

Una sequenza di esercizi di scioglimento

Avvertenza importante

Gli esercizi che si presentano sono semplici e non presentano rischi, ma devono essere praticati con attenzione e nel rispetto dei propri limiti e della propria condizione fisica e di salute generale: possono non essere adatti per tutti, o richiedere particolari precauzioni da valutare caso per caso e da discutere preventivamente col proprio medico.

Gli esercizi vanno appresi con la guida di un maestro competente; le descrizioni che si presentano vogliono costituire un promemoria e una guida per chi li ha già appresi e praticati, ma in nessun caso la lettura può sostituire l'apprendimento guidato da un maestro.

Una sequenza di esercizi di scioglimento

Numerosissimi sono gli esercizi di scioglimento possibili, ed infinite le combinazioni e le sequenze. Quella che qui si propone è solo una tra le molte utilizzabili, costruita in modo da coinvolgere tutto il corpo e tutti i meridiani energetici. Altre, ed altrettanto valide, se ne possono naturalmente realizzare: ha importanza, comunque, l'affidarsi ad una sequenza specifica, o ad alcune sequenze da adottare in alternativa, in modo da tracciare - come nelle forme - un percorso da seguire senza necessità di pensiero e attenzione che non sia dedicata agli specifici esercizi ed alle sensazioni interne che ciascuno di essi innesca.

Aspetti generali

Rilassarsi, sciogliersi

E' consuetudine, prima di iniziare la pratica vera e propria del taijiquan (che si tratti di sequenze della forma o di tuishou), eseguire alcuni esercizi di scioglimento articolare e di blando riscaldamento, associati a moderati allungamenti etc.

L'obiettivo è duplice: da una parte, gli esercizi adempiono alla funzione dichiarata - di scaldare e rilassare i muscoli, sciogliere le articolazioni, allungare i muscoli e preparare il corpo agli esercizi che seguiranno; dall'altra, servono ad introdurre tutto l'organismo, a partire dalla mente e dalla coscienza, nella dimensione della pratica.

Si tratta, a ben vedere, di avviare il lavoro nella direzione delle "tre regolazioni", come prescrive la tradizione del qigong: regolare il corpo; regolare il respiro; regolare la mente. Il significato delle tre "regolazioni" è quello di raggiungere una condizione rilassata, sciolta, morbida, rimuovendo - o meglio, lasciando andare - ogni tensione: sia la tensione dei muscoli, del corpo, sia quella indotta da pensieri e preoccupazioni nella mente, sia quella legata ad un respiro non libero, forzato o trattenuto.

Nello scioglimento iniziale, come d'altronde nella pratica del taijiquan, l'attenzione cosciente è principalmente rivolta al corpo. Nella pratica comune il Maestro consiglia di non prestare attenzione al

respiro, perché un'eccessiva concentrazione sul respiro e sulla sua associazione ai movimenti rischia di creare tensione, mentre l'obiettivo è sempre quello di raggiungere la morbidezza rilassata. Altrettanto, uno scioglimento, una "regolazione" della mente può essere meglio perseguito con un "lasciare andare", permettendo che i pensieri scivolino via: mentre cercare di scacciarli attivamente potrebbe indurre, invece, ulteriore rigidità.

Per quanto riguarda il corpo, con le sue tensioni muscolari, l'attenzione è indirizzata alla ricerca della morbidezza e non al raggiungimento di particolari obiettivi - ad es. in termini di allungamento, di posizione, di prestazione. L'attenzione che si rivolge via via alle diverse parti del corpo negli esercizi è costituita da un'azione di controllo, di verifica che quell'area specifica sia effettivamente sciolta e senza tensione, più che dallo sforzo di raggiungere un risultato che non sia quello della morbidezza, guidata dall'intenzione specifica del singolo esercizio. Infatti lo sforzo di raggiungere la morbidezza può, se mal condotto, costituire al contrario una fonte di tensione.

Nella sequenza che si presenta vanno sempre tenuti presenti alcuni accorgimenti che mirano a raggiungere un maggiore scioglimento indirizzando l'attenzione in direzioni particolari. In questo senso a volte si parla dell'importanza della "intenzione" nella pratica del taiji e del qigong: un determinato movimento viene posto in essere, o una specifica posizione viene raggiunta, non tanto inducendo il corpo a realizzare movimenti specifici, ma invece indirizzando la mente verso il risultato posturale desiderato, quasi "proiettando" le parti del corpo che devono realizzare il movimento verso la posizione da raggiungere, fissando l'attenzione (l'intenzione) su quest'ultima, e non sulle parti del corpo che si devono muovere. Un altro principio del qigong e del taiji torna qui alla mente, dove si dice che il qi non va - non può essere - spinto, ma va guidato, "tirato".

L'importanza della semplicità

Gli esercizi che si propongono sono semplici, ma molto efficaci e "profondi". Vanno praticati con attenzione e cura del dettaglio, cercando le sensazioni che ciascuno provoca nel proprio corpo. Proprio la semplicità dell'esercizio può, spesso, renderlo più efficace per progredire nella pratica rispetto ad esercizi più complessi e "scenografici" - come le forme dei diversi stili.

Praticare bene la sequenza che si propone è non solo un valido modo per avviarsi alle pratiche successive ma è di per sé un importante passo verso il miglioramento personale.

Cielo e terra

Il capo dev'essere come appeso a un filo che scende dal cielo; il peso del corpo è appeso a questo filo. Al di sopra della testa è come se ci fosse un piatto, appoggiato con leggerezza, che non deve cadere; il capo è eretto, il mento come appoggiato a qualcosa (la sensazione è che si appoggi alla bocca dello stomaco; oppure si può immaginare di appoggiare il naso all'ombelico). Il corpo appoggia sulla terra con morbidezza, con le caviglie rilassate, le ginocchia rilassate e leggermente flesse, le anche rilassate: come se avessimo sotto i piedi qualcosa di molto fragile, sul quale non possiamo fare alcuna pressione – come se

2

Maestro Xia Chaozhen

Stesura del testo a cura di Maurizio Savoja

Il testo è disponibile secondo la licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Nin-Hao 您好 ASD - info@ninhao.it - <http://www.ninhao.it>

avessimo delle fragilissime uova sotto i piedi. La spina dorsale è come un filo a piombo. La "coda" (cioè il virtuale prolungamento dell'osso sacro, che è giust'appunto un residuo di quella che un tempo era una "coda") è morbidamente appoggiata in mezzo ai talloni. I piedi sono paralleli, discosti alla larghezza delle spalle.

"Lungo"; "lontano"

Ogni movimento - in particolare delle braccia - è ampio, pur restando sciolto e rilassato: diretto verso il suolo fino a scavarvi dentro, o verso l'orizzonte ed oltre, lontanissimo, o verso il cielo fino alle nuvole, oltre le nuvole.

Pezzo per pezzo

Ogni movimento va realizzato curandone ogni passaggio, seguendolo con l'attenzione. Gli allungamenti in particolare vanno realizzati avviando il movimento da un punto e percorrendo poi via via il percorso dell'allungamento, seguendo le articolazioni una ad una.

Andare oltre prima di ritornare

Spesso nell'esercizio - come nelle sequenze delle forme - un movimento raggiunge un limite, per poi ritornare - si va avanti per poi tornare indietro, ad esempio. Ogni movimento è preceduto da un leggero accenno nella direzione opposta, che innesca il movimento contrario: ad esempio il braccio steso avanti, che deve tornare indietro verso il corpo, inizia quest'ultimo movimento verso l'indietro con un ulteriore leggero avanzamento, andando oltre il limite raggiunto in precedenza. Il tutto, peraltro, senza tensione muscolare.

Sorriso

Il viso dev'essere costantemente atteggiato al sorriso. La bocca è chiusa; i denti sono chiusi, morbidamente, senza stringere. Il sorriso è esteriore ed interiore, segno di apertura; ma comunque atteggiare la bocca, il viso, al sorriso è un primo passo verso la diffusione di tale atteggiamento anche all'interno.

Cautele

Fare attenzione nei movimenti, avendo cura di non assumere pose innaturali che ci possono danneggiare. In particolare, le ginocchia devono mantenere la direzione dell'alluce del piede corrispondente, senza piegarsi od oscillare verso l'interno o verso l'esterno; il loro movimento è avanti-

indietro. Nel piegare il ginocchio sotto carico, questo non deve mai oltrepassare la punta del piede corrispondente.

Chi soffre di patologie o problemi di qualsiasi tipo deve prestare particolare attenzione, specie negli esercizi che coinvolgono la colonna vertebrale: consultare sempre preventivamente il proprio medico.

