



QÌGŌNG – TECNICHE DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PER LA SALUTE

Lo studio degli esercizi di Qìgōng 氣功 (Ch'í kung in cinese - **Khí công** in vietnamita), include varie prospettive, quali l'aspetto salute-benessere (focalizzato dalla medicina tradizionale cinese), marziale, spirituale, intellettuale e vitale.

Sulla base del **Bā duàn jǐn** 八段錦 (gli "otto broccati"), si studiano esercizi delle varie branche del **Dǎo yǐn** 導引 (esercizi di respirazione ginnica lenta di "guida e trazione"), che, con l' **Yìjīnjīng** 易筋經 (Yi Jin Jing o il classico metodo per trasformare i tendini) e il **Wǔqínxì** 五禽戲 "l'arte dei cinque animali", prevede:

- esercizi statici (jìngōng 靜功), che consistono nel mantenere una posizione immobile del corpo guidando mente e respiro secondo metodi particolari;
- esercizi dinamici (dòngōng 動功), che consistono nell'esecuzione di gesti atti a favorire e migliorare lo scorrimento dell'energia vitale (qì 氣) e del sangue nel corpo, mantenere attivi muscoli, tendini e ossa;
- esercizi di concentrazione tramite la focalizzazione su punti specifici del corpo o la visualizzazione di particolari percorsi interni o esterni al corpo: esercizi di respirazione (tūnà 吐納), tecniche di automassaggio (zìmó 自磨), esercizi di allungamento (yǐntǐ 引體), ecc.

La piattaforma didattica per la c.d. "ginnastica taoista" prevede lo studio delle tecniche di Yìjīnjīng 易筋經 (basate sul Bā duàn jǐn 八段錦 - gli "otto broccati"). Consta di otto serie di esercizi eseguiti in piedi e otto serie di esercizi effettuati a terra (partendo da seduti in posizione del loto o semi-loto o coricati in posizione decubito-supina); ogni serie è composta da 8 esercizi. Esiste anche una versione da eseguire seduti su una sedia, studiata appositamente per facilitare la pratica a chi, che per età e/o per problemi fisici, deve essere facilitato nell'esecuzione corretta e non traumatica.

Tutti gli esercizi si eseguono lentamente per almeno otto volte (quattro volte a dx e quattro a sx per quelli asimmetrici), senza soluzione di continuità, accoppiando la corretta respirazione nelle tre fasi fondamentali: inspirazione, apnea, espirazione.

PROGRAMMA TECNICO di GINNASTICA TAOISTA - SERIE IN PIEDI

1a. SERIE in piedi

- 1) sostenere il cielo con le mani
- 2) spingere il cielo e la terra
- 3) tirare pugni con sguardo irato
- 4) tendere l'arco
- 5) guardare indietro
- 6) oscillare con il busto
- 7) il giunco
- 8) sollevare i talloni

2a. SERIE in piedi

- 1) sostenere il cielo con le dita incrociate
- 2) la gru bianca spiega le ali
- 3) aprire e chiudere le spalle
- 4) spingere di lato
- 5) la guardia
- 6) rotazione del busto
- 7) toccare alternativamente i piedi divaricati
- 8) sollevare i talloni in posizione del cavaliere (2 parti)

3a. SERIE in piedi

- 1) esercizi con la testa
- 2) rotazione delle spalle
- 3) inclinare il busto di lato
- 4) spingere le montagne
- 5) rotazione ampia delle anche
- 6) rotazione stretta delle anche
- 7) frusta d'anca
- 8) piegare le gambe



4a. SERIE in piedi

- 1) aprire e chiudere le braccia
- 2) rotazione delle braccia
- 3) il volo dell'airone
- 4) esercizio della gru
- 5) l'albero
- 6) esercizio del Tao
- 7) l'inchino del suonatore di pipa
- 8) toccare il cielo e la terra

5a. SERIE in piedi

- 1) disegnare due grandi cerchi con le braccia
- 2) avvolgere le braccia
- 3) il serpente cerca la preda
- 4) il drago si volta indietro (fare un passo in avanti e parare dietro)
- 5) spingere in obliquo
- 6) accarezzare la grande sfera (disegnare due grandi cerchi con le braccia e piegare le gambe)
- 7) calcio frontale
- 8) il drago difende il fianco (passo incrociato laterale)

