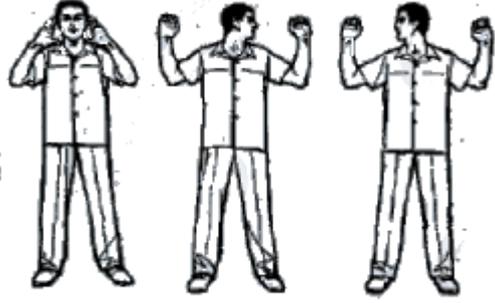


18 ESERCIZI TAOISTI

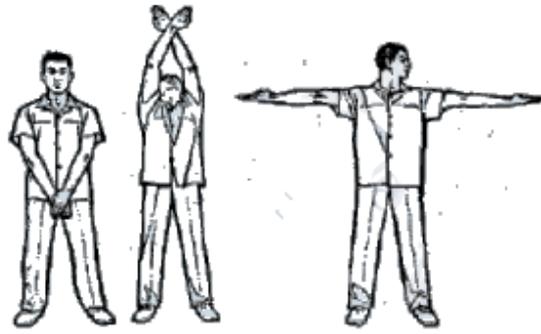
LIAN GONG SHI BA FA

Il dr. Ming Zhuan Yuan, medico ortopedico cinese ed esperto di arti marziali tradizionali cinesi, nel 1970 studiò e definì i “18 esercizi Taoisti” questi, classificati come una moderna versione di Quigong dinamico, questi sono un insieme di esercizi che derivano dalla medicina tradizionale cinese, dal Wutsu, da antiche tecniche del Dao Yin e dalle tradizionali tecniche di massaggio Tuina, dagli esercizi dei cinque animali e dalla serie degli otto esercizi di broccato (Ba Duan). Questi esercizi, chiamati in lingua cinese “Lian Gong Shi Ba Fa” sono costituiti da tre serie di 18 esercizi, orientati alla prevenzione e conservazione della salute umana. Delle tre serie, solo la prima sequenza è utilizzata nel Tai Chi Chuan come esercizio per preparare il corpo alla successiva pratica delle forme.

	<p>1 - Rinforzare e sciogliere il collo</p> <p>partendo da una posizione centrale, ruotare il capo e lo sguardo a sinistra, a destra, in alto e in basso.</p>
<p>2 - Rinforzare le spalle</p> <p>Mani all'altezza della gola, divaricare le braccia ai lati delle spalle portando le mani all'altezza degli occhi, formando un cerchio, orientare lo sguardo al centro del cerchio, e alternativamente a destra e a sinistra.</p>	
	<p>3 - estendere entrambe le braccia e mani</p> <p>serrare i pugni ai lati delle spalle, con lo sguardo sulla mano sinistra, distendere verso l'alto, come a voler cogliere qualcosa dal cielo, seguendo con lo sguardo, tornare e ripetere passando lo sguardo a destra, ripetere 2 volte per lato.</p>

4 - Espandere il torace

Incrociare le braccia all'altezza del tan tien, portarle verso l'alto, abbassare le braccia distese verso l'esterno e ruotare i palmi delle mani verso l'alto, poi ruotarli verso terra e riportare le braccia distese lungo i fianchi. Ripetere due volte per parte

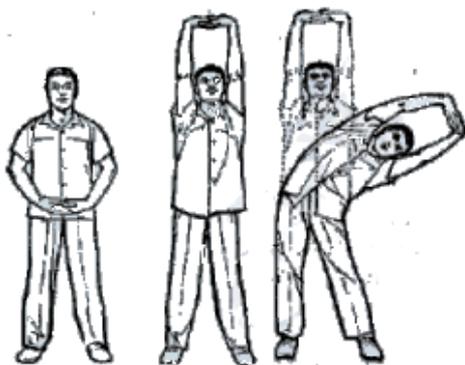
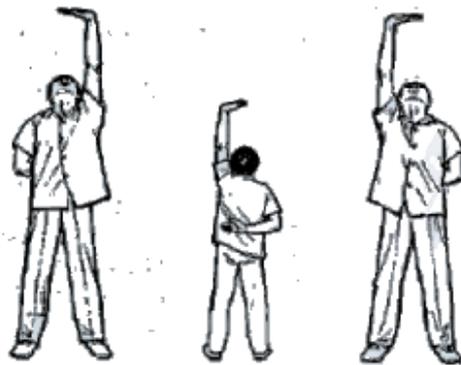


5 - Ruotare le ali come per volare

Scorrere col dorso delle mani dai glutei alle ascelle, tenendo alti i gomiti portare i polsi a contatto e verso l'alto, poi proseguire ruotando i polsi portando le braccia in avanti, ruotare poi i palmi verso terra riportando le braccia lungo i fianchi. Lo sguardo segue alternativamente il braccio sinistro e il destro. Ripetere due volte per parte.

6 - sollevare le braccia, una alla volta

Dorso della mano sinistra sulla zona lombare, sollevare lateralmente il braccio destro verso l'alto, portando il palmo verso il cielo e distendersi, nell'alternare il lato portare la mano che resta dietro sempre più in alto, verso le scapole.

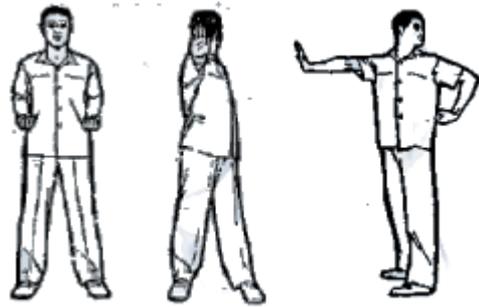


7 - entrambe le mani sostengono il cielo

Intrecciare le dita delle mani davanti all'addome, distenderle verso l'alto, palmi rivolti verso il cielo, flettersi alternativamente in due riprese a sinistra poi a destra.

