

## “Jian Shen fa”

# 健身法

del Maestro YUAN ZUMOU

### INTRODUZIONE

Questo metodo, ispirato da An Chiao (auto-massaggio), da Tu Na (respirazione profonda) e dal Dao Yin (consapevolezza del movimento), tradizioni cinesi per la salute, è stato realizzato e adattato dal Maestro YUAN Zumou per la vita moderna e la fisiologia umana.

In origine, questo metodo fu elaborato allo scopo di completare le lezioni di Tai Ji Quan per mezzo di una preparazione di riscaldamento, facile da eseguire ed accessibile a tutti.

Questo metodo è facile da realizzare, senza contro-indicazioni, efficace, molto apprezzato dai praticanti di tutte le età come prevenzione di certe patologie: i praticanti provano un benessere fisico e psicologico dopo l'esecuzione. Il metodo è ugualmente adatto ai principianti di Tai Ji Quan o alle persone che non hanno basi sportive.

Dopo un insegnamento di 25 anni in Francia, i praticanti testimoniano un miglioramento di diverse patologie: fatica, dolori cervicali, sindrome del tunnel carpale, dolori alle spalle o alle anche, disturbi digestivi. Risultano quindi migliorate le funzioni respiratorie, digestive, circolatorie, l'elasticità muscolare e dei legamenti, etc.

#### I BENEFICI:

- Porta la calma interiore
  - Diminuisce le tensioni
  - Scalda il corpo prima di qualsiasi esercizio fisico (articolazioni, muscoli)
  - Scioglie i tendini ed i legamenti
  - Risveglia la sensibilità del rivestimento cutaneo
  - Contribuisce a diminuire la massa grassa
  - Stimola la circolazione sanguigna fino ai piccoli vasi
  - Permette di mantenere una buona salute fisica, psichica e morale
  - Previene e migliora certe disfunzioni del corpo dovute ad una salute cagionevole o alla vecchiaia
  - Sviluppa l'apparato respiratorio, grazie alla rieducazione respiratoria
  - Migliora le funzioni digestive
  - E' molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano sport
-

## COMINCIARE L'AUTO-MASSAGGIO (An Chiao) COME SEGUE:

### 1 - MANI

Effettuare il massaggio, mantenendo una adeguata pressione, in un senso e poi nell'altro, alternativamente prima su una mano, poi sull'altra (8 volte per parte)

1 – Massaggiare sfregando i palmi l'uno contro l'altro

2 – Massaggiare il dorso di ciascuna mano tra i metacarpi, fino alla punta delle dita (**punti d'agopuntura 罗镇 Luo Zhen – Punto del torcicollo e 腰痛 Yao Tong Xue – Punto della schiena**)

3 – Massaggiare con pressione intorno al centro del palmo col pollice dell'altra mano, facendo una rotazione larga in senso orario ed antiorario entrambe le mani (**punto d'agopuntura 劳宫 Lao Gong – Palazzo della fatica**)

4 – Massaggiare le dita tranne il pollice tirandole verso l'estremità

5 – Massaggiare in rotazione oraria ed antioraria stringendo a pinza col pollice e l'indice della mano opposta la parte muscolosa situata tra il pollice e l'indice (**punto d'agopuntura 合谷 He Gu – Riunione della valle**)

6 – Massaggiare il pollice sulle parti interne ed esterne, dalla base alla punta del pollice

7 – Afferrare le dita tranne il pollice al livello delle seconde falangi e torcerle all'indietro dolcemente

8 – Incrociare le dita, girare le mani incrociate, tendere e stirare mani, dita e braccia davanti a sé all'altezza delle spalle

9 – Massaggiare la parte interna, mediana (tra ulna e radio), a due dita dal polso (**punto d'agopuntura 内关 Nei Guan – Barriera interna e 外关 Wai Guan – Barriera esterna**), usando il pollice e l'indice della mano opposta sempre in senso orario ed antiorario

10 – Con i palmi rivolti l'uno contro l'altro, contrarre prima le dita come degli artigli, poi chiudere i pugni serrandoli con forza, ed in fine aprirli rilassando

11 – Palmi delle mani l'uno contro l'altro, allargare le dita, lasciare uno spazio tra i due palmi, spingere le dita con una forza opposta verso sinistra e verso destra, premendo all'indietro alternativamente prima le dita di una mano e poi le altre

12 – Massaggiare le mani insieme come per lavarle



### 2 – BRACCIA

Prepararsi sciogliendo la parte superiore del corpo.

