Nutrimento della vita

di Severino Maistrello

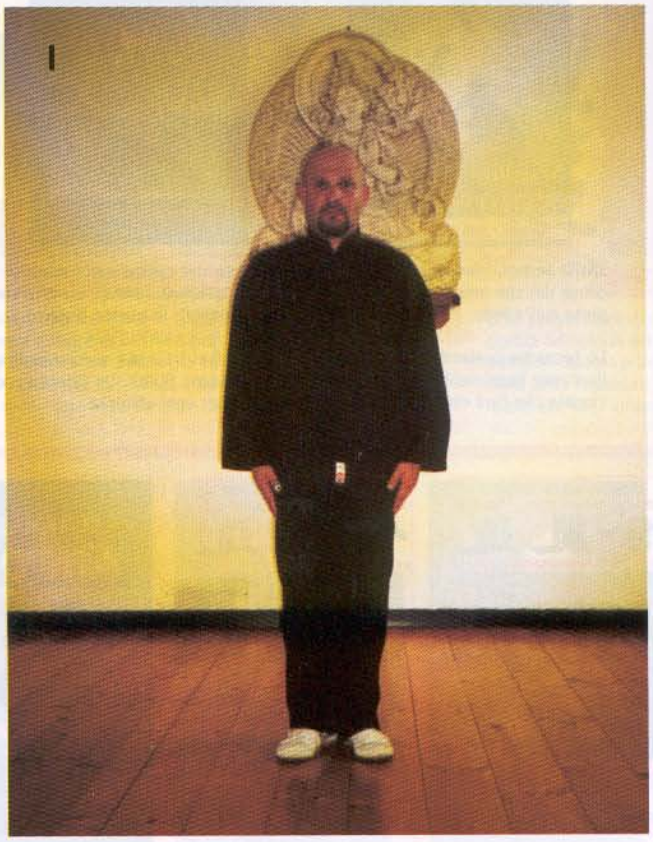
Shi pa lo han chi kung (chi kung dei diciotto discepoli di Buddha)

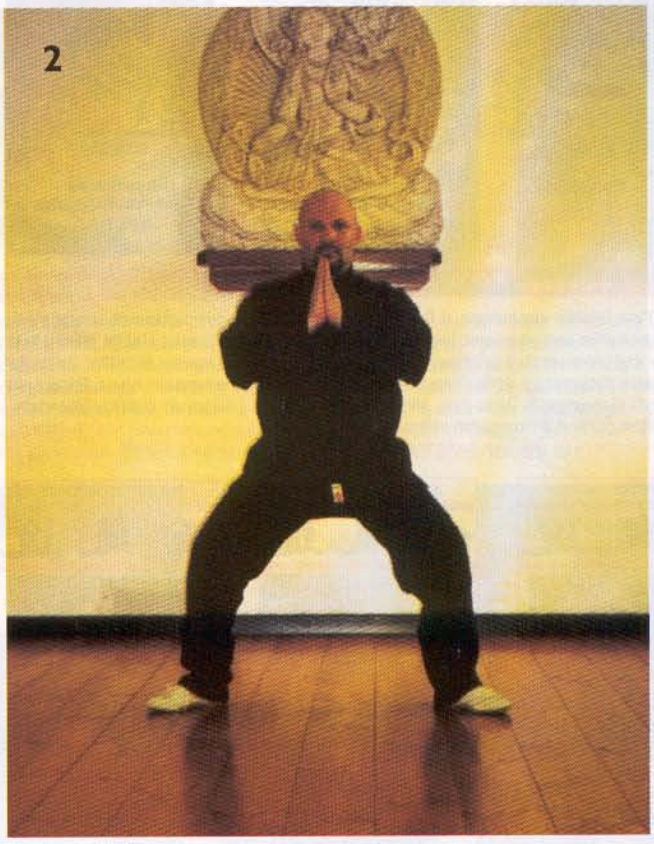
Shi pa lo han chi kung (chi kung dei diciotto discepoli di Buddha) Chi kung, letteralmente traducibile come "lavoro con l'energia" o, più semplicemente, "lavoro energetico", sta a indicare tutta una serie di tecniche riviste e sistematizzate a partire dal 1950 nella Repubblica Popolare Cinese, trovando la loro origine nell'antica tradizione delle pratiche taoiste. Infatti, anticamente, questo corpus di tecniche andava, tra l'altro, sotto il nome di tao yin, traducibile come "nutrimento della via (vita)", o tu na, che significa "mangiare aria", per sottolineare un lavoro sottile, o tou yang, "tonificare la via (vita)".