8 - ruotare la vita e spingere con il palmo

Pugni ai fianchi, ruotare con la spina, distendendo in avanti il braccio destro con il palmo in linea frontale e all'altezza della spalla, il busto e il capo sono ruotati in senso opposto, la mano spinge il gomito tira.

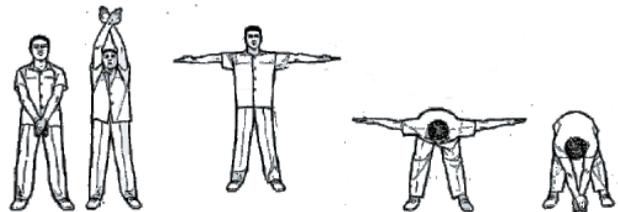


9 - ruotare il bacino

Mani alla vita, in zona lombare, ruotare il bacino, in senso orario per 4 volte, nell'altro senso per 4 volte, il capo segue la rotazione del busto o in alternativa resta fisso in asse con i piedi.

10 - aprire le braccia e flettere con il bacino

Divaricare le gambe con i piedi alla larghezza doppia delle spalle, portare le mani ad incrociarsi d'avanti al Tan Tien, sollevare le braccia verso il cielo, allargare le braccia, palmi verso l'alto, scendendo con il corpo in avanti tronco e braccia parallele al suolo, abbassare le braccia verso terra, incrociare i polsi. Piegare le ginocchia e sollevarsi lentamente.

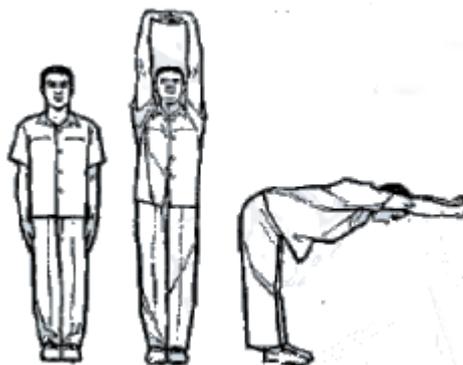


11 - colpire lateralmente con la mano aperta

Pugno destro al fianco, passo "dell'arco" verso sinistra, braccio sinistro in progressiva estensione, rotazione del busto a sinistra, cambio di estensione con la mano destra aperta e con il palmo della mano in linea verticale, poi, ruotare e ripetere nell'altro senso, ruotare anche il piede corrispondente al braccio disteso.

12 - arrampicarsi con le mani verso i piedi

Piedi uniti, intrecciare le mani d'avanti all'addome, portarle verso l'alto ruotando i palmi verso l'alto, piegare il busto in avanti tenendo tese le braccia, fino a giungere verso terra, mantenendole intrecciate, risalire lentamente srotolando la colonna; ripetere 2 volte

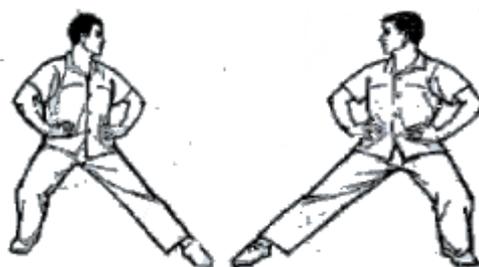


13 - ruotare le ginocchia a destra e a sinistra

Iniziare come l'esercizio precedente, giunti con le mani a terra posarle sulle ginocchia e ruotare le ginocchia 4 volte in senso orario, poi in senso antiorario. Piedi paralleli e saldi a terra. La rotazione delle ginocchia è seguito da un piegamento come a volersi sedere.

14 - ruotare il busto in passo scivolato

Divaricare le gambe, con le mani ai fianchi, piegare 4 volte la gamba sinistra ruotando il busto a destra, il piede resta al suolo leggermente divaricato. Ripetere due volte alternativamente per lato.



15 - piegare le ginocchia e ridistendere le gambe

Riunire i piedi, appoggiare le mani sulle ginocchia, accovacciarsi, distendere le braccia fino a toccare terra con le mani, risalire abbandonandole in basso, srotolando la colonna; ripetere 2 volte.

16 – appoggiare la mano sul ginocchio e sollevare il braccio

Divaricare le gambe, portare la mano destra sul ginocchio sinistro e la mano sinistra verso terra, sollevare il busto e il braccio sinistro, sguardo verso l'alto; alternare il movimento scambiando la posizione delle mani. Schiena ben dritta.



17 – esercizio di equilibrio, portare il ginocchio al petto

Portare avanti il piede sinistro sollevando le braccia, portare il peso sulla gamba sinistra afferrare il ginocchio destro e portarlo verso il petto, riportare il piede destro dietro risollevando le braccia, recuperare il piede sinistro riportando le braccia ai fianchi. Ripetere dall'altro lato.

18 – passeggiare come un eroe

Mani ai fianchi, peso sulla gamba destra, passo avanti sinistro, distendersi verso l'alto. Arretrare con il peso sulla gamba destra, ruotare 45° verso sinistra ed eseguire un passo destro in avanti, distendersi verso l'alto, arretrare nuovamente e ripetere l'azione di avanzamento sulla gamba destra. Arretrare portando la gamba destra dietro, e recuperare il piede sinistro. Ripetere dall'altro lato.

