

Xi Sui Jin Jing

Aureo Classico il Lavaggio dei Midolli

Letteralmente il significato è "lavare il midollo e fortificare i tendini"; sono detti anche *Esercizi del midollo d'oro*.

La forma qui descritta è l'ultima codificazione della dottoressa Ma Xu Zhou, che ha ulteriormente riordinato il lavoro fatto dal padre Ma Li Tang.

Un aspetto centrale dell'esercizio è la concentrazione della mente per dirigere il Qi (in cinese *Yi*, che può essere tradotto con "intenzione") che lo rende differente da semplici esercizi di allungamento.

Tutti gli esercizi si eseguono 4 volte (oppure multipli di 4 fino a un massimo di 64).

All'inizio, tra un esercizio e l'altro e alla fine della sequenza si esegue il movimento **Tiaoxi** (Regolare il respiro): Si aprono le braccia rilassate fino alla punta delle dita alzandole a palmi in giù ai due lati del corpo, fino ad arrivare con i polsi quasi all'altezza delle spalle. Quindi si girano i palmi verso l'alto e facendo perno sul gomito si chiudono a semicerchio gli avambracci, facendo passare le dita davanti al viso, poi, come se le mani fossero appoggiate ad una nuvola, si fanno scendere davanti al corpo fino a tornare con le braccia abbandonate lungo i fianchi.

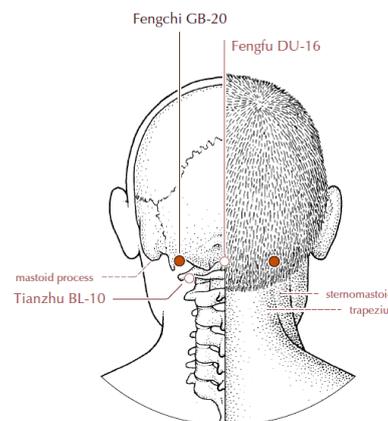


1. Movimenti del collo

a) Rotazione del collo. Obiettivo: "Ruotare il collo per vivificare la circolazione dei vasi". Si inizia con il volto verso destra ed il mento allineato alla spalla. Inspirando si ruota in basso in avanti e a sinistra fino a trovarsi con mento su spalla sinistra, quindi

espirando in alto e nuovamente a destra come alla partenza. Eseguite 4 ripetizioni si riparte con allineamento sulla spalla sinistra e si ripetono le rotazioni nell'altro senso: sx-basso-dx inspirando e dx-alto-sx espirando. **Per questo esercizio non andare mai oltre le 16 ripetizioni per lato per singola sessione.**

b) Pressione-rotazione su punto Fengchi GB20. Obiettivo: "Espellere il vento per rafforzare il cervello". Spalle rilassate, indici su fossette occipitali, medio rafforza pressione. Massaggio rotatorio inspirando, esterno- alto poi espirando interno- basso.



c) Prendere il cuscino di giada (afferrare il punto Yuzhen BL9). Obiettivo: "Liberare i meridiani e stimolare la circolazione sanguigna". Con una mano si afferra il collo alla base del cranio, si tira forte inspirando e si rilassa espirando. Prima 4 volte con una mano e poi 4 volte con l'altra. Alla fine eseguire Tiaoxi.

2. Discesa dei 3 Yang.

a) Lavare il viso. Obiettivo: "Armonizzare lo stomaco e rafforzare la milza". Inspirando, si fanno salire le mani con i palmi in alto fino ad arrivare con centro palmo sugli angoli della testa (punto Touwei ST8, 1/2 cun sopra l'attaccatura dei capelli, sulla verticale del canto esterno dell'occhio) e si operano tre pressioni. Espirando, si fanno scivolare le mani sul viso, il medio scende lungo meridiano di stomaco dal centro dell'occhio. Poi sempre meridiano ST: capezzoli, quindi si girano le dita in basso e si scende lungo l'addome sino a tornare con le braccia lungo i fianchi; a questo punto si visualizza il secondo dito del piede.

b) Pettinare la testa. Obiettivo: "Abbassare l'impuro per rafforzare il rene". Inspirando le mani salgono palme in alto, fino ad arrivare con la punta del mignolo su Jingming BL1, situato tra il canto interno dell'occhio ed il bordo interno del sopracciglio. Si preme il punto verso l'alto e la radice del naso per 3 volte concludendo l'inspirazione. Espirando si pettina la testa con le dita "ad artiglio" e si arriva alla base del collo, si invia il Qi con il pensiero lungo la parte dorsale della schiena e quindi lo si riprende nella zona lombare guidandolo nella parte posteriore delle gambe sempre lungo il meridiano di vescica e mentalmente infine verso l'ultimo dito del piede (punto BL67).

c) Regolare la vescica biliare e drenare il fegato. Obiettivo: "Drenare il fegato e dar luce agli occhi". Operare 3 pressioni inspirando con le tre dita a lato del canto esterno dell'occhio sui punti Tongziliao GB1 e Taiyang M-HN-9; quindi si mette la base del palmo sul canto esterno dell'occhio, si massaggia la zona temporale verso il collo, quindi si allargano le mani sulle spalle (punto Tianjing GB21), si prosegue ai lati del petto e sotto il petto (punto Riyue GB24), si girano le dita indietro e si continua a scendere lungo i fianchi (punto Huantiao GB30) alla fine si visualizza quarto dito del piede (punto GB44).

Alla fine eseguire Tiaoxi.

