

**Sōngyāo 松腰, rilassare la vita: cosa s'intende con quest'espressione e perché è fondamentale per la pratica del Qìgōng 气功.**

*Indice:*

- Cosa significa l'espressione sōngyāo 松腰, p.2
- Quali sono gli esercizi che permettono di realizzare sōngyāo 松腰, p.3
- Quali sono i punti fondamentali da realizzare per ottenere sōngyāo 松腰, p.33
- Quali sono i criteri per riconoscere se abbiamo realizzato sōngyāo 松腰, p. 35
- Bibliografia, p.38

**Sōngyāo 松腰 rilassare la vita: cosa s'intende con quest'espressione e perché è fondamentale per la pratica del Qìgōng 气功.**

*Cosa significa l'espressione sōngyāo 松腰*

Sōngyāo 松腰 o il rilassamento della vita è una tappa fondamentale per l'evoluzione del praticante di Qìgōng 气功.

Cominciamo con il significato di quest'espressione così importante: il carattere 松 sōng significa rilasciare, sciogliere, allentare, il carattere 腰 yāo è composto da due radicali, quello di sinistra indica la carne e per esteso le parti del corpo, quello di destra dà la pronuncia al carattere e significa importante. Con 腰 yāo si indica la zona che va da mìngmén 命门 (L2-L3) all'articolazione sacro iliaca, come ci indica il carattere cinese una parte del corpo "importante".

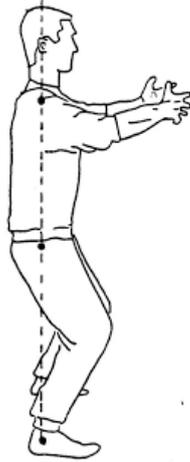
Dimenticarsi di lavorare su questo aspetto vuol dire non edificare quelle fondamenta che possono sostenere la pratica successiva di contenuti più raffinati e sottili che appartengono alla sfera della mente, ma anche nell'immediato sostenere il lavoro fisico rendendo possibile una corretta circolazione del qì 气 in tutto il corpo e realizzando la connessione profonda di tutte le parti guidate dal centro.

***Quali sono gli esercizi che permettono di realizzare sōngyāo 松腰***

Gli esercizi che permettono di realizzare questo lavoro sulla vita sono:

- 1) La posizione statica in piedi, conosciuta anche come esercizio del palo eretto, zhànzhūāng gōng 站桩功.
  - 2) Seduti con le gambe distese zhítuǐ zuò 直腿坐.
  - 3) Il saliscendi o accovacciata al muro, dūnqiáng gōng 蹲墙功.
  - 4) Esercizi numero cinque e numero sei della sequenza di mente e corpo, xíngshēnzhuāng 形神庄
- Di seguito andiamo a illustrare e approfondire i singoli metodi elencati sopra dal punto di vista posturale, energetico e dell'attività mentale.

- 1) **La posizione statica in piedi**, conosciuta anche come esercizio del palo eretto, **zhànzhūāng gōng 站桩功**.



Questo metodo fa parte della tradizioni di diversi stili marziali proprio per la sua estrema efficacia nel distendere la zona lombare arrivando fino ad aprire l'articolazione sacro-iliaca e costruire le fondamenta rendendo abbondante e forte il qì 气 nel dāntián 丹田 inferiore, oltre a sviluppare il radicamento delle gambe e allenare la forza di volontà.

La variante di questo metodo peculiare del sistema del Zhìnéng qìgōng 智能气功 è la forma per l'unificazione dei tre centri, Sān xīn bìng zhànzhūāng 三心并站桩. E' una pratica prevalentemente statica ma contiene alcuni aspetti dinamici: aperture e chiusura sono dinamiche ma la pratica principale è statica. Vediamo adesso gli aspetti principali che caratterizzano la pratica di questo metodo così importante.

#### Come praticare correttamente Sānxīnbǐng zhànzhūàng 三心并站桩

Comprendere e praticare correttamente la regolazione dello stato mentale, stato che dovrebbe essere mantenuto stabile per tutta la durata della pratica.

