

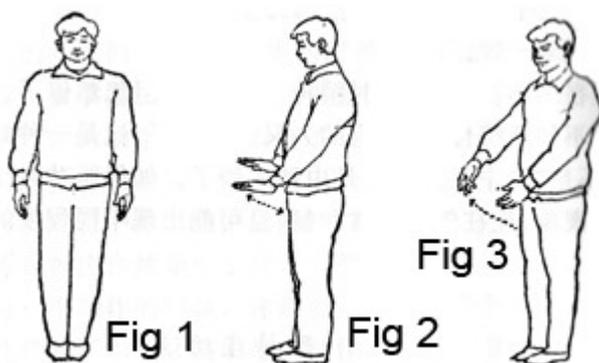
Livello 2: METODO DI MENTE E DEL CORPO (XING SHEN ZHUANG)

La forma della mente e del corpo costituisce il secondo modulo di addestramento nel Zhineng Qigong ed è messa a fuoco principalmente sullo sviluppo del qi interno (Hunyuan interno). Sono dieci gli esercizi della forma, di cui ciascuno di essi serve a sciogliere e rafforzare i legamenti e le giunture nelle differenti parti del corpo, a partire dalla testa fino ai piedi. Gli esercizi facilitano il movimento del qi alle unità periferiche del corpo ed aiutano a liberare la stasi di qi nelle parti del corpo che sono stimulate raramente, come ad esempio le scapole della spalla, le giunture dell'anca la colonna vertebrale e le nervature(?costole). È un addestramento per unire la mente al corpo mediante esercizi che dirigono il qi attraverso i movimenti fisici.

Diverso del Ding di Peng Qi Guan, (la forma classica), ogni esercizio di Xing Shen Zhuang può essere isolato individualmente ed usato solo per i casi di cui si ha bisogno. La sequenza dei movimenti è ricapitolata qui sotto:

Preparazione

1. è la stessa del "Ding di Peng Qi Guan" (forma):
 - in piedi, riunisci i piedi e le braccia rilassate sui lati del corpo. Guarda avanti dritto l'orizzonte. Raccogli lo sguardo dentro chiudendo gli occhi delicatamente. Toccare il palato superiore con la punta della lingua. Tirare su il perineo, spingere leggermente il mento verso dentro ed alzare in su il huiyin (spingere la testa verso su). Tirare dentro l'addome e spingere il mingmen indietro. Distendere il corpo intero (1).



