

Ba Duan Jin - Otto Pezzi di Broccato

Il nome di questa tecnica OTTO PEZZI DI BROCCATO sta ad indicare otto tessuti preziosi o, meglio ancora, otto fili di seta che tessuti insieme formano un broccato.

I *Ba Duan Jin* (oppure *Pa Tuan Chin*) sono una serie di otto esercizi che lavorano principalmente sugli otto “meridiani straordinari”, oltre che sui dodici “meridiani principali” e i tre “riscaldatori”. Queste otto tecniche rendono inoltre flessibili le articolazioni, allungano e distendono tendini, e muscoli, eliminando in tal modo le tensioni accumulate durante un'intera giornata.

Il termine *Ba Duan Jin* può essere tradotto come “Otto Pezzi di Broccato”: il nome della sequenza, quindi, vuole evidenziare quanto tali esercizi possano essere preziosi per la salute ed il benessere psicofisico.

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*.

Gli “Otto Pezzi di Broccato” vengono praticati in versioni più o meno differenti, a seconda delle varie scuole: 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 possono essere praticati uno o più per volta, o tutti insieme mediante un'unica sequenza.

Durante la pratica del *Ba Duan Jin* si segue il tipo di respirazione “nel senso della corrente“, quindi si gonfia l'addome inspirando e lo si sgonfia espirando. Le raccomandazioni sono le medesime per tutti gli esercizi di Qi Gong: luogo e abbigliamento adeguati, rilassamento della mente e del corpo, assenza di sforzi eccessivi durante l'esecuzione degli esercizi.

Di seguito si riportano i nomi delle otto figure ed i principali benefici di ogni singolo esercizio.

1 – Lian Shou Tuo Tian, Li San Jiao - “Sostenere il cielo con entrambe le mani per regolare il Triplice Riscaldatore”.

Lavora principalmente sui Tre Riscaldatori.

Questo esercizio attiva il San Jiao (Triplice Riscaldatore) e il suo Canale Shoushàoyáng, regola tutti gli organi interni connessi al San Jiao: Polmone e Cuore, Milza e Stomaco, Rene, Vescica, Intestino Tenue e Crasso. Tonifica il tronco, tonifica i muscoli degli arti superiori, cura la pesantezza alle gambe con caviglie gonfie e ritenzione idrica, tratta il gonfiore addominale da cattiva circolazione dei liquidi. Aumenta la capacità polmonare e allevia la fatica, prepara tutto il corpo agli esercizi successivi, sciogliendo polsi, gomiti e spalle. Migliora la postura. Tratta le patologie del cingolo scapolare e previene le patologie del collo.

2 –Zuo You Kai Gong, Si She Diao - “Tendere l'arco a sinistra e a destra come per colpire l'avvoltoio”.

Lavora sul meridiano di Polmone ed Intestino Crasso. Armonizza le funzioni dei Rene, Fegato e Polmone. Promuove la circolazione del Qi lungo il Vaso Governatore (Du Mai).

Questo esercizio tonifica il Jiao superiore, è utile per tutti i problemi respiratori, enfisema, bronchite cronica, asma allergica, dispnea da sforzo (da Deficit di Qi).

Mobilizza e scioglie la 7° cervicale e le prime vertebre toraciche. Migliora la vista per la concentrazione sulla visualizzazione di un bersaglio distante. Secondo il suo antico nome, la rotazione verso sinistra

stimola il fegato, la rotazione verso destra il polmone, anche grazie alla posizione delle prime due dita della mano, collegate con i Canali di Polmone e Intestino Crasso, che si allunga lateralmente, trattando anche il mal di testa. Potenzia gli arti superiori e inferiori, migliora la flessibilità dei polsi e delle dita delle mani. Corregge la postura.

3 – **Tiao Li Pi Wei, Xu Dan Ju** - “Dividere Cielo e Terra per armonizzare Milza-Pancreas e Stomaco”.

Lavora sul movimento Terra e, quindi, sul Jiao Medio, Milza-Pancreas e Stomaco.

Attiva la funzione digestiva e apporta benefici al fegato ed alla vescica biliare. Favorisce la circolazione del Qi, rafforza i muscoli e migliora la funzionalità delle articolazioni. Potenzia la flessibilità della colonna.

4 – **Wu Lao Qi Shang, Wang Hou Qiao** - “Guardare indietro per scongiurare le cinque fatiche e i sette mali”.

Lavora principalmente sul Dai Mai (meridiano delle cintura) e Vescica Biliare.

