

# ESERCIZI DI QI GONG DEI CINQUE ELEMENTI

Una interessante sequenza di esercizi di Qi Gong ispirata alla teoria dei  
Cinque Elementi

[manicomenuvole.it](http://manicomenuvole.it)

# Qi Gong dei cinque Elementi – Wu Xing Qi Gong

In questo breve documento intendiamo introdurre una serie di esercizi composti dal Maestro Liu Deming<sup>1</sup>, ed ispirati alla antichissima teoria dei Cinque Elementi, una delle basi del pensiero antico cinese. La sequenza è composta da cinque esercizi, uno per ogni elemento, preceduti e seguiti da due coppie di altri esercizi. I primi due esercizi servono a calmare e regolare il corpo, gli ultimi due a redistribuire l'energia accumulata durante i cinque esercizi centrali, legati agli elementi. Nel documento non sono descritti in dettaglio gli esercizi, sono solo aggiunte alcune note.

I Cinque Elementi, nel mondo della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), sono da intendersi come un insieme di “energie” e di trasformazioni del mondo, per cui non vanno intesi rigidamente come riferiti all'elemento fisico in sé. Più sotto nel documento trovate un accenno alla teoria dei Cinque Elementi, ma si può anche vedere (ad esempio) Wikipedia al link [https://it.wikipedia.org/wiki/Wu\\_Xing](https://it.wikipedia.org/wiki/Wu_Xing).

Fra le altre consonanze, esiste una corrispondenza fra elementi e meridiani di alcuni organi, indicata più avanti. Rispetto ai percorsi dei meridiani legati agli elementi, così come rispetto alle corrispondenze energetiche fra elementi, organi, eccetera, potete facilmente trovare in rete centinaia di pagine e schemi. Potete trovare qui nel documento, in fondo, le principali correlazioni fra elementi e altre categorie, così come uno schema che mostra i percorsi (semplificati) dei principali meridiani, e la posizione dei principali punti energetici a cui facciamo riferimento di tanto in tanto.

I cinque elementi sono – come detto – delle “energie” di trasformazione della realtà. Interessante notare come la sequenza dei cinque esercizi segua il “ciclo di generazione” (vedi più avanti nel documento) e sia pensata in modo che ogni esercizio “fluisca” nel successivo, senza interruzioni. Si consiglia di ripetere ciascun esercizio 5 o 6 volte, prima di passare al successivo.

Prima di iniziare la sequenza dei movimenti (e in generale prima di ogni lavoro di Qi Gong), è opportuno fermarsi in posizione statica, magari utilizzando una posizione dello Zhan Zhuang, per lasciare che il corpo e la mente siano poi meglio predisposti alla esecuzione degli esercizi.

## Esercizi preliminari – “regolare il corpo”

I primi esercizi hanno lo scopo di rilassare mente, respiro e corpo.

Durante il primo esercizio immaginare di sollevare e premere in basso un pallone; concentrarsi sul punto Lao Gong, PC-8 sul meridiano del pericardio<sup>2</sup>. In entrambi gli esercizi è fondamentale concentrarsi sulla connessione delle varie parti del corpo con il respiro. Nel secondo esercizio, non allargare troppo, e scendere davanti a torace, bocca dello stomaco, non più giù di quell'altezza. La sensazione può essere quella di una energia che parte dal

---

<sup>1</sup> <https://www.ziranmen.com/> - potete vedere il Maestro Liu Deming eseguire questi esercizi nel video al link <https://www.youtube.com/watch?v=E-EA86oKkPs>

<sup>2</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-pericardio.html>

centro del corpo e muove le periferie, facendo muovere le braccia quasi senza usare la forza muscolare.

#### Esercizio 1: Regolare il RESPIRO



#### Esercizio 2: Regolare MENTE E CUORE



### Esercizi legati alle energie degli elementi

Passiamo ai cinque esercizi legati agli elementi. In generale, dal punto di vista energetico, questi esercizi si basano sull'idea che espirando espelliamo il Qi patogeno, turbolento, e inspirando assorbiamo nuovo Qi dall'esterno.

