

Auto Massaggio - 28 Esercizi Sacri degli Immortali

Gli Esercizi Sacri degli Immortali sono 28 tecniche di automassaggio, indispensabili secondo la Medicina Tradizionale Cinese, per mantenere in buona salute il nostro corpo. I primi 10 hanno la funzione di sbloccare gli orifizi del capo, i successivi 13 muovono l'energia delle articolazioni, gli ultimi 5 lavorano ai tre Campi del Cinabro, il Dan Tian che nella filosofia della MTC è il luogo dove il Qi viene conservato, accumulato e dal quale si irradia nei diversi meridiani del corpo. Con i primi 10 esercizi di auto massaggio si puliscono gli orifizi del capo, agendo indirettamente sugli ZangFu (Organi). Gli orifizi del capo si possono ostruire sia per cause di origine esterna (Xieqi – Dette energie perverse e riferite a condizioni climatiche, ambientali ed atmosferiche) che interna (Qiqing - Emozioni).

Sbloccare gli Orifizi del Capo.

1) Massaggiare le Terminazioni del Sangue.

Dopo essersi strofinate le mani fino a scaldarle, si massaggia il cuoio capelluto lentamente, con le dita a pettine, con un movimento che va dalla fronte verso la nuca partendo dal centro e massaggiando tutta la superficie della testa, alternando le mani (prima la sinistra e poi la destra). Da ripetere nove volte o multiplo di nove. In MTC i capelli sono considerati come i luoghi terminali del Sangue/Xue, e l'abbondanza dei capelli in una donna corrisponde ad abbondanza di Sangue, e a un'alta fecondità. Questa tecnica si utilizza per aumentare l'Energia del Fegato e del Rene, mantenendo il colore naturale e favorendone l'aumento quantitativo. Ipertensione, disturbi oculari, insufficienza vertebro-basilar, disturbi cerebrali nell'anziano.

2) La Fenice Rossa Dispiega le Ali.

Si utilizzano l'indice e il pollice. Si massaggia con un movimento dall'alto verso il basso il padiglione auricolare scaldandolo. Da ripetere nove volte o multiplo di nove. Le orecchie sono in relazione al Rene. Fortifica l'Energia dei Reni e l'udito.

3) Battere sul Tamburo Celeste.

Si mettono le mani, con l'indice sopra il medio, appoggiate alla nuca con i palmi che chiudono le orecchie e le due dita che toccano l'occipite. Si batte col dito indice sulla zona occipitale, facendolo scivolare sul dito medio. Contando fino a nove o multiplo di nove. I canali Du Mai e Zutaiyang, stimolati da questa tecnica, sono in relazione diretta con il Cervello. Con questo metodo si provoca un lieve massaggio al cervello. Previene e cura la cefalea cronica, i ronzi auricolari, tonifica il Cervello, aumenta la capacità uditiva, rallenta l'invecchiamento, migliora la memoria. Malattie oftalmiche.

4) Chan Divino del Dito Unico.

Si utilizza un solo dito, l'indice, che penetra nel condotto uditivo e ne riesce come se dovesse stappare. La tecnica viene eseguita contemporaneamente sulle due orecchie. In alternativa si possono appoggiare le dita sul trago, esercitando una lieve pressione. Da ripetere nove volte o multiplo. Come già detto, le orecchie sono in relazione al Rene. Questa tecnica tonifica l'udito e, anche se meno efficacemente del precedente, la memoria.

Studio Discipline Bio Naturali

Via Civitali, 73 Milano

5) Suonare la Campana Celeste, o Scolpire i Denti.

Si chiude la bocca e si battono molto leggermente i denti in modo da potere percepire un piccolo rumore. Contando fino a nove o multiplo di nove. I denti sono le “terminazioni” delle ossa. L’esercizio serve a prevenire i problemi dentari e la carie, tonifica lo Yin dei reni.

6) Il Drago Rosso Muove il Mare.

Il Drago Rosso è la lingua, che massaggia le gengive in un senso e nell’altro con un movimento rotatorio continuo da un lato e dall’altro. Prima esterno ai denti e poi interna. Minimo due volte nove. La lingua è la gemma del cuore. Le gengive sono in relazione con lo Yangming. In MTC si dice che questa tecnica serve ad eliminare il Fuoco del Cuore, cioè per calmare lo Shen. Riequilibra le funzioni del Cuore e del Rene, e può essere usato per curare l’insonnia. Previene i problemi dentari, migliora la digestione ed elimina l’alito cattivo. Gonfiore delle gengive, piorrea.

7) Bere alla Fontana di Giada.

Durante la tecnica precedente si ha una produzione abbondante di saliva, che si userà per fare un piccolo gargarismo che la farà aumentare ulteriormente e, infine, la si inghiotte in tre tempi. Con il termine giada si indica in cinese qualcosa di molto prezioso. La saliva densa è il Jin del Rene, quindi appartiene allo Yin. Questa tecnica calma gli stati di nervosismo e aiuta a far scendere verso il basso il Qi in caso, per esempio, di vertigini, fosfeni, acufeni, etc. Si considera che questa tecnica abbia anche una funzione anti-invecchiamento. Questa tecnica potenzia le difese immunologiche. Tampona l’iperacidità dei succhi gastrici e attiva gli enzimi digestivi. Previene i tumori dell’apparato digerente.