Tale regolazione prevede di:

- chiudere i sette organi di senso, connettere il naso al cielo;
- camminare sull'energia: separando i piedi e tenere le mani vicine all'ombelico per raccogliere energia;
- raccogliere i tre centri per fondere l'energia dove sta la mente e cioè
  - dal centro della testa giù fino al dāntián 丹田 inferiore;
  - dal centro dei palmi delle mani dentro fino al dāntián 丹田 inferiore;
  - dal centro delle piante dei piedi su fino al dāntián 丹田 inferiore;
  - i tre centri si uniscono nel dāntián 丹田 inferiore.

Per cominciare, il corpo deve essere centrato e dritto, rilassato. Lo sguardo dritto all'orizzonte. Gli occhi si chiudono piano, lo sguardo e l'ascolto di rivolgono all'interno. Occhi, orecchie, naso, bocca seguono la mente che si concentra all'interno: lo sguardo si indirizza verso il punto dove le linee da yìntáng 印堂(EX) e bǎihuì 百会 (GV20) si uniscono ad angolo retto. Le orecchie non ascoltano i suoni esterni ma ascoltano e sentono i cambiamenti in questo punto d'incontro. La punta della lingua tocca il palato superiore, labbra e denti accostati. Per portare il naso all'interno si deve scendere dalla punta del naso fino a huìyīn 会阴 (CV1) e poi da huìyīn 会阴 attraverso il coccige risalire tutta la colonna fino alla testa. Poi occhi, orecchie e lingua vanno uniti insieme fino alla sommità' della testa e da lì si deve salire a connettere sopra la testa per poi tornare dentro. Così facendo lo shén 神 sale nella testa e rende il qì 气 e il sangue abbondanti: questo è il senso di chiudere i sette organi di senso e connettere il naso al cielo.

Camminare sull'energia si riferisce al movimento con cui si separano i piedi fino all'ampiezza delle spalle, i talloni un po' più aperti delle punte. Questa posizione dei piedi porta l'energia a scendere lungo i canali yáng 阴 e a salire lungo i meridiani yīn 阴 lungo l'interno delle gambe. Così l'energia nelle gambe scorre libera e abbondante, e inoltre si connette con quella della testa e dei piedi in un movimento che attraversa tutto il corpo e crea un'unica entità equilibrata.

Le mani sono al centro del corpo, come una sfera sull'ombelico, per rendere più facile la raccolta dell'energia. Il lavoro principale è sul dāntián 丹田 intermedio e su quello superiore, ma se non

curiamo adeguatamente anche quello inferiore diventa difficile contenere l'essenza. Quindi all'inizio mettiamo i palmi intorno all'ombelico, connettiamo testa e piedi e utilizziamo la mente per raccogliere il qì 气 dalla testa, dalle mani, dai piedi e da tutte le direzioni fino nel dāntián 丹田 inferiore.

Il qì 气 si fonde nel dāntián 丹田 inferiore dalle tre direzioni. In generale, si dovrebbe cominciare dal centro della testa: si pensa alla sommità della testa, poi direttamente si pensa all'interno del dāntián 丹田 inferiore, come una torcia che illumina verso il basso. Non si deve pensare al percorso preciso che il qì 气 segue, questo potrebbe portare problemi. In altre parole, quando pratichiamo qigōng 气功 ci focalizziamo sulla mente e non diamo attenzione al qì 气: così facendo possiamo raccogliere hùnyuánqì 混元气 puro e non qì 气 impuro acquisito.

Per raccogliere nel dāntián 丹田 inferiore dai centri dei palmi, i principianti possono richiamare leggermente all'interno i centri dei palmi e pensare rapidamente all'interno del dāntián 丹田 inferiore. Questo può integrare la mente e il qì 气 del corpo a riversarsi direttamente nel dāntián 丹田 inferiore. E' importante portare la mente direttamente all'ombelico attraverso le braccia. I principianti possono pensare un braccio alla volta, con l'esperienza poi si può passare a pensarli tutti e due insieme. 'Dal centro dei piedi' funziona allo stesso modo che dalle mani, una volta che la pratica ci è familiare possiamo estendere verso l'esterno da testa, mani e piedi fino nello spazio infinito attraverso il dāntián 丹田 inferiore.