Posare il palmo della mano opposta a livello della clavicola, scendere premendo con la mano destra verso l'interno del braccio fino alle dita, girare il braccio e la mano, alzare il gomito, ruotare la spalla in avanti distendendo il braccio all'indietro, risalire sempre con la mano destra all'esterno del braccio fino alla scapola (**punto d'agopuntura 肩井 Jian Jing 肩井 – Pozzo della Spalla**), poi ripetere il massaggio all'altro braccio

### 3 - CASSA TORACICA (COSTATO)

Con i palmi delle mani ai lati della cassa toracica, massaggiare con larghe rotazioni iniziando dall'alto verso il basso, far salire le mani ruotando i polsi infilando le dita sotto le ascelle per riportare le mani nella posizione iniziale, invertire poi la rotazione del massaggio

### 4 – ADDOME

1 – Posare le due mani aperte al di sopra dell'ombelico la destra sopra e la sinistra sotto, massaggiare con larghi cerchi: una mano in senso orario, l'altra in senso antiorario, invertire poi la rotazione del massaggio

2 – Posare le due mani aperte una sull'altra sul ventre al di sotto dell'ombelico e massaggiare con una buona pressione facendo larghi cerchi, la mano destra sotto la sinistra in senso orario, la sinistra sotto la destra in senso antiorario

## 5 – REGIONE LOMBARE

- 1 – Con la base del palmo delle mani e la pressione delle dita, massaggiare la regione lombare fino ai glutei, dall'alto al basso
- 2 – Chiudere i pugni e massaggiare in rotazione oraria ed antioraria la zona dei reni sopra il bacino

## 6 – GAMBE

Massaggiare premendo con la punta delle dita, dall'inguine l'interno delle gambe fino a tre dita al di sopra delle caviglie (**punto d'agopuntura 三阴交 San Yin Jiao – I tre Yin del piede**), ruotare le mani portandole dietro le gambe con le dita nella parte centrale delle stesse, flettere le ginocchia, accovacciarsi ed alzare la testa, inarcare la schiena verso l'alto e risalire premendo con le dita la parte dietro delle gambe fino ai glutei. Ritornare davanti a livello delle anche passando ancora all'inguine e ricominciare

## 7 – GINOCCHIA

Piegare leggermente le gambe, appoggiare i palmi delle mani sulle ginocchia e premere con il pollice ed il dito medio i punti situati all'interno ed all'esterno del ginocchio (**punti d'agopuntura 阳陵泉 Yang Ling Quan – Fontana della collina Yang e 阴陵泉 Yin Ling Quan – Fontana della collina Yin**), effettuando la pressione in senso orario ed antiorario



## 2 – RESPIRAZIONE PROFONDE (Tu Na) CON MOVIMENTI DEL CORPO

### BENEFICI:

- “Far sbocciare” il corpo e lo spirito
- Sciogliere e migliorare l'espansione della cassa toracica
- Migliorare la capacità di movimento del diaframma
- Rivitalizzare l'interno migliorando la circolazione negli organi

### Respirazione col ventre: polmoni – diaframma – ventre (inspirare ed espirare lentamente col naso)

1. Mani sul ventre a due dita al di sotto dell'ombelico: **inspirare** profondamente facendo rientrare il ventre (il diaframma è contratto: abbassato), poi **espirare** lentamente gonfiando leggermente il basso ventre (il diaframma è rilassato: alzato)
2. **Inspirare** alzando le braccia da ciascun lato, i palmi rivolti al cielo: alzare le due braccia al cielo, lo sguardo segue la mano sinistra fino sopra la testa, espirare e far scendere le braccia davanti al tronco coi palmi rivolti verso la terra. Ripetere l'esercizio seguendo con lo sguardo la mano destra
3. **Inspirare** ed alzare guardando la mano sinistra al di sopra della testa, girare il palmo verso il cielo, poi ruotare la testa all'indietro guardando la mano destra dietro il corpo col palmo rivolto verso la terra. Con le due braccia distese ed in torsione, bloccare la respirazione 1-2 secondi spingendo nelle due opposte direzioni, poi **espirare** e ritornare nella posizione iniziale ripetendo l'esercizio dall'altro lato
4. **Inspirare** ed alzare le braccia in avanti frontalmente lontano dal corpo con i palmi rivolti l'uno contro l'altro fino al livello del viso. Piegare le braccia, portando le mani con i palmi rivolti verso le orecchie, rilassare le spalle e **bloccare la respirazione**, alzare la testa, alzare le mani verso il cielo con le braccia distese e i palmi rivolti sempre l'uno contro l'altro, sollevare i talloni e restare in equilibrio 1-2 secondi sulle punte. **Esprimare** appoggiando i talloni mentre le braccia ritornano lungo i fianchi