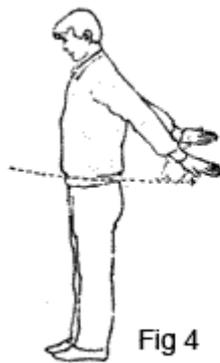


Fig 4



Fig 5

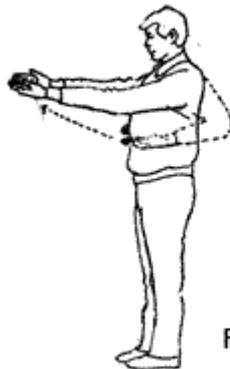


Fig 6

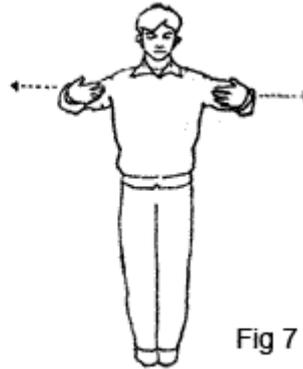


Fig 7

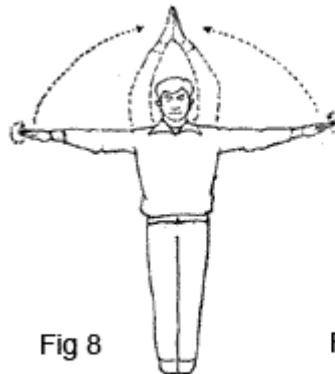


Fig 8



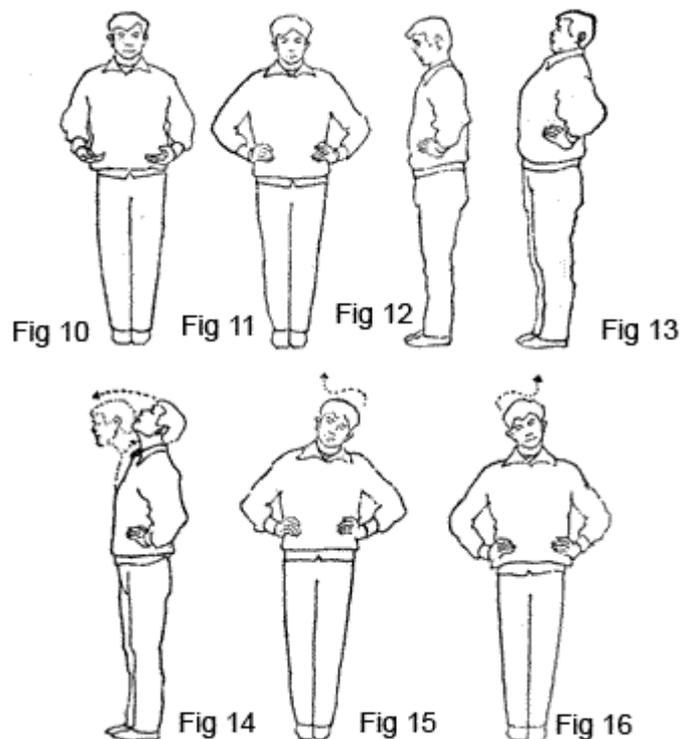
Fig 9

Inizio

1. Alzare le mani con i palmi verso giù in modo che siano paralleli con il terreno. Effettuare l'angolo retto con polsi le braccia dritte. Portare le mani in avanti quindici gradi e ritornare indietro. Fare 3 volte (2).
2. distendere i polsi e ruotare le mani per affrontarsi e raccogliere il qi. Trasportare una sfera del qi verso l'alto con entrambe le mani alzando in avanti le braccia fino al livello dell'ombelico. Flettere leggermente i medi per dirigere il qi nel dantian basso attraverso l'ombelico (pensare al Mingmen) (3). Ruotare le mani con i palmi a faccia giù e aprire le braccia all'altezza della vita. Giurare le mani con le palme che affrontano mingmen, fare entrare il qi nel dantian basso (pensare all'ombelico) (4). Alzare gli avambraccia verso l'alto e portare le braccia ai lati del corpo e premere con le dita (medi) sul dabao (fra la sesta e la settima costola) con i palmi che affrontano verso l'alto (5). Pensare al *Qi* che fluisce nel dantian centrale (metà della gabbia).
3. gira le mani in avanti con i palmi in alto e portare le braccia fino all'orizzonte al livello della spalla. Flettere un po' i medii e i palmi per dirigere il qi nel

dantian alto attraverso il yintang (pensa all'occipide) (6). gira un pò le mani e i gomiti, e apri entrambe le braccia fuori fino a che non formino una linea retta, all'altezza delle spalle (7). gira le mani verso il basso e ruota i palmi verso l'alto. Alzare lentamente entrambe le braccia verso l'alto fino sopra la testa. Riunisci insieme i palmi (8). Abbassare lentamente i palmi lasciandoli uniti fino a davanti al petto formando una T invertita (punte delle dita in alto) (9). Le braccia dovrebbero formare un angolo di 45 gradi .

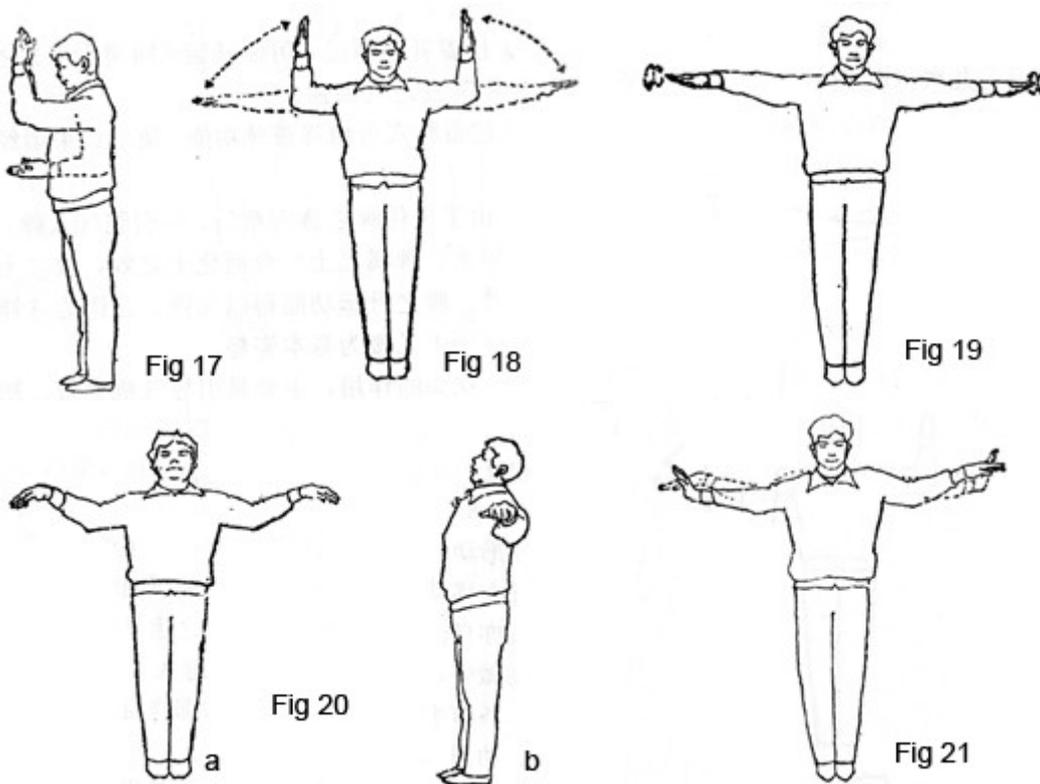
Punto 1 - Testa del drago del collo della gru (lui Shou Tou lungo Qi Chong Tian)