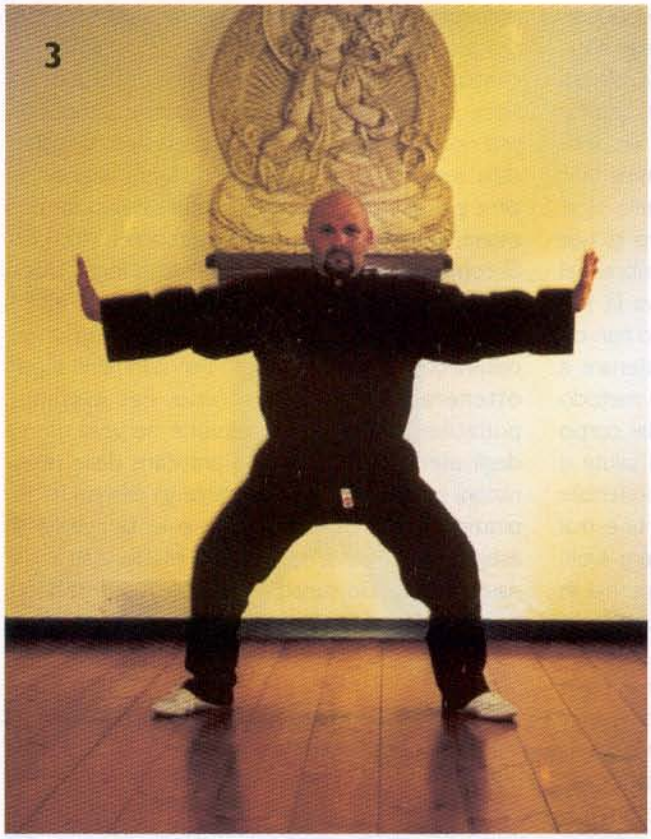
Anticamente, dunque, quello che oggi è confluito nel chi kung, era conosciuto e praticato sotto vari nomi e con modalità diverse a seconda dello stile. Gli accademici divisero queste pratiche in cinque correnti:

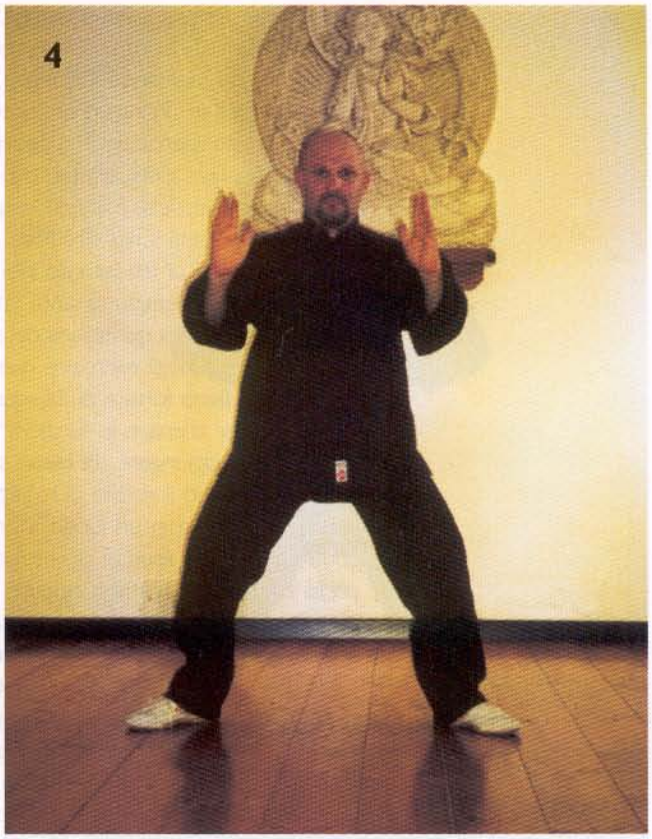
- confuciana
- buddista
- taoisita
- medica
- marziale

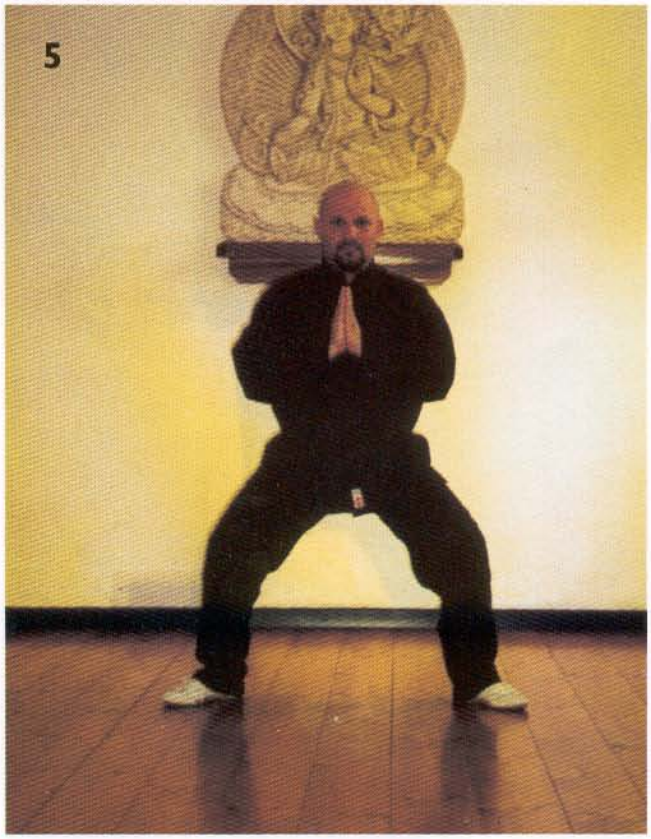
La pratica del chi kung è spesso usata da chi pratica

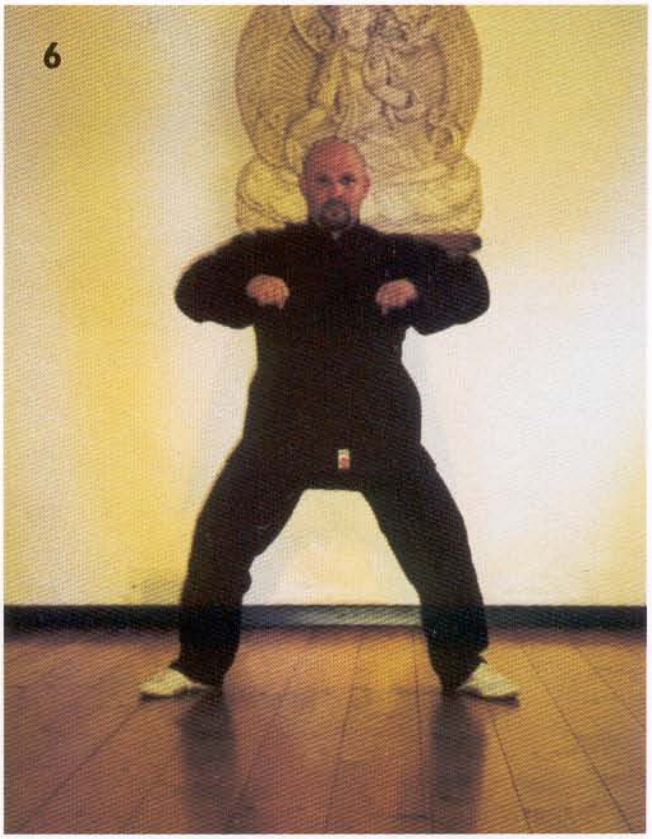

1


2

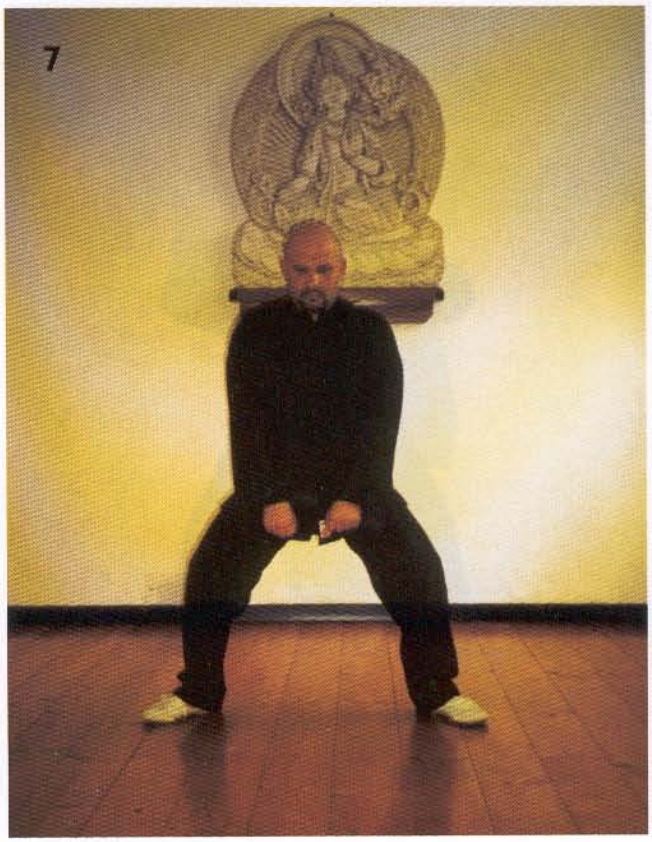

3

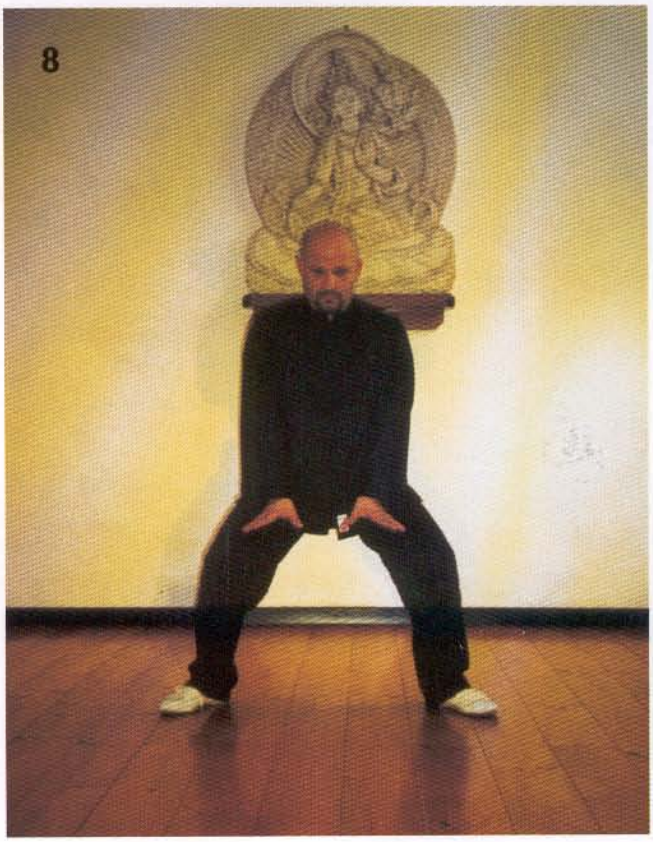

4

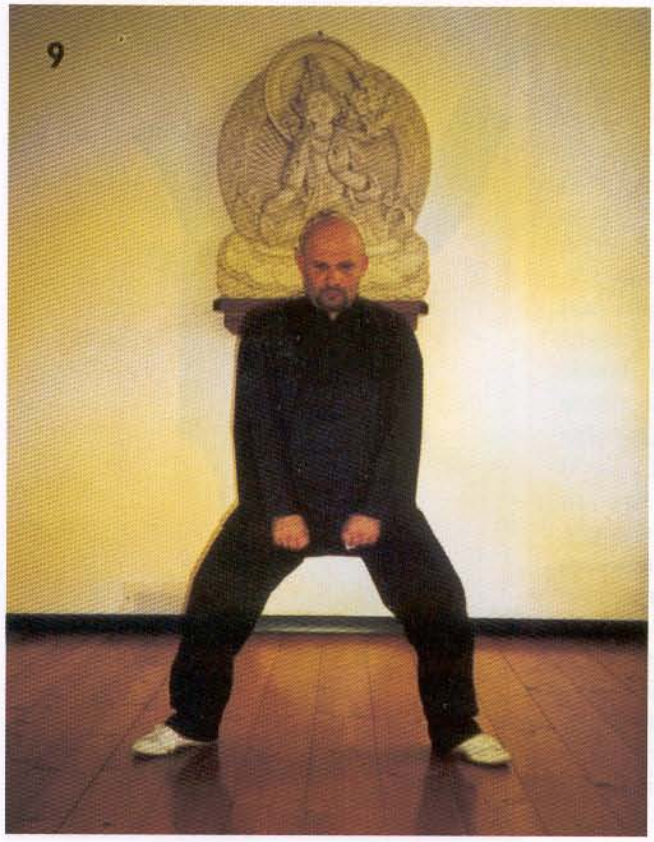

5

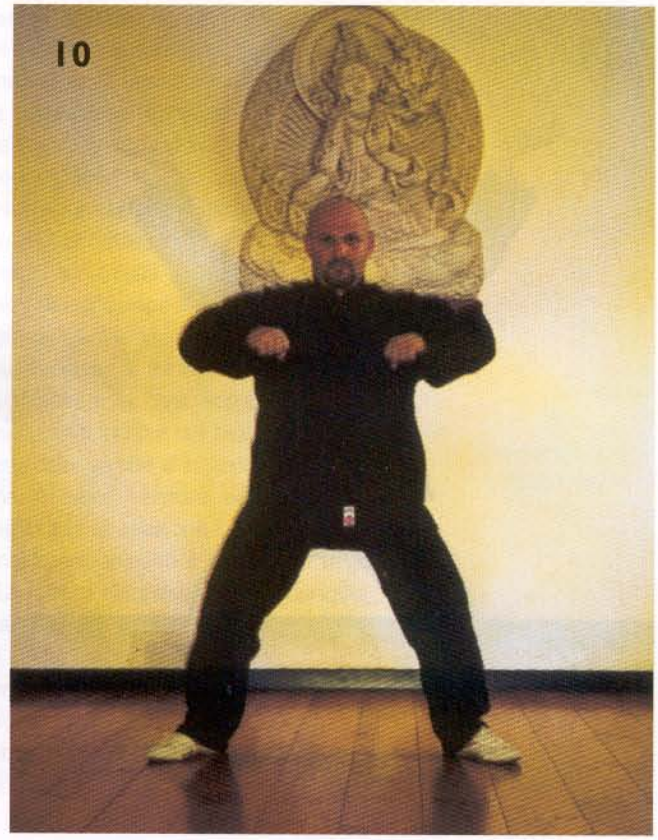

6

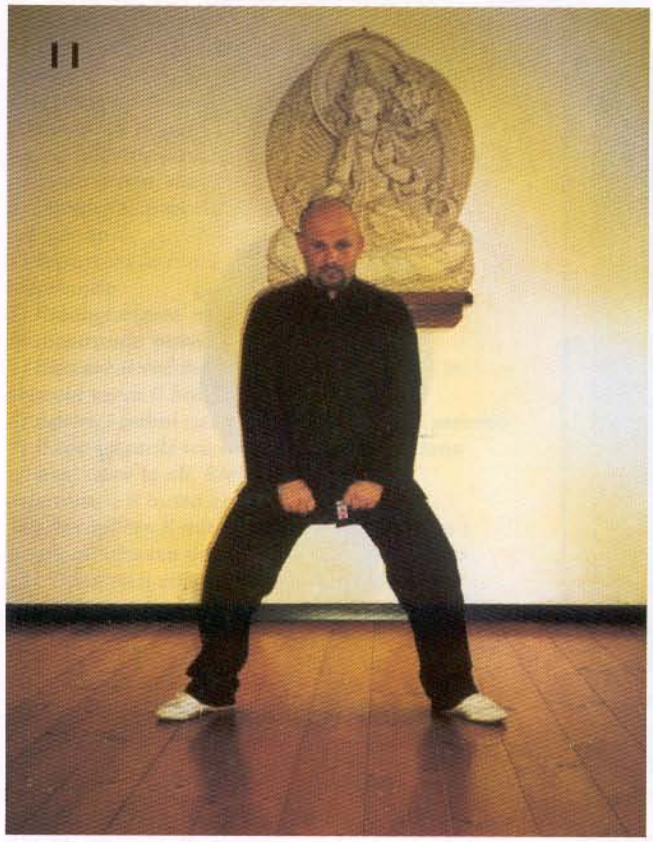
arti marziali per uno sviluppo e un utilizzo dell'energia vitale. Il shi pa lo han chi kung è uno degli esercizi più antichi mantenuti all'interno della scuola del maestro Lee Kam Wing ed è composto da diciotto sezioni. Questi esercizi, si dice dopo circa mille anni, sono arrivati fino a noi all'interno del chi hsing tang lang chuan (stile della mantide religiosa delle sette stelle). Il shih kung Chiu Chi Man, maestro di Lee Kam Wing che ci ha lasciato nel settembre del 2002 all'età di centouno anni, attribuiva la sua longevità alla pratica quotidiana del shi pa lo han chi kung. Lo scopo degli esercizi è quello di allenare e ottenere un fisico forte e di dare un buon metodo di pratica per allenare le funzioni vitali del corpo umano per raggiungere un buon stato di salute e ridurre al minimo il rischio di malattie. E' preferibile praticare chi kung in un luogo all'aria aperta e mai contro vento. Gli esercizi dovrebbero essere svolti preferibilmente al mattino oppure alla sera, ma in generale ogni momento della giornata si adatta alla pratica. La respirazione è lenta, ma non pesante, continua e non interrotta. I diciotto esercizi o sezioni del shi pa lo han chi kung, lavorando sul corpo, sul respiro e sull'attenzione, potenziano la muscolatura, rinforzano l'apparato circolatorio, stimolano la circolazione energetica (chi) e le funzioni vitali. Durante gli esercizi i muscoli dovrebbero essere rilassati, in modo che la postura comincerà a rinforzarsi gradatamente. Questo aiuta molto la rimozione delle fatiche sia fisiche che mentali. La contrazione e la flessibilità o la morbidezza e la tensione sono relative: durante gli esercizi viene sempre richiesto che la morbidezza sia accompagnata dalla tensione e la flessibilità dalla contrazione; in altre parole solo se si è rilassati la flessibilità può essere accompagnata dalla contrazione e viceversa. E' comunque sconsigliato usare molta forza. Dopo aver rilassato l'intero corpo e la mente, questi devono essere orientati all'ombelico, senza un'eccessiva concentrazione sul tan tien, altrimenti si può ottenere il risultato contrario. Per esempio, potrebbe verificarsi una tensione nervosa. Prima degli esercizi bisognerebbe praticare delle respirazioni profonde, mentre durante gli esercizi la respirazione deve essere naturale e lenta, meglio se eseguita con il naso, ma possono essere usati anche naso e bocca allo stesso tempo. Nell'usare la bocca non bisognerebbe far uscire velocemente il fiato. Bisogna inspirare in maniera sciolta ed espirare lentamente. Non si deve percepire la respirazione. Gli esercizi, come detto, dovrebbero essere praticati all'aria aperta e fresca. Se si è all'interno, bisognerebbe aprire le finestre per cambiare aria. Con la pratica costante la respirazione "addominale" si creerà naturalmente, influenzando la postura in modo da allargare l'ampiezza dei movimenti

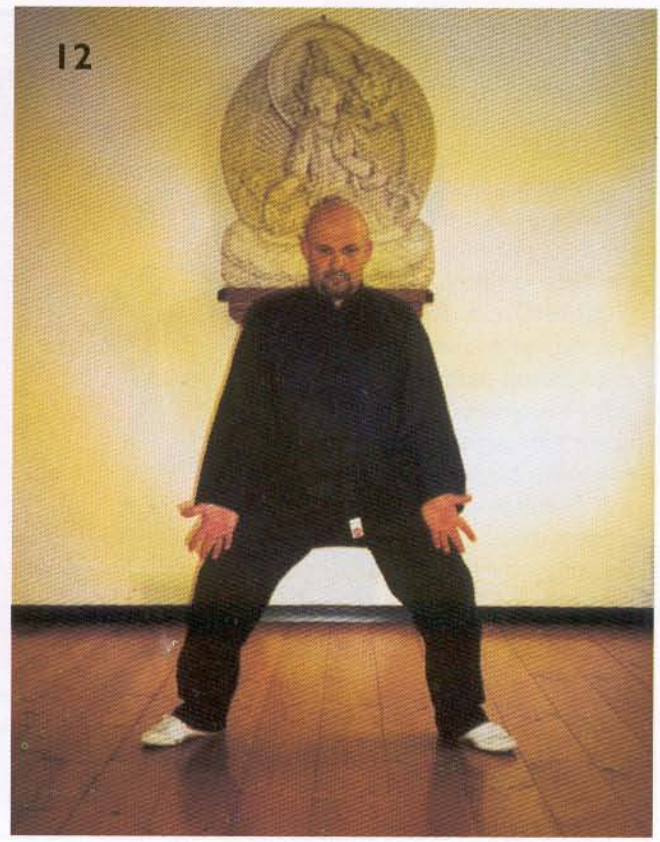

7

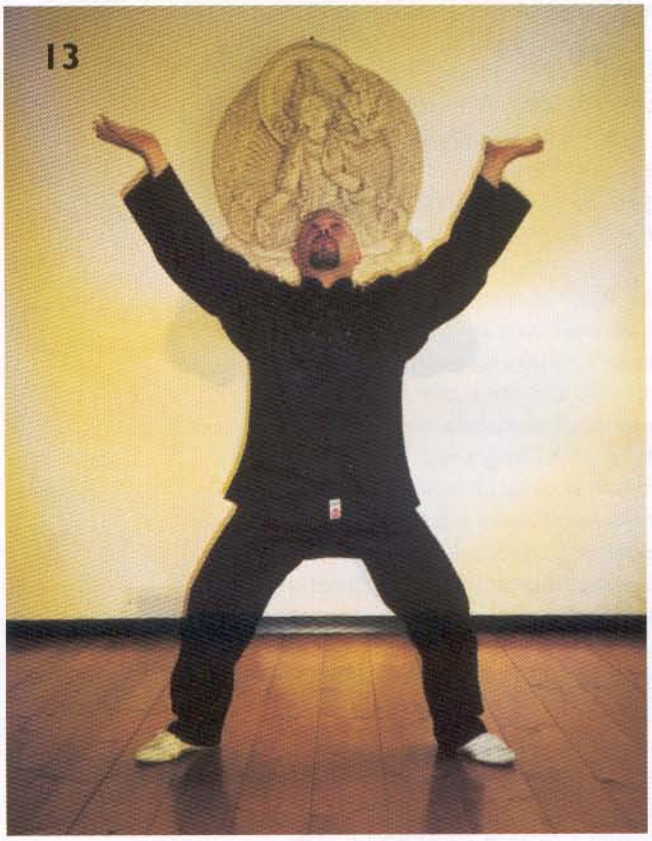

8

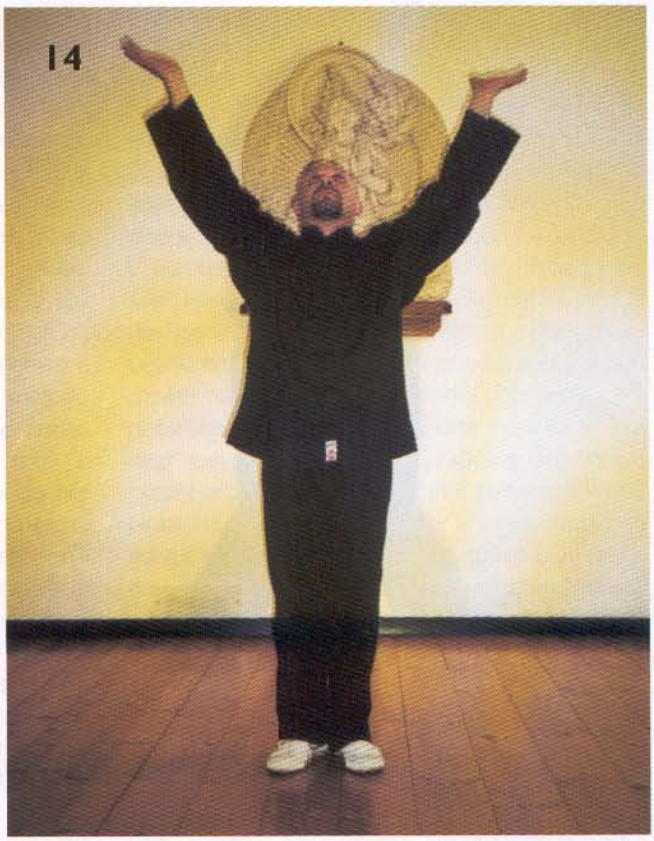

9

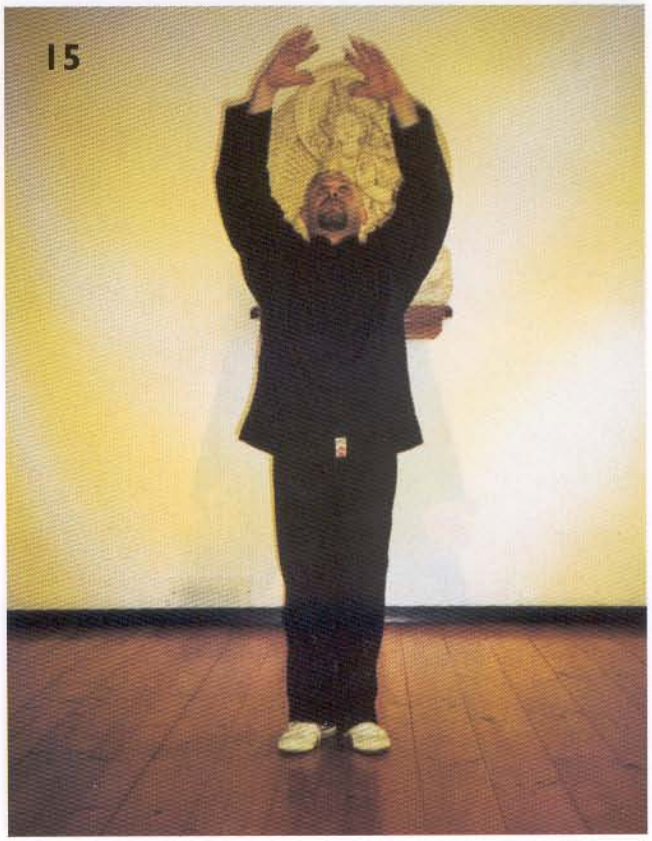

10

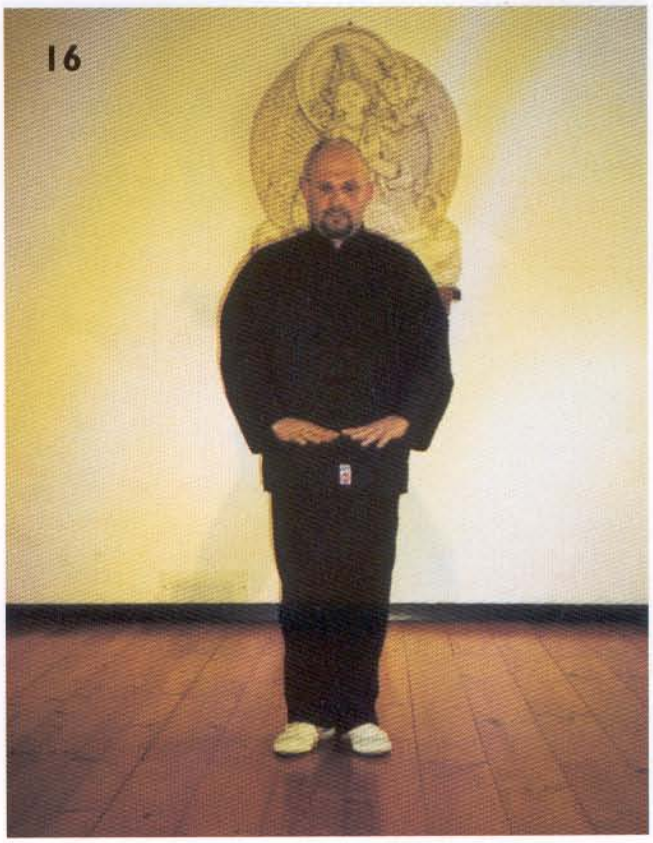

11

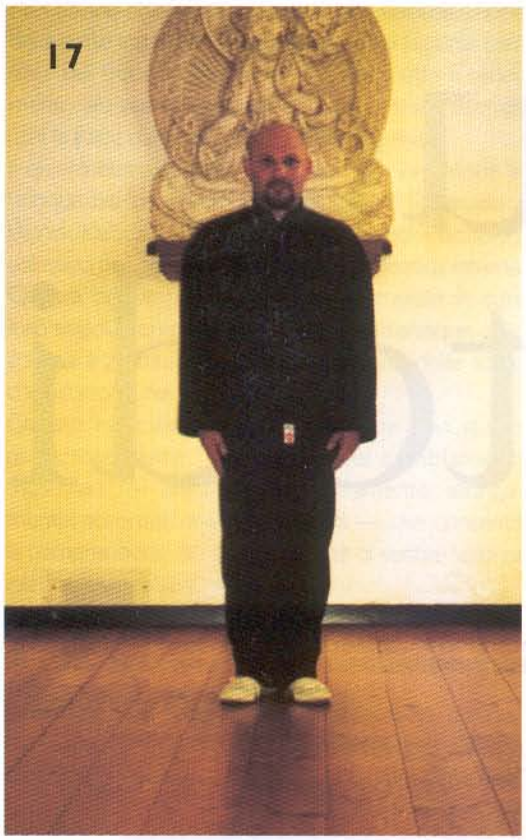

12


13


14


15


16

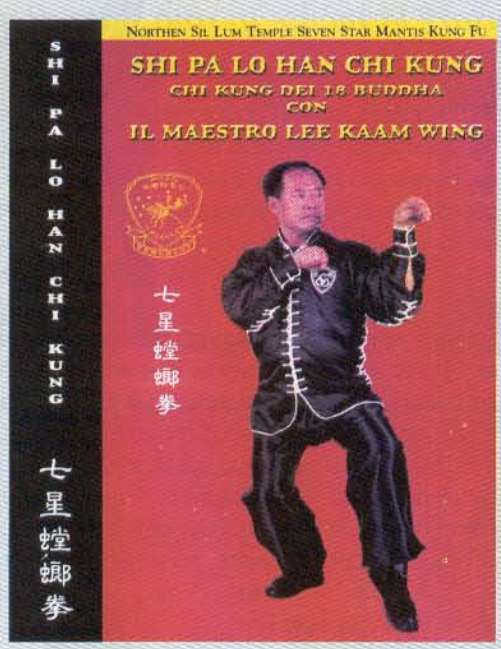


superiori e inferiori del diaframma e rinforzare la contrazione dei muscoli addominali che vanno ad agire positivamente sugli organi interni. Dopo la pratica si ha la sensazione di calore piacevole in tutto il corpo e una leggera sudorazione. Dopo la pratica non è consigliabile bere acqua fredda, ma acqua tiepida. Non è consigliato praticare gli esercizi dopo i pasti, poiché la respirazione e la digestione potrebbero risentirne. I vestiti dovrebbero essere comodi, altrimenti vanno a impedire i movimenti.

La pratica del shi pa lo han chi kung ha molteplici benefici sul nostro corpo: a livello fisico rafforza i tendini, le articolazioni e le ossa, stimola la forza nelle dita, braccia, gomiti, polsi e nel petto, aumenta l'energia dei piedi, delle gambe e in generale la nostra forza esterna. A livello interiore sviluppa il "chi originario" e migliora