## 3 – GINNASTICA DEL COLLO (Dao Yin)

### BENEFICI:

- Ridurre le tensioni muscolari

- Ammorbidire e distendere i muscoli anteriori laterali del collo e quelli superiori della schiena
  - Favorire la circolazione sanguigna
  - Stimolare la tonicità dei muscoli del collo e di quelli superiori della schiena
- 1 – Eseguire lentamente, senza forzare, delle rotazioni in senso orario ed antiorario con la testa ed il collo
  - 2 – Testa dritta, tirare la nuca tenendo lo sguardo orizzontale, girare la testa verso destra, alzare il mento verso il cielo, poi ritornare al centro ripetendo l'esercizio dall'altra parte
  - 3 – Alzare il mento verso il cielo, effettuare una rotazione della testa a sinistra guardando il tallone al di sopra della spalla portandola leggermente in avanti, tornare al centro guardando il cielo e ripetere l'esercizio nell'altro senso
  - 4 – Tendere il mento in avanti poi alzarlo verso il cielo, inspirare aprendo il petto e ruotare le spalle all'indietro abbassandole chiudendo le scapole, abbassare il mento tirando la nuca, far rientrare il petto espirando mentre le spalle ruotano in avanti
  - 5 – Alzare le braccia in avanti all'altezza del viso con le mani vicine ed i palmi rivolti verso la terra, portare dietro i gomiti all'altezza delle spalle chiudendo le scapole, alzare le mani a pugno al livello delle orecchie formando un piccolo cerchio con l'indice ed il pollice, portare in avanti i gomiti con le braccia piegate sui due lati girando simultaneamente la testa a sinistra con lo sguardo attraverso il buco formato dalla mano sinistra, come nel tiro con l'arco, eseguire tutto questo inspirando. Riportare le mani al centro all'altezza del viso e lo sguardo frontale espirando. Ripetere poi l'esercizio guardando attraverso il pugno destro
  - 6 – Inspirare alzare le spalle aprendo il petto, espirare ruotando le spalle in avanti portandole verso il basso, inspirare aprire il petto alzando le spalle, espirare ruotando le spalle in dietro riportandole verso il basso



## **4 – RISCALDAMENTO**

### **1 - BRACCIA – MANI IN ESTENSIONE**

Inspirare incrociando le mani davanti al petto con i palmi rivolti verso il tronco, distendere le braccia in avanti portandole sino dietro la nuca con i palmi rivolti verso la testa, espirare alzando le braccia distese sopra la testa coi palmi verso il cielo. Inspirare ed espirare piegando il busto lateralmente distendendo prima il fianco sinistro e poi quello destro

### **2 – PUGNI**

Con le gambe leggermente flesse ed aperte alla larghezza del bacino, i pugni stretti sulle anche con il dorso rivolto verso la terra, inspirare portando il pugno sinistro in avanti all'altezza del viso ed il dorso rivolto verso il cielo, mentre il gomito destro tende nella direzione opposta, simultaneamente ruotare la testa all'indietro verso destra tirando la nuca con lo sguardo all'orizzonte. Espirare riportando i pugni sulle anche ed eseguire l'esercizio dalla parte opposta

### **3 – VITA**

Tendere la testa verso l'alto bene eretta con le gambe leggermente flesse ed aperte alla larghezza del bacino, le mani aperte sulle anche, eseguire una rotazione della vita descrivendo larghi cerchi prima a destra poi a sinistra

### **4 – SCHIENA**

Con il corpo dritto ed i piedi paralleli alla larghezza delle spalle, chinarsi flettendo le ginocchia con le mani appoggiate alle stesse, senza alzare i talloni da terra con i glutei che toccano i talloni e la schiena diritta e rilassata. Distendere le gambe allungando la colonna vertebrale e la schiena come una tavola, se possibile aderire col petto alle cosce e la testa il più vicino possibile alle gambe distendendo bene schiena e gambe. Risalire nella posizione iniziale e ripetere l'esercizio

