



## Ba Duan Jin - Otto Pezzi di Broccato

Il nome di questa tecnica, OTTO PEZZI DI BROCCATO, significa otto fili di seta che tessuti insieme formano un broccato, tessuto prezioso, come sono preziosi questi esercizi per il benessere psicofisico che procurano.

Questa sequenza di **qi gong** lavora: a livello muscolare allungando e distendendo i muscoli e rendendo le articolazioni più flessibili; a livello respiratorio agendo così sugli organi interni con una specie di massaggio; sui meridiani (in cinese Jing Luo) principali e su quelli straordinari.

Il *Ba Duan Jin* è un sistema molto antico (probabilmente risalente all'epoca *Song*, 1127 - 1279). Alcuni ne attribuiscono la creazione al famoso generale Yueh Fei (15 Febbraio 1103 - 27 Gennaio 1142), il quale, secondo la leggenda, sarebbe stato anche il fondatore dello stile di arte marziale denominato *Xing Yi Quan*.

L'esecuzione di questi esercizi richiede un certo sforzo e una certa tensione, ma si tratta di uno sforzo "interiore" che non deve trasparire.

Gli "Otto Pezzi di Broccato" vengono praticati in versioni più o meno differenti: le scuole del nord richiedono un maggiore impegno fisico (posizioni basse e difficoltose); le scuole del sud, invece, comportano una pratica più semplice e meno complessa. Esistono anche delle versioni che si effettuano in posizione seduta.

Gli esercizi vanno eseguiti con mente serena, calma e tranquilla, i muscoli rilassati ed una postura del corpo ben allineata così da permanere in uno stato di perfetto equilibrio per minimizzare lo sforzo che richiede la loro esecuzione.

La respirazione deve essere fatta con l'addome che si gonfia inspirando e si sgonfia espirando.

Il momento ideale per la pratica di questi esercizi è al mattino, prima di cominciare la giornata, ma si può praticare anche in altri momenti però ad almeno 1 ora dai pasti.

Il respiro deve essere naturale e non forzato e il corpo deve essere il più possibile rilassato anche nel momento dello stiramento.

E' meglio non praticare quando si è pervasi da forti emozioni.

Ogni esercizio ha un nome in cinese che, oltre a spiegarne l'azione, è come una poesia che serve per ricordare la sequenza.