#### Metallo – organo: Polmone (e Intestino Crasso)

Il meridiano del polmone<sup>3</sup> inizia dalla parte alta del torace e prosegue lungo il braccio fino alla parte interna del pollice, punto “shào shāng”, LU-11. Nell'apertura in alto si deve sentire una leggera tensione nella zona addominale.



#### Acqua – organo: Rene (e Vescica) – 5-6 ripetizioni

Salendo, è possibile flettere leggermente le gambe per non affaticare troppo la schiena; immaginiamo di disegnare un arcobaleno con le braccia.

Il meridiano del rene<sup>4</sup> parte dal punto “yǒng quán”, KI-1, e sale verso i reni, su verso il torace; nelle flessioni ed estensioni concentrarsi sulla zona dei reni.



<sup>3</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-polmone.html>

<sup>4</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-rene-1.html>

### Legno – organo: Fegato (e Vescica Biliare)

Nella fase in cui si sollevano le braccia lateralmente, palmi in alto, sentire il peso delle braccia. Rilassare bene il corpo (soprattutto la zona addominale) quando le mani scendono davanti al torace. Nell'estensione in alto con i palmi uniti, stendere bene il corpo verso l'alto.

Il meridiano del fegato<sup>5</sup> parte dall'interno dell'alluce, e sale lungo la gamba fino al diaframma.



### Fuoco – organo: Cuore (e Intestino Tenue)

Nell'estensione si espira, concentrarsi su "shao chong", HT-9, punto in cima al mignolo, parte interna<sup>6</sup>. Poi arrotolare proprio dai mignoli inspirando; concentrarsi su lao gong come canale di comunicazione.

Il meridiano del cuore<sup>7</sup> parte dall'ascella e va verso il mignolo, nella parte interna.



### Terra – organo: Milza (e Stomaco)

Si inizia ruotando a destra. Nel risalire, sedersi bene scendendo sulle ginocchia, per non sforzare la schiena.

Il meridiano della milza<sup>8</sup> inizia dalla parte interna del piede, all'esterno dell'alluce, e sale nella parte interna della gamba verso la milza.



<sup>5</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-fegato.html>

<sup>6</sup> Agopunto detto "punto beccamorto"; in caso di svenimento può essere preso fra i denti e morso ripetutamente per far rinvenire. Il nome "beccamorto" nasce proprio dall'uso da parte dell'addetto alle pompe funebri di mordere quel punto per verificare la reale morte.

<sup>7</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-cuore.html>

<sup>8</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-della-milza.html>

## Ultimi 2 movimenti – “distribuzione e circolazione”

Il primo esercizio è legato al triplice riscaldatore (che è un “organo simbolico”, non corrispondente ad un organo fisico) – ad es. leggete su Wikipedia [https://it.wikipedia.org/wiki/Triplice\\_riscaldatore](https://it.wikipedia.org/wiki/Triplice_riscaldatore) - il corrispondente meridiano parte dall'interno dell'anulare per arrivare a lato dell'occhio, passando dietro e sopra l'orecchio.



Il secondo esercizio invece è legato alla cosiddetta “piccola circolazione celeste”. In pratica un percorso che unisce due dei canali energetici principali, Du Mai<sup>9</sup> (Vaso Governatore, corre lungo la linea posteriore centrale della schiena) e Ren Mai<sup>10</sup> (Vaso Concezione, corre lungo la linea centrale del corpo, anteriormente).

I due canali sono percorsi dall'energia in una direzione precisa: partendo dal basso, zona del perineo, su lungo la schiena fino al punto Bai Hui sulla sommità del cranio, poi scendendo lungo la linea anteriore del corpo tornando al perineo.



## Chiusura della sequenza

Al termine della pratica, come per ogni esercizio di Qi Gong, è opportuno fermarsi per qualche tempo ad “ascoltare” le sensazioni del corpo, magari avvicinando i piedi e appoggiando le mani sotto l'ombelico nella zona del Dan Tien inferiore.