1. Separare i palmi sendendo lungo la cassa toracica. Girare le palme in su, arricciare indietro e tenere sui lati del corpo in basso della gabbia le mani, con i pollichi nella parte posteriore (che premono jingmen - punta della dodicesima costola- 25VB) e le altre dita nella parte anteriore (con l'indice che preme changmen - la punta della undicesima costola -13F) (10 & 11).
2. portare il mento dentro, e tirarlo verso su lungo il collo, allungando le vertebre del collo (12 e 13), quindi la testa si inclina indietro mentre mantiene rimboccato il mento si distende yuzhen(occipide), inclina il mento in su, ruota il mento in avanti, verso il basso ed interno (pensare che il mento sia dentro vicino alla cervicale), completando una rotazione (13 e 14). Allora tirare il mento dentro e ripetere la rotazione. Fare 9 volte.
3. Invertire il movimento circolare rimboccando in mento, mento commovente verso il basso lungo la cassa, in avanti, ascendente, testa di inclinazione indietro. Alzare tirando il baihui e l'immagine doppia dovuta al tergitamburo in mento, completata una rotazione d'inversione. Fare 9 volte.
4. Inclinare il corno del drago verso sinistra (il corno del drago è il punto più

alto della testa direttamente sopra l'orecchio). Spingere verso sinistra il corno del drago fino a formare un arco tornando al centro. Inclinare il corno di destra alla destra, e spingere il corno del drago formando un arco tornando di nuovo al centro (15 e 16). Fare 9 volte. Il movimento dovrebbe essere continuo.

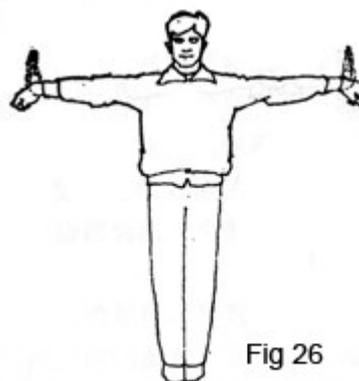
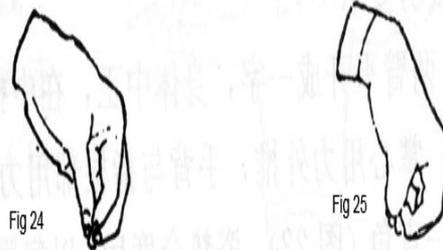
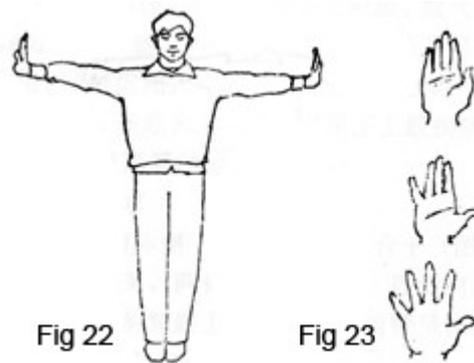
Punto 2 - Collo e spalle (tenaglie pi Jian di Han Jian Suo Xiang)



1. Gira i palmi e le dita verso l'alto. spingere le braccia in avanti mantenendo un angolo di 90 gradi tra braccia ed avambraccia. Alzare le braccia mantenendo l'angolo fino a che i palmi della mano guardano la faccia (17). aprire le braccia fuori obliquamente in una linea retta mantendendo l'angolo. Girare i palmi verso l'esterno. Abbassare gli avambraccia fino a che le mani e le braccia sono in linea retta con le spalle. Alza gli avambraccia che tornano nella posizione iniziale (90 gradi). Fare 3 volte (18).
2. Abbassare gli avambraccia in linea retta con i palmi verso il basso. Disegnare il piccolo ellisse con le dita in un senso di andata (di andata-giù-indietro-in su). (Mantenendo le braccia fermi) Fare 3 volte. Il senso d'inversione di rotazione, ripete 3 volte (19).
3. Avvicinare le scapole della spalla, testa inclinata indietro con il mento rimboccato dentro e flettere il coccige indietro ed aumentare la pressione nelle scapole. Tenere per alcuni secondi (20 a, b). Distender e rinviare alle posizioni precedenti. Fare 3 volte.
4. braccia in linea spostando le scapole da sinistra della spalla e il braccio verso l'interno verso la destra mentre inserendo braccio e la scapola di destra della spalla esternamente, creare un movimento come un'onda (21).

Invertire il senso. Fare 3 volte.

Punto 3 - Membra superiori (palude Zhi Chang Jing Mai di Zhang del Li)