Questo esercizio va molto bene per i problemi cervicali e in genere per tutte le malattie croniche, perché mette in movimento e attiva lo yáng della cerniera cervicale. Riequilibra sia il fisico che la mente. Rinforza la vista. Abbassa la pressione sanguigna e previene l'indurimento delle arterie.

Le cinque fatiche: il Rene è “affaticato” dal mantenere la posizione ortostatica troppo a lungo (in piedi); il Fegato è affaticato dal movimento eccessivo; il Cuore è affaticato dal guardare troppo a lungo; la Milza pancreas è affaticata dalla permanenza eccessiva in posizione seduta; il Polmone è affaticato dalla permanenza eccessiva in posizione clinostatica (distesa).

I sette mali sono gli stati emozionali o “passioni”: collera; gioia; pensieri ossessivi; tristezza; paura; depressione; terrore o shock.

5 – **Yao Tou Bai Wei, Qu Xin Huo** - “Agitare capo e coda per estinguere il Fuoco del Cuore”.

Lavora principalmente su Cuore ed Intestino Tenue.

Questo esercizio calma lo yáng del cuore e del fegato, cura l'agitazione e l'ansia, lo stress. Da un punto di vista strutturale tramite questo esercizio si distendono la zona lombare e le anche. E' un esercizio molto utile per l'intera colonna vertebrale e per scaricare le tensioni. Rinforza il sistema respiratorio, circolatorio e il cuore. Utile per i problemi degli organi genitali e alla prostata. Migliora la tonicità dei muscoli e la funzionalità delle anche.

6 – **Shuang Shou Pan Zu, Gu Shen Yao** “Afferrare le punte dei piedi per consolidare Reni e Vita”.

Lavora sull'elemento acqua (Rene e Vescica Urinaria).

Questo movimento tonifica il Rene e rilassa, allunga e rinforza la zona lombare. Massaggia le ghiandole surrenali migliorandone il funzionamento. Stira i meridiani di reni e vescica; ottimo per la lombalgia e per il mal di schiena in generale. Regola lo yáng, attraverso lo stiramento del meridiano Du Mai (Vaso Governatore). Di questo meridiano stimola in particolare GV 4 (Ming Men), GV 3 (Yao Yang Guan) e BL 40 (Wi Zhong). Migliora la muscolatura del tronco.

7 – **Zuan Quan Nu Mu, Zeng Qi Li** - “Tirare pugni con lo sguardo attento per aumentare il Qi e la Forza”.

Lavora principalmente sul Fegato e Reni.

Questo esercizio sviluppa il flusso di Qi in modo tale che dai piedi, attraverso l'intero corpo, possa arrivare fino alle mani e agli occhi. Ciascun movimento comincia morbidamente, scaricando la piena potenza solo alla fine di ogni estensione. Aumenta la forza tonificando i muscoli, calma il fegato e lo Shén sciogliendo i blocchi emotivi da rabbia, ansia e stress. Stimola il sistema nervoso e la circolazione sanguigna. Fa circolare l'energia bloccata in un organo o nei muscoli.

Potenzia la circolazione del Qi nel Vaso Governatore e nei canali Yin e Yang degli arti superiori:

- Intestino Crasso (pugni in avanti)
- Intestino Tenue (pugni a martello ai lati del corpo)
- Triplice Riscaldatore (pugni dall'interno all'esterno lateralmente). N.B. Durante la sua esecuzione è opportuno evitare di guardare il colore rosso perché in questo caso anziché aumentare la forza si aumenta l'irritabilità, l'irascibilità.

8 – Bei Hou Qi Dian, Bai Bing Xiao - “Sobbalzo sette volte con la schiena e annullo le cento malattie”.

Questo esercizio, che chiude la sede dei Ba Duàn Jin, rilassa il corpo, elimina i fattori patogeni e mette in circolazione tutta l'energia prodotta con l'esecuzione della sequenza. E' utile per la colonna vertebrale, il sistema nervoso e il senso di equilibrio. Stimola i reni.

- Potenzia l'attività del Qi Difensivo (Wei Qi).
- Promuove la circolazione del Qi (e del sangue) nei canali degli arti inferiori e regolarizza gli organi ed i visceri collegati.
- Sostiene il metabolismo osseo.
- Promuove la circolazione del Qi (e del sangue) nei canali lungo il rachide e nel midollo spinale.
- Favorisce il rilassamento di tutto il corpo
- Migliora la muscolatura (polpacci) e la funzionalità articolare degli arti inferiori e delle articolazioni vertebrali.