

BA DUAN JIN (Pa Tuan Chin)

(gli “ 8 pezzi di broccato “)

DEFINIZIONE

Ba Duan Jin (Pa Tuan Chin) significa “ otto pezzi di broccato “ ed è una tecnica di Qigong molto antica, le cui origini risalgono a circa mille anni fa. Essa può essere praticata in due diversi modi, marziale o terapeutico. Questa tecnica è composta da otto esercizi che vengono paragonati ai fili di seta, i quali tessuti insieme danno una forma composta, il broccato appunto. Gli esercizi sono adatti per distendere i meridiani e mettere in moto tutti i percorsi dell'energia all'interno del corpo umano.



Grazie alla loro azione è possibile aprire le tre porte principali del nostro corpo: le spalle, le anche e la vita. Le sue caratteristiche sono la respirazione addominale durante i movimenti e la semplicità delle posizioni. Oltre che ad essere un'ottima forma di riscaldamento, questa pratica è molto utile per rafforzare il fisico (muscoli ed ossa) e dona ottimi effetti terapeutici.

LE ORIGINI

L'origine di questa serie di esercizi è databile almeno nell'epoca della dinastia dei Song (1127 - 1279); nel corso degli anni si sono ritrovati riferimenti e registrazioni in testi e dipinti risalenti a tale epoca, alcuni ritrovati addirittura nelle grandi encicliche taoiste.

E' noto infatti da vari documenti, che alla fine della dinastia Song fosse già diffuso un'opera taoista pubblicata nella metà del dodicesimo secolo, comprende un intero capitolo intitolato proprio “Ba Duan Jin”. In alcuni testi classici si attribuisce l'origine del Ba Duan Jin alla figura del generale Yue Fei, che si narra li utilizzasse per addestrare il suo esercito.

Nel corso della sua diffusione, la tecnica del “Ba Duan Jin” si è differenziata nelle due scuole, del nord e del sud . Le scuole del Nord, sono caratterizzate da una maggiore complicatezza e difficoltà nella pratica, poiché negli esercizi si usa molto la posizione detta del cavaliere. Nella scuola del Sud invece il grado di difficoltà è molto limitato dato che la pratica è basata sulla flessibilità, negli esercizi si usa molto la posizione rilassata.

Esistono dunque decine di scuole che insegnano i movimenti in modo anche molto diverso fra loro, pur mantenendo a volte lo stesso nome nelle posizioni e pur chiamandolo tutte Ba Duan Jin.

Il momento migliore per praticare questa tecnica di Qigong è la mattina prima di cominciare la giornata, ma può comunque essere praticata in ogni momento, sempre però a distanza di almeno un'ora dai pasti, poiché la respirazione è migliore e il corpo non è più contratto. La respirazione, come già detto, dovrebbe essere addominale, ma senza forzare il ritmo personale del respiro.

Per completare al meglio gli esercizi bisogna inoltre tener conto di un adeguata rilassatezza del corpo umano, anche al massimo dello stiramento, poiché nella pratica più si è rilassati e più lo stiramento sarà efficace. Tramite queste otto tecniche tutte le parti del corpo vengono messe in funzione. Gli esercizi vanno svolti lentamente e ripetuti almeno otto volte ciascuno.

POSIZIONE DI PARTENZA

Questa posizione va utilizzata sia come posizione di partenza sia come postura intermedia fra un esercizio e l'altro



N.B. gli esercizi seguenti, per una circolazione energetica ottimale, vanno eseguiti nell'ordine indicato

1. SOSTENERE IL CIELO CON LE MANI

Esecuzione : Quando si stirano le braccia espirare e salire in punta di piedi; nella discesa far passare le braccia lateralmente immaginando di schiacciare due palloni.

Ripetere 8 volte

Meridiano stimolato : triplice riscaldatore



2. TENDERE UN ARCO SU ENTRAMBI I LATI

Esecuzione: espirare durante lo stiramento, non girare il bacino e tenere una mano ferma davanti al petto; piegare all'indietro il polso del braccio teso.

Ripetere 4 volte per lato

Meridiano stimolato: polmoni ed intestino crasso. Utile per il mal di testa



3. SOLLEVARE UNA MANO

Esecuzione : sollevare alternativamente, passando per la linea centrale la mano dx e sx; metà movimento in inspirazione e metà in espirazione.

Ripetere 4 volte per braccio

Meridiano stimolato: stomaco e milza



4. VOLTARSI E GUARDARE LA LUNA (la mucca guarda la luna)

Esecuzione : avvitarci a dx e sx tenendo le ginocchia rivolte in avanti ed espirare; non stendere completamente le braccia.

Ripetere 4 volte per lato

Meridiano stimolato : cuore ed intestino tenue



5. ABBASSARE LA TESTA E LE ANCHE

Esecuzione : Prima portare una mano sopra la testa, **poi** piegandosi lateralmente espirare.

Tenere sempre una mano sopra la testa,

Ripetere 4 volte per lato

Meridiano stimolato: vescica e reni



6. ABBASSARSI SULLE GAMBE

Esecuzione : Aprire le braccia, stenderle con movimento rotatorio delle spalle in avanti ed espirare mentre ci si piega; risalire piano con i palmi rivolti in alto.
Ripetere 8 volte

Meridiano stimolato : pericardio e triplice riscaldatore



7. STRINGERE I PUGNI

Esecuzione : Espirare in estensione, concentrare lo sguardo fra l'indice ed il medio.
Ripetere 4 volte per lato

Meridiano stimolato : cistifellea e fegato



8. BATTERE IL PILASTRO DI GIADA

Esecuzione : Appoggiare il dorso delle mani sui reni e massaggiare, espirare battendo i talloni,
Ripetere 8 volte

Effetto : massaggio dei reni e della colonna vertebrale



Schema percorso energetico

Esercizio 1 esercizio di apertura

Meridiano Yin

Meridiano Yang

Esercizio 2 Polmone → Intestino crasso



Esercizio 3 Milza ← Stomaco



Esercizio 4 Cuore → Intestino Tenue



Esercizio 5 Rene ← Vescica



Esercizio 6 Pericardio → Triplice riscaldatore



Esercizio 7 Fegato ← Cistifellea

Esercizio 8 esercizio di chiusura



Centro Studio Tai Chi Chuan – scuola di Tai Chi Chuan “ vecchio stile Yang “

M° Domenico Borgo E – mail: domeuno@tiscali.it

Sito web: <http://yangtaichi.jimdo.com>