Zhanzhuang
Meditazione in piedi

2. Il pensiero e la durata

Gli obiettivi
1. Ripristinare la salute
2. Mantenere e rafforzare la salute
3. Lasciar emergere abilità eccezionali

Il pensiero
Stando in piedi nella quiete, l'attenzione è rivolta verso le sensazioni fisiche interne. Questa attitudine calma il pensiero e le emozioni legate a immagini, parole e sensazioni relative al mondo esterno. Per percepire il mondo interiore si "guarda" o "ascolta" dentro, dove non ci sono immagini né parole.
Nel metodo Hunyuan yangsheng, si osservano le seguenti tre sensazioni: **MA**, **RE** e **ZHANG**.

MA = formicolio
È la sensazione di un cambiamento della circolazione di Sangue e Qi percepito dal sistema nervoso. L'intensificazione dell'attività di sangue e Qi appare per via nervosa.
RE = calore
È la sensazione della temperatura del corpo legata al movimento di sangue e QI. Il calore é legato all'attrito sulle pareti dei vasi sanguigni. Aumenta con l'intensificazione della circolazione. Il calore si percepisce in modo più evidente in certe zone del corpo quando la circolazione non é ancora uniforme. Poi la temperatura generale aumenta senza causare disturbi.
ZHANG = gonfiore
È la sensazione di dilatazione/espansione delle parti molli del corpo, provocata dall'aumento del flusso sanguigno nei capillari. Il gonfiore corrisponde a una dilatazione positiva dei vasi, che armonizza e stabilizza la pressione sanguigna.

Le tre sensazioni **MA RE ZHANG** indicano che un processo di guarigione/restauro é in corso. Possono apparire insieme o separatamente, in tempi lunghi o brevi, in modo costante o discontinuo.

La durata dell'esercizio
La pratica regolare del Zhanzhuang si costruisce lentamente e gradualmente.
Ad esempio:
- Praticare da 5 a 10 minuti 1-2 volte al giorno porta a una riduzione delle reazioni da stress.
- Praticare da 20 a 40 minuti ha un effetto simile a quello di un trattamento di agopuntura o di una presa di erbe medicinali.
- Praticare più di 60 minuti produce profonde trasformazioni nel corpo.

Il maestro Wang Anping dice:
"Praticare dieci minuti é meglio di cinque minuti, un solo minuto meglio di niente".