

Stretching dei meridiani

Makko - Ho

Sei semplici esercizi

Si tratta di 6 semplici esercizi che mettono in stiramento le 6 coppie di meridiani energetici legati agli elementi sui quali si basa la Medicina tradizionale cinese: Metallo, Terra, Fuoco, Acqua, Legno.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese il libero fluire dell'energia in questi meridiani è la base fondamentale per il benessere e per la salute e gli esercizi di stretching sono un valido aiuto per il raggiungimento di questo obiettivo.

Prima di eseguire gli esercizi di Stretching prepara il tuo corpo eseguendo qualche esercizio di riscaldamento (es. rotazioni delle spalle, polsi, caviglie) oppure anche una breve camminata può rendere più semplice l'esecuzione.

Durante l'esecuzione degli esercizi di stretching ricordati di:

- Eseguire i movimenti durante l'espiazione e mantenere la posizione raggiunta per almeno 1 minuto continuando a respirare profondamente e lentamente.
- Non forzare ma portare dolcemente il corpo fino al limite di resistenza e fermarsi nella posizione respirando profondamente. Il segreto è imparare a rilassarsi nella posizione raggiunta senza forzare.
- Ripetere ogni esercizio per tre volte e tornare ogni volta nella posizione iniziale durante la fase espiratoria.

POLMONE E INTESTINO CRASSO

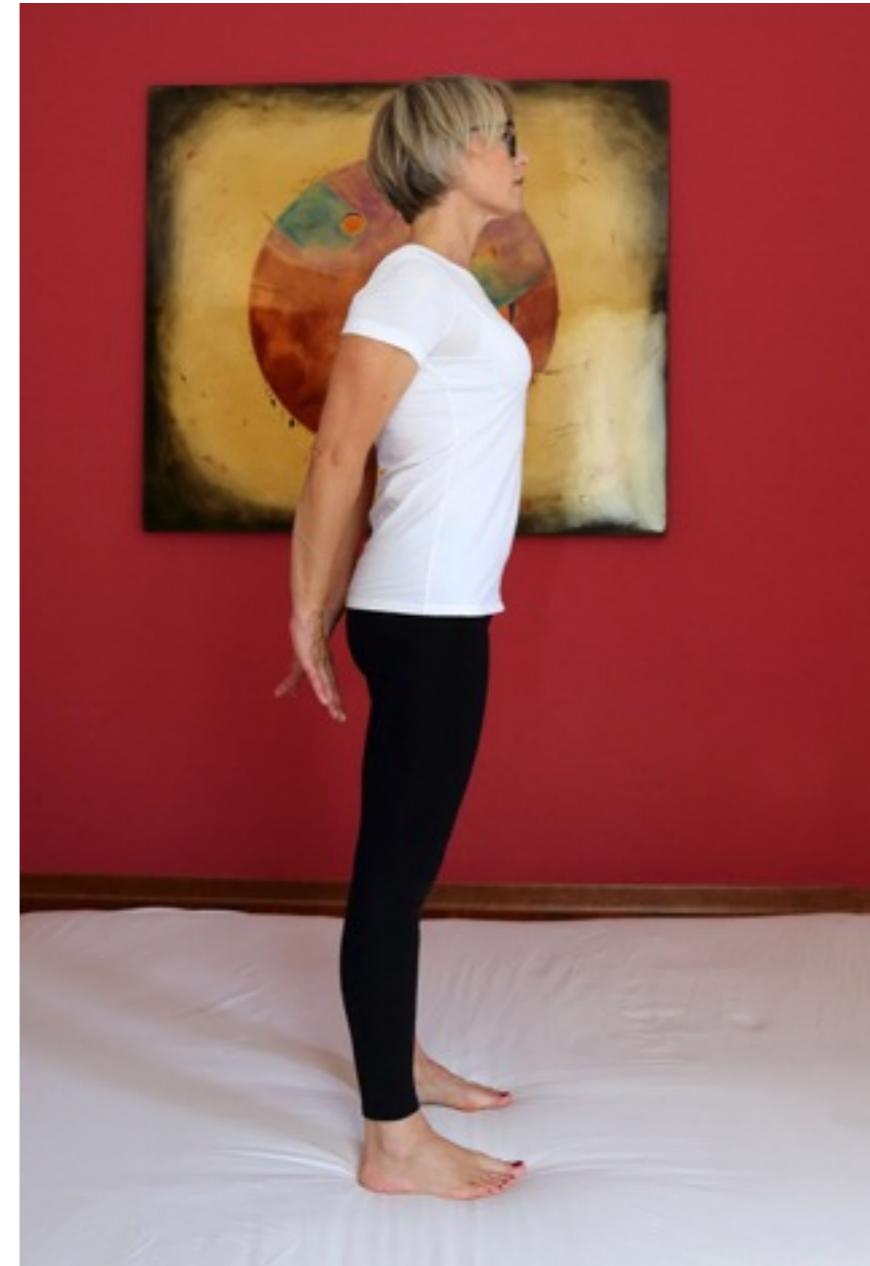
(Elemento Metallo)