Il dāntián 丹田 si trova nello spazio tra ombelico e mìngmén 命门(GV4). Quando pratichiamo questa posizione rimaniamo con la mente nel dāntián 丹田 inferiore e attiriamo lì il qì 气 esterno (hùnyuán 混元 esterno), oppure attiriamo direttamente dai tre centri (hùnyuán 混元 interno), o ancora attraverso la respirazione (dai tre centri inspira nel dāntián 丹田, dal dāntián 丹田 espira nei tre centri). Quando la postura è corretta e il qì 气 scorre bene siamo consapevoli del dāntián 丹田 inferiore, il corpo sarà comodo e il cuore sereno, un sorriso affiorerà naturalmente sulle labbra. Questo è il senso della frase: il corpo è leggero, il qì 气 scorre bene, un sorriso sulle labbra.

La postura corretta è il fondamento di una pratica corretta: l'aspetto più importante dei requisiti posturali è l'aggiustamento della parte bassa della schiena e del coccige:

- rilassare e aprire la parte bassa della schiena, quindi le vertebre lombari, i tendini, i legamenti, i muscoli e tutta la zona lombare. E' necessario sollevare bǎihuì 百会 (GV20) e appendere il coccige per distendere e aprire la parte bassa della schiena, e allo stesso tempo spingere leggermente indietro dal dentro il dāntián 丹田 inferiore senza contrarre l'addome.

- rilassare il coccige è un altro requisito importante, è necessario imparare a farlo cadere appeso.

Per praticare correttamente questo metodo dobbiamo risolvere due contraddizioni:

- la zona lombare va spinta indietro senza contrarre i muscoli dell'addome;

- le anche vanno all'indietro e il coccige punta verso il centro del triangolo equilatero che ha per lato la distanza tra i talloni, ma i glutei non sono ruotati all'indietro.

La soluzione consiste nell'appendere bǎihuì 百会 in alto e lasciar cadere il coccige appeso, tirando la colonna dall'alto e dal basso per allinearla.

### Attività mentale

Praticando questo esercizio l'attenzione va mantenuta nel dāntián 丹田 inferiore, raccogliendo la mente da tutto il corpo, da ogni parte fino nel dāntián 丹田 inferiore. Dal centro della testa verso il basso, dai centri dei palmi verso l'interno, dai centri delle piante dei piedi verso l'alto, tutto si fonde insieme nel dāntián 丹田 inferiore (si inizia visualizzando un centro alla volta, poi con il progredire della pratica si passa a raccogliarli tutti e tre contemporaneamente); dopo questo passaggio è necessario rilassarsi e acquietare la mente. Quando la mente vaga e si allontana bisogna ripetere la visualizzazione dei tre centri e riportarla nel dāntián 丹田 inferiore.

### Benefici

La pratica di questo metodo mobilita rapidamente il qì 气 interno per rafforzare il corpo. Alcune persone avranno reazioni immediate, come per esempio un tremore in tutto il corpo, calore, senso di densità tra le mani come se non si potesse né allontanarle né avvicinarle tra loro...Questo metodo non è solo eccellente per ristabilire la salute, è anche un ottimo fondamentale per i

praticanti di arti marziali. E' una scorciatoia per rilassare e aprire la zona lombare, l'articolazione sacro iliaca e il coccige. Durante la pratica, un leggero scuotimento o vibrazione sono la manifestazione del rilassamento in atto nel corpo e sono diversi dalle pratiche di movimento spontaneo. Se la postura è corretta i movimenti non si svilupperanno spontaneamente, e comunque è indispensabile sapere che la mente non deve concentrarsi su eventuali scuotimenti o vibrazioni, altrimenti potrebbe intensificarli invece di lasciarli scorrere.

2) **Seduti con le gambe distese zhítuǐ zuò 直腿坐**, culmine dell'opera del Dott. Pàng Míng 潘明, fondatore del Zhìnéng Qìgōng 智能气功.



Questo metodo consente di raggiungere, in tempi relativamente rapidi, un buon rilassamento della zona lombare, della vita, dell'intera colonna e progressivamente di ogni articolazione del corpo. La pratica di questa posizione è composta da due fasi: la prima è attirare il qì 气 dentro mìngmén 命门 (GV4), trasformare l'essenza in qì 气 e rilassare la parte bassa della schiena. La seconda è dischiudere il qì 气 da mìngmén 命门 per praticare l'apertura e la chiusura delle membrane.

