

Chenqifa

(Metodo di Tendere/Tirare il Qi)

Sequenza

1. Riunire i piedi, corpo dritto, braccia e mani rilassate lungo i fianchi. Sguardo all'orizzonte. Avvicinare lo sguardo e portarlo internamente lentamente mentre le palpebre si chiudono. Rilassare tutto il corpo, dalla testa ai piedi. La lingua tocca il palato superiore.

2. Recitare le otto formule:

Ding Tian Li Di.

Xing Song Yi Chong.

Wai Jing Nei Jing.

Xin Cheng Mao Gong.

Yi Nian Bu Qi.

Shen Zhu Tai Kong.

Shen Yi Zhao Ti.

Zhou Shen Rong Rong.

3. Alzare le braccia lateralmente fino a che le mani non siano a 45° con il corpo. Estendere e flettere le dita all'indietro, i palmi spingono in fuori, dita separate in modo naturale, punta delle dita verso l'alto, il centro dei palmi protrude all'esterno.

4. Avvicinare e allontanare le scapole, le braccia restano ferme quanto possibile. Allontanando le scapole il centro dei palmi spinge verso l'esterno, avvicinandole si rilassa. Continuare per almeno 12'-20'. La velocità di ogni movimento di avvicinamento-allontanamento dovrebbe essere di circa 60-70 volte al minuto.

5. Durante l'esecuzione dei movimenti bisogna fare attenzione a rimanere con la mente raccolta, è possibile far uso della musica per effettuare i movimenti in modo ritmico.

Con la mente raccolta all'interno, si osservano i cambiamenti del flusso di *qi* all'interno del corpo, facendo però sempre attenzione a mantenere la postura corretta. Il pensiero si concentra sul movimento; si può mantenere l'attenzione mentale su hunyuanqiao (serbatoio di qi all'interno dell'addome superiore) mentre si eseguono i movimenti.

6. Alla fine della pratica, rilassare le mani e girare i palmi frontalmente. Raccogliere il qi tutto intorno al corpo e chiudere le braccia e i palmi davanti fino a che i palmi sono all'altezza delle spalle e i gomiti toccano i lati del corpo.

7. Fare Rouqi: fare ruotare, "massaggiare" la palla di qi tra i palmi con le mani che alternativamente si muovono su-dentro-sotto-fuori. Sentire la sensazione del qi tra i palmi. Ripetere per 10 volte.

8. Dopo Rouqi fare Laqi, tenendo i gomiti a contatto della parte laterale del corpo mentre si aprono e chiudono i palmi e gli avambracci. Ripetere per almeno 10 volte.

9. Alla fine del movimento di Laqi, riunire il qi e visualizzare hunyuan qiao mentre si chiudono i palmi sopra hunyuan qiao. "Nutrire il qi" per 1'.

10. Riportare le braccia ai fianchi e aprire gli occhi lentamente.

Benefici

1. Il *chenqifa* è una tecnica che tonifica e fa circolare il qi del corpo.
2. Rafforza lo scambio con lo *hunyuanqi* esterno.
3. Può curare molte malattie in tutto il corpo. Si è dimostrato particolarmente efficace nella cura delle malattie di testa, cuore, polmoni, vertebre cervicali e arti superiori.
4. Fra la IV e la V vertebra toracica, a 3 *cun* di distanza lateralmente ci sono due agopunti chiamati "*gaohuang*". Questi due punti non solo mettono in relazione polmoni e cuore, ma vengono descritti come punti deboli attraverso i quali le malattie entrano nel corpo. Inoltre, secondo la MTC, si pensa che siano due punti difficili da trattare. Con l'esercizio di *chenqi* è possibile rafforzare proprio questa zona riequilibrando i canali e riempiendo di *hunyuanqi* il corpo.