La sequenza

1 - su e giù per riscaldare le gambe e sciogliere caviglie, ginocchia, anche

Dalla posizione base, si scende piegando le ginocchia, restando col busto morbidamente eretto in modo che il piatto sulla testa non cada; si scende quanto si può (senza forzare il proprio limite), restando coi talloni, con tutto il piede, ben appoggiati a terra – si può immaginare, per scendere e nello scendere, di avvicinare le natiche ai polpacci; poi si risale immaginando di essere tirati su da un filo attaccato alla sommità del capo. Le braccia restano laterali al corpo; oppure possiamo appoggiarle – senza peso - alle ginocchia: nello scendere e nel risalire scendono sopra alle ginocchia. Ripetere.

2 - sciogliere le ginocchia

Dal precedente, si appoggiano le mani sopra alle ginocchia (senza appoggiarvi il peso), la testa resta appesa al cielo, si ruotano le ginocchia verso l'esterno, tracciando dei piccoli cerchi; ripetere; lo stesso verso l'interno; ripetere.

3 - sciogliere le anche

a) lateralmente: allargando la posizione, si sposta il peso su una gamba e si scende verso il piede corrispondente piegando il ginocchio (stirando in tal modo l'altra gamba, che resta estesa). Il busto resta diritto, il capo collegato al cielo. Le anche si girano leggermente nella direzione della gamba che resta estesa. Ripetere dai due lati.

b) frontalmente, si piega un ginocchio allungando all'indietro l'altra gamba, il cui piede poggia sulla sola punta. Il ginocchio della gamba davanti non supera mai l'alluce. Il peso è distribuito tra le due gambe, con prevalenza sulla gamba davanti; busto eretto, capo collegato al cielo. Mani sciolte, o appoggiate senza peso sulla gamba davanti. Ripetere dai due lati.

c) frontalmente, piede dietro a terra a 45°: come il precedente, ma il piede posteriore poggia al suolo ruotato a 45° (dunque le anche sono più aperte e girate un po' verso la direzione della gamba estesa). Ripetere dai due lati.

Attenzione, specie in b) e c), a non irrigidire le anche: l'osso sacro (la "coda"), sciolto, scende verso terra. Il busto resta verticale, con il capo collegato al cielo.

4 - sciogliere le braccia e il busto ruotando

Maestro Xia Chaozhen

Stesura del testo a cura di Maurizio Savoja

Piedi paralleli, larghezza delle spalle. Braccia sciolte, lungo i fianchi, appese alle spalle. Ruotare le anche, lasciando dondolare la braccia. Il busto e la testa restano allineati e si girano insieme; si può immaginare che ogni orecchio sia collegato al centro della spalla, così che la testa risulti collegata, elasticamente, al busto. Aumentando il movimento delle anche via via aumenta l'escursione delle braccia, che – sempre sciolte – arrivano a battere contro il corpo (petto; schiena; fianchi), fino ad arrivare a battere con le mani nel centro della spalla opposta. Attenzione a mantenere le braccia completamente sciolte: il movimento delle braccia è soltanto quello indotto dalla rotazione delle anche. Si lasciano andare le braccia anche in estensione, rilassandole fino alle scapole, sentendo che arrivano sempre più lontano. Attenzione alle ginocchia: nel movimento delle anche le ginocchia non devono cedere verso l'interno, ma devono mantenere la direzione dell'alluce del piede corrispondente: la rotazione è resa possibile dallo scioglimento delle anche.

Ripetere, poi via via rallentare – le braccia battono sul corpo sempre più in basso man mano che rallento – fino a fermarsi.

5 - sciogliere le spalle

Ruotare le spalle prima avanti-dietro poi dietro-avanti. Il movimento va condotto concentrandosi sul movimento del corpo, come se le spalle restassero sempre alla stessa altezza. Prima si spostano le spalle verso l'avanti; poi il corpo scende, le spalle restano dove sono; poi le spalle vanno all'indietro; poi il corpo risale: si crea in tal modo un movimento di scioglimento analogo (ma ben diverso da) spostare le spalle avanti-su-indietro-giù. Le braccia seguono il movimento delle spalle: spalle avanti, i gomiti girano verso avanti e si avvicinano davanti, le mani si avvicinano dorso contro dorso, davanti al corpo; spalle su, le braccia seguono; spalle indietro, le braccia girano fino a trovarsi accanto alle anche, palmi in su, e continuano ad andare verso dietro fino a completare la rotazione, tornare davanti, accostare i dorsi delle mani. Ripetere.