#### Attività mentale e benefici

Lo scopo principale di *Seduti con le gambe distese* è rilassare e aprire la parte bassa della schiena, rilassare la cavità pelvica e l'articolazione dell'anca. Che cosa s'intende con rilassamento della parte bassa della schiena? Ci si riferisce al rilassamento della zona del corpo che va dalla seconda alla quinta vertebra lombare e alla connessione tra la quinta lombare e l'osso sacro, oltre ai legamenti, ai tendini e ai muscoli spinali. Se la parte bassa della schiena è rilassata sarà diritta o leggermente sporgente all'indietro in posizione eretta e diritta o leggermente in avanti in posizione seduta. La postura eretta non si ottiene spingendo con forza ma distendendo naturalmente da bǎihuì 百会 e dal coccige, la sensazione è quella che le vertebre siano poggiate leggere una sull'altra senza pressione. Perché rilassiamo la parte bassa della schiena? Perché lì si trovano i reni e il loro qì 气. Questo qì 气 ha la funzione di nutrire tutto il corpo. Inoltre, la parte bassa della schiena supporta il peso di tutta la parte superiore del corpo. La flessibilità che si acquisisce con la pratica è tale da rendere la zona lombare in grado di ruotare sia in orizzontale che in verticale, che nella combinazione delle due direzioni.

Una volta che la parte bassa della schiena e mìngmén 命门 si saranno aperti, non si muoverà solamente avanti e indietro ma raccoglierà anche naturalmente il qì 气 all'interno. Il qì 气 del cibo di solito si trova nell'area dell'intestino tenue: quando ritiriamo l'addome il qì 气 acquisito dagli alimenti si fonde con quello dello spazio tra i due reni. Questo processo trasforma il qì 气 acquisito in qì 气 originario che contiene tutte le informazioni vitali della persona.

Quando la parte bassa della schiena è aperta e rilassata, il qì 气 interno aumenta rapidamente e la qualità delle funzioni del corpo migliora. Le articolazioni intervertebrali si aprono, i muscoli i legamenti e i tendini della schiena si rilassano e si aprono come ghiaccio che si scioglie.

Se la parte bassa della schiena non è rilassata si avranno diversi problemi:

1. La zona lombare tende a spostarsi in avanti, il dāntián 丹田 inferiore è debole; la circolazione nei vasi governo e concezione è bloccata e questo causa dolore nella schiena, nella testa e nella zona di yìntáng 印堂, nonché problemi addominali.

2. Quando lo yángqì 阳气 di mìngmén 命门 è bloccato e debole il suo fuoco trasforma l'acqua dei reni in vapore e questo influenza negativamente il loro funzionamento. (emissioni notturne negli uomini, leucorrea nelle donne, minzione frequente).

3. I praticanti di Taiji, specialmente quelli che eseguono molti movimenti rotatori e a spirale, possono facilmente innescare un'eccessiva salita dello yángqì 阳气 e perdere così il loro equilibrio yīnyáng 阴阳. Le conseguenze di questo sono rossore nel viso, ipertensione, rabbia incontrollabile e arresto cardiaco.

Rilassare e aprire la parte bassa della schiena evita questi problemi.

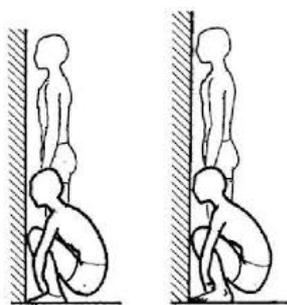
La pratica di *Seduti con le gambe distese* raccoglie il qì 气 nella colonna: in questo metodo combiniamo il dāntián 丹田 inferiore e la parte bassa della schiena nella pratica, utilizzando il qì 气 del dāntián 丹田 inferiore per supportare la parte bassa della schiena. Per questo motivo dobbiamo raccogliere il qì 气 del dāntián 丹田 inferiore nella zona di mìngmén 命门, portandolo a scendere e accumularsi. A tale scopo è fondamentale che la mente sia concentrata nel dāntián 丹田 inferiore. Il punto chiave di *Seduti con le gambe distese* è raccogliere i tre yīn 阴 (ano, uretra e perineo) verso l'alto durante l'inspirazione e allo stesso tempo premere in basso col diaframma e all'indietro con l'ombelico, portando tutto a convergere verso mìngmén 命门. Questo permette di raccogliere il qì 气 dall'alto, dal basso e dal centro del corpo e allo stesso tempo di connettere il qì 气 del dāntián 丹田 inferiore con la parte bassa della schiena. Qualsiasi metodo per trasformare l'essenza in qì 气 non è efficace di per sé: la chiave dell'efficacia è l'allenamento della coscienza (yìshí 意) perché anche se sappiamo cosa fare, se la nostra mente non è abbastanza limpida non riusciremo a realizzarlo. Per questo serve una forza di volontà adeguata: se la forza di volontà non è sufficiente non si persevererà nella pratica. Alcune persone decidono di praticare ma poi qualcosa le spinge a cambiare pratica o a smettere del tutto. La forza di volontà va praticata nella vita quotidiana: se accade qualcosa, bisogna mantenere la mente e il cuore stabili e continuare con ciò che si è deciso di fare.