## Accenni di teoria dei Cinque Elementi

### Yin e Yang

Come chi legge sa bene, i concetti di Yin e Yang identificano principi complementari e che si definiscono l'un l'altro, come giorno e notte, alto e basso, pieno e vuoto, freddo e caldo, eccetera. L'etimologia dei due termini identifica la parte al sole e la parte in ombra di una valle.

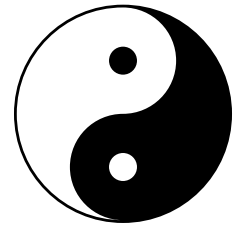
Pensiamo ora al succedersi di giorno e notte: il sole sale da est verso sud abbiamo l'energia di tipo Yang che cresce fino al suo massimo, a mezzogiorno, mentre lo Yin della notte scende e raggiunge il suo minimo. Ma quando il percorso del sole raggiunge il suo apice, ecco che lo

<sup>9</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-dumai-1.html>

<sup>10</sup> <http://www.salutemigliore.it/punti-del-renmai-1.html>

Yang inizia a decrescere, mentre lo Yin inizia lentamente a crescere. Ecco nel nostro esempio, banale ma significativo, come Yin e Yang si completano e definiscono.

Il diagramma del Tai Chi, il Tai Chi Tu, rappresentato a fianco, rappresenta proprio questo andamento, questa danza fra Yin e Yang.



Osservando il diagramma, nella parte alta si ha il massimo dello Yang, mentre nella parte bassa si ha il massimo dello Yin. Nella parte sinistra lo Yang cresce e lo Yin diminuisce, e all'opposto nella parte destra.

## I Cinque Elementi

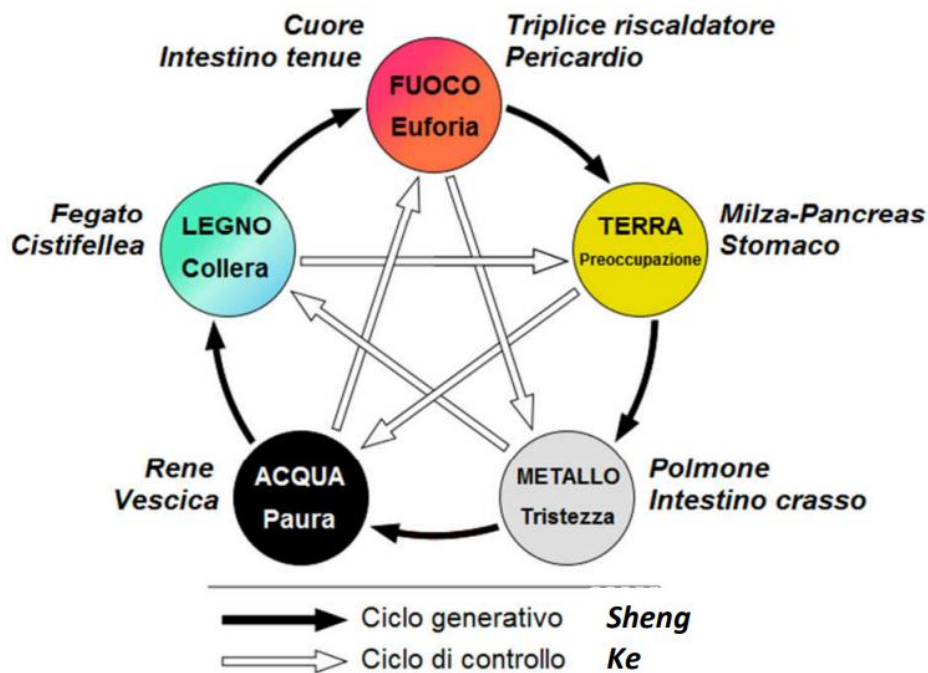
Nell'antichità i cinesi hanno dato un nome a queste quattro fasi, un termine che potesse ricordarne le qualità: per cui alla parte superiore, massimo dello Yang, viene attribuita la qualità del **Fuoco**, che tende a salire; alla parte bassa, Yin al suo massimo, viene attribuita la qualità dell'**Acqua**, che invece per natura tende a scendere verso il basso.

