

# Jian Mu gong

## Qigong per rafforzare gli occhi della prof. Ma Xuzhou

**Dispense del corso di Giulia Boschi**

Materiale riservato a chi frequenta il corso, si prega di non divulgare.

E' disponibile un DVD dell'esercizio *jianmugong* edito dalla casa editrice Ambrosiana, si può ordinare in qualsiasi libreria o direttamente alla casa editrice anche dal link sulla homepage di [www.giuliaboschi.com](http://www.giuliaboschi.com).

# Posizione di partenza

In piedi, con gli occhi chiusi, le mani abbandonate lungo i fianchi, il torace leggermente concavo per rilassare meglio le spalle, le ginocchia appena piegate quel tanto che basta a togliere la tensione alle gambe, i piedi divaricati sulla stessa verticale delle spalle con le punte in avanti. Abbandoniamo ogni tensione, ogni pensiero, il corpo è rilassato, la mente cheta, la respirazione naturale, la lingua poggia dolcemente sul palato.

# Tiaoxi

## Regolazione del respiro (tiaoxi)

Come se fossero più leggere dell'aria, le mani si alzano ai lati del corpo. Quando i polsi arrivano all'altezza delle spalle, gomiti e mani abbandonati, dita perfettamente rilassate, si girano i palmi verso l'alto e si disegna un semicerchio con gli avambracci mantenendo la parte superiore del braccio quasi ferma, facendo sì che le mani - con i palmi nuovamente diretti in basso - quasi si uniscano davanti al viso, nella zona compresa fra occhi e sopracciglia. Poi, come se sostenessero un palloncino leggero, le mani scendono davanti a petto e pancia fino a tornare alla posizione di partenza, con le braccia abbandonate lungo i fianchi, mentre con il pensiero si accompagna la discesa del Qi fino ai piedi.

# Liberare il fegato schiarire la vista

舒肝明目

- Si utilizza il suono Xu (Pron. Hsü)
  - Angoli della bocca tirati indietro
  - Occhi spalancati con sguardo a infinito
  - Le labbra coprono i denti
- Il movimento daoyin attiva i meridiani di:
  - Fegato
  - Polmone
  - Intestino Crasso
  - Stomaco

# Liberare il fegato per schiarire la vista

## Movimento Daoyin

舒肝明目

Si parte con le mani appoggiate all'inguine, i dorsi delle mani rivolti l'uno verso l'altro a un pugno di distanza. Emettendo il suono Xu si fanno scivolare le mani fino alle clavicole, quindi si aprono le braccia ritrovandosi con i palmi in alto all'altezza delle spalle.

Si chiudono gli occhi, si attacca la lingua al palato e in uno stato di rilassamento, come raccogliendo l'aria davanti a sé, si portano le mani sugli occhi dove si resta in ascolto delle sensazioni (umidità, calore, gonfiore, pizzicore ecc.). Attenzione a che il centro del palmo sia in corrispondenza della pupilla. Dopo sei tempi si fanno scivolare le mani sul viso, all'altezza del petto si girano con le dita in basso e si prosegue fino all'inguine. Il pensiero accompagna il Qi fino al secondo dito del piede.

# Pacificare lo spirito e nutrire gli occhi

安神养目

- Si utilizza il suono Ke (pron. Ke/o)
  - Occhi chiusi
  - Bocca semiaperta
  - Labbra rotonde e rilassate
- Si attivano i meridiani di:
  - Milza
  - Cuore
  - Intestino tenue
  - Vescica

# Pacificare lo spirito e nutrire gli occhi Movimento Daoyin

安神养目

Con il palmo delle mani appoggiato sulla parte anteriore delle cosce, si inizia l'emissione del suono facendo scivolare le mani in alto, a contatto con il corpo. Arrivati all'altezza del petto si staccano le mani continuando la salita ed operando contemporaneamente una rotazione del palmo sino a trovarsi con il dito medio appoggiato sull'angolo esterno degli occhi, con il palmo in avanti. A questo punto si chiude la bocca, si attacca la lingua al palato e si portano le mani sugli occhi dove si resta in ascolto delle sensazioni (umidità, calore, gonfiore, pizzicore ecc.).

