

Stefano Bresciani

Energia Vitale:
8 modi rapidi
per usare il Ki

氣



LE MINI-GUIDE DI BUDOBLOG

www.budoblog.it



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 3.0 Unported



Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questa guida, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuita gratuitamente solo su BudoBlog.**

#1° modo

Oggi partiamo in quarta con il primo di 8 modi rapidi che ho cercato e sperimentato per te, al fine di attingere a quella grande risorsa interiore che tutti noi abbiamo: il “ki” o “ch’i”.

Energia vitale che prenderà spazio nelle tue giornate a cominciare da oggi, senza troppi preamboli e spiegazioni teoriche, esperienze mie o di altre persone esperte del settore. Passiamo immediatamente alla fase pratica, con il primo esercizio che mi ha consentito, una dozzina di anni fa, di sentire e utilizzare concretamente questa benedetta energia!! Buona lettura e, soprattutto, buona pratica!

Esercizio 1: WAI-DAN di Da Mo

Ogni mattina, da oggi e per i prossimi 5 giorni, possibilmente a piedi scalzi e preferibilmente a digiuno, mettiti in un posto tranquillo per 5 minuti ed esegui la sequenza qui sotto riportata. Se non hai mai praticato nulla e sei letteralmente fuori forma, puoi benissimo eseguire solo le prime 5 posizioni.

#1.1 - Descrizione:

1. Braccia lungo i fianchi, palmi verso il basso e dita in avanti; espirando spingi leggermente i palmi verso il basso, inspirando rilassali
2. Resta nella posizione 1 ma chiudi le mani a pugno, tranne i pollici aperti verso il corpo; espirando spingi i pollici verso di te, inspirando rilassali
3. Dalla posizione 2 ruota i pugni girando il dorso verso l'esterno, pollici chiusi; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali
4. Dalla posizione 3 alza le braccia semi-tese all'altezza delle spalle; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali
5. Dalla posizione 4 alza le braccia semi-tese in alto sopra spalle; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali
6. Abbassa le braccia con i pugni vicino alle orecchie e il dorso delle mani rivolto all'indietro; espirando serra i pugni, inspirando rilassali
7. Stendi le braccia lateralmente, poco al di sopra delle spalle; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali

8. Porta le braccia davanti al corpo creando un cerchio davanti al volto; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali
9. Porta i pugni molto vicino alle orecchie, con il dorso all'indietro; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali
10. Solleva gli avambracci in modo da creare un angolo di 90° con i gomiti; espirando serra leggermente i pugni, inspirando rilassali
11. Tenendo i gomiti nella posizione 10, abbassa i pugni davanti all'addome, dorso in alto; espirando serra i pugni, inspirando rilassali
12. Apri le mani e col palmo verso l'alto stendi le braccia davanti a te a livello delle spalle; espirando serra i pugni, inspirando rilassali

Infine lascia cadere morbidamente le braccia lungo i fianchi, rilassandole per una dozzina di secondi...

Per facilitare il tuo apprendimento, ho preparato un video gratuito apposta per te.

#1.2 – Video gratuito:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=4RwDvXpXZVw

#1.3 - Esecuzione:

Ogni forma va eseguita almeno 10 volte (20 volte se hai dieci minuti a disposizione), ovvero 10 atti respiratori (inspiro, espiro).

#1.4 - Obiettivo:

Sentire “qualcosa” scorrere nelle tue braccia, dalle spalle fino alle mani, che potrai portare con te **per un energetico inizio di giornata**: quel qualcosa è il “ki”...

Tutto chiaro? Esegui l'esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno.

#2° modo

Ed eccoci al consueto e tanto atteso appuntamento settimanale con l'energia vitale. Come ogni lunedì continuiamo a parlare di Ki... o meglio da questo mese di Marzo ti sto dando delle "dritte" per poterlo rapidamente e concretamente usare nella vita quotidiana, non solo nell'arte marziale da te praticata.

Mica roba da poco, se poi consideri che come sempre è tutto materiale assolutamente condiviso gratuitamente... spero solo che tu possa (o meglio voglia) trovare quei 5 minuti al giorno per sfruttare l'opportunità che ti concedo ogni lunedì su queste pagine!