Una volta che il palazzo interno di mìngmén 命门 è aperto, lo hùnyuán qì 混元气 degli alimenti nello stomaco e nell'intestino viene trasformato meglio in qì 气 originario nel palazzo interno di mìngmén 命门 e scende a raggiungere la spina dorsale e il sistema nervoso centrale. Questo è molto importante: innanzitutto abbiamo bisogno di aprire questo palazzo fondamentale e rendere il qì 气 al suo interno abbondante, per essere poi in grado di assorbire sempre più efficacemente lo hùnyuán qì 混元气 esterno.

*Seduti con le gambe distese* è un metodo che può cambiare le nostre vecchie abitudini motorie e la nostra essenza (fluidi sessuali e ormoni): è una scala per arrivare a un'abilità di alto livello. Praticando *Seduti con le gambe distese* produciamo un cambiamento nell'abitudine motoria dei nostri muscoli perché li portiamo a raccogliersi all'interno forzando il qì 气 nel inferiore, mentre la mente è concentrata nello spazio di mìngmén 命门: dove va la mente lì va il qì 气. Nel primo stadio di questo processo di pratica dobbiamo combinare la forza e la mente per contrarre i muscoli e attirare il qì 气 dentro mìngmén 命门: così costruiamo le fondamenta per la fase successiva, in cui passiamo a usare solo la mente e lasciamo la forza rigida. Se con un periodo di pratica creiamo la nuova abitudine di contrarre i muscoli, quando useremo solo la mente il qì 气 comunque seguirà. Questo è il processo in cui la mente guida il qì 气 e il qì 气 guida il corpo. La mente comanda la contrazione, il qì 气 segue la mente e il corpo segue il qì 气. Quando inspiriamo fino a mìngmén 命门 e facciamo esperienza della trasformazione in quella zona, dovremmo mantenere lì la consapevolezza: così la mente e il qì 气 si raccoglieranno gradualmente in mìngmén 命门. E' fondamentale imparare a osservare i cambiamenti e le sensazioni all'interno con la mente quieta, di seguito le fasi successive dell'osservazione da approfondire con la pratica:

1. Sentire e osservare la parte bassa della schiena e l'addome;
2. Sentire e osservare huìyīn 会阴 e la zona pelvica;
3. Sentire e osservare le anche e le altre grandi articolazioni;
4. Sentire e osservare il tronco;
5. Sentire e osservare l'intero.

**Il saliscendi o accovacciata al muro, dūnqiáng gōng 蹲墙功**



Pratica tradizionalmente tenuta segreta proprio per la sua estrema efficacia nel donare elasticità a tutto il corpo, in particolare alla colonna. L'esercizio si esegue davanti al muro, con piedi vicini (i principianti possono separare i piedi all'ampiezza delle spalle). Le punte dei piedi sono quanto possibile vicine al muro. Il corpo allineato e centrato, le braccia rilassate di fianco, si rilassa tutto il corpo e si scende accovacciandosi curando di spingere la zona lombare indietro, non avanti. Dopo essersi accovacciati si risale lentamente, sollevando da bǎihuì 百会. La zona lombare deve sporgere indietro.

#### Attività mentale

Quando si scende la mente è nel dāntián 丹田 inferiore, quando si sale lo si fa da bǎihuì 百会, con la mente su bǎihuì 百会.

