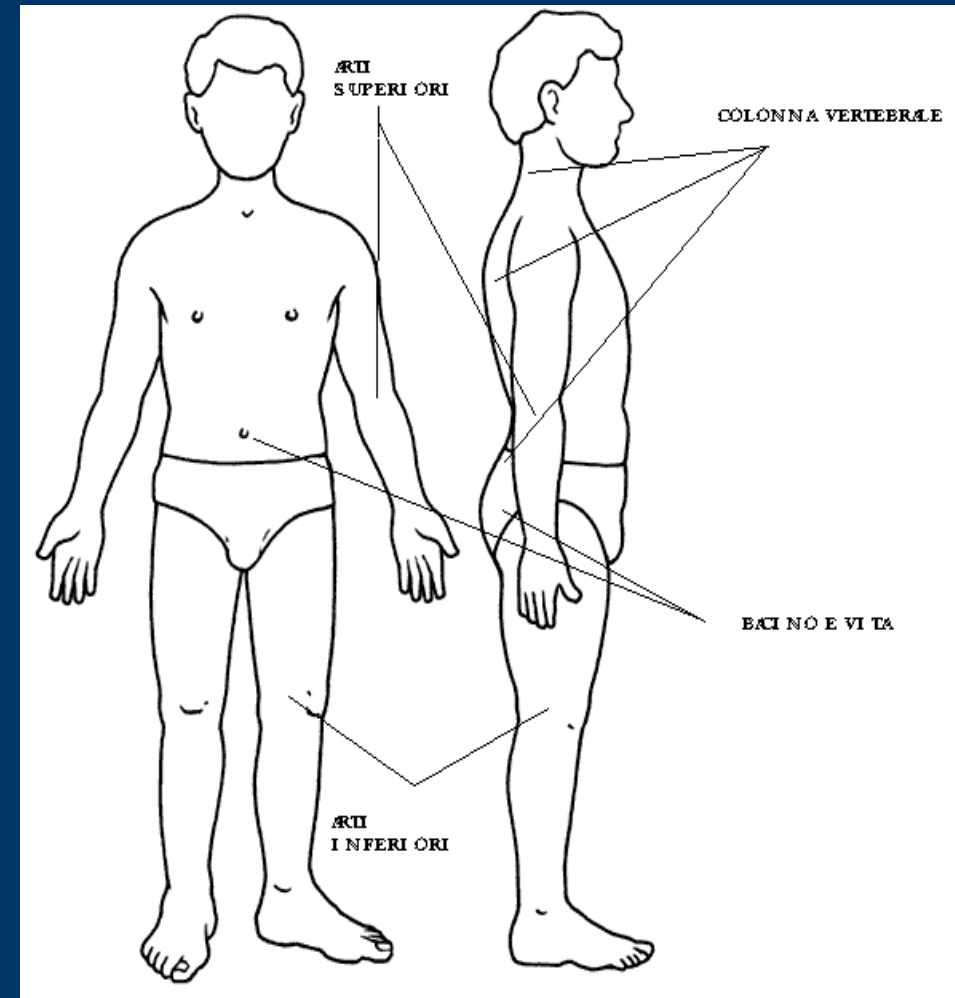
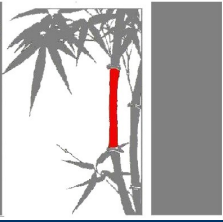


