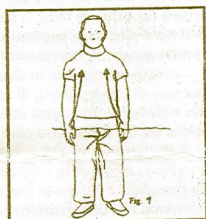


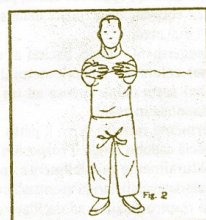
Quelli che seguono sono alcuni degli esercizi che possono essere praticati più spesso, mi sono stati insegnati da Marco Mazzarri, che mi ha fornito anche le dispense della scuola San Yi Quan, diretta dal maestro Georges Charles, da cui sono tratte le illustrazioni.



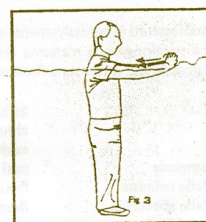
In postura eretta, piedi paralleli della larghezza delle spalle, ginocchia sbloccate, colonna vertebrale eretta, spalle rilassate, bacino in posizione centrale, respirare spontaneamente cercando di acquietare corpo e mente.



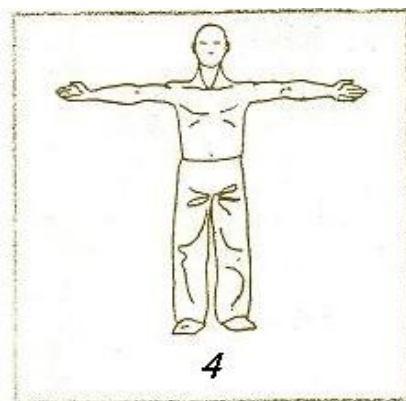
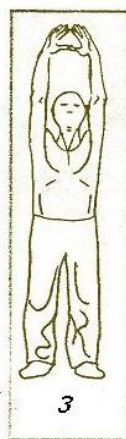
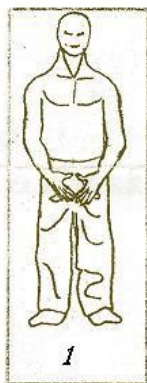
Stabilire una postura equilibrata immaginando di essere nell'acqua sino alla vita; calmare la respirazione facendola discendere fino al ventre.



Immaginare che l'acqua salga lentamente sino al torace, durante l'inspirazione le braccia seguono questo movimento di salita, alla fine dell'inspirazione le braccia sono estese e le mani hanno i palmi rivolti verso il torace.



Respirando tranquillamente fare un movimento di va e vieni con le braccia, inspirando portarle verso di sé, espirando allontanarle; il bacino si estende e si ritrae al ritmo della respirazione e del movimento delle braccia



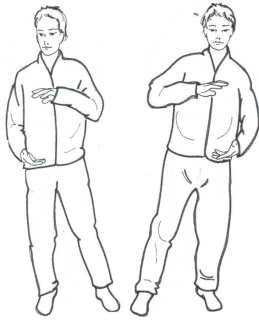
### **Grande tonificazione dello yang:**

1. Dalla postura di partenza unire le mani formando un triangolo all'altezza del basso ventre
  2. Inspirando sollevare le braccia, all'altezza del torace, mantenendo le mani unite, polsi distesi, punte delle dita rivolte in avanti
  3. Continuando l'inspirazione portare le mani unite sopra la testa fino a raggiungere la massima estensione delle braccia e del corpo, lo sguardo segue il movimento delle mani
  4. Espirando tranquillamente le mani si separano e le braccia ridiscendono aprendosi a croce
- Ripetete l'esercizio alcune volte focalizzando l'attenzione sul passaggio da una posizione all'altra creando un movimento fluido e costante.

### **Grande tonificazione dello yin:**

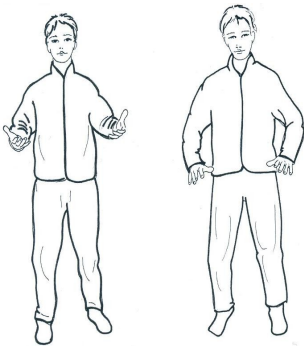
Fare lo stesso esercizio invertendo il senso del movimento posizione 1-4-3-2.

***Si ripartisce il peso tra sinistra e destra: "calmare il cuore, per pacificare la mente"***



Oscillare dolcemente di lato, scaricando bene il peso ora sul piede sinistro ora su quello destro (il ginocchio della gamba che ospita il peso è leggermente flesso). Le mani sono atteggiate come se tenessero una palla, che appoggia ora a sinistra, ora a destra; percependo una sensazione grossolana sotto i piedi e una sottile tra le mani, mentre il respiro è libero. Il movimento prosegue sino al raggiungimento di una certa calma, poi, poco a poco, si restringe, per ritornare ad una posizione centrale di equilibrio e di equa ripartizione del peso fra destra e sinistra.

***Si ripartisce il peso tra avampiede e tallone per "risvegliare le sensazioni e concentrare il soffio"***



Oscillare in senso antero-posteriore, creando un movimento coordinato tra:

Avampiede

estensione delle ginocchia

anteroversione del bacino

durante l'inspirazione

Tallone

flessione ginocchia

retroversione del bacino

durante l'espirazione.

Con questi movimenti di apertura e chiusura, di arrotolamento e srotolamento, fare in modo che si radichi e si stabilisca un'alternanza fisica, respiratoria ed energetica tra una fase di risveglio ed espansione ed una di concentrazione e (ri)flessione.

***Espressione del ciclo "Hai"***

**1. "Esprimere" il Metallo**

Tagliare e scendere con il bordo esterno delle mani, le dita sono serrate e tese, si pronuncia il suono "HE", visualizzare il colore bianco.

**2. "Esprimere" il Fuoco**

Serrare i pugni e salire; poi aprire le mani in alto e lasciare scappare il suono "HA", visualizzare il colore rosso.

**3. "Esprimere" l'Acqua**

Aprire le mani salendo e serrare i pugni scendendo, come voler trascinare qualcosa verso il basso, pronunciare il suono "HI" o "SI", visualizzare il colore nero.

**4. "Esprimere" la Terra**

Chiudere le mani a pugno salendo, discendendo mantenerli serrati ed emettere il suono "HO", visualizzare il colore giallo/arancio.

**5. "Esprimere" il Legno**

Rilassare le braccia come fossero rami che si muovono dolcemente mossi dal vento ed esprimere il suono "HU", visualizzare il colore blu/verde.