#### Benefici

Questo è un metodo segreto per il rilassamento e l'apertura della zona lombare. Una volta che la zona lombare è aperta, il qì 气 e il sangue possono scorrere fluidamente in tutto il corpo. Non solo rafforza il corpo ma rappresenta un valido aiuto per aggiustare l'equilibrio generale del corpo e risolvere condizioni causate da disarmonie del qì 气. Ovunque il qì 气 è bloccato si può usare questo metodo per rimediare. Se si pratica quotidianamente è necessario fare 100 ripetizioni di seguito. Questo risolve problemi di ogni genere, a eccezione della malattia mentale.

#### **4) Esercizi numero cinque e numero sei della sequenza di mente e corpo.**

##### **Numero cinque, *Flettere il corpo e arrotondare la vita per rilassare il vaso governo.***



#### Punti chiave del movimento

È un movimento diverso da un semplice allungamento dei tendini. Quando lo pratichiamo, tutte le articolazioni della colonna dovrebbero essere rilassate; è importante impegnarsi per arrotondare le vertebre una alla volta dall'alto in basso e non a blocchi. Quando si risale lo stesso: dal basso in alto, una vertebra alla volta fino a tornare in posizione eretta.

#### Benefici

Questo esercizio si concentra su dūmài 督脉, Vaso Governo, e sul meridiano della vescica. Il movimento di flettere il corpo e arrotondare la vita rilassa e apre ogni vertebra e migliora le funzioni di contrazione dei muscoli e dei tendini della schiena e dei legamenti della colonna. Non migliora solo le funzioni del vaso governo ma anche del canale della vescica. Tutti gli organi interni hanno dei punti importanti sul canale della vescica, che trasmette il qì 气 a tutti questi organi attraverso tali punti. Il Vaso Governo controlla lo yáng qì 阳气 di tutto il corpo quindi questo esercizio è una pratica importante per raccogliere il qì 气 nelle ossa per le arti marziali. Nella guarigione, questo metodo può essere usato per trattare i problemi dei muscoli della schiena, della colonna e dei reni. Questo esercizio è molto importante nella forma di mente e corpo. Lavora sul tronco, è efficace per problemi alla colonna e ai muscoli della schiena. Migliora il funzionamento della spina dorsale nelle

persone sane. Chi non può piegarsi bene può migliorare la propria salute se pratica quest'esercizio a lungo, ma le persone anziane e quelle con la vita particolarmente rigida non si dovrebbero forzare troppo, solo flettere il corpo fino dove arrivano. Questo è vero per ogni esercizio. I pazienti non devono essere spinti a eseguire ogni movimento correttamente dall'inizio, si deve solo mostrare loro il movimento e lasciare che ne facciano esperienza lentamente. Se il movimento è più ampio anche il qì 气 scorrerà meglio nel corpo. Se il movimento è piccolo significa che il qì non scorre pienamente. Concentrare la mente sul movimento aiuta il qì 气 a fluire attraverso il corpo. Le persone con la pressione alta di solito temono questo esercizio, ma in realtà è proprio adatto per curare l'ipertensione: è necessario praticare gradualmente. I benefici di questo esercizio riguardano tutto il corpo.

#### Attività mentale

Ci sono due gruppi di punti energetici da osservare durante la pratica: uno quando si ruotano i polsi e quando si risale con le braccia sopra la testa [tiānzhù 天柱 UB10, dàshū 大抒 UB11, nuxi EX, sul tallone] e uno quando si scende flettendo il corpo e quando si risale [yǒngquán 涌泉(KI1), láogōng □□ (P8), huìyīn 会阴 (GV1) e il punto a metà tra dùqí 肚□ e mìngmén 命□ (GV4)]. Quando si risale la sensazione è di tenere qualcosa di pesante tra le mani e tirarlo su da yǒngquán 涌泉(KI1) lungo il centro delle gambe fino a huìyīn 会阴 (GV1) e al punto a metà tra dùqí 肚□ e mìngmén 命□ (GV4). Quando il corpo è diritto si passa a osservare immediatamente il primo gruppo di punti, rilassando il corpo dalla testa ai piedi. Il movimento unito all'osservazione dei punti energetici è un ottimo metodo per portare il qì 气 nelle ossa.