Veniamo subito al dunque: ecco l'esercizio che ti propongo oggi e che puoi sperimentare sin da ora ovunque tu sia, meglio se lontano dal caos (all'aperto oppure in una stanza dove ti trovi solo/a per i prossimi cinque minuti).

Esercizio 2: CHAKRA delle mani

Ogni giorno, da oggi e per i prossimi 5 giorni, possibilmente in piedi a gambe leggermente divaricate, da solo/a in un posto tranquillo per 5 minuti, esegui la sequenza qui sotto riportata.

#2.1 - Descrizione:

1. Porta i palmi delle mani verso l'alto, con le mani all'altezza dei gomiti; inspira ed espira velocemente mentre apri e chiudi velocemente le mani
2. Ferma le mani in posizione aperta verso l'alto; inspira lentamente immaginando di sorreggere qualcosa di pesante, mentre espiri rilassati mantenendo la posizione delle mani
3. Ritorna nella posizione 1, girando però i palmi delle mani verso il basso, all'altezza dei gomiti; inspira ed espira velocemente mentre apri e chiudi velocemente le mani
4. Ritorna nella posizione 2, fermando le mani stavolta coi palmi verso il basso; inspira lentamente immaginando di spingere verso terra qualcosa di molto resistente, mentre espiri rilassati mantenendo la posizione delle mani

5. Allontana e avvicina le mani, muovendo le braccia in orizzontale come se stessi suonando una fisarmonica, molto lentamente

Infine lascia cadere morbidamente le braccia lungo i fianchi, rilassandole per una dozzina di secondi...

Per facilitare il tuo apprendimento, ho preparato un video gratuito apposta per te.

#2.2 – Video gratuito:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=McNMJJtleDg

#2.3 - Esecuzione:

Le forme 1 e 3 vanno eseguite almeno per 30 secondi ciascuna.

Le forme 2, 4 e 5 vanno invece eseguite per qualche secondo ciascuna.

#2.4 - Obiettivo:

Sentire “qualcosa” scorrere nelle tue mani e probabilmente anche a livello dell’addome, che potrai portare con te **per avere l’energia e stato d’animo ottimale per affrontare qualsiasi difficoltà, decisione o momento critico della giornata**: quel qualcosa è il “ki”...

Tutto chiaro? Esegui l’esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno.

#3° modo

Oggi è il turno del favoloso T'ai Chi Ch'uan generalmente abbreviato in occidente con Tai Chi. Una millenaria arte cinese di cui [ti ho già parlato in un vecchio articolo](#) e che mi ha tenuto compagnia da 8 anni a questa parte: l'ho praticato a fasi alterne ... ma l'ho sempre conservato nel cuore e nello spirito.

Soprattutto l'ho custodito gelosamente a livello corporeo, per la grande attitudine a sentire il Ki (in quest'arte detto "ch'i") grazie a poche e semplici forme (dette "Lu").

Oggi condivido un pezzo di meraviglia con te, caro lettore, con l'auspicio che un giorno tu possa/voglia iscriverti a un vero e proprio corso off-line. Credimi, vale la pena di fare anche un solo anno... per poi conservarlo tutta una vita!

Esercizio 3: TAI CHI

Ogni giorno, da oggi e per i prossimi 5 giorni, possibilmente la mattina presto e prima di fare colazione, da solo/a in un posto tranquillo per 5 minuti, esegui la sequenza qui sotto riportata.

#3.1 - Descrizione:

1. Da posizione in piedi a talloni uniti, apri lentamente le braccia dall'esterno all'interno come per accarezzare un grosso mappamondo davanti a te e nel frattempo sposta il piede sinistro lateralmente per assumere una posizione più ampia e bassa con le gambe. *Durante questa fase devi INSPIRARE (solo col naso)*
2. Restando con le gambe nella posizione 1, ora abbassa gradualmente le mani, poste vicine tra loro e col dorso verso l'alto, fino a portarle sempre davanti a te ma all'altezza dell'ombelico. *Durante questa fase devi ESPIRARE (col naso oppure con la bocca)*
3. Restando con le gambe nella posizione 1, ora alza le mani, sempre poste vicine e col dorso verso l'alto ma con le dita che cadono morbidamente in basso, fino a portarle all'altezza delle spalle

(attenzione a non sollevare quest'ultime). *Durante questa fase devi INSPIRARE (col naso)*

4. Restando fermo nella posizione 3, sia con le gambe sia con le braccia, fai salire molto lentamente verso l'alto solo le dita delle mani, fino ad allinearle col dorso della mano. *Durante questa fase devi ESPIRARE (col naso oppure con la bocca)*
5. Restando con le gambe nella posizione 1, ora piega i gomiti verso il basso, sempre gradualmente, fino a portare le mani all'altezza delle spalle, leggermente distanziate tra loro. *Durante questa fase devi INSPIRARE (col naso)*
6. Ora raddrizza le gambe fino a tornare lentamente in piedi e contemporaneamente estendi le braccia portando le mani verso il basso, come per spingere qualcosa verso terra. *Durante questa fase devi ESPIRARE (col naso oppure con la bocca)*

Infine esegui un saluto formale, che può essere rappresentato da un inchino (alla giapponese) o secondo l'etichetta in uso nelle arti marziali cinesi (vedi alla fine del video).

Per facilitare il tuo apprendimento, ho preparato un video gratuito apposta per te. Perdona l'inquadratura "amatoriale" ma l'ho realizzato fai-da-te una mattina alle 6.30, il mio orario preferito per fare Tai Chi ed iniziare bene la giornata!

#3.2 – Video gratuito:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=sCHq2UQb6Ww

N.B.: fino al 45" l'inquadratura è frontale, dal 46" l'esercizio è il medesimo ma è inquadrato lateralmente.

#3.3 - Esecuzione:

Per ogni forma/posizione si devono impiegare almeno 5 secondi, ovvero circa 5 secondi per inspirare (o espirare) e contemporaneamente muovere le parti del corpo interessate. Col tempo e l'allenamento costante si può allungare questo tempo fin oltre i 30 secondi...

#3.4 - Obiettivo:

Sentire “qualcosa” scorrere nelle tue mani e probabilmente a livello di tutto il corpo (in particolare le gambe), che potrai portare con te **per ricaricarti di energia utile nelle ore mattutine**: quel qualcosa è il “ki”...

Tutto chiaro? Esegui l'esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno

#4° modo

Oggi ti mostro un bellissimo e utilissimo esercizio estratto dalla mia esperienza nel Karate-do, arte nipponica che ho praticato e insegnato per una dozzina d'anni e che conservo tutt'oggi all'interno del mio “do” (=via, strada). Quello di oggi è il miglior esercizio che io conosca: non solo per tonificare gambe, glutei, muscoli addominali e dorsali ma anche per ottenere potenza fisica e generare energia vitale.

La posizione del fantino (in lingua nipponica “kiba-dachi”) è il cuore di questo mini-kihon: per eseguire correttamente il *kiba-dachi* devi divaricare le gambe poco più della larghezza delle tue anche e piegare semplicemente le ginocchia fino al punto in cui riesci a tenere il tronco perpendicolare al terreno. Immagina di sederti su un cavallo, con la schiena eretta e lo sguardo in avanti. Il *kiba-dachi* è molto forte e viene usato negli esercizi formali (“kata”) usati nelle competizioni di *Karate*.

Esercizio 4: KARATE-DO

Ogni giorno, da oggi e per i prossimi 5 giorni, possibilmente la sera, da solo/a in un posto tranquillo per 5 minuti, esegui la sequenza qui sotto riportata.

#4.1 - Descrizione:

1. Mettiti nella posizione del “fantino” (kiba-dachi) e allunga il braccio sinistro davanti a te con la mano aperta e il palmo in avanti. *INSPIRA mentre lo fai (col naso)*

2. Richiama il braccio sinistro al tuo fianco sinistro chiudendo la mano e contemporaneamente colpisci con un pugno destro allungando il corrispondente braccio. *ESPIRA mentre lo fai (con la bocca)*
3. Ora mantieni allungato il braccio destro davanti a te e apri la mano destra col palmo in avanti. *INSPIRA mentre lo fai (col naso)*
4. Richiama il braccio destro al tuo fianco destro chiudendo la mano a pugno e contemporaneamente colpisci col pugno sinistro allungando il corrispondente braccio. *ESPIRA mentre lo fai (con la bocca)*
5. Ripeti le fasi sopra descritte per almeno quattro volte

Infine esegui un saluto formale, che può essere il semplice ma profondo inchino (“rei”) utilizzato secondo l’etichetta del Karate-do (vedi alla fine del video).