Proseguendo il ragionamento, la parte sinistra in cui lo Yang cresce e lo Yin diminuisce viene identificata dalla qualità del **Legno**; pensiamo al germoglio che cresce pieno di vita. La parte opposta è invece legata al diminuire dello Yang, e questa contrazione e di discesa si identifica nel processo di fusione, da lì l'attribuzione della qualità del **Metallo**.

Queste "fasi" o "movimenti" sono usate dal pensiero cinese antico per identificare i processi naturali di trasformazione dell'energia nelle sue varie forme e con le sue diverse qualità. Per cui il movimento detto Legno rappresenta la crescita, la gioventù, la primavera. Il movimento Fuoco invece rappresenta l'estate, la maturità, il culmine della crescita. Il movimento Metallo invece rappresenta l'autunno, la contrazione e il ritirarsi, caratteristiche del metallo che si fonde. Infine, il movimento Acqua rappresenta l'inverno, l'arresto, persino la morte, la fine di un ciclo.

Rimane il movimento detto **Terra**, che è introdotto per rappresentare il luogo dove tutto questo avviene, dove tutto si trasforma, l'energia della costanza. La cosiddetta quinta stagione, formata dai periodi di transizione fra le quattro stagioni.

## Schema dei cicli di generazione e di controllo dei cinque elementi



Il “ciclo di generazione” in pratica è quello per il quale ogni elemento “genera” o “alimenta” il successivo; il “ciclo di controllo” invece è quello per il quale ogni elemento “controlla” o “distrugge” il successivo.

### Cinque Elementi – Alcune correlazioni

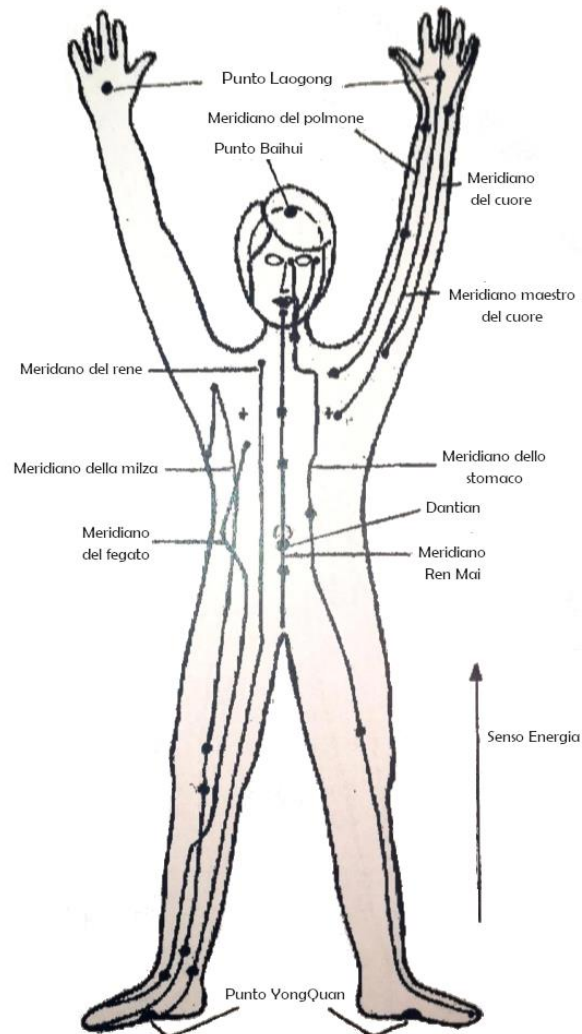
Nella tabella di seguito sono descritte alcune (solo alcune!) correlazioni fra i cinque Elementi e altri aspetti del vivere. Sono appunto solo alcuni, esistono moltissime altre relazioni...

