

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

SCUOLE DI AGOPUNTURA
MEDICINA TRADIZIONALE
CINESE



Silvana Nanni

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

Le prime iscrizioni relative alle Ginnastiche Mediche Cinesi risalgono alla dinastia Zhou (XI secolo a.C.-771 a.C.)

Nel “Classico di Medicina dell’Imperatore Giallo (Huangdi Neijing), il più antico trattato di medicina cinese esistente, è contenuto la descrizione dettagliata di queste metodiche applicate in campo medico

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

**SONO TECNICHE DI TERAPIA COSÌ DETTE “NÈ INTERNE NÈ
ESTERNE”**

Il *qi* dell’organismo può essere stimolato sia dall’esterno che dall’interno

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

“L’acqua corrente non diventa mai putrida.

I cardini delle porte non si arrugginiscono

mai” (Hua Tuo - II° sec. a.C.)

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

Ginnastiche Mediche Cinesi hanno preso il nome di:

QI GONG, TAIJIQUAN e WUSHU

QI GONG: qi-soffio vitale; gong lavoro. Questo termine è stato introdotto nel 1910 ed indica un lavoro sul *qi*, “il movimento nella quiete”; è considerato introduttivo al *taijiquan*.

Può essere:

- statico quando il movimento del corpo non è visibile;
- dinamico quando il movimento del corpo, sebbene lieve, è visibile.

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

TAIJIQUAN

TAIJIQUAN “la quiete nel movimento”. Serie di esercizi facenti parte delle arti marziali (*wushu-kungfu*). Si cambia posizione senza perdere di vista l’origine. Si fonda sui principi taoisti ed è una continua ricerca di un’armonia degli opposti. Non c’è uno schema del movimento ma l’idea è di un movimento che cambia continuamente e si trasforma. Può essere classificato come una forma di *qi gong*, sia perché si lavora sul *qi* dirigendolo sul punto di forza, sia perché ogni posizione del *taijiquan* può essere praticata singolarmente come un esercizio di *qi gong*

TAI JI *suprema polarità*

QUAN *pugno-stile di boxe- il movimento della mano che si chiude a pugno*

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

WUSHU-KUNGFU

WU marziale

SHU arte

Riunisce tutte le discipline marziali cinesi. È considerata un'arte marziale, mentre il *Taijiquan* sebbene possa avere un aspetto marziale è terapeutico

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

Esse provengono dalla stessa matrice e le loro principali componenti sono:

- controllo della postura Tiaoshen**
- controllo della respirazione Tiaoxi**
- controllo dello Shen Tiaoxin**

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

POSTURA *Tiaoshen*

- **Eretta:** è quella comune alla maggior parte degli esercizi di ginnastica. Il corpo è eretto. I piedi ad una distanza equivalente a quella delle spalle, il peso distribuito su tutta la superficie plantare. Le ginocchia sono leggermente flesse, le spalle rilassate, le ascelle vuote. Le braccia naturalmente ai lati del corpo, i gomiti sono “arrotondati e non rigidi”. La schiena e la testa sono erette, il mento leggermente rientrato. Il capo è come appeso a un filo che collega il punto 20GV, alla sommità del capo. Occorre visualizzare una “Y” rovesciata che collega i punti 1KI, 1VC, 14GV e 20GV. Le anche sono rilassate. La lingua appoggiata al palato e le labbra sono chiuse.
- **Seduta:** a terra “a fior di loto” si allinea la colonna vertebrale tenendo le gambe incrociate, oppure su una sedia si allinea la colonna vertebrale non poggiando la schiena allo schienale, le piante dei piedi poggiano al suolo e le ginocchia sono flesse a 90°, la distanza tra i piedi è equivalente a quella delle spalle. È consigliabile alle persone affette da problemi motori o articolari agli arti inferiori
- **Supina:** non richiede movimenti degli arti, utile per il controllo della respirazione

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

METODI DI RESPIRAZIONE ADOTTATI Tiaoxi

- **Respirazione addominale:** è quella più usata. Nella fase inspiratoria esercitare una profonda contrazione del diaframma rilasciando nel contempo la muscolatura addominale. Mentre nella fase espiratoria si rilascia il diaframma e si contrae la muscolatura addominale
- **Respirazione controaddominale:** è usata solo in alcuni esercizi. Nella fase inspiratoria oltre alla contrazione del diaframma c'è anche la contrazione dei muscoli addominali e dei muscoli pelvici (“sigillo degli sfinteri”). Nella fase espiratoria c'è il completo rilassamento della muscolatura addominale e degli sfinteri.

