



***xi sui jin jing***  
dall'aureo Classico il  
**lavaggio dei midolli**  
**STILE MA**

Giulia Boschi

[www.giuliaboschi.com](http://www.giuliaboschi.com)

# Pratica

## ☯ Posizione di partenza

La posizione di partenza è anche la posizione di base che si mantiene per quasi tutto l'esercizio (ad eccezione di pochi movimenti in cui cambia l'apertura dei piedi).

E' una posizione rilassata con i piedi divaricati alla stessa larghezza delle spalle, punte in avanti; mento appena rientrato, torace leggermente concavo, braccia abbandonate lungo i fianchi, bacino leggermente in nutazione, ginocchia "né piegate né dritte"...lingua sul palato, respirazione naturale

# pratica

## ☯ Tiao xi

All'inizio dell'esercizio e fra un movimento e l'altro (o fra una serie e l'altra) si fa un tiaoxi "armonizzazione del respiro". Si aprono le braccia rilassate fino alla punta delle dita alzandole a palme in giù ai due lati del corpo, fino ad arrivare con i polsi all'altezza delle spalle. Quindi si girano le palme in alto e facendo perno sul gomito si chiudono a semicerchio gli avambracci, facendo passare le dita davanti al viso, poi, come se le mani fossero appoggiate ad una nuvoletta leggera, si fanno scendere davanti al corpo fino a tornare con le braccia abbandonate lungo i fianchi.

# pratica

## ☯ Chiusura

Quando si intende concludere la pratica si portano le mani sulla pancia, con il centro del palmo poco sotto l'ombelico. Le femmine con la destra a contatto con la pancia e la sinistra sopra, i maschi viceversa. Si attende di sentire una sensazione di tepore nella pancia e solo allora si sciolgono le mani e si aprono gli occhi.

# Caratteristiche generali

☯ La respirazione

Si usa o la respirazione naturale (spontanea) concentrandosi sull'inspirazione.

# Caratteristiche generali

## ☯ Numero di volte

Il numero base per gli esercizi è otto, ma può essere diviso (es. quattro movimenti da una parte e quattro dall'altra) o moltiplicato fino a 64 volte per movimento, a seconda delle necessità. Fanno eccezione:

- ☯ Battere sull'occipite 36 volte
- ☯ Battere i denti 36 (o 24)

## ☯ Sequenza

E' possibile praticare anche un solo movimento e saltare degli esercizi nella sequenza. La successione non è rigida purché si proceda sempre dall'alto in basso.

# Vantaggi della respirazione lenta

La ventilazione polmonare totale (frequenza respiratoria per volume corrente) è di circa 6 litri al minuto (frequenza minima 12 respiri per 500 ml respiro) ma non è necessariamente un buon indice della quantità di aria che raggiunge la superficie di scambio alveolare.

C'è un cosiddetto **spazio morto anatomico** che ha un volume di circa **150 ml**. Considerando la ventilazione minima a riposo sul 6 l minuto solo 4,2 l raggiungono gli alveoli (500 ml/respiro - 150 ml/ spazio morto = 350 ml per 12).

Una ventilazione superficiale (300 ml di volume corrente) e rapida (20) avrà la stessa ventilazione polmonare totale di una respirazione profonda (750 ml) e lenta (8), infatti

**Rapida superficiale  $300 \times 20 = 6000$  (6lt/min) Profonda e lenta  $750 \times 8 = 6000$**

**A parità di ventilazione polmonare la ventilazione alveolare è molto diversa fra i due tipi di respirazione**

# Vantaggi della respirazione lenta

Per sapere quanta aria raggiunge gli alveoli debbo sottrarre al volume della ventilazione polmonare 150 ml (spazio morto) ***per ogni respiro.***

***Più respiri faccio al minuto, più dovrò sottrarre 'spazi morti' dalla ventilazione polmonare***

**Quindi nel primo caso su 6 lt di aria inspirata ne arrivano agli alveoli 3; con la respirazione lenta su 6 lt di aria respirata ne arrivano agli alveoli 4,8**

$$6000 - (150 \times 20) = 3000$$

4800

$$6000 - (150 \times 8) =$$

# 1) Baihui yunzhuan: rotazione del punto baihui

Si portano le due mani sovrapposte (femmine destra sotto, maschi sinistra sotto) sul vertice del cranio e si opera un massaggio circolare (è la cute che si sposta, non le mani che scivolano sulla cute).

Prima verso destra, poi in avanti, a sx e indietro, inspirando nel mezzo cerchio anteriore ed espirando nel mezzo cerchio posteriore, per 4 o 8 volte.

