

Esercizi Qi Gong

Ecco la tua guida completa, semplice e diretta a tutti gli esercizi Qi Gong, spiegati passo dopo passo, integrando movimento e respiro, per un sistema nervoso da saggio-guerriero.

Imparerai non solo *come*, ma *perché* — così ti alleni con consapevolezza, non solo con ripetizione meccanica.

LUNEDÌ: Sollevare il Cielo (5 min) + Stare Come un Albero (5 min)

1. Sollevare il Cielo: risveglia il flusso energetico, allinea la schiena

Come:

1. Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente piegate, schiena dritta.
2. Inspira → le mani iniziano dal basso ventre (Dantian), palmi su.
3. Alza lentamente le braccia davanti, palmi su, come se tenessi un pallone da spiaggia.
4. Mentre le mani passano il petto → gira i palmi verso il cielo.
5. Alza le braccia sopra la testa, completamente estese, leggera inclinazione all'indietro (non estrema).
6. Espira → i palmi si girano verso l'interno, dita puntate su, abbassa le mani accanto alle orecchie.
7. Le mani si girano in dentro → ritorna al Dantian.
8. Ripeti continuamente per 5 min — liscio come la seta.

Respiro: un ciclo = 1 inspiro su, 1 espiro giù.

Sensazione: stai portando l'energia dalla terra al cielo, allungando la schiena dolcemente.

Per te: rilassa la tensione dalle spalle, apre il petto, allinea la postura.

2. Stare Come un Albero (Wuji): radicato, calmo, integro

Come:

1. Stai in piedi con i piedi paralleli, ginocchia leggermente piegate, pelvi leggermente rientrata.
2. Le braccia arrotondate davanti (come se abbracciassi un albero), gomiti bassi, mani all'altezza delle spalle.
3. Lo sguardo morbido, in avanti e verso il basso.
4. Respira profondamente nel basso ventre.
5. Concentrati su:
 - Piedi radicati come radici di un albero
 - Ginocchia elastiche
 - Schiena allungata, testa che “galleggia” leggera
 - Spalle sciolte
6. Stai in piedi immobile per 5 min. Osserva la sensazione, non il pensiero.

Consiglio: leggero sorriso, anche interno. Segnala sicurezza al tuo sistema nervoso.

Per te: costruisce forza immobile, migliora l'equilibrio, resetta l'adrenalina.

MARTEDÌ: Agitare le mani come nuvole (10 min): *flusso laterale, muovi l'energia*

Come:

1. Stai in posizione “a cavallo” (piedi larghi, ginocchia piegate, schiena dritta).
2. Il peso si sposta da lato a lato come un pendolo.
3. Lato destro:
 - La mano destra si alza, palmo rivolto verso il viso, al livello degli occhi.
 - La mano sinistra ruota palmo giù, cade all'anca.
 - Sposta il peso sulla gamba sinistra → la mano sinistra si alza, la mano destra si abbassa.
4. Le braccia fluiscono opposte: una su, una giù, come se “mescolassi” le nuvole.
5. Gira leggermente la vita con ogni spostamento. Nessuna tensione.
6. Muoviti lentamente per 10 min, gli occhi seguono la mano che si alza.

Respiro: naturale, morbido, lascia che si sincronizzi con lo spostamento del peso.

Per te: allena l'energia, lo scorrimento delle anche, l'agilità neurale. Il tronco è impegnato ma non rigido.

MERCOLEDÌ: Spingere la barca (5 min) + Riposo profondo (5 min)

1. Spingere la Barca

Come:

1. Stai in piedi rivolto in avanti, piedi alla larghezza delle spalle.
2. Le mani al basso ventre, palmi in su.
3. Inspira → ruota le braccia, palmi rivolti giù, spingi in avanti (come se spingessi dolcemente una barca).
4. Le braccia si estendono completamente, nessun blocco, gomiti morbidi.
5. Espira → le mani si ritirano al petto, palmi su, come se portassi acqua verso di te.
6. Poi ritorna al ventre.
7. Ripeti: 5 min, ritmo liscio.

Immagina: sei su un fiume, non forzando, solo guidando la barca e l'acqua.

Per te: rilassa spalle/schiena, insegna la *potenza senza sforzo*.

