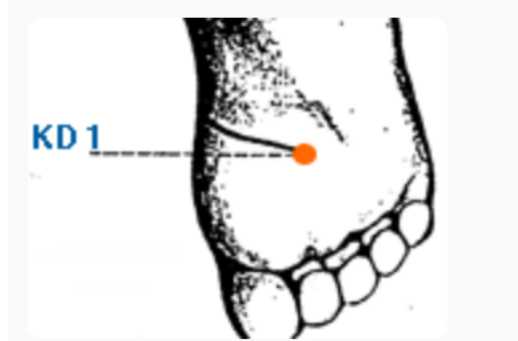


INDICAZIONI SULLA POSIZIONE DA TENERE, DURANTE LE 8 POSIZIONI DEL QI GONG



- 1 **Aderire con i piedi al suolo**: i piedi devono essere perfettamente paralleli tra loro e posti ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle del soggetto (*le prime volte è utile misurarla*). Il peso deve venire ben distribuito su entrambi i piedi, si deve avvertire una sensazione di "radicamento" al terreno in modo che venga stimolato naturalmente il punto Yiong Chuan (*Rn 1*) posto circa al centro del piede.



- 2 **Piegare le ginocchia**: le ginocchia, dalla **seconda** posizione alla **settima**, devono essere piegate in modo da permettere l'allungamento della schiena ed il rilassamento dell'addome. Le ginocchia sono le articolazioni più grosse del corpo e, se queste sono sufficientemente rilassate, Qi e Xue (*sangue*) scorreranno liberamente.
- 3 **Anche rilassate**: il rilassamento delle anche permette il movimento libero degli arti inferiori.
- 4 **Allungare la schiena**: l'allungamento della schiena avviene attraverso il rilassamento dell'addome e la retroversione del bacino. Questa posizione rilassa la schiena e stimola la zona del punto Ming Men (*porta del destino*), situato all'altezza dei reni questo punto stimola l'energia ancestrale dell'individuo. Anche la psicologia occidentale riconosce un collegamento tra questa postura del bacino e l'accumulo dell'energia. Le vertebre si allungano verso terra come "perle di una collana".
- 5 **Chiudere lievemente il torace**: il praticante deve rilassare totalmente i muscoli pettorali in modo da non creare tensione nel diaframma. In questo modo il respiro potrà scendere nel Dan Tian.
- 6 **Erigere la schiena, sospendere la testa**: la schiena deve essere eretta, allungata verso l'alto nella parte cervicale (*l'energia va posta nel sincipite come afferma C. Despeux*), e verso il basso della zona lombare, come immaginando di essere appesi ad un filo dal centro della testa (*punto Baihui*).
- 7 **Lasciar cadere le spalle**: in modo che il Qi possa scendere nel Dan Tian.
- 8 **Abbandonare i gomiti**: rilassare i polsi: la forza posta nelle braccia è limitata a quella necessaria per sorreggere il peso, la punta del gomito cade verso il basso.

INDICAZIONI SULLA POSIZIONE DA TENERE, DURANTE LE 8 POSIZIONI DEL QI GONG

- 9 **Rientrare il mento**: il mento rientrato contribuisce all'allineamento della colonna vertebrale (il mento in avanti significa spesso che il praticante sta seguendo i propri pensieri).
- 10 **Chiudere le labbra e toccare con la lingua il palato**: le labbra vanno chiuse per evitare dispersioni di energia.

La respirazione durante il Qi Gong: La respirazione buddista, detta respirazione normale o altrimenti respirazione post-natale, è particolarmente rilassante e di esecuzione sufficientemente semplice; per questi motivi viene normalmente consigliata ai principianti del Tai Chi Chuan.

Durante la fase di inspirazione il praticante espande dolcemente il basso addome, provocando un contemporaneo abbassamento del diaframma con conseguente aumento del volume della gabbia toracica. La parte alta del torace non è direttamente interessata dal movimento. Durante l'espirazione l'addome si contrae con conseguente svuotamento dei polmoni.