	<b>LEGNO</b>	<b>FUOCO</b>	<b>TERRA</b>	<b>METALLO</b>	<b>ACQUA</b>
<b>Stagioni</b>	Primavera	Estate	Fine stagioni	Autunno	Inverno
<b>Direzioni</b>	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
<b>Sensi</b>	Vista	Tatto	Gusto	Olfatto	Udito
<b>Colori</b>	Verde	Rosso	Giallo	Bianco / Blu	Nero
<b>Sapori</b>	Acido, aspro	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
<b>Organi</b>	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Reni
<b>Visceri</b>	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica

## Principali meridiani e punti

### Vista anteriore

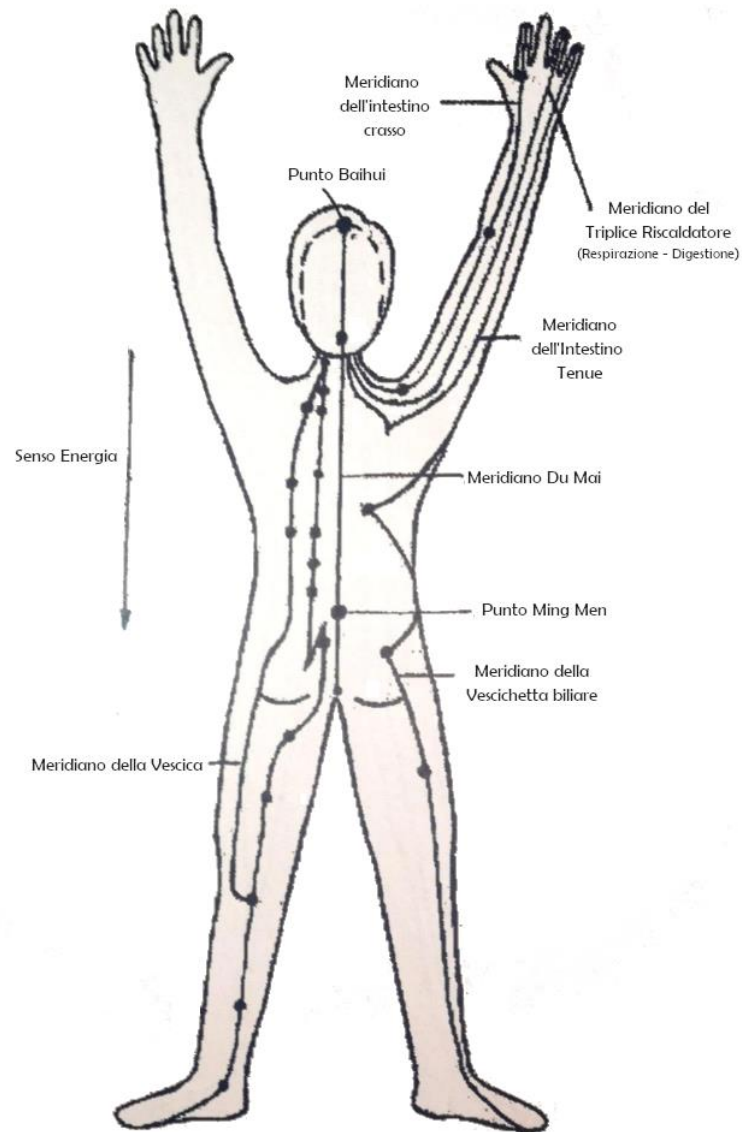
Diagramma principali Agopunti e Meridiani  
Vista anteriore





## Vista posteriore

### Diagramma principali Agopunti e Meridiani Vista posteriore



## Conclusione e link

Il presente documento, periodicamente aggiornato, è reperibile al link <https://bit.ly/cinqueelementi> o aprendo il QRCode mostrato qui sotto.