La stessa cosa nella direzione opposta.

6 - sciogliere il collo

In tutti gli esercizi per lo scioglimento del collo descritti di seguito, prima di piegare la testa occorre cercare la sensazione del filo che la tiene appesa al cielo. Piegare il collo non è cedere, ma salire per poi scendere ad arco. Il capo scende non con la forza muscolare che lo fa piegare, ma perché cede al peso della testa. Chi ha problemi al collo ("cervicale" e simili) deve prestare particolare attenzione: consultare il proprio medico!

a) rotazioni del capo prima in una e poi nell'altra direzione

b) il capo si china davanti e dietro

Maestro Xia Chaozhen

Stesura del testo a cura di Maurizio Savoja

Il testo è disponibile secondo la licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Nin-Hao 您好 ASD - info@ninhao.it - http://www.ninhao.it

- c) il capo si china lateralmente (come se l'orecchio andasse verso la spalla)
- d) capo eretto, gira a destra e sinistra (attenzione a non sollevare il mento)

7 - allungare le braccia in avanti e all'indietro

Dalla posizione base, braccia lungo i fianchi. Un braccio è morbidamente appoggiato col dorso del polso appena sopra la natica corrispondente. Lasciare andare completamente l'altro braccio in avanti verso il basso, sciogliendo le articolazioni di spalla, gomito, polso, immaginando di affondare le dita a terra verso avanti; il braccio via via si alza verso l'orizzonte, e contemporaneamente il corpo inizia a scendere, piegando le ginocchia; il braccio – palmo circa a 45° verso l'alto; braccio circa 45° verso l'esterno - continua via via a salire, puntando verso il cielo, ed il corpo a scendere, fino a giungere a puntare col braccio verso il cielo sopra la testa, braccio vicino all'orecchio. A questo punto il braccio gira – movimento della spalla, innescato da lieve rotazione dell'anca – fino a trovarsi a ca. 45° verso dietro, palmo circa 45° verso il basso – e inizia a scendere, come nuotando nell'aria; man mano che il braccio scende il corpo torna a salire, finché il braccio torna lungo il corpo, che è tornato diritto (sempre con le ginocchia appena flesse, mai tese). Ripetere.

Ripetere lo stesso movimento con lo stesso braccio nell'altra direzione, prima ca. 45° verso dietro, salire filo al cielo mentre il corpo scende, poi scendere ca. 45° verso davanti mentre il corpo sale, fino a tornare lungo il corpo. Accoppiare sempre il salire – scendere del braccio con lo scendere – salire del corpo.

Ripetere con l'altro braccio.

8 - lasciar curvare la spina dorsale lateralmente

Chi ha problemi alla spina dorsale deve prestare particolare attenzione: consultare il proprio medico!

Dalla posizione base, dopo aver curato il contatto della testa col cielo, si lascia scendere la testa verso sinistra, poi via via, dall'alto verso il basso, lasciando scendere lateralmente il busto, fino all'anca; lungo tutto il movimento si presta attenzione alle singole vertebre, scendendo dalla testa verso il basso fino all'osso sacro; le vertebre si lasciano andare lateralmente una ad una consentendo al busto di piegarsi; via via si percepisce una lieve tensione nella parte opposta a quella dove si scende, una tensione che dal collo scende fino all'anca e poi fino al piede. Conclusa la discesa, si cede lentamente con le ginocchia, consentendo all'osso sacro di recuperare l'orientamento verso il basso, al centro dei piedi, in tal modo innescando il raddrizzamento dal basso verso l'alto, vertebra per vertebra, della spina dorsale, sempre con le ginocchia leggermente piegate; alla conclusione del raddrizzamento della testa, si lascia che la sommità della stessa ritorni a salire verso il cielo fino a raddrizzare le gambe, per poi salire ancora ed iniziare la flessione nell'altra direzione.

Ripetere tre volte per lato.

Maestro Xia Chaozhen

Stesura del testo a cura di Maurizio Savoja

9 - lasciar curvare la spina dorsale all'indietro

Chi ha problemi alla spina dorsale deve prestare particolare attenzione: consultare il proprio medico!

Mani appoggiate sopra le natiche, con le nocche delle dita, morbidamente; piedi larghezza delle spalle, ginocchia un po' flesse.

