

Qi gong: Spostare le nuvole

Questo esercizio stimola l'equilibrio e aiuta a ricentrarsi. Deve essere eseguito più volte consecutivamente.

Inspirare: stendere le gambe e alzare le braccia sopra la testa facendole passare davanti al corpo. Lo sguardo segue le mani. Quando le mani sono all'altezza della testa, ruotare le braccia all'infuori senza variare la distanza tra le mani. Girare le braccia e le mani affinché i palmi delle mani siano rivolte verso il cielo. Portare il dorso della mano sinistra sopra il palmo della mano destra. Continuare a dirigere lo sguardo verso i dorsi delle mani.



Espirare: abbassare le mani di lato come seguendo un cerchio finché raggiungono lateralmente l'altezza delle spalle. Senza fermare il movimento, continuare ad abbassare le mani fino a formare un cerchio verso il basso. La distanza si riduce fino a quando le mani si trovano a circa tre centimetri una dall'altra, all'altezza dell'addome. Mentre si abbassano le braccia piegare anche le ginocchia. Piegare il più possibile senza però perdere la posizione corretta del torso o alzare i talloni.

Consigli ed effetti: alzando le braccia si amplia il centro del corpo. Immaginarsi di allargare il centro del corpo il più possibile. Quando invece le braccia si abbassano e si piegano le ginocchia, l'universo si rimpicciolisce così tanto da poter inglobare il centro del corpo (grande quanto una pallina da tennis circa). Ingrandire e ridurre il centro del corpo migliora il senso dell'equilibrio e aiuta a trovare il proprio centro.

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