Quindi si riportano le mani al centro e si ripete dalla parte opposta: sx, avanti, dx, indietro inspirando nel mezzo cerchio anteriore ed espirando nel mezzo cerchio posteriore.

Ultimati i giri a destra e sinistra, si riportano le mani al centro e, sempre con l'attenzione nella pancia, si preme con entrambe le mani inspirando e si rilascia espirando, per tre volte.

L'attenzione è sempre sulla pancia.

# Esercizi per il naso

## Scivolare ai lati del naso (Versione A)

Si fanno salire inspirando le mani palme in alto davanti al corpo fino ad arrivare con la base del medio in corrispondenza dell'attaccatura dei capelli. Si preme con la punta del medio x 3 volte sul punto "tongtian" che viene così a trovarsi in corrispondenza del polpastrello del medio, concludendo l'inspirazione.

Quindi si inizia ad espirare facendo scivolare le mani ai lati del naso e poi sul petto, si girano quindi le dita verso il basso e si arriva sino ad avere l'ombelico al centro del cerchio formato dai pollici ed indici, qui si preme tre volte terminando l'espirazione. Si torna alla posizione di partenza e si ripete.

# Esercizi per il naso

## **Scivolare ai lati del naso (Versione B)**

Come nella versione precedente, le mani però scendono lungo il meridiano di stomaco e tornano ai lati del corpo.

## **Massaggio del punto Tianshu (ST 25)**

L'ombelico al centro del cerchio fra indice e pollice delle due mani, si preme inspirando e si rilascia espirando

# Esercizi per il naso

## **Pressione rotatoria ai lati del naso (punti *Yinxiang* ed *extra*)**

Si appoggia tutto il polpastrello dell'indice sui due lati del naso e inspirando si allargano le narici e si prosegue la rotazione verso l'alto; espirando con la bocca si continua verso l'interno e verso il basso chiudendo il naso e completando la rotazione. Si ripete otto volte.

# Esercizi per gli occhi

## Massaggio delle orbite

Si effettua con la parte carnosa del palmo alla base delle dita e alla base del palmo; le mani sono concave, si appoggia l'eminanza tenare sull'orbita inferiore e inspirando si effettua una pressione rotatoria, dapprima verso l'esterno e verso l'alto, poi espirando sul bordo superiore dell'orbita verso l'interno e verso il basso. Ripetere otto volte.

Solo in caso di quadri da pieno come glaucoma si inverte il senso di circolazione