Posizione eretta, piedi paralleli larghi come il bacino e ginocchia morbide (non rigide).

Portare le braccia tese dietro la schiena e agganciare i pollici. Inspirare profondamente con il naso e portare lo sguardo verso l'alto in modo da estendere dolcemente la colonna, all'espriro piegarsi in avanti con il busto portando le braccia all'indietro e verso l'alto rispettando l'eventuale rigidità e/o dolore alle spalle.

Mantenere la posizione per almeno tre respiri profondi e rilassarsi il più possibile, abbandonando ogni tensione e pensiero.

Fare attenzione a distribuire il peso su tutta la pianta del piede su entrambi i piedi, cercare inoltre di portare il mento verso la punta dei piedi in modo da allungare bene la parte anteriore del collo.



POLMONE E INTESTINO CRASSO

(Elemento Metallo)

Respirare espandendo bene la parte alta del torace e rilassarsi. Al termine tornare lentamente in posizione eretta durante la fase espiratoria srotolando la colonna vertebra dopo vertebra.

Invertire l'incrocio dei pollici e ripetere l'esercizio.



L'energia - polmone regola la respirazione, lo scambio d'aria con l'esterno, che rappresenta una delle fonti della nostra energia vitale. L'energia - polmone regola anche il rapporto/scambio con il mondo esterno, con ciò che ci circonda e il rapporto con gli altri individui.

L'energia - intestino crasso è complementare all'energia-polmone, consente l'eliminazione delle sostanze di rifiuto sia fisiche che mentali, regola la capacità di lasciar andare idee, pensieri e situazioni inutili per la nostra persona.

