

Appunti su: Qi Gong della Gru bianca (primo livello)

Insegnato dal maestro Zhao Min Hua nel Novembre 2003

Tempo richiesto per l'esecuzione circa 30 minuti.

Versione del 2008/02/03, autore Stefano Di Paolo.

Scaricato dal sito internet <http://www.allarghiamoci.it/downloads/>

Questo documento è disponibile sia nella lingua italiana che inglese.

This document is available both in english and italian language.

ATTENZIONE: questo documento contiene un riassunto molto stringato della sequenza che risulta totalmente inutile a chi non ha seguito il seminario, in quanto mancano completamente tutte le spiegazioni dettagliate su postura, atteggiamento fisico e mentale, indispensabili per una corretta esecuzione e per godere dei benefici che questi esercizi possono dare. Tali conoscenze possono essere efficacemente trasmesse solo da un insegnante in carne e ossa.

Si consiglia pertanto l'uso di questo documento solo a chi ha frequentato il seminario come traccia per l'esecuzione della sequenza.

Se sei interessato/a alla pratica del QiGong (si legge ci kung) rivolgiti ad un istruttore qualificato.

In altre parole è inutile praticare senza l'aiuto di un istruttore qualificato.

La riproduzione, di questo documento è consentita purché lo stesso non venga modificato.

© 2003-2006 Stefano Di Paolo

Riscaldamento

(ripetere ogni esercizio 9 volte (5 + 4) poi passare al successivo):

- Girare la testa sinistra-destra (come per dire no)
- Mezza rotazione con la testa (mezzo giro in avanti) in un verso e nell'altro
- Rotazione completa della testa in un senso e nell'altro
- Ruotare le spalle avanti alternativamente (camminata dell'orso)
- Camminare nelle nuvole: spostare le mani a sinistra e destra e spostare il peso del corpo, alzando anche il tallone della gamba che non ha il peso. Le mani 'disegnano' un otto restando sempre parallele tra loro e circa alla distanza delle spalle.

Palo

per 5 minuti: tenere la palla, mani avanti al proprio corpo.

La gru

Eseguire in sequenza una volta sola i punti da 1 a 7 quindi ripetere la sequenza per altre 2 volte (in totale 3 volte). La Gru ...

1. ... **lava la testa**: passare le mani sopra la testa senza toccarla, dalla faccia su poi fino alla base del cranio fino a mettere il centro del palmo (punti cinesi delle mani, da dove fuoriesce il qi) in corrispondenza dei punti cinesi della base del cranio.
2. ... **pulisce il becco**: portare le mani davanti alla bocca come per strofinare un ipotetico becco.
3. ... **mangia**: chinarsi avanti aprire le mani/braccia e portare le mani alla bocca.
4. ... **si veste**: alzare le braccia in alto come per infilarsi una tunica.
5. ... **vola**: un battito d'ali.
6. ... **vola**: un battito d'ali.
7. ... **vola**: un battito d'ali.

Palo

per 5 minuti. Come il palo precedente.

Svegliarsi

- **Lavare la faccia senz'acqua**: massaggiare la faccia. Ripetere 9 volte.
- **Pettinarsi**: usare le dita come pettine. Iniziare sulla fronte e finire alla base del cranio. Ripetere 9 volte.
- **Battere il tamburo**: chiudere le orecchie con le mani e schioccare il medio sopra l'indice. Ripetere 9 volte.
- **Tirare le orecchie**: partendo dall'alto tirare delicatamente i lobi dal lato più esterno partendo dall'alto fino al basso, facendo scorrere le dita (massaggiare i lobi esterni). Ripetere 9 volte.
- **Premere sugli occhi** (poi lasciare) con il palmo delle mani. Ripetere 9 volte.
- **Stringere le palpebre** e aprirle. Ripetere 9 volte.
- **Pulirsi i denti**: passare con la lingua tra i denti le gengive e le labbra. Ripetere 5 volte in un senso e 4 nell'altro.

- **Massaggiare** la vertebra cervicale C7. Ripetere 5 volte in un senso e 4 nell'altro.
- **Battere sul braccio** con i pugni, delicatamente, come massaggio. Partire dal polso e arrivare alla spalla quindi passare all'altra spalla e scendere al polso dell'altra mano. Fare 3 volte per braccio quindi ripetere per altre volte.
- **Battere sulle gambe** con i pugni, delicatamente, come massaggio. Si usano contemporaneamente tutte e due le mani. Partire dalla caviglia e arrivare alla coscia quindi passare all'altra coscia e scendere alla caviglia dell'altra gamba. Fare 3 volte per gamba quindi ripetere per altre volte.
- **Battere i talloni**: alzarsi in punta di piedi (in modo da sollevare appena i talloni) e lasciare ricadere i talloni; la posizione eretta deve essere sempre mantenuta senza 'dondolamenti'. Ripetere 9 volte.