**Numero sei, Ruotare la vita e mulinare le anche, il qì 气 torna al dāntián 丹田.**



#### Punti chiave del movimento

Questo esercizio sembra semplice ma è complesso da praticare. All'inizio è necessario piegare poco le ginocchia e ruotare le anche. In seguito si può partire dal coccige che disegna un cerchio completo. Si devono utilizzare i glutei e il perineo per aiutare il coccige nel movimento, tenendo il tronco diritto. Questo per la pratica iniziale: dopo si impiegherà il qì 气 del dāntián 丹田 per supportare il movimento del coccige, non solo i muscoli. Questa sezione rappresenta il movimento più difficile nell'intera sequenza ed è molto importante sia per il qìgōng 气功 che per le arti marziali, quindi dovrebbe essere allenato diligentemente.

#### Benefici

La pratica di questo esercizio rilassa e apre la parte bassa della schiena, distende la punta del coccige verso il basso, mobilizza il coccige e chiude il perineo (huìyīn 会阴). Questo aumenta lo spazio a disposizione nel dāntián 丹田 inferiore per raccogliere e conservare il qì 气. Inoltre, ruotare il coccige attiva lo yáng qì 阳气 e lo fa salire lungo il Vaso Governo; questo è un metodo aggiuntivo per trasformare l'essenza jīng 精 in qì 气. E' anche molto indicato per trattare i problemi dell'addome.

Il coccige dovrebbe essere arrotolato avanti e sporto indietro il più possibile. Quando si sente di essere arrivati al limite bisognerebbe usare un po' di forza per spingere ancora, in avanti aiutandosi con l'addome che rientra, indietro chiudendo i punti di lato a mìngmén 命□.

Una volta che l'esercizio è familiare, si useranno le cosce per supportare la rotazione delle anche, che ruoteranno non solo in orizzontale ma anche in verticale. Gradualmente il qì 气 del dāntián 丹田 inizierà a muoversi e da questo momento di potrà usare il qì 气 del dāntián 丹田 per guidare la rotazione. All'inizio si usa il corpo per ruotare, ma poi si passa a usare il qì 气 del dāntián 丹田.

La rotazione deve essere lenta, e questo dipende dall'esperienza. La zona lombare deve essere completamente rilassata, per permettere al qì 气 di aprire la zona lombare e scorrere bene fino ad aiutare il coccige a cadere bene appeso e a chiudere huìyīn 会阴.

Le persone anziane che praticano questo esercizio possono mobilitare il qì 气 dei reni per migliorare le funzioni dei reni. Alcuni anziani non riescono a svuotare completamente la vescica, questo è un segno di qì 气 dei reni debole. La pratica di questo esercizio può correggere questo problema, così come asma e tracheite (perché il qì 气 dei polmoni scende a connettersi con quello dei reni e ne viene supportato). Infine è ottimo per i problemi legati alla riproduzione, soprattutto nelle donne.

#### Attività mentale

I punti da osservare sono bǎihuì 百会(GV20) e il punto a metà tra dùqí 肚臍 e mìngmén 命门(GV4).

La pratica di questi metodi, se costante e onesta, rende possibile accumulare una grande quantità di qì 气 nel dāntián 丹田 inferiore e nei reni, col risultato di aumentare la vitalità della persona, la sua resistenza e capacità di gestione dello stress. Tutto questo porta a vivere più a lungo e ad avere quindi più tempo a disposizione per coltivare la coscienza, il dàodé 道德 e per arrivare a conoscere la verità di chi siamo. Secondo il Dott. Pàng Míng 庞明, senza una base di qì 气 abbastanza solida è impossibile arrivare a lavorare sulla mente e la nostra esistenza passa senza che ne comprendiamo e ne compiamo il senso ultimo.