Attenzione a che il centro del palmo sia in corrispondenza della pupilla. Dopo sei tempi si fanno scivolare le mani sul viso e si preme con la punta del mignolo per tre volte il punto Jingming ("luce della pupilla", V1) facendo attenzione ad operare la pressione verso l'alto e non verso l'interno. E' anche possibile sostituire la pressione con tre rotazioni dall'esterno verso l'interno. Quindi, con le mani ad artiglio come un pettine si passano le dita fra i capelli e lungo il cranio sino alla base dell'occipite e del collo; si staccano le mani e si prosegue l'accarezzamento riprendendo dalla zona lombare, con le dita verso il basso, lungo i glutei, poi si torna con le mani abbandonate ai lati del corpo e si accompagna con il pensiero il Qi fino al 5° dito del piede.

# Fortificare il rene e irrobustire gli occhi

强肾健目

- Si Utilizza il suono Chui (Pron. Ciuei)
  - Occhi chiusi
  - Labbra raccolte nella 'posizione del flautista'
- Si attivano i meridiani di:
  - Rene,
  - Pericardio
  - Triplice Riscaldatore
  - Vescica Biliare



# Fortificare il rene e irrobustire gli occhi Movimento Daoyin

强肾健目

Si appoggiano i dorsi delle mani sulla schiena, all'altezza dell'osso sacro, quindi si inizia l'emissione del suono facendo scivolare il dorso delle mani sotto le ascelle, piegando contemporaneamente le ginocchia, fino a ritrovarsi con le braccia che formano un cerchio davanti al petto; si prosegue abbassando il cerchio sino a toccare con le mani le cosce. A questo punto si attacca la lingua al palato, si sollevano le mani con i palmi in su fino a coprire gli occhi nel modo consueto e insieme al movimento delle mani si riportano le ginocchia alla posizione di partenza (né tese né piegate). Si resta in ascolto delle sensazioni per sei tempi, quindi si scende accarezzando le tempie, le spalle, il petto (lati); giunti sotto al petto si girano le dita indietro, si accarezzano i fianchi e si accompagna con il pensiero il Qi fino al quarto dito del piede.

# Ruotare il collo muovendo gli occhi

转颈运目

Il movimento parte dal movimento degli occhi

Si inizia a destra per quattro giri e poi si ripete per altri quattro giri in senso opposto

Il ritmo deve essere lento, il collo rilassato

# Cinque orbite che idratano l'occhio

五轮明目

L'automassaggio delle cinque orbite prevede pressioni con tre dita per sei volte su:

Orbite inferiori (punti St 2 e extra Qiuhou)

Tempie (punti Tongziliao Gb1, Taiyang)

Sopracciglia (Sizhukong Sj 23, extra yuyao, zang zhu BI-2)

Linea  $\frac{1}{2}$  cun dietro l'attaccatura dei capelli (punti mei chong BI-3, qu cha BI-4, tou lin qi Gb 15)

Punto jingming (BI-1)

# Wu lun xue

‘La RUOTA DELLA CARNE (ROU LUN) comprende le palpebre superiore ed inferiore e la muscolatura perioculare, appartiene a Milza-stomaco.

La RUOTA DEL SANGUE (XUE LUN) comprende i canti esterno ed interno dell'occhio, con i relativi vasi sanguigni, congiuntiva e sacchetti lacrimali. appartiene a cuore.

La RUOTA DEL VENTO (FENGLUN), comprende cornea, iride, camera anteriore del bulbo e pupilla (sfintere). Appartiene a Fegato e Vescica biliare.

La RUOTA DEL QI (QI LUN) Comprende la sclera, il cui aspetto è bianco e lucente poiché la tunica congiuntiva è trasparente e la sclera bianca.

