

## Bāduànjīn (Otto Pezzi di Broccato)

八 bā      段 duàn      錦 [錦] jǐn

L'ideogramma "bā" rappresenta "divisione", "separare", per estensione "otto" (nel senso di separare in due gruppi di quattro); "duàn" significa "pianta che cresce" (a sinistra), "colpito" o "interrotto" (a destra), insieme "sezione", "parte", in questo contesto gruppo di **esercizi** come parti di una sequenza; il carattere "jīn" indica seta (a sinistra) preziosa come oro (a destra), quindi **broccato**, anche bello, glorioso.

L'insieme **Bāduànjīn** si può quindi tradurre con "otto pezzi di broccato (o preziosi)", con il senso di "una serie di otto esercizi preziosi".

### Generalità

L'ideogramma Ba Duan Jing significa: otto pezzi preziosi, sono infatti una serie di otto esercizi che servono ad aumentare l'energia; e per questa peculiarità vengono praticati in molte scuole di arti marziali.

Si possono praticare nella sequenza sotto esposta per aumentare l'energia o selezionando gli esercizi specifici a scopo terapeutico.

Vengono eseguiti lo stesso numero di volte, all'inizio nove volte per esercizio, utilizzando i multipli di nove con la pratica.

E' adatta per stirare i meridiani e sbloccare tutti i percorsi dell'energia (qi) all'interno dell'organismo umano. Equilibra l'energia in tutti gli organi interni ed elimina ogni tipo di tensione nervosa o emotiva. Può essere praticata in modi differenti, a seconda dello scopo che ci si prefigge, marziale o terapeutico, o a seconda del tipo di praticante (bambino, anziano, sano o malato). Gli esercizi che la compongono possono essere fatti uno per volta o tutti insieme, uno di seguito all'altro separatamente, o uniti in un'unica sequenza. Qui li analizziamo singolarmente per poterli meglio comprendere dal punto di vista terapeutico e funzionale.

### Entrambe le Mani Sostengono il Cielo (o Toccare il cielo con le mani) – Shuāng

#### Shǒu Duó Tiān

Con questo esercizio si comincia la serie degli otto broccati.

In posizione eretta con i talloni possibilmente uniti o con le gambe aperte alla larghezza delle spalle e con le braccia distese in maniera naturale lungo l'asse del corpo, si aprono le braccia lateralmente e inspirando si portano sopra la testa incrociando le dita.

Continuando l'inspirazione si voltano le mani mettendole con il dorso rivolto verso la testa e, mantenendo le dita incrociate, si distendono le braccia verso l'alto alzandosi sui talloni e distendendosi immaginando di toccare il cielo.

Si separano le mani fra loro e inspirando si portano in basso lateralmente al corpo riabbassando i talloni fino a poggiare piedi interamente per terra.  
La respirazione dovrà essere naturale in tutte le fasi dell'esercizio.  
Con questo esercizio è come se durante a prima fase del movimento ci si aprisse per captare l'energia, e durante la seconda fase è come se ci si richiudesse.  
facendo entrare tutta l'energia captata dentro il corpo.  
Questo esercizio attiva lo scorrimento dei liquidi, tonifica il tronco, migliora il tono degli arti superiori, la pesantezza alle gambe con caviglie gonfie e ritenzione idrica; il ventre gonfio da cattiva circolazione dei liquidi.

### **Tendere l'Arco a Sinistra e a Destra - Zuǒ Yòu Kāi Gōng**

La posizione di partenza è quella del cavallo.  
Lo sguardo è rivolto davanti al vostro corpo che si mantiene in posizione eretta.  
Le mani, con i pugni chiusi si trovano poggiate sui fianchi.  
Da questa posizione si portano le mani davanti il corpo incrociando le braccia mentre si spostano all'altezza delle spalle, ponendo il braccio sinistro all'interno.  
A questo punto si comincia l'inspirazione distendendo il braccio sinistro come se si impugnasse un arco, mantenendo la mano aperta e unendo il pollice e l'indice.  
Il braccio destro, contemporaneamente, si sposta verso destra all'altezza della spalla con il pugno chiuso come se tirasse la corda dell'arco.  
Il braccio dovrà spostarsi vicino al petto, e dovrà mantenersi dritto in linea con il corpo.  
La testa girerà lentamente verso sinistra accompagnando il movimento.  
Durante l'esercizio bisogna visualizzare di mirare a un bersaglio molto lontano e di tirare con l'arco la freccia.  
Quando la fase di estensione è stata completata e terminata anche l'inspirazione, comincia lentamente, con uno sforzo che progressivamente decresce, la fase di espirazione, durante la quale si raggiunge la posizione con le braccia incrociate davanti al corpo in cui entrambe le mani hanno di nuovo i pugni chiusi.  
Da questa posizione si portano nuovamente i pugni ai fianchi e si ripete il movimento a destra per completare esercizio.  
Questo esercizio migliora la circolazione dei liquidi della parte superiore del corpo, è utile per tutti i problemi respiratori, enfisema, bronchite cronica, asma allergica, dispnea da sforzo.