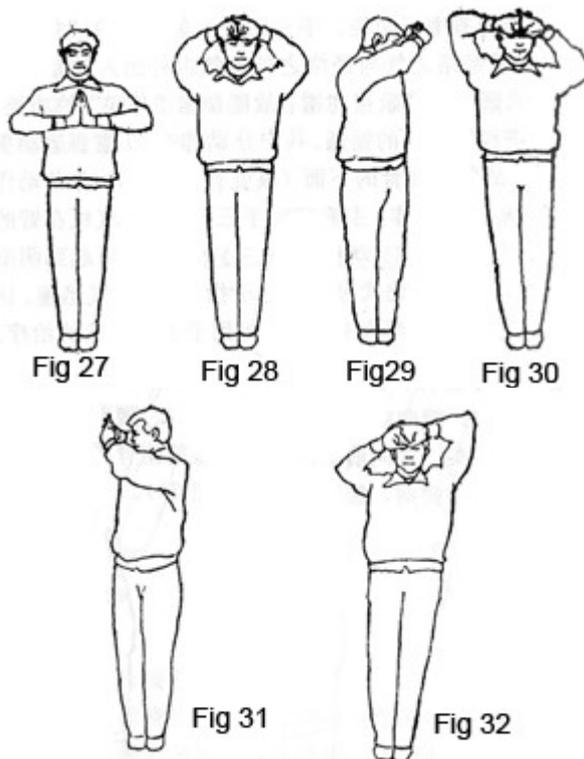


1. Raddrizzare le braccia in linea con la spalla. alzare le dita in su unite ed i palmi spingono l'orizzonte, per alcuni secondi, dopo si contraggono le braccia tirando le scapole della spalla, mantenendo le braccia diritte tutto il tempo (22). Fare 3 volte.
2. spingere le braccia fuori con le mani a 90 gradi dagli avambraccia. Chiudere le dita. Separare i pollici e mignoli, dopo indici e anulare.spingi i palmi in fuori. Chiudere anulare e indice e mignolo e pollice (23). Fare 3 volte.
3. Distender le dita. Come l'artiglio dell'aquila, applicare la resistenza alle prime due articolazioni delle dita ed artigliare verso il basso, dita e mani verso il basso. (24) (25). Sollevare le mani a 90 gradi con gli avambraccia e

lentamente distender le dita verso l'alto (26). Ripetere il movimento dell'artiglio dell'aquila. Fare 3 volte.

1. Distender le mani ad una posizione orizzontale ed in linea retta con le braccia.

Punto 4 - Torace (Lei Jian della Bi di Qi Yi Gu Dang)



1. abbassa da laterale le braccia, e riunisci le mani davanti al petto (27). intreccia le dita delle mani tra loro mentre alzi le braccia al livello della fronte. Girare i palmi verso l'alto e spingere i palmi in su, formando una figura ovale verso l'alto-inclinata (28).
2. Girare il busto a 90 gradi nella parte di sinistra mentre si portano le mani verso l'interno lavorare ad una larghezza di un pugno dalla fronte (con la mano sinistra che tira il braccio di destra che si distende). Il gomito di destra dovrebbe essere ad altezza della spalla mentre il gomito di sinistra è superiore alla spalla. Le costole di destra spingono verso l'alto usando la forza del dantian basso (29). Il gomito di destra è ora più alto della spalla ed il gomito di sinistra ad altezza della spalla.
3. Girare il busto di nuovo alla parte anteriore, con le braccia (e le mani) allungati fuori per formare un cerchio largo ed il braccio di destra che tira il braccio di sinistra (30). Continuare a girarsi verso la destra. A 90 gradi, le mani dovrebbero essere una larghezza di un pugno dalla fronte (31). Le costole di sinistra spingono verso l'alto usando la forza del dantian basso. Il gomito di destra è ad altezza della spalla ed al gomito di sinistra più superiore alla spalla (32). Corpo di ritorno al centro. Completare il ciclo 9 volte.

Punto 5 - Allungamento spinale (gong Yao Song Du Mai di Fu Shen)