La RUOTA DELL'ACQUA (SHUILUN) comprende pupilla, uvea, coroide, retina e nervo ottico, cristallino, corpo vitreo, umor vitreo, umor acqueo. Appartiene a Rene.

# Muovere il Zhengqi all'occhio

真气运目

Punta del medio (Zhongchong Pr 9)

Lato ungueale interno del mignolo (Shaochong Ht 9)

Centro del palmo (Lao Gong Pr 8)

Fra pollice e indice (He Gu Li 4)

Lati del naso (Ying Xiang Li 20)

Fossette occipitali (Feng chi Gb 20)

Dietro le orecchie (punto extra yi ming)

Lobi delle orecchie

(TIAO XI)

# Il zhenqi idrata gli occhi (versione abbreviata)

Si possono unire i punti degli esercizi precedenti in un unico automassaggio che inizierà dai punti delle mani, poi ai lati del naso, poi i punti fengchi, (yi ming), lobo delle orecchie, orbita inferiore, tempie, orbita superiore, mezzo cun dietro l'attaccatura dei capelli, punto jing ming.

# Esercizio aggiunto

益智增光

*Beneficiare l'intelletto/saggezza/intelligenza  
aumentare la luce (si ripete sei volte)*

Pressione (sei volte) con le cinque dita sui punti:

Mignolo su jing ming (BI 1)

Anulare sull'inizio del sopracciglio (BI 2)

Medio sulla metà del sopracciglio ( extra Yu yao)

indice sul punto Taiyang (extra)

Pollice sul trago (Ting gong IT19)

seguite ogni volta dal 'pettinare la testa'

# Regolare la vista

調整視力

E' un esercizio particolarmente indicato per le ametropie.

Si può fare sia in posizione seduta che impiedi

Si ripete tre volte



# Chiusura dell'esercizio (shou gong)

si portano le mani (sotto la dx e sopra la sx per le donne, viceversa per gli uomini) e ci si concentra sul centro del ventre fino ad avvertire un senso di calore, quindi si possono sciogliere le mani e aprire gli occhi.

(Qui si possono aggiungere altri esercizi coadiuvanti come automassaggio dei meridiani, autotrattamento con il martelletto ecc.)

# La sequenza dell'esercizio

- Si inizia con il rilassamento in posizione eretta
- Un tiauxi
- Sei volte liberare il fegato per schiarire gli occhi
- Tiauxi
- Sei volte pacificare lo spirito e nutrire gli occhi
- Tiauxi
- Sei volte fortificare il rene e irrobustire gli occhi
- Tiauxi

**Fino a questo punto la sequenza è fissa. Se si ha poco tempo, si può inserire qui la chiusura dell'esercizio e poi praticare, anche separatamente, gli altri esercizi nel corso della giornata. Se si hanno a disposizione una ventina di minuti si prosegue con gli esercizi seguenti.**

# Sequenza dell'esercizio (parte variabile)

Dopo la prima parte o anche separatamente, in sequenza o singolarmente, con un tiaoqi prima e dopo ogni movimento o anche solo con un tiaoqi all'inizio e alla fine della serie di esercizi si praticano:

1. Ruotare collo ed occhi
2. Cinque orbite idratano l'occhio
3. Il zhengqi idrata gli occhi (se si mettono insieme prima es. 3 poi es. 2)
4. Beneficiare l'intelletto aumentando la luce (facoltativo)
5. Regolare la vista.

**Indipendentemente da come si decida di articolare l'esercizio bisogna sempre chiudere con la forma shougong (mani sul dantian)**

# Jianmugong per ragazzi

Sotto i 12-15 anni si pratica una una forma semplificata ed abbreviata dell'esercizio:

Shugan mingmu (Xu) 6 volte

Anshen Yangmu (ke) 3 volte

Qiangshen Jianmu (chui) 3 volte senza tiaoxi intermedi

Zhuanjin yunmu (rotazioni testa collo) normale

Automassaggio solo sui punti della testa

Regolazione della vista normale