8) Massaggiare gli Orifizi Divini.

Si chiudono gli occhi e si massaggiano, strofinandole tra loro, le prime falangi dei pollici. Si passano le falangi sulle palpebre con un lieve massaggio di sfioramento, dall’interno verso l’esterno. Si ripete la tecnica sopra le sopracciglia. Dopo il massaggio si può fare una leggera pressione con la punta delle dita sui punti peri-oculari. Nove volte o multipli di nove. Gli occhi sono l’organo di senso del Fegato. Questa tecnica tonifica il Fegato e migliora la vista.

9) Stimolare la Radice della Montagna.

Si avvicinano i palmi delle mani strofinando le eminenze tenar, e si scaldano i lati del naso con un massaggio di strofinamento dall’alto verso il basso con entrambe le mani. Nove volte o multipli. Il naso è l’organo di senso del Polmone. Questa tecnica favorisce la circolazione del Qi dei Polmoni, previene i problemi del naso e dell’apparato respiratorio, cura le allergie e il raffreddore. Anche sinusite, torcicollo, stipsi, diarrea.

10) Massaggiare la Corte Divina.

Si sfregano le mani e si massaggia energicamente il viso scendendo dall’interno accanto al naso fino al mento e poi risalendo dall’esterno seguendo la mandibola. Ripetere due volte nove. Sul viso circolano i Canali Yang: Taiyang, Shaoyang, Yangming, Dumai. Questa tecnica fa salire il Qi ed elimina le rughe. dà colore al viso e ne migliora la circolazione e l’irrorazione sanguigna. Disturbi dello Stomaco e della Milza.

Fare muovere l'energia delle articolazioni

1) Muovere il pilastro celeste.

Si utilizzano le due mani intrecciando le dita e ponendole dietro la nuca. Si effettua una contro-resistenza della testa contro le mani che spingono un po' in avanti. Ripetere 9 volte. Utile per tutti i problemi di origine cervicale.

2) Pizzicare il Collo del drago.

Con la mano sinistra si massaggia il Collo a destra e viceversa scendendo lungo la spalla e risalendo di nuovo verso il collo.

3) Massaggiare la spalla.

Strofinare le mani e massaggiare prima una spalla e poi l'altra.

4) Girare lo Yang e lo Yin del polso.

Ruotare i polsi in un senso e poi nell'altro. Due volte nove.

5) Massaggiare gli arti superiori.

Si strofinano le mani e poi si massaggia prima un braccio partendo dal palmo della mano e passando dal lato interno fino alla spalla, si continua scendendo dal lato esterno; ripetere all'altro braccio. Nove volte

6) Massaggiare la dimora esterna del fegato.

Si strofinano le mani e poi si massaggiano le ginocchia con movimento rotatorio in senso orario e antiorario.

7) Fare muovere lo Yin e lo Yang a livello delle caviglie.

Ruotare le caviglie in un senso e poi nell'altro. Due volte nove.

8) Massaggiare gli arti inferiori.

Strofinare le mani e poi massaggiare prima una gamba scendendo dall'alto verso il basso e facendo pressione con la mano posta internamente, risalendo con la mano posta esternamente. Due volte nove.

9) Massaggiare la sala dei reni.

Da seduti strofinare la zona lombare .

10) Mudra della spalla sul coccige.

Strofinare tutta la zona del sacro con indice e medio prima con una mano e poi con l'altra.

11) Il drago Nero esce gli artigli.

Seduti a terra con le gambe diritte inspirare e toccare la punta dei piedi espirare e tornare nella posizione iniziale. Due volte nove

Studio Discipline Bio Naturali

Via Civitali, 73 Milano

12) Girare la carrucola in continuazione.

Ruotare il busto inspirando verso sinistra ed espirando tornare al centro, ruotare a destra inspirando e espirando tornare al centro. Due volte nove.

13) Lu'yu.

Seduti con le mani sul ventre, flettere leggermente il tronco in avanti espirando ed inspirando fletterlo indietro, mentre si esegue il movimento le mani effettuano un massaggio rotatorio intorno all'ombelico. Due volte nove

Lavorare ai tre Campi del Cinabro

1) Muovere l'Intelligenza Divina.

Dare con una mano dei piccoli colpetti sulla sommità della testa. Due volte nove.

2) Aprire la Porta Celeste.

Con le mani appoggiate sulla fronte, far scorrere le dita verso le tempie nel gesti di aprire la fronte. Due volte nove.

3) Massaggiare la Loggia del Cuore.

Con indice e medio strofinare lo sterno a livello di 17VC (Meridiano curioso Vaso Concezione, il punto tonifica il Qi di Polmone) dall'alto verso il basso. Due volte nove.

4) Massaggiare la Porta della Vita.

Massaggiare prima in senso orario con una mano la zona dell'ombelico (palmo appoggiato sull'ombelico) e poi con l'altra in senso antiorario. Due volte nove per lato.

5) Massaggiare la Pianta.

Con la mano destra si massaggia il punto 1RN (Meridiano del Rene, Sorgente zampillante dove il Qi entra nel Meridiano) 1 verso sinistra e successivamente con la sinistra si massaggia lo stesso punto verso destra. Due volte nove.