# Esercizi per gli occhi



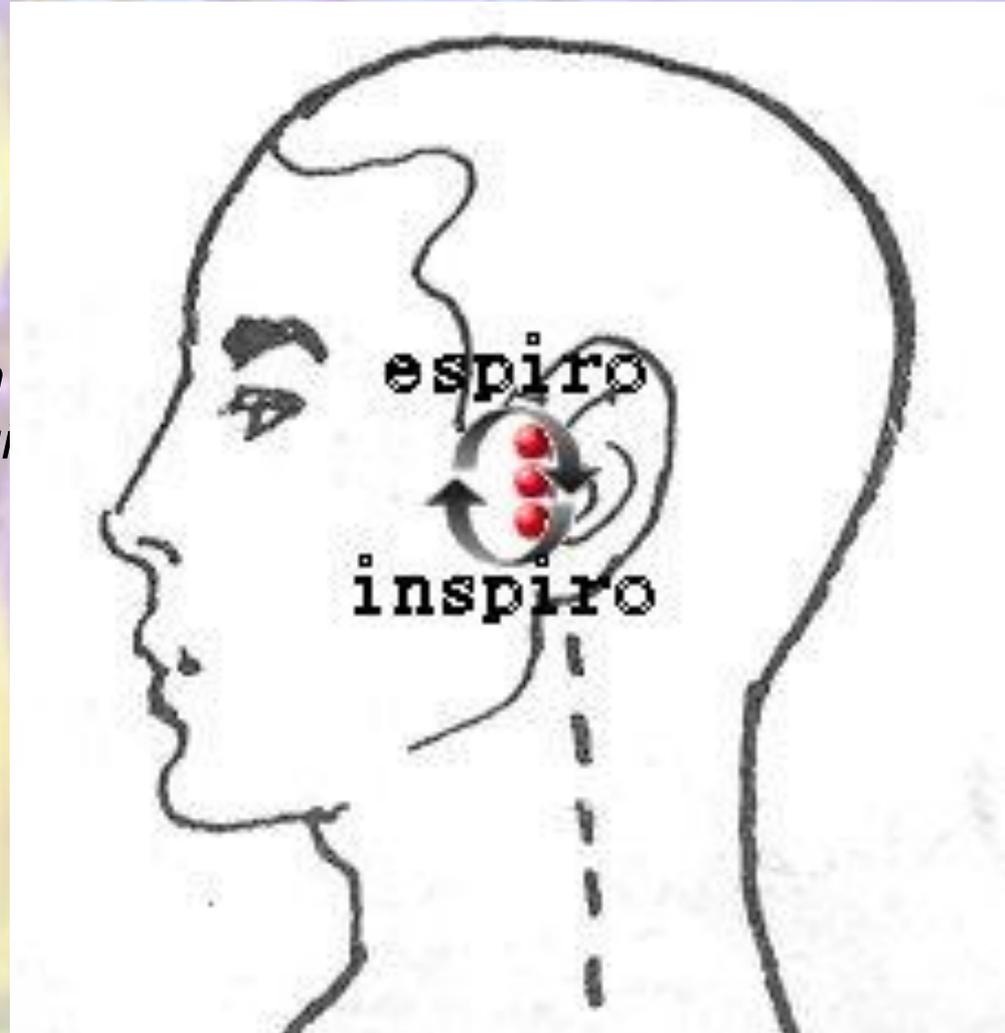
## Massaggio delle tempie

I polpastrelli dell'indice, medio ed anulare uniti, si poggiano con l'anulare in corrispondenza dell'angolo esterno dell'orbita (punto *Tongziliao*) e l'indice sulla tempia (punto *Taiyang*). Inspirando si spinge verso le orecchie e in alto, espirando si prosegue la rotazione tornando in avanti e in basso. Si ripete otto volte.

# Esercizi per le orecchie

## Pressione rotatoria davanti all'orecchio

Si appoggia il polpastrello dell'indice davanti al trago (in corrispondenza dei tre punti *Ermen* (TB 21), *Tinggong* (SI 19) e *Tinghui* (GB 2) quindi inspirando si spinge in avanti e in alto, espirando si prosegue la rotazione tornando indietro e in basso. Si ripete otto volte.



# Esercizi per le orecchie

## Apertura del canale uditivo

Si infila l'indice nel dotto uditivo, medio e anulare distanziati sulla testa sopra l'orecchio (punti *Xuanlu* e *Xuanli Gb5 e 6*), il pollice sul bordo della mandibola (punto *Daying St5*). Inspirando si spinge l'indice con forza verso l'alto, aprendo il dotto uditivo; espirando si preme con forza verso il basso aprendolo nell'altro senso. Quando si va in su ci si appoggia sulle dita sulla testa, quando si va in giù ci si appoggia su quello poggiato sulla guancia. Ripetere otto volte.

# Esercizi per le orecchie

## **Battere il tamburo celeste (alla base dell'occipite punto *Fengfu* "magazzino del vento")**

Con la base del palmo si piega il padiglione auricolare e si appoggia la mano in modo da tappare completamente l'orecchio. Le punte dei due medi si sfiorano alla base dell'occipite. Si fa scivolare il dito indice sul medio in modo da percuotere la base dell'occipite e sentire il suono dentro la testa per 36 volte. Respirazione naturale.

# Esercizi per la bocca

## Battere i denti

Con le labbra chiuse senza forzare e i muscoli del viso ben rilassati, si battono le arcate dentarie per 36 volte. Quindi si divide la saliva in tre volte e la si accompagna deglutendo fino al centro dell'addome (*Dantian*).

# Esercizi per la bocca

## **Rotazione della lingua (il drago rosso rimescola il mare)**

Sempre a labbra chiuse si porta la punta della lingua sull'esterno dell'arcata superiore a destra e la si fa scivolare su tutta l'arcata superiore e poi su quella inferiore compiendo una rotazione completa, senza schiudere le labbra. Si gira otto (o quattro) volte da dx verso sx e poi altre otto (o quattro) da sx verso dx. Ogni rotazione corrisponde ad un ciclo respiratorio. Si divide poi la saliva deglutendo tre volte e accompagnandola con la mente sino al dantian

# Pressione-rotazione delle fossette occipitali (punto *Fengchi* "pozze del vento")

Senza alzare ed irrigidire le spalle, si portano gli indici sulle fossette occipitali, con il medio che ne rafforza la pressione. Si procede ad un massaggio rotatorio prima, inspirando, verso l'esterno e verso l'alto; poi, espirando, verso l'interno e verso il basso. E' possibile anche effettuare una semplice digitopressione con il pollice. Si ripete 4/8 volte con entrambe le mani contemporaneamente.