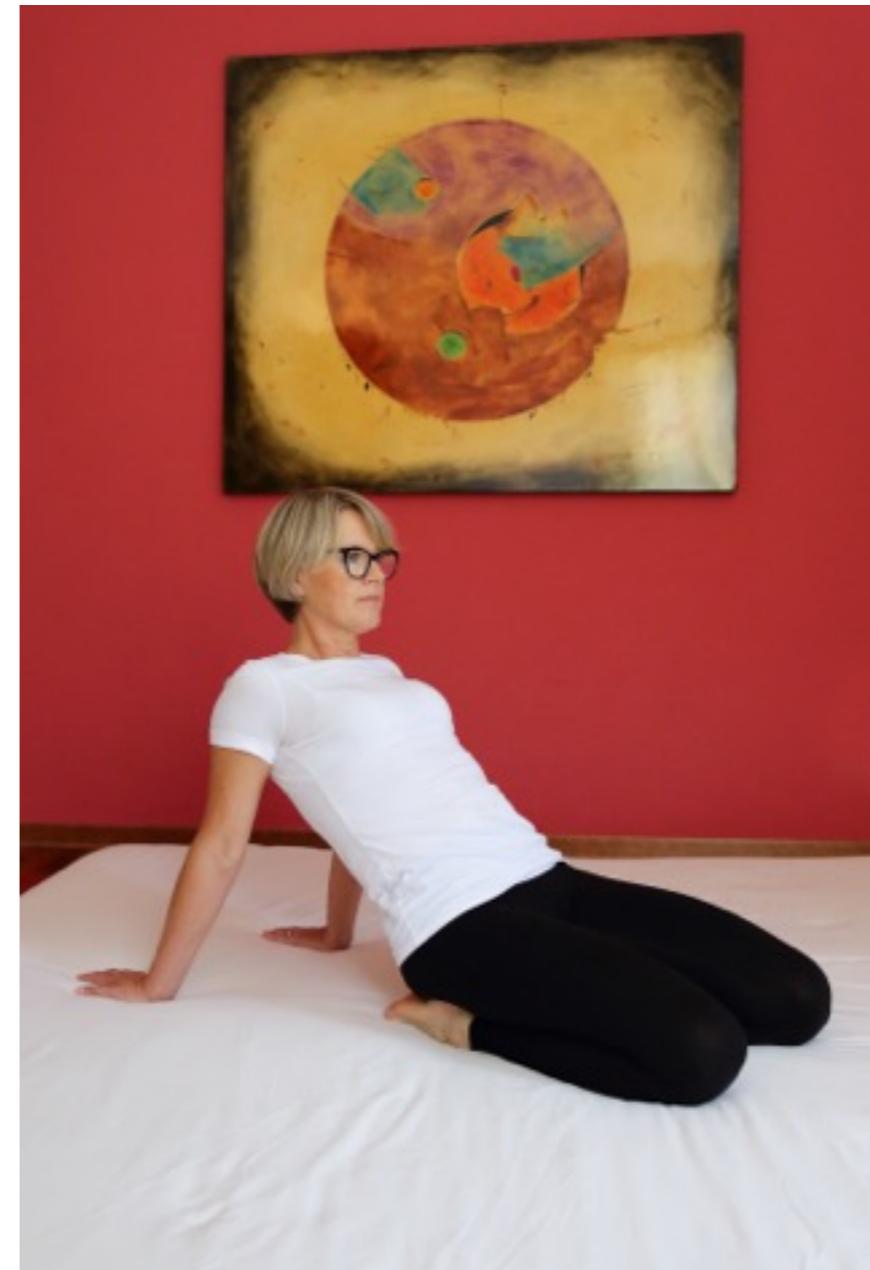


STOMACO E MILZA

(Elemento Terra)

Questo esercizio è rappresentato da tre fasi. E' fondamentale ascoltare il proprio corpo e capire fino a dove possiamo arrivare con lo stiramento poichè solitamente solo le persone flessibili riescono ad assumere la terza posizione.