Fig 33

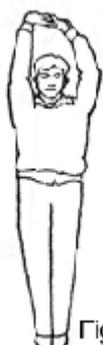


Fig 34



Fig 35

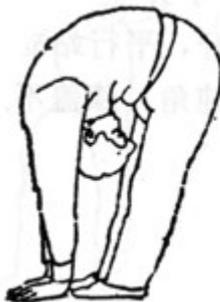


Fig 36

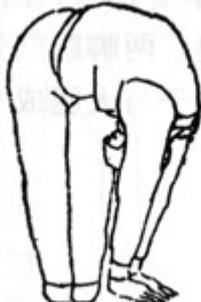


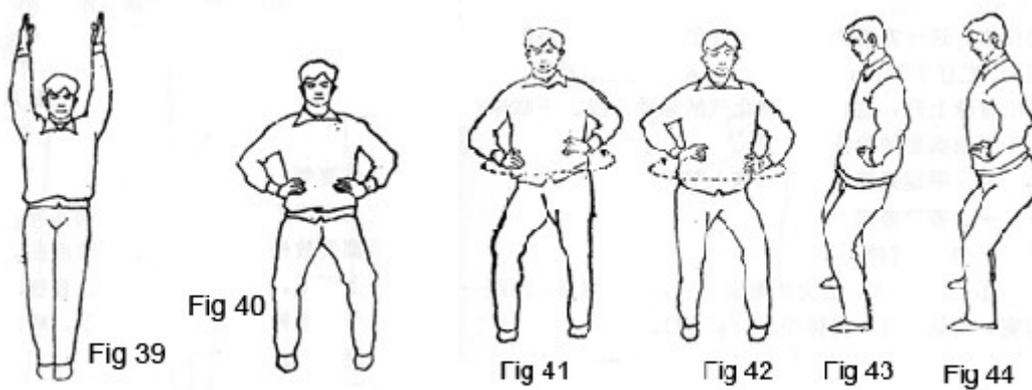
Fig 37



Fig 38

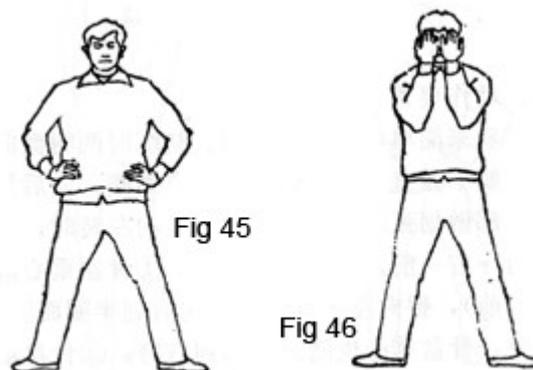
1. le dita sempre unite si portano sopra la testa, con i palmi verso l'alto. Raddrizzare le braccia. Allungare il polso di sinistra in su mentre si distendono il braccio di destra (33), quindi allungare il polso di destra in su con il braccio di sinistra disteso (34), tutto in un movimento circolare. Nell'allungare, allungare tutto il corpo fino ai piedi. Fare 3 volte.
2. Separare le mani e appoggiare le braccia nelle orecchie, palmi in avanti (35). Piegar lentamente il corpo in avanti verso il basso con le braccia attaccate alle orecchie, cominciando dalla testa, fino alla vita (anello dopo anello) (36). Con le dita che toccano la terra, spingere il corpo giù 3 volte mentre simultaneamente si spinge il bacino verso l'alto (36). Girar verso la parte di sinistra, premere la terra e spingere il bacino in su 3 volte (37). Girar verso la destra, premere la terra e spingere il bacino in su 3 volte (38). tornare al centro, con le mani a cucchiaio battere dai talloni al polpaccio, afferrare i talloni e spingere la testa sui piedi e spingere il bacino in su per 3 volte.
3. Distendere le braccia e portarli attaccati alle orecchie. Sollevare lentamente il corpo e raddrizzare il corpo, cominciando dalla vita, fino alla testa. Quando il corpo è dritto, fare un movimento d'ondeggiamento.
4. Fare l'intera esercitazione 3 volte.

Punto 6 - Rotazione dell'anca (GUI Tian di Zhuan Yao Shuan Kua Qi)



1. Alla conclusione di punto 5, raddrizzare le braccia e girare i palmi in dentro come per affrontarsi (39). Abbassare il gomito, penetrare il qi nel corpo dalla testa. Mani che passano davanti al viso davanti al petto lungo la cassa toracica e portare ai lati del corpo. Girare i palmi in su ed indietro e tenere sui lati del corpo sotto la gabbia toracica. Separare i piedi e metterli alla larghezza delle spalle. Piedi paralleli, accovacciarsi un po' giù come se siete seduti su una sedia (40).
2. Ruotare l'anca a sinistra, per mezzo del coccige per condurre la rotazione (se la parte anteriore è del nord, il senso di rotazione è - di nord-ovest - - sud-ovest - - sudorientale - - di nordest - del nord orientale del sud ad ovest del nord). Fare 18 volte. Invertire il senso Fare 18 volte (41 & 42). ritornare al centro.
3. spingere lentamente il coccige in avanti per quanto può andare. Tenere per alcuni secondi (43). Flettere lentamente il coccige fin da possibile (44). Tenere. Allora spingere ancora in avanti. Fare 9 volte.

Punto 7 - Apertura dell'anca (palude Qian Hou di Zu Kai Kua di rumore metallico)



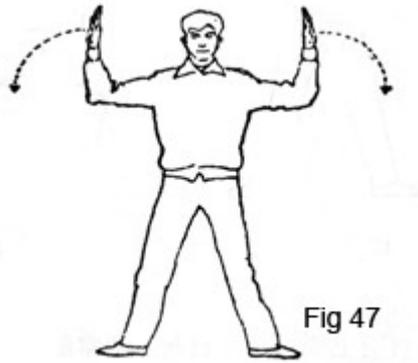


Fig 47

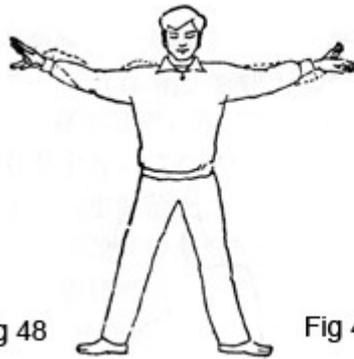


Fig 48



Fig 49

1. Corpo dritto dopo avere completato punto 6. Girare i piedi portando le punte in fuori (45). Gira i palmi e le dita verso l'alto. spingere le braccia in avanti mantenendo un angolo di 90 gradi tra braccia ed avambraccia. Alzare le braccia mantenendo l'angolo fino a che i palmi della mano guardano la faccia (46-47). aprire le braccia fuori obliquamente in una linea retta mantendendo l'angolo. Girare i palmi verso l'esterno. Abbassare gli avambraccia fino a che le mani e le braccia sono in linea retta con le spalle
2. ondeggiare con le braccia (vedere punti 2 e 3) tre volte. Il corpo e le coscie possono ondeggiare con l'onda come movimento delle bracciai (48).
3. scendere con le gambe il più basso possibile come per sedersi, le braccia disegnano un arco largo mentre vai giù. Quando le coscie sono parallele a terra ed il corpo dritto, riunire le mani ed alzar al livello del petto (49). Disegnare il cerchio in senso antiorario con le dita (punte delle dita che escono, di sinistra, dentro, a destra e fuori) tre volte. Senso d'inversione tre volte. Assicurar che il punto del perno è il centro dei palmi. Le dita e la base delle mani stanno ruotando in un piano orizzontale.
4. Spingendo con il baihui, sollevare lentamente il corpo, sollevando simultaneamente le mani unite al livello del yintang (50). I gomiti dovrebbero essere all'interno della larghezza della spalla.
5. Fare i punti 2 - 4 tre volte. A completamento di la terza volta, sollevare le mani al livello della cassa anziché il livello del yintang (51).



Fig 50



Fig 51



Fig 52



Fig 53



a

Fig 54



b



Fig 55

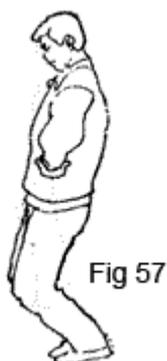


Fig 56

1. Girare le punte all'interno per formare una linea retta. Distanza fra le punte circa una lunghezza del piede. Incurvare il corpo in avanti circa 35 gradi, spingendo le natiche fuori, le coscine diritte e l'addome spinto in avanti. Entrambe le braccia che formano un arco largo, le dita circa una larghezza

- delle 4 dita e i palmi che affrontano yintang. Mento spinge in dentro e baihui che spinge verso fuori (52 e 53). Tenere per circa 5 - 10 secondi.
2. Piegare le ginocchia verso l'interno un po', braccia esternamente e verso l'alto al livello della spalla, come se i palmi stiano tenendo una sfera enorme di qi. Tirare dentro l'addome e distender la vita. Piegare soltanto un po' l'ente superiore dalla cassa alla testa. Mento rimboccato dentro mentre la testa è un po' indietro (54 a, b). Tenere per circa 5 - 10 secondi.
 3. Alzare il baihui, sollevare il corpo di nuovo al corpo dell'arco e del centro in avanti come a punto 6. Fare i punti 1 e 2 tre volte (Figs. 52 - 54).
 4. Nella conclusione, dopo punto 7, riportare il corpo alla posizione dritta. Le braccia verso l'alto, trasportando una grande sfera del qi. Quando le mani sono sopra la testa, girare i palmi verso la testa per versare qi giù attraverso il corpo. Allo stesso tempo abbassare le braccia e le mani (55). Al livello della cassa toracica, girare i palmi all'interno, lungo le costole verso i lati e appoggiarli lateralmente giusti sotto la gabbia. Riunire i piedi (56).

Punto 8 - Ginocchia (Xi GUI Zu Mian San Jie Lian)



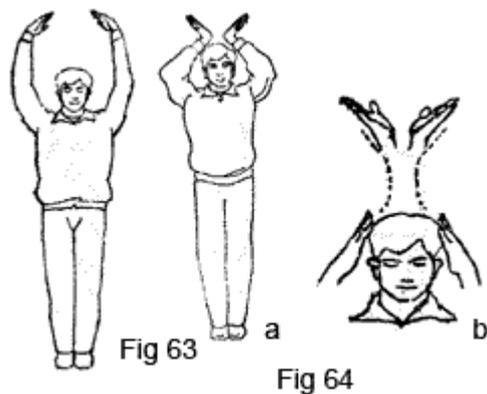
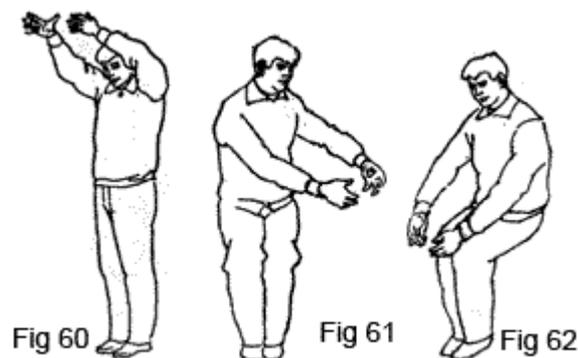
1. contrarre le natiche e spingere il pube in avanti. Spostare le scapole della spalla in avanti, i gomiti di andata e che scavano la cassa. Distender la vita, alzare il baihui e rimboccare in mento. rilassare le ginocchia e le caviglie. Accovacciare lentamente giù il più possibile. Tenere questa posizione per 3 minuti (57).
2. spingendo con il baihui, sollevare lentamente il corpo ad una posizione dritta.

