



## Dun Qiang Fa

mariagrazia, martedì 14 marzo 2017 - 08:57:00

Fonte: <http://zhinengqigong.forumfree.it/?t=59176027>

### Dungqianggong - Il saliscendi, di V.Marino, L.Crespi e N.Turrisi

Sebbene apparentemente semplice, il Metodo dell'Accosciarsi al Muro (Dun Qiang Fa) è stato a lungo uno dei più segreti nella tradizione del Qigong Taoista, ed era rigorosamente proibito rivelarlo al pubblico. È una pratica tradizionalmente usata per ottenere una regolarizzazione del metabolismo e di conseguenza la normalizzazione del peso corporeo, ed è anche una rapida tecnica per distendere la schiena e la zona lombare in particolare, favorendo l'apertura del cancello lombare.

Al Centro di Cura Zhineng Qigong di Hebei, Dun Qiang Fa è stato utilizzato in particolare in neurologia, per la cura del sordo-mutismo, dei problemi di coordinazione ed equilibrio anche cerebellari, e di altri disturbi mentali e nervosi nei bambini.

Adirittura, secondo il professor Pang Ming, fondatore del Zhineng Qigong, non c'è nessuna malattia che non possa essere curata se si persevera nella esecuzione di centinaia di Dun Qiang Fa ogni giorno per il necessario periodo di tempo.

Nel Zhineng Qigong è anche il miglior modo di trattare varie reazioni alla pratica.

Il praticante di solito esercita questa forma individualmente a seconda del suo obiettivo e livello.

La durata e la difficoltà della pratica variano da persona a persona.

### Approfondimenti sul Dun Qiang Fa

Per la teoria del Zhineng Qigong esiste un'energia primordiale, indifferenziata definita Hùn Yu án Qì che permea tutto l'universo; l'informazione che porta con sé definisce già tutto quello che è e che sarà, è lo stadio dell'energia ancor prima della differenziazione in yīn e yáng. Partendo dalla base di questa teoria, quando la hùn yu án qì si accumula, in un primo stadio diventa una forma di energia, concentrandosi di più arriva a concretizzarsi in una forma fisica; questo processo può avvenire anche all'inverso.

Sebbene hùn yu án qì sia in tutto, non esiste sempre con la stessa qualità.

Per esempio nel cervello, dove viene chiamata Yì Yu án Tí, vi è la forma più sottile e fine della Hùn Yu án Qì. È

l'energia della mente, più viene allenata più diventa facile riuscire a condurre attraverso il pensiero l'energia dello spazio (e ambientale, hùn yu án qì) all'interno del corpo laddove il pensiero-intenzione la porta.

Per arrivare a gestire questa potenzialità all'interno della nostra mente è necessario passare attraverso il rilassamento della mente e del corpo, con lo scopo di allentare e alla fine sciogliere le stasi che ostacolano il libero flusso del qì anche dall'esterno all'interno del corpo.

Il Dùn Qì áng Fā è così un metodo per equilibrare l'energia all'interno dell'organismo, per regolare l'alto con il basso.

Per quanto sembri un esercizio semplice, persino meccanico, la pratica continua e "sensibile" del Dùn Qì áng Fā manifesta un potere persino sproporzionato rispetto alla sua semplicità, conducendo il praticante attraverso uno sviluppo del qì che potrebbe altrimenti rimanere a lungo inaccessibile.



Per la sua capacità di migliorare la forma fisica e di trasformarla in forza interna, D ün Qi áng F à lavora intensamente sui "cancelli energetici del cielo e della terra", in particolare l'apice della testa e la pianta dei piedi. Questa pratica produce una forte e concentrata stimolazione ai punti alla base e alla sommità della colonna vertebrale, la pianta dei piedi e, in ultima analisi, all'intero corpo.

D ün Qi áng F à apre e rende scorrevoli Dumai e Renmai, accrescendo il flusso del qi attraverso la Piccola Rivoluzione Celeste, e concentrando e condensando il qi nel Dan Tian inferiore.

La sua semplicità rende possibile il raggiungimento di una profonda concentrazione di spirito relativamente in breve tempo, e permette di sostenerla e farla durare a lungo.

L esercizio all inizio risulta faticoso proprio perché prevede un allenamento anche muscolare attraverso un allenamento mentale di superamento dello sforzo stesso.

Dopo un periodo anche breve di pratica possono verificarsi delle "reazioni" dal punto di vista fisico, come l'accentuazione di problemi già precedentemente esistenti (ma non cronici), emissione di urine più scure, diarrea, iperemesi; sono tutti segni ritenuti normali nel corso della pratica di questo qigong, segni che si libera l'interno e si drena all'esterno. Nel caso di problemi cronici, il processo di guarigione sarà naturalmente per lo più lento e graduale.

I dolori che possono insorgere durante l'esercizio alle ginocchia, alle spalle, etc., devono essere superati con la concentrazione mentale.

### Dunqiang Fa e malattie neurologiche

Molte malattie neurologiche rientrano nelle sindromi legate al Fegato (spasmi, rigidità, convulsioni), e al Cervello e al Rene (malattie congenite e infantili, neurologiche e cerebrali degenerative).

Dunqiang Fa, per il suo intenso lavoro sui "cancelli energetici del cielo e della terra", in particolare l'apice della testa e la pianta dei piedi, su cui produce

una forte e concentrata stimolazione ai punti GV20/Baihui e KI1/Yongquan, e l'attivazione del flusso del qi lungo il Dumai, che entra direttamente nel Cervello,

è quindi in grado di agire sui disturbi che colpiscono il Cervello ma anche in quelle sindromi in cui il Vento si libera verso l'alto, riuscendo a riportarlo verso il basso e KI1/Yongquan.

Il sordo-mutismo, specialmente quello infantile, è caratterizzato dalla ostruzione dei Canali e degli orifizi. L'azione potentemente mobilizzante il flusso del qi di Dunqiang Fa ha l'azione di drenare i Canali e aprire gli orifizi. In particolare è di aiuto l'effetto di rendere scorrevoli Dumai e Renmai accrescendo il flusso del qi attraverso la Piccola Rivoluzione Celeste.

I problemi di coordinazione ed equilibrio, anche quelli di origine cerebellare, sono legati spesso a iperattività dello Yang e/o altre sindromi del Fegato, o a Deficit di Qi e Sangue, o ad Accumulazione di Tan. Dunqiang Fa, come abbiamo detto, può sottomettere lo Yang riportandolo verso KI1/Yongquan e verso il basso in generale; grazie all'azione di concentrare e condensare il qi nel Dan Tian inferiore, sorgente di tutto il Qi e lo Yin del corpo può rinforzare il Qi e nutrire il Sangue; la sua azione sul Dan Tian rinforza anche il Qi della Milza e del Jiao medio per eliminare i Tan.

### Tecnica



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1144](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1144)

Pagina 3/4

---

In piedi di fronte a un muro con una superficie liscia, mettete i piedi uniti con le dita che toccano la base del muro. Tenete l'intero corpo eretto, centrato e bilanciato, tirando in su Baihui e rientrando il mento, spingendo in fuori il Mingmen, e cercando di rientrare un po' il basso addome. Lasciate scendere il coccige verso il basso e tirate in su il perineo (mantenendo questa condizione durante la pratica). Lentamente piegate le ginocchia e abbassate il corpo lungo il muro con i gomiti che si piegano in avanti e verso l'interno, mentre il coccige si piega verso il basso e in avanti come se l'apice della testa e il coccige stirassero in fuori le vertebre, una ad una, dalle due estremità della colonna. Quando si raggiunge la posizione più bassa possibile, si rimane per un po', quindi si risale pensando di farlo a partire dall'apice della testa, mentre lentamente si alza il coccige portandolo ancora in avanti. Cercate di non protrudere i glutei. Si ripete il movimento molte volte.



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1144](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1144)

Pagina 4/4

---