

DO-IN ANKYO

DALLO YOGA ALLO STIRAMENTO DEI MERIDIANI

Il Do-In Ankyo è una pratica composta da movimenti ed esercizi che fa parte delle discipline yoga.

Una delle sue caratteristiche principali è lo stiramento dei meridiani, e rappresenta una parte integrante del percorso di studio presso la scuola IO DO KAI, dove insegno.

Gli esercizi e le Asana si ispirano al movimento dello Yin e dello Yang e seguono il flusso energetico universale: lo Yang scende dal cielo verso la terra, mentre lo Yin, attratto dallo Yang, risale dalla terra verso il cielo.

Per permettere all'energia di fluire liberamente, il nostro corpo dovrebbe essere privo di tensioni: il Do-In Ankyo si muove proprio in questa direzione.

Attraverso gli stiramenti e il mantenimento delle posizioni, si lavora progressivamente in profondità, con lo scopo di permettere al sangue e ai liquidi corporei di muoversi più liberamente.

Le Asana, oltre a produrre effetti sul piano fisico, agiscono anche sul piano energetico e spirituale, secondo il principio:

lo spirito muove l'energia, l'energia muove il sangue, il sangue crea la forma.

È importante sapere che il nostro corpo non è attraversato solo dai meridiani principali, ma è anche costituito da una fittissima rete sottile, simile alla seta, chiamata "Keiraku", all'interno della quale i meridiani rappresentano vere e proprie corsie di scorrimento.

Attraverso il movimento, e con un'intenzione specifica, liberiamo le articolazioni dalle rigidità più profonde. Una volta sciolte, queste permettono all'energia di fluire meglio, rendendo possibile l'emergere e l'espressione del nostro spirito. Ricordiamo sempre che noi siamo l'espressione del nostro spirito, che è presente in ogni singola cellula del corpo.

Perché l'energia deve fluire liberamente nel nostro corpo?

Siamo costantemente alla ricerca dell'equilibrio.

Un corpo che ha un buon rapporto con il proprio spirito sarà più capace di adattarsi e di affrontare i cambiamenti.

Se riesco a muovermi nello spazio in modo "sciolto", avrò più opportunità e, con esse, più soluzioni per superare le prove che la vita ci pone davanti.

Un esempio pratico

Prendiamo in esame un semplice esercizio:

se ci sdraiamo a pancia in su, con le gambe piegate e unite, e lasciamo cadere le gambe da un lato, andremo a effettuare una torsione della colonna vertebrale.

Questa posizione, a seconda della direzione in cui cadono le gambe, stimola il meridiano della vescicola biliare o quello del triplice riscaldatore, e ci permette di percepire meglio la zona dorsale e le spalle.

Le prime sensazioni che emergono derivano da rigidità che si sciolgono facilmente, ma mantenendo la posizione più a lungo, possono riaffiorare rigidità più profonde e antiche.

Anche ponendo l'attenzione sulla parte "a riposo", potremmo scoprire ulteriori contrazioni che limitano lo sviluppo e il movimento generale.

L'intenzione cambia il valore dell'esercizio

Lo stesso esercizio può assumere valenze diverse a seconda di dove poniamo l'attenzione: sul piano fisico o su quello spirituale.

Fisicamente, se riesco a rendere più fluido il corpo nelle torsioni, potrò trarne beneficio nella vita quotidiana — un esempio è il movimento che facciamo per prendere la "cintura di sicurezza in auto".

Tuttavia, stimoliamo anche meridiani che hanno proprietà energetiche specifiche:

il meridiano della cistifellea, ad esempio, è il cardine dello Yang, consente di andare in profondità o in superficie, collega il fronte con il retro, e ci aiuta a unire passato e presente, a schivare gli attacchi, sia fisici che spirituali.

Equilibrio: molto più di una capacità fisica

Prendiamo ora in considerazione un qualsiasi esercizio di equilibrio: non si tratta solo di una abilità fisica, perché per rimanere in equilibrio non è sufficiente la forza. Servono soprattutto concentrazione, percezione e determinazione.

Per mantenere l'equilibrio, tutto il corpo deve condividere la stessa intenzione: la nostra energia deve muoversi all'unisono.

Quando si raggiunge il risultato, si comprende inconsciamente che: se le mie energie si muovono nella stessa direzione, posso raggiungere l'obiettivo.

Questo rafforza la nostra autostima e ci rende più capaci di affrontare le difficoltà.

Stare in equilibrio su una gamba sola non sarà quindi solo un esercizio fisico, ma anche l'occasione per imparare ad essere determinati e concentrati verso il nostro obiettivo.

Allenare corpo e spirito

Per coltivare questo stato interiore, è necessario allenarsi non solo fisicamente, ma anche spiritualmente.

Per permettere alla nostra parte più intima di manifestarsi, è necessario un lavoro costante.

La meditazione va proprio in questa direzione: lavora sul nostro ego, ci rende consapevoli dei limiti autoimposti e delle restrizioni che poniamo alla nostra felicità.

Il Do-In Ankyo sostiene questo atteggiamento e favorisce la crescita della consapevolezza, con lo scopo di rendere il nostro inconscio più libero di agire. Se osserviamo e sperimentiamo con attenzione la vasta gamma di esercizi, posizioni e stiramenti dei meridiani, potremo trovare al loro interno chiavi di lettura profonde.

Lentezza, costanza, consapevolezza

Dal mio punto di vista, solo con un approccio lento e costante è possibile raggiungere questi obiettivi.

Come insegna il Maestro Sasaki Kazunori, le sue lezioni prevedono, prima dello shiatsu, la meditazione Zazen e la pratica del Do-In Ankyo.

La meditazione Zazen ci aiuta a entrare in contatto con il nostro ego e con la nostra determinazione, per svuotare la mente, liberarla da preconcetti e metterci nella condizione di ascolto profondo.

Attraverso il Do-In Ankyo, liberiamo corpo e mente, miglioriamo il fluire dell'energia nei meridiani e aumentiamo la consapevolezza nei movimenti rendendoci più consapevoli del nostro se.

Sandro Bruno Venditti