

Qi gong: Girare la testa e guardare la luna

Durante questo esercizio si stira la colonna vertebrale, in questo modo gli organi interni (in particolare i reni) vengono attivati. Ripetere più volte da entrambe le parti.

Inspirare: mentre si stendono le gambe, girare l'addome a sinistra.

Spostare le braccia, che sono parallele, in alto a sinistra per far ruotare ancora un po' di più l'addome e raggiungere il limite naturale di rotazione.

Dirigere il palmo della mano sinistra verso l'alto, quello della mano destra verso il basso. Entrambi i palmi sono all'altezza delle spalle. Il braccio destro è leggermente piegato, quello sinistro è dritto. Le gambe sono

dritte ma non troppo tese. Lo sguardo è rivolto in lontananza oltre le mani. Girare il torso il più possibile senza

spostare i piedi. Durante il movimento, lo sguardo rimane sempre rivolto verso la mano sinistra, senza però guardare la mano. Coordinare l'inspirazione con il movimento verso l'alto.



Espirare: coordinare il movimento opposto con l'espiazione. Portare le mani e le braccia verso il basso.

Concludere l'espiazione quando le braccia sono dirette verso il basso e i palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro. Svolgere l'esercizio dal lato destro eseguendo gli stessi movimenti. Ripetere tre volte per lato.

Consigli e effetti: quando le mani sono parallele e allineate alla larghezza delle anche si sente un flusso energetico tra i due palmi. Cercare di intensificare questo flusso con l'immaginazione. Stirando la colonna vertebrale è possibile migliorarne la flessibilità. In questo modo, si crea una leggera pressione sugli organi interni, in particolare i reni. In seguito, la pressione viene sciolta.

Fonte: Erik Golowin, esperto G+S, esperto Sport per gli adulti esa, Kungfu, Taiji, Qi gong, Kickboxing, maestro di karate



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO