

AUTOMASSAGGIO SHAOLIN

È UNA pratica igienica consigliata e insegnata dal M° Shin Dae Wuong, che agisce positivamente a livello fisico e mentale attraverso un processo di purificazione e di controllo delle più importanti funzioni biologiche.

Il Maestro ne consiglia una pratica quotidiana, preferibilmente a digiuno e appena alzati.

Sia la successione degli esercizi sia il numero delle ripetizioni sono da considerarsi puramente indicativi: ogni praticante potrà variarne il numero a seconda delle proprie esigenze personali.

Esercizio n. 1 – In posizione seduta, con le gambe incrociate, si fregano, l'una contro l'altra, le palme delle mani aperte e verticali (Gassho Kamae) all'altezza del naso, e distanziate da esso di circa 20 centimetri. La mano sinistra viene considerata Yin e la destra Yang (fig. 426).

Dopo aver strofinato 24 volte le mani tra loro, si allungano le braccia naturalmente in avanti, e si appoggiano i polsi, con le mani rilassate e aperte con il

dorso rivolto in basso, su entrambe le ginocchia (fig. 427). Dopo alcuni istanti in questa posizione, si portano le palme delle mani aperte alle orecchie, con le dita rivolte posteriormente e si eseguono compressioni e percussioni alternate delle orecchie e della nuca per 24 volte (fig. 428).



Fig. 426



Fig. 427



Fig. 428

Quando le palme comprimono le orecchie, le dita si staccano dal capo; viceversa, quando le dita percuotono la nuca (T'ien Kou), le palme si allontanano dalle orecchie (fig. 429). L'esercizio risulta particolarmente indicato per cancellare lo stato di torpore che generalmente accompagna un risveglio improvviso.



Fig. 429

Trascorsi alcuni istanti, indispensabili per una migliore utilizzazione dei benefici acquisiti dal primo massaggio, si passerà al secondo esercizio.

Esercizio n. 2 – La palma della mano destra viene appoggiata sullo stomaco, con le dita rivolte a sinistra. La palma della mano sinistra è posta sul dorso della destra, con le dita rivolte a destra (fig. 430). Si eseguono quindi 24 movimenti rotazionali antiorari di massaggio lento e penetrante su tutto il ventre (Fou), in maniera da preparare l'apparato digerente alle importanti funzioni vitali che svolgerà durante l'intera giornata.



Fig. 430

Esercizio n. 3 – In posizione di meditazione, le mani sono appoggiate in grembo, con i pollici e gli indici distesi e in contatto tra loro; le altre tre dita intrecciate e piegate sui dorsali delle mani (fig. 431).



Fig. 431

L'assetto degli indici e dei pollici, che formano un angolo di circa 90°, ricorda l'analoga posizione di queste dita nel Kata di Karate Shotokan Kanku Dai (saluto al sole) e sta a indicare un atteggiamento di offerta e di palese devozione nei confronti di una divinità o del Principio supremo generatore dell'Universo (fig. 432). Dopo aver «calmato» lo spirito per alcuni minuti, si piegherà la lingua all'indietro fino a toccare, con la punta della stessa, l'arcata posteriore del palato. A questo punto, inspirando, si sfregheranno i denti 10 volte muovendo la mandibola secondo un piano orizzontale parallelo all'arcata dentale superiore.



Fig. 432

Terminata la fase di inspirazione e di «arrotamento» dei denti, si deglutirà rumorosamente il liquido salivare (Chen Chouei) che si è accumulato durante l'operazione.

A questo punto inizierà la fase di espirazione e il conseguente sfregamento orizzontale dei denti per 10 volte. Anche questa volta, al termine dell'espirazione, si deglutirà la saliva.

Complessivamente si eseguiranno 9 fasi inspiratorie e 9 fasi espiratorie, per un totale di 180 sfregamenti delle arcate dentali.

L'esercizio appena descritto opera una sorta di autolavaggio dell'apparato gastro-intestinale, utile per un suo migliore funzionamento.

Esercizio n. 4 – Dalla posizione a gambe incrociate, si sfregano le mani come nell'esercizio n. 1 e si adattano naturalmente sulle ginocchia piegate (figg. 433, 434). Successivamente si appoggia sulla volta cranica la mano destra orizzontale, con il dorso rivolto in alto e le dita puntate verso sinistra. La mano sinistra, verticale e con le dita rivolte a destra, aderisce con la palma alla nuca.

A questo punto si eseguono 24 movimenti rotazionali simultanei delle mani, in maniera da interessare in profondità il cuoio capelluto (fig. 435).

L'esercizio è indicato per mantenere i capelli robusti e sani e prevenirne la caduta.



Fig. 433



Fig. 434



Fig. 435

Esercizio n. 5 – Da posizione accovacciata si uniscono e sfregano le mani come nell'esercizio n. 1 (figg. 436, 437). Intrecciando le dita, si portano le mani, così unite, all'altezza del volto e si appoggia la nocca del pollice sinistro nel punto situato in mezzo agli occhi (Inn Trang), massaggiando 24 volte (figg. 438, 439). Il massaggio in questo punto induce un piacevole stato di rilassamento, che di riflesso produrrà una distensione dei muscoli mimici.



Fig. 436



Fig. 437



Fig. 438



Fig. 439

Esercizio n. 6 – Dopo aver strofinato le mani come nell'esercizio n. 1, si esegue un massaggio analogo a quello eseguito nel 4° esercizio, con l'unica variante di invertire la posizione delle mani (figg. 440, 441).

Difatti questa volta la mano sinistra è appoggiata sulla volta cranica, mentre la destra è a contatto con la nuca.



Fig. 440



Fig. 441

Esercizio n. 7 – Anche in questo esercizio si inizia con lo sfregamento delle mani, come nell'esercizio n. 1 (figg. 442, 443). Poi, appoggiate le palme delle mani sul volto, si esegue per 24 volte un movimento verticale, in tutto simile a quello che quotidianamente facciamo per lavarci il viso (figg. 444, 445). L'eser-

cizio è particolarmente indicato per mantenere l'epidermide del volto fresca e giovane.



Fig. 442



Fig. 443



Fig. 444



Fig. 445

Esercizio n. 8 – Dopo aver strofinato le mani unite 24 volte, come nell'esercizio n. 1, si eseguono 24 compressioni simultanee, con le palme delle mani alle orecchie, come nel 1° esercizio (figg. 446, 447).



Fig. 446



Fig. 447

Esercizio n. 9 – Da posizione seduta, a gambe incrociate, si portano le mani chiuse a pugno dietro la schiena, a livello delle reni, massaggiando vigorosa-

mente con il dorso dei pugni la regione lombare per 24 volte, nella zona conosciuta come «porta dello sperma» (Tsing Men).

L'esercizio è indicato per alleviare eventuali dolori nel tratto lombo-sacrale della colonna vertebrale (figg. 448, 449).



Fig. 448



Fig. 449

Esercizio n. 10 – Dopo aver strofinato le palme delle mani come nell'esercizio n. 1, si ripete il massaggio allo stomaco già descritto nel 2° esercizio (fig. 450).



Fig. 450

Esercizio n. 11 – Da posizione seduta, dopo aver strofinato le mani come nell'esercizio n. 1, si afferra con la mano sinistra il piede corrispondente e si appoggiano i polpastrelli delle dita della mano destra nell'incavo formato dalle dita del piede sinistro (fig. 451).

A questo punto si massaggia il piede sinistro 24 volte, facendo scorrere la palma della mano destra dalla pianta del piede verso l'avampiede sinistro, in direzione delle dita, in un movimento di impastamento profondo e cadenzato (fig. 452). Analogo trattamento viene effettuato dalla mano sinistra alla pianta del piede destro.



Fig. 451



Fig. 452

Il beneficio che si ottiene dal massaggio non è solo locale, ma degli organi corrispondenti ai punti del piede massaggiato. Difatti secondo una branca della riflessologia (podologia o massaggio zonale) c'è un rapporto tra i punti situati sulla pianta del piede e alcuni apparati e organi interni del corpo umano. Questo spiega certi miglioramenti fisiologici, in seguito al massaggio, in organi molto lontani dai piedi.

Esercizio n. 12 – Dopo avere strofinato ancora una volta le mani 24 volte come nell'esercizio n. 1, ci si dispone in posizione meditativa come nell'esercizio n. 2.



Fig. 453

A questo punto, con la mente rilassata e una calma predisposizione interiore alla recettività, si cerca di meditare per alcuni minuti controllando il ritmo del respiro (fig. 453).

Esercizio n. 13 – Ancora una volta, dopo aver strofinato le mani 24 volte come nell'esercizio n. 1, si esegue per 24 volte la sequenza proposta nell'esercizio n. 7 (figg. 454, 455).



Fig. 454



Fig. 455

Esercizio n. 14 – L'ultimo esercizio ripropone un atteggiamento meditativo, con l'unica variante di inspirare ed espirare profondamente con un ritmo lento e cadenzato (fig. 456).



Fig. 456

La lingua viene arrotolata all'indietro sulla volta del palato, mentre si agisce volontariamente sullo sfintere anale spingendolo profondamente verso l'interno del corpo, mediante un'opportuna contrazione muscolare.

L'automassaggio Shaolin, tonificando il corpo e lo spirito, disporrà il praticante ad affrontare serenamente la vita in rapporto armonioso con le leggi che la governano.