

# Ba Duan Jin

## Otto preziose tecniche per mantenere in salute corpo e mente

(a cura di Marcello Morselli)

Originariamente si fa risalire l'origine di questa sequenza al generale Yueh Fei, il quale studiando le tecniche marziali, si convinse che per rendere il corpo rispondente ad ogni esercizio fisico, fosse necessario insegnare preliminarmente ai suoi soldati una tecnica "morbida" di stile interno.

Mise quindi a punto otto esercizi di ginnastica energetica, unendo tecniche Taoiste e Marziali. Si svilupparono poi due principali stili di Ba Duan Jin: quello del Nord e quello del Sud. Nel corso dei secoli queste tecniche sono poi state adattate alle tradizionali tecniche ginniche taoiste per il mantenimento della salute di corpo, mente e spirito.

I Ba Duan Jin (chiamati anche Pa Tuan Chin), sono una serie di otto esercizi che lavorano principalmente sugli otto "meridiani straordinari" oltre che sui dodici "meridiani principali".

Il termine "Ba Duan Jin" viene tradotto come "Otto pezzi di broccato prezioso"; paragonando quindi il corpo ad un tessuto prezioso (il broccato era un tessuto di seta con ricami in oro), ne deriva che queste otto tecniche sono importanti e molto preziose per il mantenimento della salute del corpo e di tutti gli organi interni, oltre a ritrovare la calma e pace del cuore e dello spirito.

Grazie alla loro azione è possibile lavorare sui meridiani ed i tre riscaldatori in modo tale da liberarli dalle ostruzioni e permettere così all'energia (Qi) di poter scorrere più liberamente al loro interno.

### I 12 Meridiani Principali (Jing Mai)

Secondo la MTC, l'energia o soffio (Qi), scorre in tutto il corpo, ma esistono dei percorsi, in cui questo fluisce in modo preferenziale e con caratteristiche e funzioni particolari e per questo identificabili.

I Meridiani scorrono lungo tutto il corpo, verso l'alto (meridiani yin) e verso il basso (meridiani yang), alcuni tratti sono in superficie, altri penetrano in profondità nel corpo e sono collegati ad organi e visceri.

Lungo il loro percorso superficiale, esistono poi dei punti (Tsubo) tramite i quali il meridiano si collega con l'ambiente esterno.

Tramite questi punti si può intervenire per modificare e migliorare la quantità e la qualità dell'energia che percorre il meridiano stesso.

Questo è possibile utilizzando vari metodi manuali come lo Shiatsu, la Moxa, l'Agopuntura, il Tuina oppure tecniche di ginnastica energetica come il Qi Gong o il Tai Chi.

Con la loro presenza, i meridiani garantiscono all'uomo (Ren) il collegamento e l'incessante scambio di energia con il Cielo (Tian) e la Terra (Di) formando così quelle che vengono definite "Le Tre Potenze" (SAN KAI).

*Meridiani Yang* - abbassano l'energia dal Cielo verso la Terra dirigendosi dalle mani / cranio verso i piedi. Essi sono: Intestino Crasso, Vescica, Cistifellea, Intestino Tenue, Mastro del Cuore, Stomaco.

*Meridiani Yin* - innalzano l'energia della Terra verso il Cielo dirigendosi dai piedi verso le mani. Essi sono: Polmone, Rene, Fegato, Cuore, Triplice Riscaldatore, Milza/Pancreas.

### **Gli 8 Meridiani straordinari (Qi Jing Ba Mai)**

Questi meridiani (tranne Ren Mai e Du Mai) non hanno agopunti propri ma utilizzano quelli dei meridiani principali sui quali hanno maggiore influenza.

A differenza dei meridiani principali, non sono collegati direttamente ad alcun organo interno, fatta eccezione per il Rene dal quale hanno tutti origine.

Hanno la capacità di equilibrare il Qi di tutto il corpo assorbendo l'eccesso di energia (Qi) dai canali principali ed allo stesso modo restituirla quando questi ne sono in carenza.

Hanno quindi una importante funzione di equilibrio tra lo yin e lo yang di tutto il corpo nonché di tutti i tipi di energia che vi circola (Wei Qi, Rong Qi, Yuan Qi)

Hanno in oltre l'importante funzione di nutrimento dei sei visceri straordinari (detti anche organi curiosi). Essi sono il cervello (mare del midollo), il midollo, le ossa, i vasi sanguigni, la vescica biliare e l'utero.

In base alla loro formazione vengono suddivisi in:

*meridiani di Prima generazione* - Ren Mai (vaso concezione), Du Mai (vaso governatore), Chong Mai, Dai Mai (cintura).

*meridiani di Seconda generazione* - Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai, Yin Wei Mai, Yang Wei Mai

### **I tre riscaldatori (San Jiao)**

**Riscaldatore Superiore** - si trova tra le clavicole ed il diaframma, comprendendo i Polmoni ed il Cuore. È coinvolto nell'estrazione del Qi dell'aria nonché della sua distribuzione tramite la respirazione.

**Riscaldatore Medio** - si trova tra diaframma ed ombelico e comprende Fegato, Vescica Biliare, Stomaco, Milza e Pancreas. È coinvolto nel processo digestivo e quindi di estrazione del Qi dagli alimenti che mangiamo.

**Riscaldatore Inferiore** - si trova tra l'ombelico ed il pube nella zona detta Dan Tien (o campo di Cinabro). Comprende: Reni, Vescica, Intestino Tenue, Intestino Crasso ed organi genitali. È coinvolto nei processi di assimilazione del Qi e nei processi di eliminazione.

Vediamo allora quali sono queste otto tecniche che, praticate con costanza, rendono flessibili le articolazioni, allungano i tendini e distendono i muscoli. Eliminando in tal modo tensioni e stress, ci ricaricano di nuove energie.

1 - SHUANG SHOU TO T'IEN (Sorreggere il cielo) - lavora principalmente sui tre riscaldatori migliorando così il metabolismo;

2 - TSO YU K'AI KUNG (L'arciere mira il condor) - lavora sui meridiani di Polmone ed Intestino Crasso migliorando la capacità respiratoria e l'assorbimento dei nutrienti;

3 - CHU PEI TU LI (Separare cielo e terra) - lavora sul movimento Terra e quindi su Milza e Stomaco stimolando la digestione e la formazione del Qi;

4 - TSO YU HOU CH'AO (Guardare dietro) - lavora sul Dai Mai (meridiano della cintura) e Vescica Biliare aiutandoci a scaricare la rabbia e le tensioni accumulate;

5 - YAO TOU PAI WEI (Muovere testa e coda) - lavora principalmente su Cuore ed Intestino Tenue aiutando il cuore nel suo lavoro fisico ma anche "spirituale";

6 - CH'IEN HOU WAN YAO (Nutrire i reni) - lavora sull'elemento acqua (Rene e Vescica Urinaria) mantenendo in buone condizioni la nostra riserva energetica;

7 - TSO YU FANG TA (Tirare pugni con lo sguardo irato) - lavora sul Fegato favorendo una armoniosa circolazione del Qi e del sangue;

8 - YU CHU CH'I TIEN (Battere i talloni per eliminare tutte le malattie) - conclusione di tutta la sequenza per ridistribuire tutte le energie.

