Qi gong: Girare come un mulino a vento

Durante questo esercizo aiuta molto immaginarsi di essere una ruota che gira. A muoversi è soprattutto il tronco, le braccia e le mani seguono il movimento.

Inspirare: mentre si inspira avviare un movimento circolare con le braccia. Girare l'addome a sinistra, far ruotare le braccia in alto di lato e stendere contemporaneamente le gambe. Durante il movimento le braccia e le mani (con i palmi uno verso l'altro) rimangono circa alla stessa distanza. Lo sguardo segue i movimenti circolari delle mani.

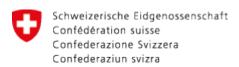


Concludere l'inspirazione quando le gambe sono tese e le mani hanno raggiunto il punto più alto del movimento circolare (sopra la testa).

Espirare: continuare senza interruzione e completare il cerchio sul lato destro. Durante l'espirazione piegare le ginocchia. Coordinare il movimento delle braccia con la flessione delle ginocchia. Concludere l'espirazione quando le mani hanno raggiunto il punto più basso del movimento circolare e le gambe sono piegate al massimo senza però perdere la posizione eretta della schiena.

Consigli ed effetti: con questo esercizio si muove soprattutto l'addome. Le mani e le braccia si spostano senza movimenti supplementari. I cinesi chiamano questo movimento «la ruota che gira volando». Mentre si esegue l'esercizio, cercare di immaginarsi una ruota che gira.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO