

Teoria e pratica di due tecniche del *zhineng qigong* nella gestione dello stress:

Tóng Bì 翬披 e *QìYì GǔDàng BìLèi Jiān* 气意鼓荡臂肋坚

“Ondeggiare le braccia” ed “Il qi e l'intenzione stirano braccia e costole con forza”

di Vito Marino, Presidente dell'Associazione Qi

Convegno Nazionale FISTQ 2017, 23/24 settembre, Milano

Il Campo di qi – *qichang*

Il metodo di composizione del Campo di qi . *Qochang* nasce ad opera del prof. Pangming sulla base di metodi tradizionali come “Portare il discepolo a visitare il Buddha”, “Trasmizione del qi/yi da maestro a discepolo”, “Guarire con quattro chiacchiere e una tazza di tè” e “I cambiamenti del maestro influenzano chi sta intorno a lui” (Ramon Testa)-

Tutte le manifestazioni dell'universo hanno un campo di qi. Il campo di qi di una sostanza è la manifestazione della materia nel suo stato non-fisico.

La creazione di un campo di qi in un gruppo di pratica è il risultato della interazione tra il qi dell'insegnante, il qi dei praticanti e il qi di tutto quello che si trova all'interno dell'ambiente di pratica. Queste entità formano un insieme.

All'interno del campo di qi vengono facilitati sia i cambiamenti che l'apprendimento dello stato di qigong.

1° fase: Rilassamento

2° fase: *Laqi*

dǐng tiān lì dì - a testa tocca il cielo, i piedi affondano nella terra

xíng sōng yì chōng - corpo rilassato, la mente si espande

wài jìng nèi jìng - rispetto all'esterno, calma all'interno

xīn chéng mǎo gōng - mente limpida, gentile, riverente

yí niàn bù qǐ - nessun pensiero sorge

shén zhù tài kōng - la mente si espande nello spazio infinito

shén yì zhào tǐ la mente ritorna e illumina il corpo

3° fase: Fusione

zhōu shēn róng róng l'intero corpo si fonde

4° fase: Informazione

di guarigione o altro cambiamento si voglia fare avvenire

Tecniche per la gestione dello stress attraverso l'azione sui canali di Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare e e Cuore.

Tóng Bì 翾披 significa “Ondeggiare le braccia”, o “Braccia a onda”.

Dalla posizione con le mani ai fianchi ruotare i palmi in su con le dita che puntano verso avanti. Sollevare le braccia e le mani in alto fino a che i gomiti non sono arrivati all'altezza delle spalle con avambracci a 90° con le braccia. Aprire le spalle portando le braccia in linea con le spalle, ruotare i palmi verso l'esterno e abbassare gli avambracci finì a che gli arti inferiori non siano lungo una sola linea.

Sollevare la spalla sinistra e, come un'onda, a seguire tutto l'arto. Mentre la spalla e l'arto tornano nella posizione iniziale sollevare la spalla e p'oi tutto l'alto destro. Continuare con un movimento a onda. Ripetere almeno 6 volte.



Riportare le braccia ai fianchi.

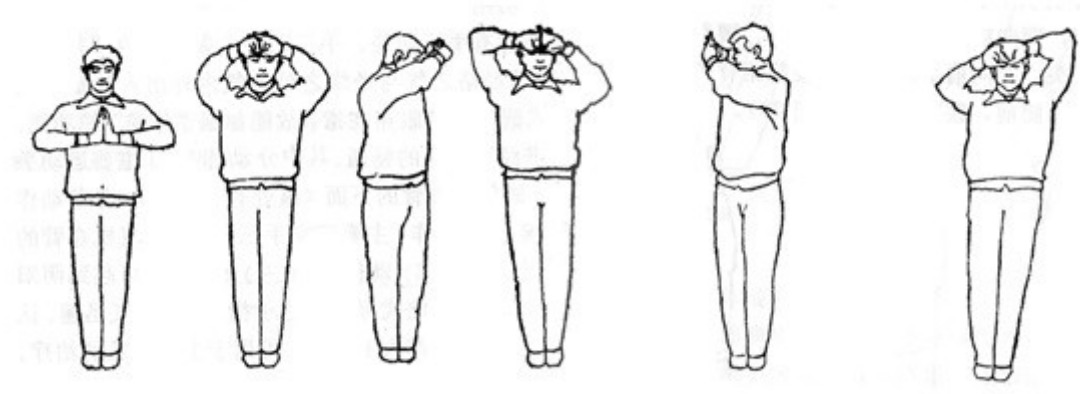
Fa circolare il qi nel canale Shanyang.

QìYì GǔDàng BìLèi Jiān 气意鼓荡臂肋坚 significa “Il qi e l'intenzione stirano braccia e costole con forza”

Iniziare come la tecnica precedente. Le mani arrivano davanti alla fronte, si intrecciano le dita ruotando i palmi verso l'esterno.

Girare il tronco a 90° verso sinistra, portando le mani fino a una distanza di un pugno dalla fronte come se fosse tirato dalla mano sinistra a braccio destro rilassato all'altezza della spalla mentre il gomito sinistro più in alto della spalla sinistra. Spingere le costole e la parte laterale destra del torace verso l'alto usando la spinta dal basso, dal *dantian*. Il gomito destro è ora più in alto della spalla e il gomito sinistro all'altezza della spalla. Girare il tronco verso destra tirando con il braccio destro, con le braccia che si allontanano dal corpo a formare un ampio cerchio. A 90° a destra le mani devono tornare ad essere distanti un pugno dalla fronte. Ripetere la spinta e continuare. Fare ciclo completo almeno

9 volte.



Fa circolare il qi nei canali Shaoyang e Shaoyin..