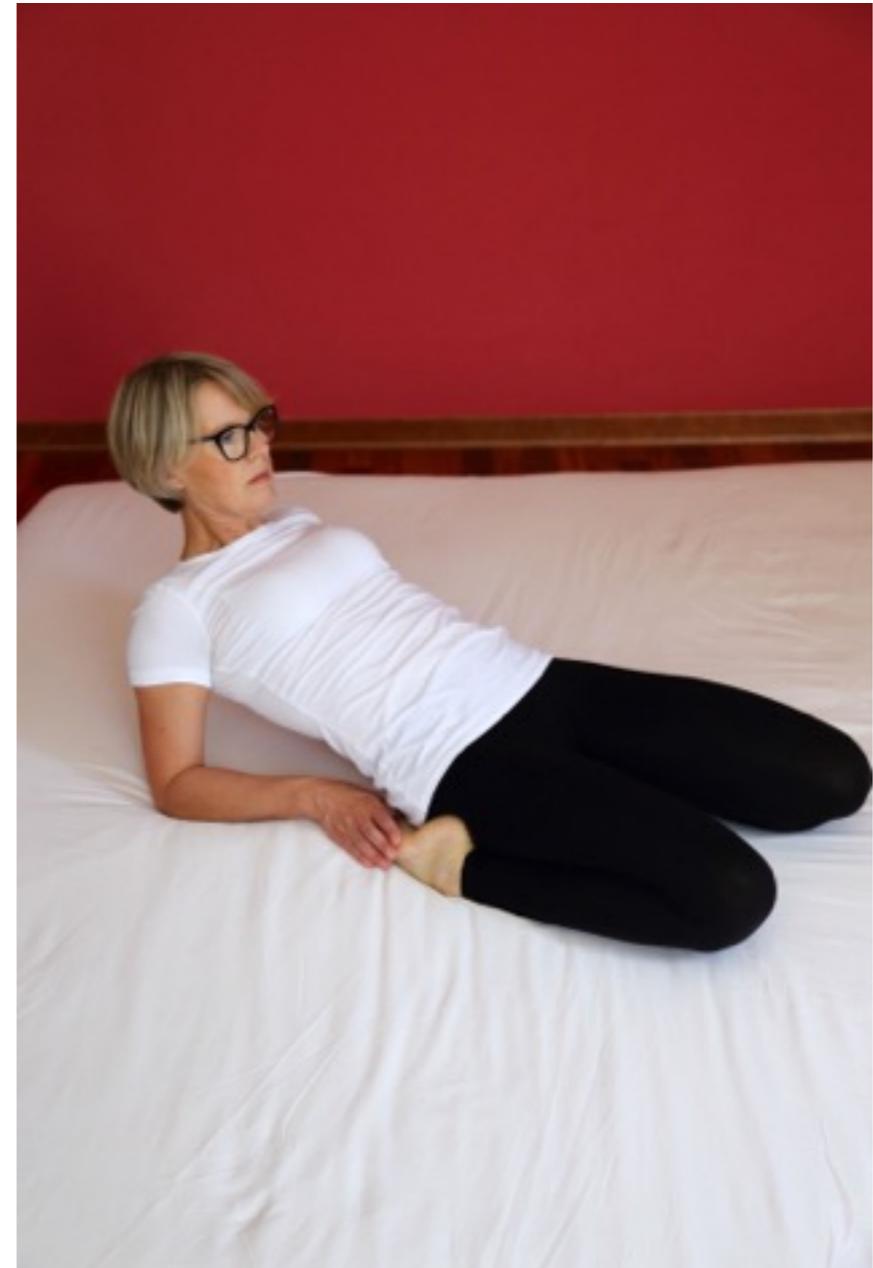
- In ginocchio su un tappeto morbido sedersi possibilmente tra i talloni con le ginocchia allineate alle spalle (stessa larghezza delle spalle). Se già in questa posizione si avverte forte tensione alle caviglie o alle ginocchia sedersi sui talloni oppure utilizzare un cuscino posizionato tra i talloni e glutei. Mantenere la posizione per qualche respiro e rilassarsi.



STOMACO E MILZA

(Elemento Terra)

- Appoggiare le mani a terra con le dita rivolte verso la parete posteriore e mantenere la posizione, scendere poi sugli avambracci e continuare a respirare.



STOMACO E MILZA

(Elemento Terra)

- Ultima fase, se il corpo lo permette, scendere con la schiena a terra e allungare le braccia oltre la testa con i palmi rivolti verso l'alto e mantenere la posizione per tre cicli di respirazione. Durante la discesa si percepisce lo stiramento nella parte anteriore del corpo attraversato dai meridiani di Stomaco e Milza appunto e in particolare nella parte anteriore delle cosce e delle anche.
- Gradualmente ritornare nella posizione iniziale durante la fase espiratoria e compensare la posizione precedente portando l'addome vicino alle cosce e la fronte a terra nella posizione del fanciullo con le braccia a terra e le mani vicino ai talloni in modo da arrotondare la colonna. Mantenere per tre respiri e poi cambiare posizione.



L'energia – stomaco legata all'ingestione e digestione, al nutrimento sia fisico (cibo) che mentale (pensieri, idee). Ci fa avvertire la fame e l'appetito e il senso di sazietà. L'energia – stomaco regola inoltre le ghiandole mammarie e la funzione delle ovaie nella donna, è inoltre in rapporto con il ciclo mestruale.

L'energia – milza viene alimentata dal nutrimento fisico, psichico e sociale. Controlla i fluidi del corpo ed è collegata al ciclo ormonale femminile. Regola inoltre il sistema immunitario.



CUORE E INTESTINO TENUE

(Elemento Fuoco Primario)

Seduti a terra con le piante dei piedi a contatto, le ginocchia piegate che scendono lateralmente verso terra. Inspirare profondamente afferrando con le mani la punta dei piedi.

Espirando scendere lentamente con il tronco in avanti portando la fronte verso terra ed i gomiti all'esterno delle gambe.



CUORE E INTESTINO TENUE

(Elemento Fuoco Primario)

Mantenere la posizione per almeno tre respiri profondi rilassandosi il più possibile e assecondando respiro dopo respiro la discesa verso il basso e l'apertura delle anche.