la circolazione del sangue, stimola l'energia nei canali appositi e le funzioni degli organi interni. La pratica di questi esercizi, dunque, aumenta l'abilità nel difendersi dalle malattie e nel mantenere così la longevità.

Viene qui presentata una sezione, detta pa wang kui ting ("il tiranno solleva il vaso cerimoniale") del shi pa lo han chi kung, ricordando che ogni sezione o serie di esercizi è completa, autonoma e autosufficiente.

1) Posizione iniziale
2) Unire le gambe. Divaricare le gambe, ginocchia flesse, piedi rivolti verso l'esterno. Congiungere le mani davanti al petto. Posizionare la punta della lingua sul palato, vicino all'attaccatura dei denti, mantenere lo sguardo dritto, respirare in modo naturale
3) Portare le braccia verso l'esterno, espirando
4) Riportare le mani davanti al petto, inspirando
5) Ricongiungere le mani davanti al petto
6) Inspirando portare i pugni al petto
7) Buttare il vecchio. Espirando, spingere le braccia verso il basso
8) Aprire i palmi ruotando i polsi verso l'esterno
9) Il roc (gigantesco uccello della tradizione cinese) apre le ali. Richiudere i pugni, mantenere il busto eretto
10) Accogliere il nuovo. Inspirando portare i pugni all'altezza delle spalle, gomiti in linea
11) Domare il cavallo che corre. Espirando, stendere le braccia verso il basso, pugni chiusi
12) Il vassoio d'oro sostiene la luna con fermezza. Aprire i pugni e girare i palmi verso l'esterno. Respirare naturalmente
13) Sollevare il forziere. Sollevare le braccia verso l'altro, seguire il movimento con la testa. Palmi rivolti verso l'alto, dita verso l'esterno
14) Unire le gambe
15-16) Chiudere a tan tien, espirare
17) Ritornare nella posizione iniziale



Il shi pa lo han chi kung del maestro Lee Kam Wing

In questo video il maestro Lee presenta le prime dieci sezioni del shi pa lo han chi kung, la cui pratica, attraverso il movimento, il respiro e la concentrazione, favorisce la circolazione dell'energia interna, stimolando uno stato di benessere fisico e mentale.

Inoltre, questi esercizi sono utili per preservare e per essere di sostegno a molte malattie e per rallentare il processo di invecchiamento. Per ricevere il video didattico del maestro Lee Kam Wing (al prezzo di 35 euro), contattare il Centro studi tai chi chuan e arti marziali, via Monte Sirottolo 16/18, 35143 Padova, tel/fax 049/8685965, e-mail: seve.maistrello@tin.it.