## **Prendere la collottola (afferrare Yuzhen "cuscino di giada")**

Con una mano si afferra saldamente il collo alla base del cranio, si tira forte inspirando e si rilassa espirando. Si ripete 4/8 volte prima con una mano e poi con l'altra.

# Rotazione del collo

Si guarda verso destra con il mento allineato alla spalla. Inspirando si ruota la testa in basso in avanti e poi a sinistra fino a trovarsi con il mento allineato alla spalla sinistra, quindi si prosegue espirando la rotazione guardando in alto e nuovamente a destra come alla partenza. Si ripete 4/8 volte poi, ritornati sulla spalla destra, si gira il viso in avanti e si allinea il mento con la spalla sinistra. A questo punto si ripetono le rotazioni nell'altro senso: sx-basso-dx inspirando e dx-alto-sx espirando.

# Lavare il viso

Inspirando, si fanno salire le mani palme in alto davanti al corpo fino ad arrivare con il centro del palmo sugli angoli della testa (punto *Touwei* "angolo della testa") e si opera un leggero massaggio rotatorio 3-5 volte giungendo al termine dell'inspirazione (si può operare una pressione semplice o una pressione-rotazione: basso-esterno-alto-interno).

Espirando, si fanno scivolare le mani sul viso, prestando attenzione al medio che, scendendo lungo la verticale del centro dell'occhio, si deve trovare sul meridiano di stomaco. Si prosegue arrivando con il centro dei palmi in corrispondenza dei capezzoli, poi si girano le dita in basso e si scende lungo l'addome sino a tornare con le braccia lungo i fianchi; a questo punto si visualizza il secondo dito del piede. Si ripete 4/8 o più volte.

# Pettinare la testa

Inspirando, si fanno salire le mani, palme in alto, davanti al corpo fino ad arrivare con la punta del mignolo in corrispondenza del punto *Jingming* (Bl1 "luce della pupilla"). Si preme il punto verso l'alto e verso la radice del naso per 3-5 volte concludendo l'inspirazione.

Espirando, si pettina la testa con le dita "ad artiglio" bene aperte; si arriva alla base del collo (punto Fengchi GB 20), ci si allarga sulle spalle (Tianjing Gb 21), si prosegue ai lati del petto e sotto il petto (Riyue Gb 24), si girano le dita indietro e si continua a scendere lungo i fianchi (Huantiao Gb 30) infine, sempre in fase espiratoria, quando le braccia sono tornate ai lati del corpo, si visualizza il quarto dito del piede. si ripete il tutto per 4/8 volte.

# La discesa dai tre Yang (nuova versione)

L'esercizio del 'lavare il viso' (armonizzare lo stomaco e rafforzare la milza) rimane uguale mentre il 'pettinare la testa' viene diviso in due parti:

## Sbloccare la vescica biliare e drenare il fegato:

Inspirando si portano tre dita unite sui punti GB1 e Taiyang e si preme tre volte. Espirando si scende lungo il meridiano di vescica biliare

## Far scendere il torbido a rafforzare rene:

Inspirando si vanno a fare tre pressioni sul punto BL1, poi si scende lungo il meridiano di vescica.

# Movimento di dita e polsi

Si portano le mani rilassate davanti al petto, formando con le braccia distese e rilassate un cerchio. Si inizia a chiudere il pugno partendo dal mignolo, un dito alla volta, quindi si ruotano i polsi all'interno e si girano i pugni (non stretti) con i palmi verso l'alto e si riaprono le dita una alla volta sempre partendo dal mignolo. Tutto questo movimento corrisponde all'inspirazione. A questo punto si inizia ad espirare chiudendo nuovamente i pugni un dito alla volta sempre partendo dal mignolo; si ruotano i polsi all'interno fino a tornare con i palmi in giù e si conclude l'espirazione riaprendo le dita una alla volta a cominciare dal mignolo. Ripetere otto volte.

# Movimento dei gomiti

Le braccia sono ai lati del corpo con i gomiti piegati a  $90^\circ$  e i palmi in su. Il braccio destro si distende portando la mano palmo in avanti al lato del corpo, quindi si ruota il palmo indietro, si alza il braccio rilassato davanti al petto palmo in giù, qui si inizia ad espirare ruotando nuovamente il palmo in alto e iniziando a piegare il gomito fino a tornare alla posizione di partenza. L'attenzione è sempre sul gomito. Appena il braccio destro torna alla posizione di partenza, il sinistro comincia a distendersi. Si ripete alternando, otto volte per parte.