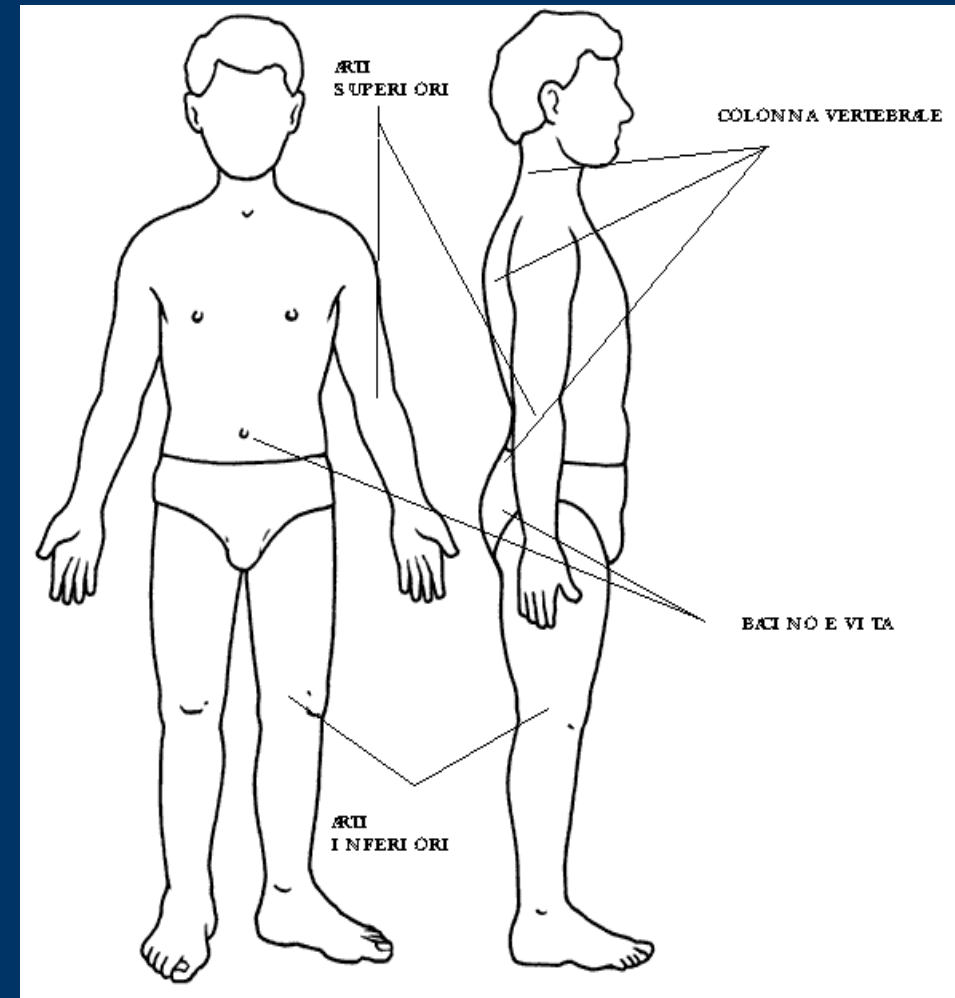
I QUATTRO INSIEMI STRUTTURALI

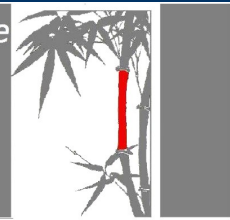
Il corpo è composto, dal punto di vista della organizzazione del movimento, da quattro parti: gli arti superiori principalmente specializzati per la prensione, il *qi* deve arrivare fluidamente fino alle mani, gli arti inferiori organizzati per il moto, il *qi* deve essere raccolto dalla terra e fluire verso l'alto, la colonna vertebrale, asse centrale per la trasmissione del movimento e del *qi* nelle varie le direzioni, il bacino e la vita, snodo del movimento muscolare e del movimento del *qi* tra la parte bassa e la parte alta del corpo.