Risalire molto lentamente durante la fase espiratoria e altrettanto lentamente sciogliere la posizione delle gambe chiudendo le ginocchia.



Il Cuore è la sede dello Shen (consapevolezza) provvede all'armonia dell'anima e dei sentimenti. L'energia – cuore ci dona la calma interiore e la chiarezza dello spirito.

L'energia intestino tenue separa ciò che è puro da ciò che è impuro sia dal punto di vista fisico che mentale. Regola quindi la capacità di separare il nutrimento e le informazioni necessarie da quelle inutili o dannose provvedendo anche alla loro integrazione nel nostro corpo.



RENE E VESCICA

(Elemento Acqua)

Seduti a terra con le gambe allungate in avanti possibilmente a contatto con il pavimento. Durante l'espirazione allungarsi il più possibile con il busto in avanti. Le braccia sono distese con le mani che passano tra i due piedi ed i palmi delle mani rivolti verso l'esterno. La testa allineata tra le braccia.

Respirare profondamente per almeno tre atti respiratori. Allungare le linee di tensione respirando lentamente e prestando attenzione ai cambiamenti che avvengono nel corpo è il modo più corretto per eliminare la tensione ed aumentare la propria flessibilità.

Tornare nella posizione iniziale durante la fase espiratoria srotolando lentamente la colonna.



Il meridiano di vescica percorre la parte posteriore del corpo lungo i paravertebrali, nella zona sacrale e sul lato posteriore delle gambe, per il suo decorso è il meridiano che più influenza la nostra postura.

Insieme all'energia - reni regolano la purificazione dei fluidi nel corpo e dal punto di vista psichico la capacità di agire (volontà).

I **Reni** sono la sede dell'essenza vitale o energia di base che ci viene donata dai nostri genitori al momento del concepimento. Uno stile di vita adeguato ci permette di preservare questa energia.



MASTRO DEL CUORE E TRIPLICE RISCALDATORE

(Elemento Fuoco Secondario)

Seduti a terra, incrociare le gambe davanti al bacino e incrociare le braccia davanti al torace appoggiando i palmi delle mani sulle ginocchia.

Incrociare in maniera simmetrica, cioè mantenere lo stesso incrocio di braccia e gambe e all'espriro scendere lentamente con il busto in avanti.

Mantenere la posizione per almeno tre respiri e poi lentamente risalire e invertire l'incrocio. Anche qui portare l'attenzione alle linee di tensione mentre respiriamo.



L'energia – mastro del cuore regola la circolazione e protegge il cuore, ci dona la calma nei momenti di ansia e agitazione. Assicura il buon funzionamento dell'apparato circolatorio e regola la pressione sanguigna.

L'energia - triplice riscaldatore riscalda e protegge il corpo, regola la temperatura corporea.



FEGATO E CISTIFELLEA

(Elemento legno)

Seduti a terra con le gambe divaricate e le ginocchia rivolte verso l'alto.

Un braccio lungo disteso verso l'alto, l'altro braccio piegato con il palmo della mano che avvolge l'arco costale.

Durante la fase espiratoria flettersi lateralmente con il tronco ed il braccio allungato e mantenere la posizione per almeno tre respiri.

Al termine tornare nella posizione iniziale durante l'espiro e ripetere sull'altro lato.



L'energia – fegato viene paragonata nei testi di medicina tradizionale cinese a un generale che mantiene l'ordine interno del corpo e dell'anima e ci consente di pianificare e vedere con chiarezza. Il fegato accumula sangue e sostanze nutritive e dà all'organismo energia e resistenza interiori.

Il meridiano – vescicola biliare (cistifellea) corre lungo i lati del nostro corpo e la sua energia indica appunto i lati. Mantiene l'equilibrio del corpo e della psiche e ci garantisce la capacità di valutare e di prendere decisioni.

Tra le varie problematiche a cui è associato in caso di squilibrio troviamo dolori alla spalla, all'articolazione dell'anca e disturbi del nervo sciatico.





www.carolinaqualizza.it

Carolina Qualizza - Operatrice Shiatsu a Cividale del Friuli & Remanzacco -

Telefono: +39 339 4067294 | Email: carolina@carolinaqualizza.it