Per abbreviare l'esercizio è possibile anche muovere le due braccia contemporaneamente.

# Movimento delle spalle

- A)- Rotazione anteriore: Dalla stessa posizione di partenza dell'esercizio precedente, inspirando si portano i dorsi delle mani a contatto con il corpo e li si fa salire fino alle guance, alzando le spalle. Si distendono quindi le braccia davanti al petto, sempre mantenendo i dorsi delle mani a contatto, espirando e abbassando le spalle; quindi si girano i palmi verso l'alto e si torna alla posizione di partenza. Si ripete 4/8 volte.
- B) - Rotazione posteriore: Alla fine del movimento precedente si abbassano le mani, si uniscono i dorsi delle mani davanti al pube, si sale strisciando con i dorsi uniti lungo la linea mediana del tronco alzando le spalle, poi si portano le mani sulle spalle spingendo i gomiti indietro e in basso, abbassando le spalle ed iniziando a espirare, le mani scendono con i palmi in alto lungo le due linee laterali del tronco sino a tornare nella posizione di partenza. si ripete per lo stesso numero di volte che l'esercizio precedente.

# Apertura del torace

Si portano le mani davanti al petto con le braccia morbidamente distese, palmi in basso. Si girano i palmi in alto e si avvicinano le mani al tronco fino a portarle a un palmo di distanza dalla gola. Si ruotano i palmi in avanti e si spinge verso i due lati del corpo e poi indietro cercando la massima apertura del torace. A questo punto espirando si ruotano i polsi sino a riportare le dita in avanti e quindi le braccia nuovamente distese davanti al petto come all'inizio del movimento. Si ripete 4/8 volte.

# Il drago sacro si avvolge alla colonna

Si portano i piedi al doppio della distanza della posizione di partenza e ci si piega sulle ginocchia nella postura del cavaliere. La colonna deve essere dritta. Inspirando si inizia una rotazione del corpo verso sinistra le mani accompagnano la rotazione sin quando la destra si trova appoggiata con il palmo in su sulla clavicola sinistra e la sinistra con il palmo indietro sotto la scapola destra, la testa continua ancora un po' il movimento di torsione, lo sguardo fissa un punto dietro le spalle. Durante la rotazione la parte inferiore del bacino deve restare ferma con le ginocchia in avanti. A questo punto si fanno scendere le mani e si ruota espirando nella direzione opposta, verso destra. Si ripete otto volte.

# Rotazione delle anche

Sempre con i piedi a due distanze, e le mani sui fianchi, pollice in avanti, si ritorna con le ginocchia né dritte né piegate e le mani sui fianchi. Si inizia spostando l'anca verso destra, poi, inspirando, si compie un mezzo giro di bacino da destra a sinistra anteriormente e poi espirando da sinistra a destra posteriormente. Si ripete 4/8 volte e poi nuovamente nella direzione opposte, partendo da sinistra, sempre inspirando nel mezzo cerchio anteriore ed espirando nel mezzo cerchio posteriore.

# Rotazione delle ginocchia

Si uniscono i piedi e si piegano le ginocchia. Si appoggia il centro del palmo sulla rotula e con le dita bene aperte si artiglia il ginocchio (il mignolo su xiguanyan Gb33, l'anulare su dubi St35, l'indice sul punto extra xiyan e il pollice su xuehai Sp10). Si inizia una rotazione da destra a sinistra, prima in avanti e poi indietro. nel mezzo cerchio anteriore si inspira e si tira con forza su l'articolazione del ginocchio. Nel mezzo giro posteriore espirando si rilassano le dita e si spinge con il palmo sulla rotula. Si ripete 4/8 volte e poi per lo stesso numero di volte nella direzione opposta, sempre inspirando e tirando nel mezzo giro anteriore, espirando, rilassando e spingendo verso il basso nel mezzo giro posteriore.

## Movimento dei piedi (rotazione di caviglie e dita)

Con le mani sui fianchi, pollice in avanti, si porta fuori il piede destro (o sinistro), con il tallone spinto all'esterno e le dita piegate verso il corpo. Si inizia una rotazione verso l'esterno abbassando la punta del piede e le dita, poi si ritorna su dall'interno fino a riprendere la posizione di partenza. E' importante che quando il piede è in su si spinga fuori il tallone e quando il piede è in giù si abbassi bene la punta. Nel mezzo cerchio esterno si inspira, nel mezzo cerchio interno si espira. Si ripete 4/8 volte e poi lo stesso numero di volte con l'altro piede.