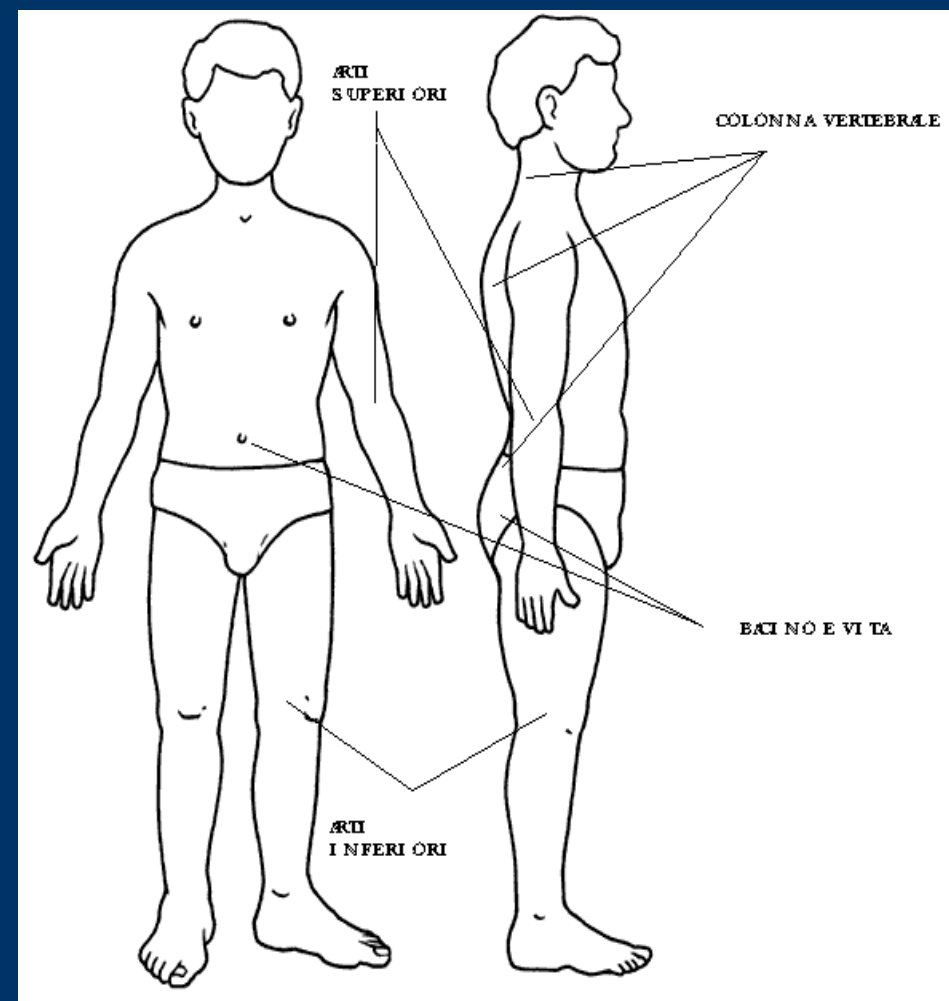


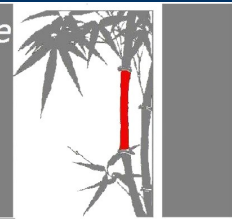
Questi quattro insiemi trasmettono la loro forze e il *qi* da un punto all'altro del corpo attraverso delle cerniere, le articolazioni occipito-atlantoidea (*yuzhen*) e la sterno-clavicolare (compreso *qihu*) nella parte alta del corpo, l'articolazione lombosacrale (compreso *mingmen*) e la coxo-femorale (compreso *huantiao*) per la parte bassa.