### **5 – GINOCCHIA E CAVIGLIE**

Con le gambe leggermente flesse ed aperte alla larghezza del bacino e le mani sulle ginocchia, effettuare delle larghe rotazioni in senso orario ed antiorario sciogliendo sia le ginocchia che le caviglie

### **6 – POLSI E CAVIGLIE**

Con il corpo dritto ed i piedi aperti, incrociare le dita delle mani davanti al petto, effettuando simultaneamente la rotazione oraria ed antioraria dei polsi e della caviglia appoggiando per terra la punta del piede. Ripetere poi l'esercizio con l'altro piede

## 7 –TESTA

Con il palmo delle mani, in rotazione, massaggiare le orecchie, poi il viso, infine la testa portando le mani fino dietro la nuca

---

## 5 – DISTENSIONE DELLE FASCE MUSCOLARI E DEI LEGAMENTI

### BENEFICI:

- Sciogliere le articolazioni
- Sviluppare l'elasticità del corpo
- Migliorare la coordinazione e la funzione meccanica
- Migliorare la postura

1 – Con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle, portare il piede sinistro facendo un passo in avanti mantenendo la larghezza del proprio bacino trovando una posizione comoda e stabile. Il busto è disteso verso l'alto e le mani sono dietro la schiena, la gamba sinistra è piegata mentre la destra è completamente distesa in allungo, sentire lo stiramento dell'inguine e del psoas, dei muscoli posteriori della coscia e del polpaccio. Ripetere poi l'esercizio dall'altra parte

2 - Slanciare una gamba tesa in avanti colpendo il collo del piede con la mano dello stesso lato mantenendo il corpo dritto. Eseguire poi l'esercizio dall'altra parte

3 - Con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle, portare il piede sinistro in avanti a 45° appoggiando il tallone a terra alzando la punta del piede, flettere la gamba destra e portare il busto con la schiena diritta in distensione verso la gamba sinistra tesa portando simultaneamente il mento verso la punta del piede sinistro, le mani sono appoggiate con il dorso dietro la schiena. Ripetere poi l'esercizio dall'altra parte

4 – Con il bacino frontale e le gambe divaricate, le punte dei piedi leggermente a 45° ed il busto eretto, flettere la gamba destra senza scendere completamente, distendere la gamba sinistra ruotando il bacino a 45° verso sinistra, le mani sono aperte sulle anche, mantenere per qualche secondo la posizione e ripetere poi l'esercizio dall'altro lato. (Benefici: rinforzo dei quadricipiti, stiramento dei tendini e degli adduttori, ammorbidimento dell'articolazione dell'anca)

5 – Con le gambe ben divaricate ed il peso del corpo sulla gamba destra flessa, distendere la gamba sinistra ed alzare la punta del piede sinistro, inclinare il busto verso la gamba sinistra tesa, mentre la mano sinistra afferra la punta del piede sinistro. La mano destra resta appoggiata sul ginocchio destro mentre si scende il più possibile verso il tallone. Ripetere poi l'esercizio dall'altra parte

6 – Con i piedi paralleli ed il dorso delle mani appoggiato alle natiche, slanciare all'indietro prima una gamba poi l'altra, portando i talloni sulle mani appoggiate dietro

7 - Preparare entrambe le braccia distese ed al livello delle spalle sul lato sinistro, spostare le mani con una rotazione orizzontale verso destra, lanciare la gamba destra tesa effettuando una rotazione dall'interno verso l'esterno e verso destra. Colpire con le due mani il piede, oppure la gamba o la coscia riportando le braccia nella posizione di partenza. Ripetere poi l'esercizio dall'altra parte

8 – Con i piedi paralleli, le braccia lungo i fianchi ed il corpo rilassato, flettere le gambe, lanciare le braccia verso il cielo e all'indietro, alzando la testa, simultaneamente lanciare distendendo verso l'alto una gamba per volta all'indietro con la punta del piede allungata, Ripetere poi l'esercizio dall'altra parte



**Stage Internazionale di Shou Bo & Taiji Quan**

**Riolo Terme 7 luglio 2013**



**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

**Cascina Gora n° 6 Bertinico – LO – telefono 0039 0377 85269 – mobile: 0039 338 1850731**

**e.mail: [stefanodanesi@shouboitalia.it](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it) – web: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)**