Per facilitare il tuo apprendimento, ho preparato un video gratuito apposta per te.

#4.2 – Video gratuito:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Bsuu0QIYzN0

N.B.: fino al 59” l’inquadratura è frontale, dal 1’ l’esercizio è il medesimo ma è inquadrato lateralmente.

#4.3 - Esecuzione:

Per ogni forma/posizione si devono impiegare almeno 5 secondi, ovvero circa 3-4 secondi per inspirare e un paio di secondi per espirare. Col tempo e l’allenamento costante si può allungare questo tempo fin oltre i 30 secondi...

#4.4 - Obiettivo:

Sentire “qualcosa” scorrere nelle tue mani e probabilmente a livello di tutto il corpo (in particolare le gambe), che potrai portare con te **per ricaricarti di energia utile nelle ore serali**: quel qualcosa è il “ki”...

Tutto chiaro? Esegui l’esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno.

#5° modo

Quello che ti mostro oggi è un esercizio straordinariamente efficace per l'energia vitale, semplice nell'esecuzione ma con un solo difetto: per eseguirlo hai bisogno di un compagno di pratica!

Quindi forza: prendi un amico, un familiare, un collega, un praticante del tuo dojo di arti marziali o il tuo Maestro (se pratici arti cinesi o giapponesi dubito non conosca l'esercizio) e chiedigli di eseguirlo insieme a te.

L'esercizio si chiama "chi sao", in altre versioni "push hands" e viene generalmente tradotto con "mani appiccicose" o "mani che spingono"; in realtà è solo uno dei tanti modi per svelare la forza interiore o energia vitale, per l'appunto il ch'i o ki, che tutti noi abbiamo.

Esercizio 5: CHI SAO

Ogni giorno, da oggi e per i prossimi 5 giorni, a qualsiasi ora del giorno, con un compagno/a in un posto tranquillo per 5 minuti, esegui la sequenza qui sotto riportata.

#5.1 - Descrizione:

1. Mettiti in posizione comoda, in piedi, con un piede avanti (se usi il destro anche il tuo compagno dovrà usare il destro) di mezzo passo, e porta la mano omolaterale (se hai messo il piede destro avanti userai la mano destra) all'altezza del petto, con il gomito all'esterno. La stessa cosa farà il tuo compagno, appoggiando il dorso della sua mano avanti al dorso della tua mano (ad esempio destra con destra).
2. Ora inizia a spingere lentamente in avanti, verso il petto del tuo compagno che "accetta" la spinta piegando il braccio e mantenendo il contatto col dorso della mano appiccicato alla tua.
3. Il tuo compagno ora deve ruotare il busto verso l'esterno (riferendomi al lato col braccio avanti iniziale) e generare una spinta verso il tuo petto, ripetendo quindi la parte che per primo hai eseguito tu
4. Continuate ininterrottamente a spingere mentre l'altro assorbe e viceversa....

Per facilitare il tuo apprendimento, ho preparato un video gratuito apposta per te.

#5.2 – Video gratuito:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=XfsGUowM5wk

#5.3 - Esecuzione:

Per ogni forma/posizione si devono impiegare almeno 10 secondi, ovvero circa 5 secondi per inspirare e caricare la spinta e altrettanti per espirare mentre si esegue. L'esercizio deve durare almeno 5 minuti per iniziare a sentire "qualcosa".

#5.4 - Obiettivo:

Sentire "qualcosa" scorrere tra le tue mani e quelle del tuo compagno di pratica, che potrai portare con te **per caricarti di energia vitale, utile in ogni momento della giornata**: quel qualcosa è il "ki" o "ch'i"!

Tutto chiaro? Esegui l'esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno.