3. Movimenti degli arti superiori. Obiettivo: "Rendere agili le braccia per dissipare i blocchi articolari (le sindromi Bi)"

- a) Movimento di dita e polsi: Mani davanti al petto, braccia distese e rilassate in cerchio. Si chiude il pugno partendo dal mignolo, un dito alla volta, quindi si ruotano i polsi all'interno e si girano i pugni con i palmi verso l'alto e si riaprono le dita sempre partendo dal mignolo. Tutto in inspirazione. Espirando chiudere nuovamente i pugni sempre partendo dal mignolo; ruotare polsi tornando palmi in giù e riaprire dita.
- b) Movimento dei gomiti: Le braccia ai lati del corpo con i gomiti a 90° ed i palmi in su. Inspirando le due braccia in contemporanea si distendono portando le mani in basso con palmo in avanti al lato del corpo, quindi si ruotano i palmi indietro, e dopo si alzano le braccia davanti al petto palmo in giù, qui si inizia ad espirare ruotando nuovamente il palmo in alto e iniziando a piegare il gomito fino a tornare alla posizione di partenza. L'attenzione è sempre sul gomito, che è oggetto dell'esercizio.
- c) Movimento delle spalle: Rotazione anteriore: Dalla stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente, inspirando si portano i dorsi delle mani a contatto con il corpo e li si fa salire fino alle guance, alzando le spalle. Si distendono quindi le braccia davanti al petto, sempre mantenendo i dorsi delle mani a contatto, espirando e chiudendo le spalle; quindi si girano i palmi verso l'alto e si torna alla posizione di partenza aprendo le spalle. Rotazione posteriore: Alla fine del movimento precedente si abbassano le mani lungo i fianchi, poi si uniscono i dorsi delle mani davanti al pube, si sale strisciando con i dorsi uniti lungo la linea mediana del tronco alzando le spalle, poi si portano le mani sulle spalle spingendo i gomiti indietro e in basso, abbassando le spalle ed iniziando a espirare, le mani scendono con i palmi in alto lungo le due linee laterali del tronco sino a tornare nella posizione di partenza. Alla fine eseguire Tiaoxi

4. Apertura del torace

Si portano le mani davanti al petto con le braccia distese, palmi in basso. Si girano i palmi in alto e poi verso il tronco avvicinando le mani al tronco fino a portarle a un palmo di distanza dalla gola. Si ruotano i palmi in avanti e si spinge verso i due lati del corpo e poi indietro cercando la massima apertura del torace. A questo punto espirando si ruotano i polsi sino a riportare le dita in avanti e quindi le braccia nuovamente distese davanti al petto come all'inizio del movimento. Alla fine eseguire Tiaoxi.

5. I draghi sacri si avvolgono alla colonna:

Si portano i piedi al doppio della distanza della posizione di partenza, postura del cavaliere. Inspirando si inizia una rotazione del corpo verso sinistra; le braccia e le mani accompagnano la rotazione sin quando la destra si trova appoggiata con il palmo in su sulla clavicola sinistra e la sinistra con il palmo indietro sotto la scapola destra, la testa continua ancora un po' il movimento. Durante la rotazione la parte inferiore del bacino resta ferma. Si fanno scendere le mani e si ruota espirando nella direzione opposta, verso destra. Alla fine eseguire Tiaoxi.

6. Movimenti degli arti inferiori

- a) Rotazione delle anche. Obiettivo: "Muovere le anche per rafforzare le gambe". Sempre con i piedi a due distanze, le mani sui fianchi, pollice in avanti, si ritorna con le ginocchia né dritte né

piegate e le mani sui fianchi. Si inizia spostando l'anca verso destra, poi, inspirando, si compie un mezzo giro di bacino da destra a sinistra anteriormente e poi espirando da sinistra a destra posteriormente. Si ripete 4 volte e poi nella direzione opposta, partendo da sinistra, inspirando mezzo cerchio anteriore ed espirando nel mezzo cerchio posteriore.

b) Rotazione delle ginocchia. Obiettivo: "Flettere le ginocchia per rimuovere la stasi". Si uniscono i piedi e si piegano le ginocchia. Si appoggia il centro del palmo sulla rotula e con le dita bene aperte si artiglia il ginocchio. Si inizia una rotazione da destra a sinistra, prima in avanti e poi indietro. nel mezzo cerchio anteriore si inspira e si tira con forza su l'articolazione del ginocchio. Nel mezzo giro posteriore espirando si rilassano le dita e si spinge con il palmo sulla rotula. Si ripete 4 volte e poi per lo stesso numero di volte nella direzione opposta, sempre inspirando e tirando nel mezzo giro anteriore, espirando, rilassando e spingendo verso il basso nel mezzo giro posteriore.

c) Movimento dei piedi e caviglie. Obiettivo: "Ruotare le caviglie per rafforzare i piedi". Mani sui fianchi, pollice in avanti, si porta fuori il piede destro (o sinistro), con il tallone spinto all'esterno e le dita piegate verso il corpo. Si inizia una rotazione verso l'esterno abbassando la punta del piede e le dita, poi si ritorna su dall'interno fino a riprendere la posizione di partenza. Nel mezzo cerchio esterno si inspira, nel mezzo cerchio interno si espira. Si ripete 4 volte e poi lo stesso numero di volte con l'altro piede.

Chiusura Eseguire Tiaoxi; poi porre le due mani sotto l'ombelico (donne destra sotto, uomini sinistra sotto).