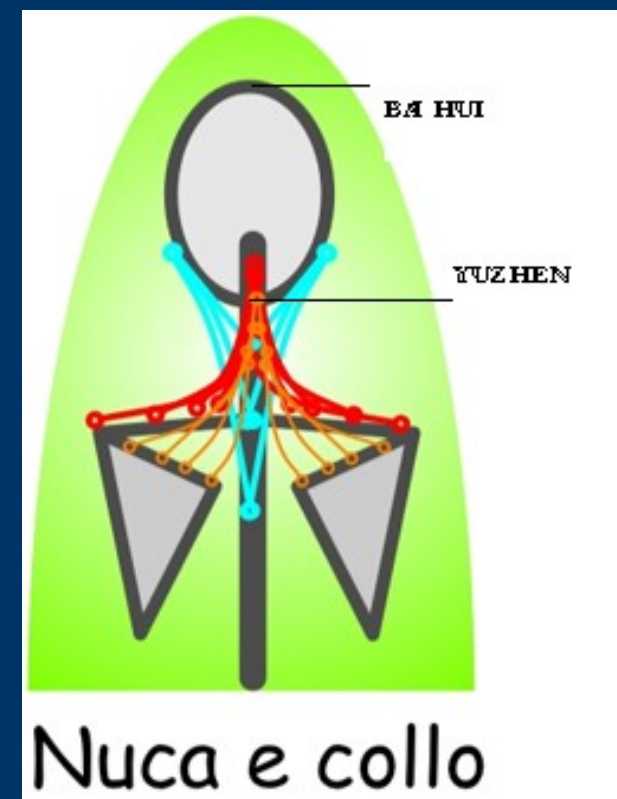
Queste cerniere, se bloccate, determinano uno squilibrio fisico e energetico del corpo. P. es., se l'articolazione coxo-femorale è bloccata la gamba corrispondente ha difficoltà a mantenere l'equilibrio e a raccogliere il *qi* terrestre quando il peso del corpo è tutto su di essa, se la lombosacrale è bloccata si avrà una difficoltà nel trasmettere il movimento e il *qi* dalla parte bassa a quella alta del corpo.

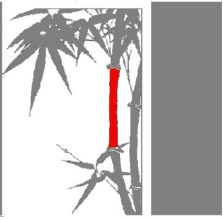




LE PARTI DEL CORPO FUNZIONALI AL MOVIMENTO E ALLA DIFFUSIONE DEL QI

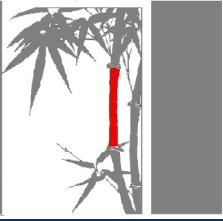
Collo. Snodo fondamentale per i movimenti della testa, è la cerniera che unisce la testa al torace. Importante è il suo allineamento in modo da far sì che *yuzhen* non sia chiuso e blocchi lo scorrere del *qi* fino al cervello e a *baihui*.





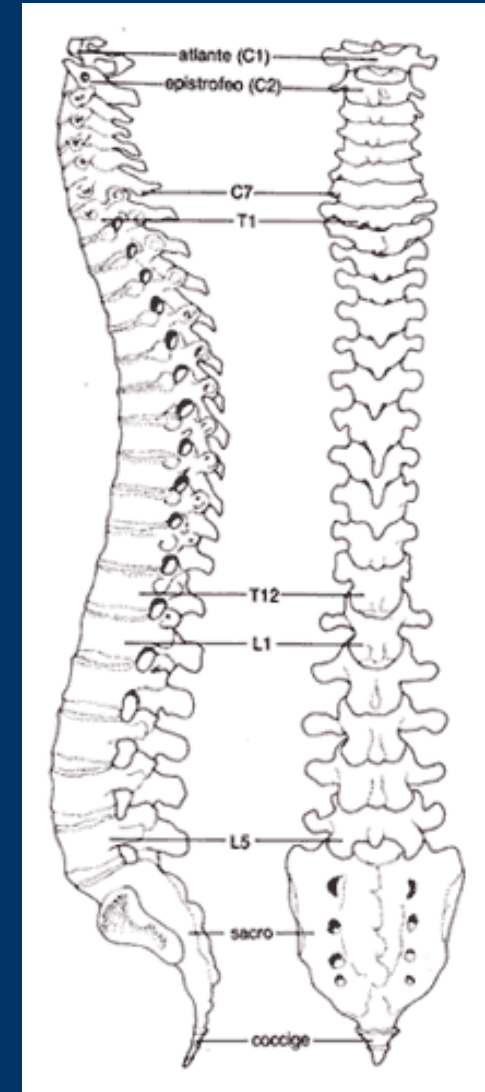
Cingolo scapolo-omerale.
Collegamento tra colonna vertebrale e
braccia. Le spalle devono essere
rilassate “come una giacca appesa
all’attaccapanni”, esse consentono di
trasmettere il *qi* alle braccia ed alle
mani. E’ molto importante che le spalle
non siano contratte o sollevate, in
quanto sconetterebbero le braccia dal
tronco e il *qi* non arriverebbe fino alle
mani.