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

CONTROLLO DELLO SHEN Tiaoxin

FARE IL “VUOTO DEL CUORE”

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

EFFICACIA TERAPEUTICA

- Patologie osteomuscoloarticolari**
- Patologie psichiatriche (ansia, depressione psichica, insonnia)**
- Patologie neurologiche (cefalee, nevralgie, neuropatie centrali e periferiche)**
- Patologie cardiovascolari (ipertensione arteriosa, arteriopatie e flebopatie periferiche)**
- Patologie ginecologiche (dismenorree, irregolarità mestruali, infertilità funzionali, osteoporosi post-menopausali)**
- Patologie dell'apparato respiratorio (sindromi influenzali ricorrenti, riniti, bronchiti ricorrenti, sindromi asmatiche anche dell'età pediatrica)**
- Patologie gastrointestinali (reflusso gastroesofageo, gastriti, colon irritabile, stipsi, diarree)**
- Patologie urologiche (disurie)**

Le Ginnastiche Mediche Cinesi vengono definite “di lunga vita” dove longevità non sta ad indicare solo un vivere a lungo ma un vivere bene

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

SERIE DI ESERCIZI

- I Cinque esercizi**
- Esercizi di Automassaggio**
- Esercizi dei Tendini e dei Midolli**
- I Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang**
- I Sei Ideogrammi e I Sei Suoni**

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

I CINQUE ESERCIZI *WU GONG*

- | | |
|----------------------|---|
| <i>1- WU JI</i> | Assenza di Polarità |
| <i>2- TAI JI</i> | Polarità suprema (<i>ZHAN ZHUANG - Palo Eretto</i>) |
| <i>3- KAI HE</i> | Aprire e Chiudere |
| <i>4- SHENG JIAN</i> | Salire e Scendere |
| <i>5- XU SHI</i> | Vuoto e Pieno |

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

L' AUTOMASSAGGIO

“Rispondere al Cielo e alla Terra”

L'uomo *microcosmo* è collegato al *macrocosmo* Terra-Cielo attraverso l'apertura degli orifizi cefalici che lo mettono in rapporto con l'esterno attraverso i loro relativi sensi:

- occhio vista
- naso olfatto
- orecchio udito
- bocca gusto
- polpastrelli tatto

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

L' AUTOMASSAGGIO

“Rispondere al Cielo e alla Terra”

- automassaggio: orifizi cefalici

- automassaggio: punti di agopuntura cefalici (20GV-20GB)

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

L' AUTOMASSAGGIO

“Rispondere al Cielo e alla Terra”

OBIETTIVI

- Aprire gli orifizi dell'estremità cefalica per attivare e promuovere le funzioni specifiche degli organi di senso e degli organi a loro connessi

Occhio LR-Legno

Orecchio KI-Acqua

Bocca SP-Terra

Naso LU-Metallo

Tatto HT-Fuoco

- Aprire i punti di agopuntura che comunicano direttamente con l'interno:

- Promuovere il sostegno del *qi* e la circolazione nei canali principali, secondari e nelle regioni fuori meridiano

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

L' AUTOMASSAGGIO

“Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali”

**- Automassaggio: punti di agopuntura somatici
(27KI-21SP-6CV-4CV-4GV-23BL- Punti Beishu)**

- Automassaggio: dei 12 canali

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

L' AUTOMASSAGGIO

“Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali”

“Nutrire il Corpo”: si promuove il sostegno del *qi* attraverso dei punti che hanno uno specifico effetto

“Aprire i Canali”: si attiva la circolazione e si favorisce la distribuzione del *qi*

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

ESERCIZI DEI TENDINI E DEI MIDOLLI

In questa serie di esercizi sono compresi:

- Il Classico degli Esercizi per trasformare i Tendini ed i Midolli**
- Gli Esercizi di “Lavaggio del Midollo”**

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

OBIETTIVI

- Favoriscono la circolazione del *qi* nei canali e del sangue e dei liquidi nei vasi, irrobustiscono tutte le strutture dell'apparato locomotore e ne favoriscono l'elasticità attraverso la mobilizzazione delle articolazioni e delle rispettive capsule articolari, lo stretching dei tendini e dei muscoli
- Favoriscono, attraverso l'azione sul midollo osseo, la produzione del sangue e l'incremento della funzione del sistema immunitario e regolarizzano, tramite il cervello, l'ipotalamo, l'ipofisi ed il midollo osseo, il sistema psiconeuroimmunoendocrino
- Armonizzano lo *shen* attraverso la visualizzazione mentale dei movimenti

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

I TRE PASSI PER IL RIEQUILIBRIO YIN-YANG

Hanno lo scopo di sostenere lo yin e lo yang e di armonizzarli tra loro e con il Cielo e la Terra

- Passo per tonificare lo yang**
- Passo per nutrire lo yin**
- Passo Cielo-Terra**

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

GLI ESERCIZI DEI SEI IDEOGRAMMI E DEI SEI SUONI

FONDAMENTI

- **Teoria dello yin-yang esplicitata attraverso la teoria dei cinque movimenti**
- **Teoria degli organi e dei visceri e quella del Triplo Riscaldatore**
- **Teoria dei canali**

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

GLI ESERCIZI DEI SEI IDEOGRAMMI E DEI SEI SUONI

ELEMENTI FONDAMENTALI

- Esecuzione di un movimento fisico**
- Visualizzazione mentale del percorso dei canali**
- Vocalizzazione di un suono**

LE GINNASTICHE MEDICHE CINESI

GLI ESERCIZI DEI SEI IDEOGRAMMI E DEI SEI SUONI

EFFETTI SUGLI ORGANI E SUI RISPETTIVI CANALI

- Suono XI-TE** **patologie correlati al TE**
- Suono XU-LR** **patologie dell'elemento Legno**
- Suono KE-HT** **patologie dell'elemento Fuoco**
- Suono HU-SP** **patologie dell'elemento Terra**
- Suono XIA-LU** **patologie dell'elemento Metallo**
- Suono CHUI-KI** **patologie dell'elemento Acqua**