### **Una mano spinge il cielo e l'altra tocca la terra - Zhù Bèi Dú Lì**

Con i talloni possibilmente uniti e il corpo dritto con le braccia distese lungo il suo asse, si alza lentamente il braccio sinistro e lo si porta, con il palmo della mano rivolto in alto sopra la testa.  
Contemporaneamente la mano destra si solleverà un poco mantenendosi lateralmente al corpo con il braccio piegato e il palmo della mano rivolto verso il basso.  
Durante questa fase inizia l'inspirazione in maniera naturale, e prosegue distendendo le braccia una verso alto a toccare il cielo, e una verso il basso a toccare la terra.  
I talloni dovranno rimanere poggiati per terra.  
Espirando lentamente il braccio sinistro scende fino a ritornare alla posizione di partenza e la mano destra, rilassata, riprenderà la sua posizione naturale.

L'esercizio si considera completo quando è eseguito da entrambi i lati.  
Questo esercizio tonifica gli organi della digestione, milza e stomaco secondo la MTC.

### **Guardare la Luna alle Proprie Spalle - Zuò Yuè Hòu Zhào**

Il quarto esercizio è molto semplice: bisogna restare immobili e, inspirando molto lentamente, portare la testa lateralmente a sinistra.

Espirando la testa viene riportata al centro.

Durante il movimento bisogna immaginare di essere una cicogna e di fare ruotare completamente la testa così da potere guardare dietro il collo.

Questo esercizio va molto bene per tutti i problemi cervicali e in genere per tutte le malattie croniche perché mette in movimento e attiva lo yang della cerniera cervicale.

### **Dondolare e Muovere la Vita e la Coda - Yāo Dǒu Bǎi Wěi**

In questo esercizio siamo nella posizione del cavaliere: le nostre mani si trovano appoggiate sulle cosce, con i pollici rivolti verso l'esterno e le altre dita verso l'interno.

Il busto è mantenuto inclinato in avanti e si muove lateralmente a sinistra facendo dei cerchi prima in un senso e poi nell'altro.

Successivamente si ripete questo movimento dall'altro lato.

Questo esercizio calma "lo yang del cuore e del fegato", agisce cioè su agitazione e ansia.

### **Chinarsi per Rinforzare la Schiena e i Lombi - Jiàn Hòu Wān Yāo**

La posizione di partenza è quella dell'esercizio toccare il cielo con le mani, quindi con i talloni possibilmente uniti e le braccia distese lungo l'asse longitudinale del corpo.

Inspirando si sollevano lateralmente le braccia verso l'alto; a questo punto inizia l'espiazione che accompagna il movimento di discesa che viene fatto oltre che dalle braccia anche dal tronco, fino a quando le mani non arrivano in prossimità dei piedi o li toccano.

Inspirando si solleva il corpo e, portando le mani sulla zona lombare, ci si inarca leggermente verso dietro.

Questo movimento tonifica i Reni, l'apparato urinario, migliora la libido, rinforza la zona lombare.

### **Colpire a Sinistra e a Destra con lo Sguardo attento - Zuǒ Yòu Fáng Dǎ**

La postura di partenza è quella del cavallo e le mani con i pugni chiusi si trovano entrambe lungo i fianchi.

Da questa posizione espirando si porta il pugno velocemente verso avanti ruotandolo come per colpire.

Durante il movimento si dovranno aprire bene gli occhi.

Questo esercizio serve per aumentare la forza e calma "il fegato", cioè la tendenza alla irritabilità, migliorando l'adattabilità allo stress.

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.

### **Muoversi facendo Sobbalzare il Dorso – Yū Zhù Jǐ Diān**

Con i piedi uniti, alzate i talloni e fateli tremare con un movimento dall'alto verso il basso corto e veloce.

Dovete sentire la vibrazione che sale dalle gambe fino alle cosce e poi fino al dorso, lungo la colonna vertebrale.

Questo esercizio, che chiude la sede degli Otto Broccati, rilassa il corpo e mette in circolazione tutta l'energia prodotta all'interno della sequenza.