6a. SERIE in piedi

- 1) due cerchi alternati
- 2) esercizio per i polsi
- 3) prendere con la mano ad uncino
- 4) ruotare il busto con la sfera tra le mani
- 5) l'onda
- 6) il gallo d'oro su una zampa
- 7) il drago ruota su se stesso
- 8) il serpente sfiora la terra

7a. SERIE

- 1) la fanciulla ritrosa
- 2) toccarsi le mani dietro la schiena
- 3) voltarsi e tendere l'arco
- 4) spingere il cielo e dondolare sul fianco
- 5) l'onda con il saluto toccando terra con le mani
- 6) accarezzare l'acqua
- 7) in pos del cav. - mani sulle ginocchia e stendere alternat. una gamba
- 8) prendere una gamba

8a. SERIE

- 1) reggere la grande sfera e ruotare dx e sx
- 2) toccarsi le mani dietro la schiena dondolando sul fianco
- 3) la crescita dell'albero
- 4) respingere e voltarsi indietro
- 5) in cav. Mani su un ginocchio, alzare una mano circolarmente
- 6) tirare il pugno a scatto
- 7) in pos del cav. - mani verso un piede e stendere alternat. una gamba
- 8) piegare una gamba dietro



PROGRAMMA TECNICO di GINNASTICA TAOISTA - SERIE A TERRA

1a. SERIE

- 1) (seduti a loto o con gambe stese frontalmente) sostenere il cielo con le mani
- 2) (loto) spingere il cielo e la terra
- 3) (loto) tirare pugni rovesciati
- 4) (loto) tendere l'arco
- 5) (seduti a gambe stese frontalmente) ruotare il busto indietro
- 6) (loto) oscillare con il busto (mani dietro la nuca)
- 7) (seduti a gambe stese frontalmente) il giunco
- 8) (decupito supini) addominali semplici (alzare gambe e spalle)

2a. SERIE

- 1) (seduti a gambe stese frontalmente) sostenere il cielo con le mani a dita incrociate (petto, avanti, alto, avanti, petto)
- 2) (loto) la gru bianca spiega le ali
- 3) (loto) colonna vertebrale avanti ed indietro
- 4) (loto) spingere di lato
- 5) (seduti a gambe stese frontalmente) la guardia
- 6) (loto) rotazione del busto
- 7) (seduti con le gambe stese alla massima divaricazione) toccare alternativamente i piedi divaricati
- 8) (decupito supini) addominali combinati

3a. SERIE

- 1) (loto) afferrare
- 2) (loto) colonna vertebrale sx/avanti/dx/indietro e viceversa
- 3) (loto) inclinare il busto di lato
- 4) (loto) spingere le montagne
- 5) (decubito laterali) piegare una gamba e girarsi sul lato opposto
- 6) (loto) prendere il polso e ruotare le braccia
- 7) (decupito supini) abbracciare alternativamente una gamba
- 8) (decupito supini) addominali abbracciando le gambe

4a. SERIE

- 1) (seduti con gambe distese in avanti) dorso delle mani dietro le reni - ruotando la testa a dx e a sx, spingere il busto in avanti - contemporaneamente spingere indietro il palmo delle mani.
- 2) (seduti a gambe tese divaricate) con le mani ad uncino porre i polsi a terra davanti - flettere il busto verso terra e ruotando a dx e sx alzare testa e busto di lato.
- 3) (loto) dita incrociate appoggiate a terra dietro la schiena; alzare le braccia dietro e ruotare le spalle.
- 4) (loto) esercizio del Tao
- 5) (loto) toccare alternativamente a terra con le spalle
- 6) (decupito supini) addominali piegando alternativamente le gambe al petto.
- 7) (decupito supini) ponte semplice
- 8) (decupito proni) il cobra

5a. SERIE a terra

- 1) (loto) disegnare due grandi cerchi con le braccia
- 2) (loto) avvolgere le braccia
- 3) (loto) il serpente cerca la preda
- 4) (loto) il drago si volta indietro (stendere una gamba e girarsi in guardia all'opposto)
- 5) (loto) spingere in obliquo
- 6) (decupito supini) accarezzare la grande sfera (disegnare due grandi cerchi con le braccia e piegare le gambe per addominal)
- 7) (decupito supini) calcio frontale (stendere alt. una gamba verso l'alto)
- 8) (seduti) il drago difende il fianco (incrociare una gamba sopra all'altra tesa avanti e guardia all'opposto)