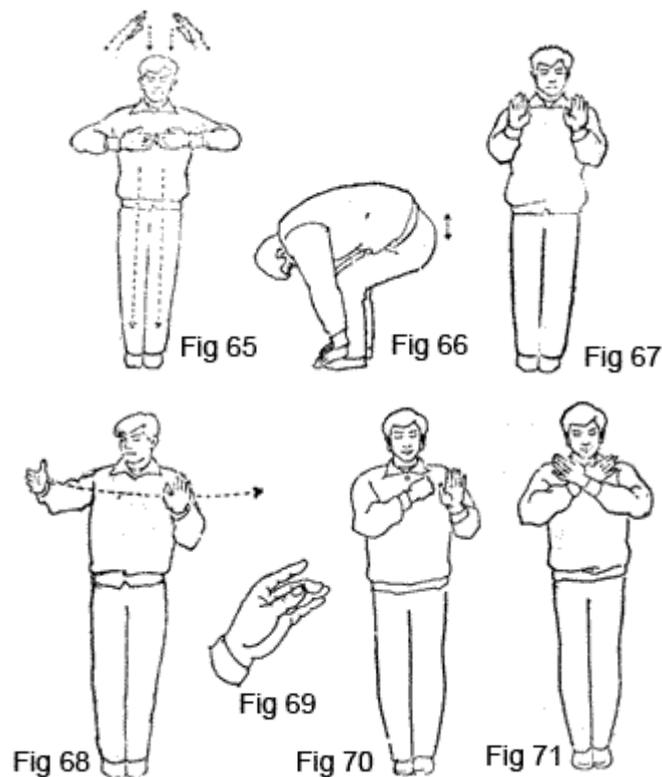
Punto 9 - Gambe (Tan Tui Zhiao Zhu Miao Tai Ji)



1. Spostare il peso sul piede destro. Sollevare il piede di sinistra in modo che la coscia di sinistra sia parallela al pavimento e la gamba pende giù verticalmente (58). Flettere in alto il piede sinistro, quindi flettere giù. Fare 3 volte. Disegnare dei cerchi con le punte, tre volte a destra (rotazione verso l'interno) e tre volte a sinistra (rotazione verso l'esterno).
2. Spingere il piede lateralmente a 45 gradi al corpo (gamba dritta). Mantenere il piede al fianco del corpo e (Fig.59) flettere il piede sinistro, spingendo le punte in su ed il tallone giù, quindi flettere il piede giù (le punte). Fare 3 volte. Disegnare i cerchi con le punte, tre volte a destra (rotazione verso l'interno) e tre volte il a sinistra (rotazione verso l'esterno).
3. portare la gamba verso l'interno e riportare il piede alla posizione originale con i piedi riuniti ed il corpo dritto. Ritenere il qi.
4. Spostare il peso al piede sinistro. Sollevare il piede in modo che la coscia destra sia parallela al pavimento e la gamba penda verticalmente giù. Flettere su il piede destro, quindi flettere giù. Fare 3 volte. Disegnare i cerchi con le punte, tre volte a sinistra (rotazione verso l'interno) e tre volte a destra (rotazione verso l'esterno).
5. Spingere il piede lateralmente a 45 gradi dal corpo (gamba dritta). Flettere il piede destro, spingendo le punte su ed il tallone giù, quindi flettere il piede giù. Fare 3 volte. Disegnare dei cerchi con le punte, tre volte a sinistra (rotazione verso l'interno) e tre volte a destra (rotazione verso l'esterno).
6. Riportare la punta grande verso l'interno e restituire il giusto piede alla posizione originale con i piedi insieme ed il corpo dritto.

Punto 10 - Completare (Hun Yuan di Hui Qi Kui Yi Zhuan)

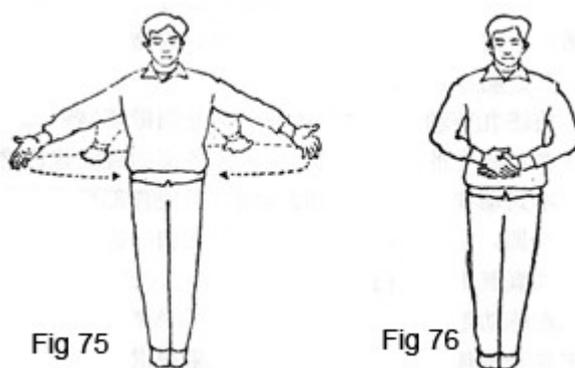
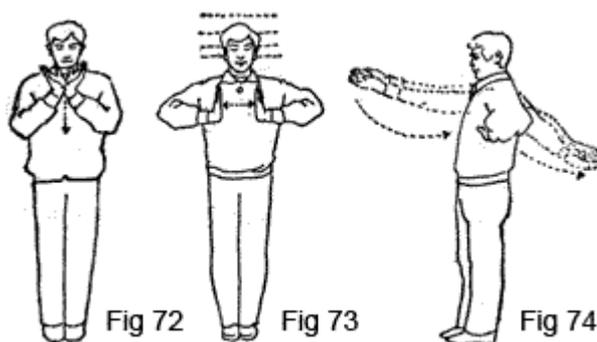




