico per eccellenza, in Cina simbolo di buon auspicio e della Cina stessa.
L'enorme dragone durante il volo dispiega le ali e scuote la pesante coda di serpente ...*

Posizione di partenza piedi ad una distanza maggiore delle spalle, braccia lungo i fianchi

- 1) Inspirando si sollevano le braccia tese all'altezza delle spalle fig 5.0
- 2) Espirando ci si flette verso sx portando la mano dx in direzione del piede sx, eseguendo una torsione del busto a sx fig 5.1, sempre durante l'espiazione si ruota a dx portando la mano sx verso in direzione del piede dx fig 5.2
- 3) Inspirando si risale lentamente a gambe tese fig. 5.0

Sequenza: ripetere per 8 volte

Punti fondamentali : durante l'esercizio mantenere le gambe tese, nel caso risultasse troppo difficoltoso, aumentare l'apertura delle gambe o portare la mano sull'esterno della gamba opposta all'altezza del polpaccio. Non forzare i tempi dell'ispirazione dell'espiazione, risalire lentamente spingendo sulle piante dei piedi per non gravare sulla zona lombare



5.0



5.1



5.2

Il movimento della scimmia hóu 猴

*Nel branco la scimmia urla attirando l'attenzione
mosse lente a gesti veloci
energia e movimento!*

Posizione di partenza piedi alla distanza delle spalle, braccia lungo i fianchi 6.0

- 1) Ginocchia morbide, inspirando si ruota la vita a dx fig. 6.1 e a sx fig.6.2 lasciando le braccia rilassate in maniera che il movimento dalla vita si trasmetta alle braccia in modo che la mani battano alternativamente sui fianchi opposti, sempre durante l'inspirazione si ripetono altre due torsioni a dx e a sx battendo con le mani circa all'altezza dei punti Zhongfu e Yunmen (altezza clavicole, L1 - L2 meridiano del polmone) fig.6.3 e fig 6.4
- 2) Espirando si eseguono gli stessi movimenti ma imprimendo alle braccia un moto più veloce

Sequenza : ripetere per 8 volte

Punti fondamentali: affondare sulle anche, rilassare la vita, lasciare andare le braccia, colpire i corpo con le mani in modo deciso ma misurato



6.0



6.1



6.2



6.3



6.4

Lo stiramento dell'uccello

lù



*sulle forti zampe sottili un airone candido
sorseggia distendendo il lungo collo
tra le pietre levigate scorre acqua limpida*

Posizione di partenza piedi uniti, in caso di difficoltà aprire i piedi larghezza dei fianchi braccia lungo i fianchi

- 1) inspirando si flettono le braccia richiamandole leggermente verso il corpo con i palmi rivolti in alto fig 7.0
- 2) espirando si flette il busto in avanti, con le gambe tese, portando le braccia in basso palmi verso terra sollevando l'osso sacro ed inarcando leggermente la testa in alto fig 7.1 fig 7.2 schiena parallela al pavimento*
- 3) rilassando la schiena si allungano le braccia in basso, inspirando si risale molto lentamente fig. 7.3

sequenza: * si può ripetere la sequenza per otto volte senza risalire nella posizione iniziale mantenendo la flessione e richiamando solo la schiena verso l'alto inspirando ed espirando rifletterla nuovamente verso il basso fig. 7.1 fig 7.2 , in questo modo l'esercizio risulta più faticoso. Altrimenti ripeter per otto volte dal punto 1 al punto 3

Punti fondamentali : durante la flessione mantenere la schiena dritta parallela al pavimento, sollevare l'osso sacro e inarcare la testa verso l'alto così da provocare una leggera contrazione della colonna vertebrale. Per chi presenta problematiche legate alla vertebre cervicali, attenzione nell'inarcare il collo, effettuare il movimento molto lentamente o mantenere la testa in linea con la schiena sguardo in basso, durante la risalita spingere sulle piante dei piedi e srotolare la schiena con le ginocchia morbide



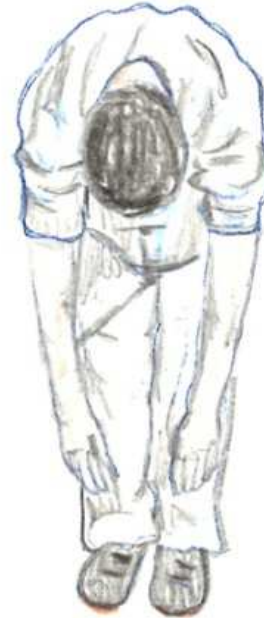
7.0



7.1



7.2



7.3

La danza dell'orso xióng 熊

*nel bosco ondeggiando il suo corpo possente un orso bruno avanza
sereno sicuro
intende i suoni e riconosce le fragranze ...*

Posizione di partenza piedi alla distanza delle spalle, braccia lungo i fianchi

- 1) inspirando si sollevano le braccia morbidamente davanti al corpo all'altezza delle spalle palmi rivolti in basso, si ruota con il busto a sx facendo perno sulla punta del piede dx sollevando il tallone dx fig 8.0
- 2) seguendo il naturale ritmo del respiro, si oscilla cambiando peso da dx a sx seguendo il movimento del corpo con le braccia alla stessa altezza che descrivono dei cerchi fig 8.1 fig 8.2 fig 8.3

Sequenza: : ripetere per 4-8 volte per direzione

Punti fondamentali: spalle e braccia rilassate, far fluire il movimento ed il respiro in maniera naturale



8.0



8.1



8.2



8.3

Conclusione della sequenza

In posizione eretta chiudere gli occhi rilassare tutto il corpo.

inspirando iniziare a sollevare le braccia lentamente, con i palmi rivolti verso l'alto, portando le mani all'altezza del punto Baihui (vaso governatore GV 20), espirando abbassare lentamente le braccia davanti al corpo, ripetere per 2,3 volte

Adattare il movimento al ritmo del respiro e lasciando libera la fantasia , immaginare di “ respirare dai palmi delle mani “ e condurre espirando, l'energia all'interno del corpo dal punto Baihui, ai punti Yonquan (situati nell'avvallamento al centro della pianta dei piedi , KI 1 meridiano del rene) e facendola fuoriuscire verso la terra.

Terminare portando i palmi delle mani sovrapposti sul Dantien inferiore, sinistro sopra il destro per le donne, destro sopra il sinistro per gli uomini, rilassare dedicando qualche istante all'ascolto del corpo, del respiro e delle sensazioni che arrivano.

Sciogliere la posizione.

BIBLIOGRAFIA

- Atlante di agopuntura - Carl Hermann Hempfen (Hoepli editore)
- Percorsi della risonanza - S.Raimondo, G.Sabatelli (ed. UNI degli studi di Cassino)
- Ginnastiche cinesi Qi Gong - L.Sotte, L. Pippa (casa ed. Ambrosiana)
- I Meridiani straordinari e curiosi - Dott. A.Massucco
- Tao The Ching - Lao Tze (ed. Mediterranee)
- Qi Gong Manuale per operatori e appassionati – When Zhongyou, G. Volpiola (ed. Red)