#6° modo

In questo sesto post dedicato ai “modi rapidi per usare il ki”, per **servirti concretamente dell’ energia vitale**, voglio focalizzarti sull’importanza di un esercizio preparatorio, detto “ikkyo undo”, spesso impiegato nella fase di “taiso” (attivazione iniziale) dai praticanti di Aikido.

Caro lettore, sia che tu stiano la prima occhiata a questo blog sia che tu lo stia seguendo da mesi poco importa... di certo avrai notato che si parla molto di Aikido! Quindi non mi dilungo a presentarti questa nobile arte marziale nipponica, tesserne le lodi o esportene i grandi benefici. Per approfondirla ti basta solo cliccare su “aikido” nel menù qui a fianco...

Veniamo subito al dunque, nel caso in cui tu sia già un aikidoka provo a spiegartelo in parole semplici e aiutarti con un video-training gratuito.

Esercizio 6: Ikkyo-undo (Aikido)

Ogni giorno, da oggi e per i prossimi 5 giorni, quando vuoi purché lontano dai pasti, da solo/a in un posto tranquillo per 5 minuti, esegui la sequenza qui sotto riportata.

#6.1 - Descrizione:

Portati in una posizione naturale in piedi, con il piede sinistro avanti. Il piede posteriore va tenuto leggermente aperto mentre quello anteriore è rivolto in avanti. Cerca di tenere per quanto possibile i talloni allineati e il peso del corpo leggermente all’indietro.

1. Mantenendo la posizione sopra descritta porta le mani separate a livello delle anche. In questa posizione devi **INSPIRARE** (col naso).
2. Ora porta le braccia verso l’alto disegnando due archi con le mani, con i pollici mantenuti aperti. Nell’alzare le mani verso l’alto fa ritrovare i pollici ai rispettivi angoli della tua bocca, come nell’atto di “bere da una brocca”. Mantieni la schiena eretta e lo sguardo in avanti. In questa posizione devi **ESPIRARE** (con la bocca)
3. Ripeti la sequenza 1+2 almeno una decina di volte

4. Esegui la stessa forma invertendo la gamba avanti, per altre dieci volte (come minimo)

Infine lascia cadere morbidamente le braccia lungo i fianchi, rilassandole per una dozzina di secondi...

Per facilitare il tuo apprendimento, ho preparato un video gratuito apposta per te.

#6.2 – Video gratuito:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=azb0zrnQe24

#6.3 - Esecuzione:

Per ogni forma/posizione si devono impiegare almeno 5 secondi, ovvero almeno 3 secondi per inspirare e almeno 2 secondi per espirare. Col tempo e l'allenamento costante si può allungare questo tempo fin oltre i 30 secondi...

#6.4 - Obiettivo:

Sentire “qualcosa” scorrere nelle tue mani e probabilmente a livello di tutto il corpo (in particolare le gambe), che potrai portare con te **per ricaricarti di energia utile in qualsiasi momento della giornata**: quel qualcosa è il “ki”...

Tutto chiaro? Esegui l'esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno.

#7° modo

In questo settimo articolo dedicato all' energia vitale ci concentriamo su un aspetto prettamente "fisico": la contrazione e decontrazione muscolare che va controllata e gestita a seconda delle occasioni, non solo durante la pratica delle arti marziali.

Quando praticavo assiduamente Karate-do e negli sporadici seminari di Yoga cui ho partecipato, spesso eseguivo questo esercizio.

Chiedo venia ma non ne ricordo il nome... Poco importa, è solo un nome, un'etichetta da affibbiare a un "qualcosa" che partendo dalla muscolatura, ti farà sentire bene in profondità, rilassando l'intero corpo.

Prova per credere!

Esercizio 7: contrazione e decontrazione muscolare

Ogni giorno, da oggi e per i prossimi 5 giorni, quando vuoi purché lontano dai pasti, da solo/a in un posto tranquillo per 5 minuti, esegui la sequenza qui sotto riportata.

#7.1 - Descrizione:

Portati nella posizione del fantino ("*kiba-dachi*") che ti ho descritto nella [4ª puntata dedicata all'energia vitale](#).