2. Riposo Profondo, ritorna a zero

Come:

1. Sdraiati sulla schiena, gambe distese o piegate (qualunque sia senza tensione).

2. Braccia ai lati, palmi in su.
3. Chiudi gli occhi. Scansiona il corpo da i piedi alla testa, rilassa qualsiasi tensione.
4. Respira lentamente: 5 sec inspiro, 5 sec espiro (nessuna forzatura).
5. Se i pensieri vengono, lascia che galleggino come nuvole. Ritorna al respiro.

Nessun obiettivo, solo *essere* presenti per 5 min.

Per te: Abbassa il cortisolo, resetta il nervo vago, mossa anti-fatica che accelera il recupero.

GIOVEDÌ: Separare cielo e terra (10 min): *torsione spinale + equilibrio*

Come:

1. Piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia morbide.
2. Inspira → la mano destra si alza, palmo in su, come se sollevasse il cielo. La mano sinistra giù, palmo in giù, radicata nella terra.
3. Ruota delicatamente il corpo superiore a destra, gli occhi seguono la mano che si alza.
4. Espira → entrambe le mani ritornano al centro.
5. Inspira → la mano sinistra su (cielo), la mano destra giù (terra), ruota a sinistra.
6. Ripeti continuamente per 10 min; fluido, non scattoso.

Chiave: un lato si alza (cielo), uno si radica (terra), tu sei il pilastro.

Per te: ruota dolcemente la schiena → migliore digestione, più fluidità articolare, mente più consapevole.

VENERDÌ: Circolazione respiro Qi (10 min visualizzazione guidata)

Come:

1. Sdraiati sulla schiena, gambe distese o piegate (qualunque sia senza tensione).
2. Braccia ai lati, palmi in su.
3. Chiudi gli occhi. Visualizza l'energia che entra con un respiro "dorato" al petto.
4. Il petto si illumina e con ogni respiro porti questa luce ad espandersi (infinitamente all'indietro e all'in fuori) come un fuoco purificante.
5. Visualizza come dirigi la luce dal petto alla testa come l'acqua di un ruscello, illuminandola.
6. Poi come scende per il collo, braccia, schiena, addome, gambe, piedi, illuminando tutto.
7. Tutto il tuo corpo è illuminato con energia da dentro, dalla tua scintilla nel petto.
8. Prosegui espandendoti con ogni respiro, avvolgendoti come se fossi all'interno di una bolla di luce brillante in espansione che brucia tutta la negatività.
9. Espandi a tutta la stanza, pulendola energeticamente. La vedi illuminata e brillante.
10. Visualizza come possibili entità e negatività vengono incenerite dalla tua energia pura. Espandi pure a tutta la casa e zone di convivenza.

Concetto centrale:

Parti dal respiro di luce, attivi la tua scintilla ed espandi bruciando e purificando tutto.

Questo risveglia la mappa interna del tuo sistema nervoso e attiva l'energia interiore. Serve anche per pulire conflitti e negatività nelle persone.

Per te: potenzia intuizione, guarigione, pulisce il corpo e l'ambiente.

WEEKEND: 10 min Immobilità: osserva il corpo, nessun movimento

Come:

1. Siediti o sdraiati, quello che ti consente di restare consapevole.
2. Occhi chiusi o morbidamente aperti.
3. Scansiona da i piedi alla testa, nota:
 - Calore?
 - Formicolio?
 - Rigidità?
 - Vuoto?
1. Non aggiustare, solo *osserva*.
2. Ritorna l'attenzione al momento presente quando la mente vaga.
3. Respira naturalmente.

Nessuna musica. Nessuna parola. Nessuna tecnica.

Questo è allenamento della consapevolezza pura.

Per te: Costruisce percezione, consapevolezza, longevità. Il tuo sistema nervoso si aggiorna nel silenzio.

Bonus: quando praticare

- Mattina: ideale (resetta la giornata, aumenta chiarezza)
- Sera: solo Riposo profondo o Immobilità, non quelli energizzanti

Riassunto

Qi Gong	Benefici
Sollevare il cielo	Allineamento schiena, flessibilità articolare
Stare come un Albero	Calma radicata, anti-ansia
Agitare le mani	Flusso evasione, agilità laterale
Spingere la barca	Forza senza sforzo
Riposo profondo	Acceleratore recupero
Separare cielo e terra	Salute spinale, coordinamento
Circolazione Qi	Consapevolezza e pulizia energetica
Immobilità	Cablaggio longevità, aggiornamento percezione