1. Girare i palmi per affrontarsi ed allungare in avanti come se trasportassero una sfera grande del qi davanti l'addome. Sollevare le mani al livello della fronte (60). Girare il busto a sinistra, lentamente abbassare il gomito e mani (trasportando ancora la sfera di qi), piegare le ginocchia ed abbassare il corpo (61). girando il busto verso il centro. Abbassare la sfera di qi da sinistra fino a che le mani non raggiungano all'altezza del ginocchio (62). Trasportare la sfera di qi verso destra spostando il busto verso destra ed alzandosi. Quando il corpo è dritto portare la sfera in alto ed il busto dritto al centro. Le braccia dovrebbero essere allungate verso fuori durante questi movimenti. Girare il corpo nella parte di sinistra e ripetere i movimenti trasportando la sfera di qi a sinistra altre due volte.
2. Alla fine dei tre cicli, fare una pausa quindi ripetere nel senso inverso. Ripetere i movimenti 3 volte.
3. Alla fine dei 3 cicli, rilassare il corpo e trasportare il qi sopra la testa (63) con il mento rimboccato dentro, spostare il mento in su lungo il collo al massimo ed inclinare la testa indietro. Distendere il capo, portare il mento in avanti e giù (movimenti di andata del collo della gru da punto 1). fare questi movimenti del collo 3 volte.
4. Abbassare le mani con i palmi che scendono insieme con i polsi vicino e portare le dita dritte verso l'esterno come per formare una v (64). Appena sopra la testa aprire la base dei palmi (formando la V invertita) e fare scorrere i palmi lateralmente la testa. Quando i palmi sono al livello dell'orecchio, alzare ancora le palme formando una V invertita. In cima alla testa, palmi vicino insieme (palmi non si toccano). Allora aprire le palme e muovere in su formando una V. Ripetere i movimenti altri due volte.
5. Sollevare le mani sopra la testa, penetrare energia dalla testa. Abbassare le mani e versare il qi giù tramite la testa nel corpo. Continuare ad abbassare le mani, passano davanti la faccia, davanti al petto, girare i palmi interne e continuare ad abbassare verso l'addome (65), la parte anteriore delle coscine, piegare il corpo avanti all'interno dei piedi. Disporre le mani sopra i piedi. Comprimere con i palmi, piegare le ginocchia portando il corpo verso il basso (66). Alzare in su, il corpo spingendo dalle ginocchia. Palmi ancora che

toccano sempre i piedi. Ripetere altri 2 volte.

6. Sollevare i palmi dai piedi dall'interno alle gambe, addome, fino al torace. A livello toracico, girare i palmi in avanti davanti le ascelle, gomiti rimboccati indietro (Fig. 67).
7. Spingere dal palmo destro il braccio . Rilassare il polso e girare il palmo verso sinistra (Fig. 68). raccogliere verso sinistra il qi. A 90 gradi del corpo, premere punta del pollice al centro del medio (zhong kui) (Fig. 69), continuare a spostare il braccio destro indietro, con il medio schiaccia qihu (appena sotto la clavicola di sinistra), mentre allo stesso tempo, ruoti il busto verso in avanti (Fig. 70).
8. Spingere dal palmo sinistro il braccio . Rilassare il polso e girare il palmo verso destra. raccogliere verso destra il qi. A 90 gradi del corpo, premere punta del pollice al centro del medio (zhong kui) , continuare a spostare il braccio sinistro indietro, con il medio schiaccia qihu (appena sotto la clavicola di destra), mentre allo stesso tempo, ruoti il busto verso avanti . Le braccia sono ora incrociate davanti al petto e di 45 gradi fuori dal corpo (Fig. 71).
9. Respirate, premere qihu. Espirate e enunciare "tong" tranquillamente. 3 volte.



1. Liberi dita e spingere le braccia in avanti. Con polsi che si toccano, aprire i palmi formando un fiore di loto (Fig. 72). Chiudi i palmi di fronte al torace. Con il pollice, a metà del petto, aprire e chiudere le palme 3 volte (la Qi). Apertura non troppo ampia e stringere senza toccare (Fig. 73). Alzate le mani fino a portare i pollici di fronte al naso. Ancora una volta faccio aprire e chiudere 3 volte. Apertura non più ampia dei zigomi e chiudere senza toccare. Sollevare fino a che i pollici sono giunti a metà fronte (yintang). Apri (non più ampio di quello bordi esterni degli occhi) e chiudi (senza toccare) 3 volte. Sollevare alla parte superiore della fronte. Palmi in posizione inclinata. Apri (non più ampio di drago corna) e chiudi 3 volte. Sollevare i palmi a circa 10 cm al di sopra baihui, con le dita che

- puntano verso l'alto. Apri (non più ampio di drago corna) e chiudi 3 volte.
1. Riunisci i palmi insieme e raddrizzare le braccia. Tira un pò più sù stirando le braccia. Scendi davanti al volto. Lentamente abbassare le braccia e spingendoli in avanti in modo da formare una linea retta all'altezza delle spalle. Gira i palmi e apri le braccia lentamente fino alla parte anteriore sia palme larghezza all'altezza delle spalle. Flettere i medi e dirigere il Qi in yintang. Tirare i gomiti indietro, allo stesso tempo girare i gomiti ai lati del corpo centrale e premere dita sulla dabao (Fig. 74). braccia indietro alla schiena con i palmi rivolti verso l'alto all'altezza della vita. Quando le braccia sono dritti, portare entrambe le braccia in avanti. Raccogliendo il qi (Fig. 75). Continua a raccogliere e dirigere il Qi nell'ombelico. Chiudi i palmi davanti ombelico (non toccare ombelico), (Fig. 76).
 2. Ruota i palme 9 volte verso l'esterno antiorario (sinistra, in alto, a destra, in basso ea sinistra) con cerchi dall'ombelico sempre più grandi (non più grande del diaframma e settore pubblico). Quindi ruotare in senso orario di perfezionamento attivo 9 volte in una spirale verso l'interno. Poggiare le mani sull'ombelico e nutrire il Qi per un paio di minuti (Fig. 76). portare le mani ai lati e di aprire gli occhi lentamente.