1. Inizia a contrarre i muscoli delle gambe, dai glutei verso il basso fino a sentire saldamente l'appoggio dei piedi a terra. In questa fase devi INSPIRARE (col naso)
2. Decontrai la muscolatura che nella fase 1 hai contratto (dalla vita in giù) e rilassati... In questa fase devi ESPIRARE (con la bocca)
3. Ora ripeti la fase 1 e aggiungi la contrazione della parte alta del tuo corpo... addome, dorsali, pettorali, braccia e infine muscoli del collo e del viso. In questa fase devi INSPIRARE (col naso)
4. Decontrai la muscolatura che nella fase 3 hai contratto (tutto il corpo) e rilassati... In questa fase devi ESPIRARE (con la bocca).

Infine lascia cadere morbidamente le braccia lungo i fianchi, rilassandole per una dozzina di secondi...

#7.2 - Esecuzione:

Per ogni forma/posizione si devono impiegare almeno 10 secondi, ovvero almeno 5 secondi per inspirare e almeno 5 secondi per espirare. Col tempo e l'allenamento costante si può allungare questo tempo fin oltre i 30 secondi...

#7.3 - Obiettivo:

Sentire "qualcosa" scorrere nelle tue mani e probabilmente a livello di tutto il corpo (in particolare le gambe), che potrai portare con te **per portare energia rilassante in qualsiasi momento della giornata**: quel qualcosa è il "ki"...

Tutto chiaro? Esegui l'esercizio da oggi e per i prossimi 5 giorni, poi riposa il settimo giorno

#8° modo:

In questo ottavo e ultimo post dedicato all' energia vitale, ti racconto brevemente un episodio di cui sono stato protagonista una decina di anni fa, durante la "pausa" del seminario Reiki di 1° livello. Eravamo all'aperto, precisamente al "Parco Ducos" di Brescia, e l'insegnante Daniela ci ha detto, durante la chiacchierata dopo pranzo, di abbracciare semplicemente il primo albero vicino a noi...

Non credevo stessimo facendo Reiki, e non credevo nemmeno centrasse qualcosa con l'energia vitale... eppure è successo qualcosa, qualcosa di veramente unico, ho "sentito" tra le mani prima e poi in tutto il resto del corpo, un calore inaudito, una sensazione di amore confortevole al pari di quando si abbraccia una persona cara, che magari non si vede da tempo.

Bellissimo... meraviglioso.. lasciati andare e semplicemente prova!

Esercizio 8: abbraccio dell'albero

Un bel giorno, meglio se oggi, vai da solo/a in un posto all'aria aperta dove ci sia almeno un albero, e per 5 minuti esegui la sequenza qui sotto riportata.

#8.1 - Descrizione:

Posizionati di fronte a un albero, il primo che ti ispira.

1. Mettiti in piedi con le gambe divaricate quanto l'ampiezza delle spalle e porta le braccia attorno al tronco dell'albero, come in un abbraccio.
2. Chiudi gli occhi e respira lentamente...
3. Evita di stringere o mettere forza. Rimani per qualche minuto in ascolto delle sensazioni, del calore che genera questo contatto
4. Lascia che arrivi ciò che deve arrivare... potresti sentir pervadere il tuo corpo da un'insolita energia, rimanendo un tutt'uno con questo essere vivente così ricco di ki (o ch'i) che ora ti sta trasmettendo, in sinergia con il ki (o ch'i) del tuo corpo....

Infine lascia l'albero e apri gli occhi, lasciando cadere morbidamente le braccia lungo i fianchi, rilassandole per una dozzina di secondi... resta però in ascolto delle sensazioni che ti ha generato questo ricco contatto.

#8.2 - Esecuzione:

Per l'intera forma/posizione dovresti impiegare almeno 5 minuti. Col tempo e l'allenamento costante puoi avvertire il ki o ch'i anche solo dopo pochi secondi...

#8.3 - Obiettivo:

Sentire "qualcosa" scorrere nelle tue mani e probabilmente a livello di tutto il corpo, che potrai portare con te **per ricaricarti di energia amorevole in qualsiasi momento della giornata**: quel qualcosa è il "ki"...

Tutto chiaro? Esegui l'esercizio proprio oggi (a meno che stia piovendo a dirotto!)