### **Quali sono i punti fondamentali da osservare per realizzare sōngyāo 松腰**

- 1) Sigillare huìyīn 会阴 (altrimenti l'energia si disperde verso il basso invece di accumularsi nel dāntián 丹田 inferiore).
- 2) Rilassare L1 L2 L3.
- 3) Distendere il punto GV3 yāo yángguān 腰阳关 (tra L4 e L5, cancello dello yángqì 阳气). Distendere e aprire questo punto permette di vivere a lungo perché quando yāo yángguān 腰阳关 viene aperto lo yángqì 阳气 sale nel Vaso Governo, dūmài 督脉, e nutre la vitalità del corpo.
- 4) Distendere il punto GV2 yāoshu 腰俞 (tra sacro e coccige). E' il punto di trasporto della lombare, riferito al qì 气 del dāntián 丹田 inferiore: una volta che yāoshu 腰俞 viene aperto il qì 气 sale nel midollo spinale.
- 5) Aprire l'articolazione sacroiliaca. Questo serve per aumentare il qì 气 presente nella zona perché il lavoro sia compiuto sui punti sopra.
- 6) Liberare il meridiano della cintura, dàimài 带脉, che regola il flusso del qì 气 tra alto e basso. Il lavoro elencato nei punti precedenti rilassa il dàimài 带脉, col risultato di migliorare l'equilibrio tra la parte alta e la parte bassa del corpo.

### **Quali sono i criteri per verificare il raggiungimento delle varie fasi di sōngyāo 松腰**

#### **Prima fase, livello iniziale**

- 1) Stando in piedi è possibile sentire l'espansione e la contrazione della vita. Come provare: in piedi in posizione naturale, inspirando l'ombelico e mìngmén 命门 sporgono contemporaneamente (più sporgono meglio è) ed espirando ritornano alla posizione iniziale.
- 2) Una volta che la vita è rilassata tutta la lombare è agile e sciolta, le vertebre lombari devono poter ruotare sia in orizzontale che in verticale che combinando i due piani.

#### **Seconda fase, livello intermedio**

- 1) Quando la vita è rilassata, il qì 气 si raccoglie e penetra nella colonna, compresi i nervi spinali e le funzioni si rafforzano. L'intera colonna a questo punto non solo si muove avanti e indietro ma può anche ruotare; il rilassamento della vita rafforza direttamente il qì 气 di tutto il corpo.
- 2) Quando la vita è rilassata, ognuna delle vertebre lombari, dorsali e cervicali può essere gradualmente ruotata separatamente dalle altre, seguendo il comando della mente.

#### **Terza fase, livello avanzato**

- 1) Quando la vita è rilassata, le ossa del torace si muovono a comando, l'articolazione sacro iliaca è aperta e il coccige libero di muoversi (da seduti è possibile muovere il coccige e sentire il suono di sfregamento con l'ultima vertebra sacrale). Il movimento del coccige è chiaramente percepibile toccando la zona.
- 2) Quando si raccoglie in avanti il coccige e lo si sporge indietro e in alto si avverte una sensazione distinta di espansione e contrazione nel centro del cervello. La sensazione nella testa è di apertura, chiarezza e comodità; nella vita quotidiana si realizza un aumento del pensiero motorio e percettivo e una diminuzione del pensiero logico e per immagini.
- 3) Quando la vita è rilassata, il jīng 精 è abbondante, il qì 气 è copioso, il corpo prospera e la mente è lucida, le emozioni sono stabili, non ci sono preoccupazioni.
- 4) Quando la vita è rilassata i cambiamenti del qì 气 sono molto rapidi, la qualità del corpo si innalza velocemente. Non solo le vertebre si rilassano e si aprono, ma anche i muscoli ai lati della colonna, le articolazioni intervertebrali a livello lombare e sacrale: tutti i muscoli, i tendini e i legamenti della schiena si aprono come neve che si scioglie.
- 5) La capacità di resistenza del corpo si rafforza, la percezione diretta aumenta, il qì 气 è centrato e armonioso, la mente è serena. Su queste basi è possibile apprezzare lo studio della teoria del Zhineng qìgōng 智能气功 e le sue applicazioni pratiche.

#### Bibliografia

- Marino V., Testa R., *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*, Nuova Ipsa, 2007.
- Ooi K., *Zhineng Qigong I: Introduzione, teoria olistica e scienza del qigong*, 2013.
- Ooi K., *Zhineng Qigong II: Uso cosciente della mente (yishi) e coltivazione della virtù (daode)*, 2013.
- Pang M., *The methods of Zhineng Qigong Science*, trad. Wei Qifeng, 2013.
- AAVV, Sānxīngbìng zhànzhūāng yǔ sōngyāo zīliào jíjīn 三心并站桩与松腰资料集锦, *Raccolta dati sulla posizione statica in piedi per l'unificazione dei tre centri e il rilassamento della vita*, 2009.