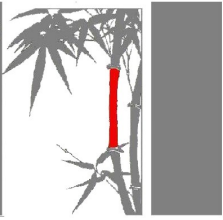




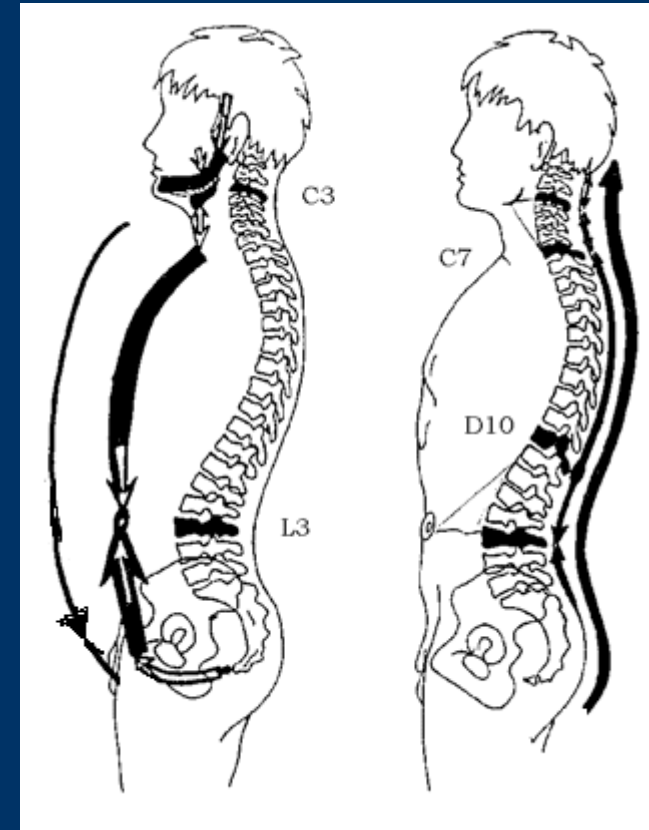
Colonna vertebrale.

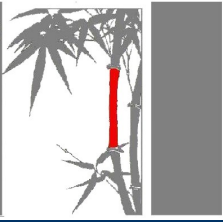
E' l'asse che collega la parte inferiore e la parte superiore del corpo. La sue curve fisiologiche permettono di scaricare le sollecitazioni assiali al fine di proteggere la testa, ma non devono essere accentuate, o costituiranno delle "barriere" alla risalita del *qi* verso l'alto.





*Il cingolo pelvico (bacino-anche). Il bacino unisce la colonna vertebrale all'arco inferiore, dando sostegno alla colonna vertebrale. Questo snodo è composto settori. L'articolazione sacro-iliaca fino a *mingmen*, ancora la colonna vertebrale al bacino, dà una base stabile alla parte superiore del corpo permettendo la salita del *qi* verso l'alto; l'articolazione ilio-femorale, cerniera tra il bacino e gli arti inferiori, concorre a mantenere un corretto allineamento delle gambe e del tronco.*





Le gambe.

Le gambe non devono mai essere rigide, specialmente nella zona sopra e sotto le ginocchia. La proiezione dell'asse del corpo deve cadere sempre all'interno del poligono di sostegno formato dai piedi e con fulcro su *yongquan*, anche durante l'esecuzione di tecniche come *dunqiangfa*.



In conclusione, le articolazioni più importanti del corpo, chiamate nel *qigong* taoista “le nove perle”, devono fare fluire liberamente il *qi*.

Le “nove perle” sono: il collo, la zona lombo-dorsale, l'osso sacro, le spalle, i gomiti, i polsi, le anche, le ginocchia, le caviglie.