Allungare verso l'alto la testa, poi, dall'alto, verso dietro, formando un arco che inizia con la testa e via via scende lungo la spina dorsale, vertebra per vertebra. Conclusa la discesa verso dietro – senza sforzare, senza arrivare al limite, mantenendo l'elasticità – cedere con le ginocchia, portando il bacino verso il basso: il movimento dell'osso sacro verso il basso innesca il raddrizzarsi della spina dorsale, realizzato non con sforzo muscolare ma grazie al peso del corpo che, scendendo via via, riporta, dal basso verso l'alto, la spina in posizione verticale (filo a piombo). Raggiunta la verticalità lasciare che la sommità del capo ritorni a salire verso il cielo (non spingendo dal basso), raddrizzando poco a poco le gambe fino a recuperare la posizione eretta (mantenendo sempre le ginocchia lievemente flesse). Ripetere.

10 - allungarsi in avanti, lasciarsi andare verso il basso, risalire appesi al filo del cielo

Chi ha problemi alla spina dorsale deve prestare particolare attenzione: consultare il proprio medico!

Scendendo leggermente col corpo piegando le ginocchia, le mani affondano lateralmente e si allargano fino ad avere le braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle; come sfiorando l'orizzonte portare le braccia avanti, sempre tese, fino a puntare in avanti, palmo in basso; le gambe si raddrizzano ed il movimento delle braccia tese verso l'orizzonte prosegue verso davanti, innescando la progressiva flessione del busto alle anche; lo sguardo resta puntato in avanti, tra le mani protese. Raggiunta la massima estensione verso avanti (tendenzialmente col busto orizzontale, parallelo rispetto al suolo) l'estensione prosegue verso il basso, andando a toccare il suolo (o comunque in tale direzione) il più lontano possibile, frontalmente; lasciar cedere i polsi, poi i gomiti, poi le anche, innescando un'ulteriore flessione che partendo dall'estremità delle dita delle mani arriva al corpo, il capo sempre rivolto con lo sguardo in avanti; poi a partire dal collo tutto il busto si rilassa, lasciandosi andare in giù; le ginocchia si piegano e fanno da perno al movimento dell'osso sacro e del bacino verso il basso, così da portare l'osso sacro verso terra ed innescare via via il raddrizzamento dal basso verso l'alto della spina dorsale, lasciando per ultima la testa, che riprende infine il filo a piombo dalla sommità del capo all'osso sacro. Raggiunta la verticalità lasciare che la sommità del capo ritorni a salire verso il cielo (come se si tirasse su dall'alto, non spingendo dal basso), raddrizzando poco a poco le gambe fino a recuperare la posizione eretta (mantenendo sempre le ginocchia lievemente flesse). Ripetere.

11 - mani davanti al petto, apro e chiudo seguendo il respiro

Dalla posizione base lasciar scendere i gomiti, innescando il movimento verso l'alto degli avambracci fino a portare, con le braccia piegate, le mani all'altezza del petto. Inspirando le scapole si avvicinano e le braccia si aprono; espirando le scapole si allontanano e le braccia ritornano in avanti, le mani si avvicinano senza toccarsi. Alternativamente, in tal modo, si apre dietro (ma senza chiudere davanti) e si apre davanti (ma senza chiudere dietro). I polsi sono rilassati: le mani quando sono vicine davanti al petto sono all'incirca in posizione verticale con le dita, sciolte, verso l'alto, come se appese a un filo quasi come una marionetta; le mani sono appoggiate ai polsi, i gomiti sono appesi e collegati alle spalle e restano bassi; nel movimento è come se tracciassero dei semicerchi sul suolo, lateralmente. I gomiti sono sciolti e un po' aperti, non tenuti aderenti al corpo. Non c'è sforzo alcuno delle braccia né delle spalle, che restano sciolte e appese; il movimento è innescato dalla cassa toracica e dalle scapole che si avvicinano e si allontanano. Ripetere (quest'esercizio può essere praticato anche da solo, per rilassare, sciogliere, tranquillizzare il respiro; il numero consigliato di ripetizioni è 36).

Maestro Xia Chaozhen

Stesura del testo a cura di Maurizio Savoja

Il testo è disponibile secondo la licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Nin-Hao 您好 ASD - info@ninhao.it - http://www.ninhao.it