

Marco Morena

# BADUANJIN

## Gli Otto Pezzi di Broccato

**Il Baduanjin** ( Pa Tua Chin) , gli otto pezzi di broccato appunto, viene fatto risalire alla Dinastia Song sebbene tragga origine da piu' antichi esercizi come il Daoyin che si fa risalire a prima del periodo degli Stati Guerrieri.(770-221 A. C.) e da cui si svilupparono in seguito varie sequenze di Qi Gong come lo Hsing His del dott. Hua Tuo. Fu comunque durante la dinastia Song (960-1279) che ci fu il maggior sviluppo di sequenze di Qi Gong tra cui appunto il Baduanjin spicca come una delle piu' efficaci, fruibili o comunque piu' popolari.

Oggi esistono varie versioni di Baduanjin. Alcune piu' "sicure" sono state sviluppate per persone con particolari problemi o non in buone condizioni fisiche, altre invece piu' "intensive" esaltano gli esercizi della sequenza e sono destinate a persone piu' prestanti o praticanti piu' avanzati.

Occorre dire che tutte le versioni che ho avuto modo di vedere e provare, sono esattamente interpretazioni della medesima sequenza di principi che viene espletata attraverso la pratica degli otto esercizi. Per maggior chiarezza in tutte le sequenze il primo movimento "sostenere il cielo", anche se eseguito con modalita' diverse a seconda della sequenza praticata, ha sempre lo stesso scopo e lo stesso principio teorico di funzionamento.

Tengo in oltre a precisare che come tutti gli esercizi "interni" il Baduanjin va praticato in scioltezza e rilassamento per cui cercare di praticare una versione impegnativa senza avere la necessaria scioltezza articolare altro non fara' che accentuare eventuali acciacchi e dolori articolari (se non di peggio).

La sequenza di seguito non e' altro che la versione piu' diffusa e "ortodossa" cosi' come viene proposta e praticata nella Repubblica Popolare Cinese, a Taiwan ed in tutto il mondo. Si ritiene che tale versione risalga alla dinastia Tang (618-970) e rielaborata in funzione di serie di esercizi gia esistenti.

Created by Marco Morena

<http://www.geocities.com/morenamarco2002/marco.html>

**Il presente documento ha solo valore divulgativo e culturale, si declina pertanto ogni responsabilita per problemi relativi all'esecuzione degli esercizi qui descritti se eseguiti senza la diretta supervisione dell'autore.**

## Posizione iniziale

Nella fase iniziale sistemarsi in posizione eretta con i talloni vicini e le punte divaricate.

Restare rilassati e porre il bacino in posizione retroversa (come se ci stessi sedendo su di un matone che sporge appena da muro e che pertanto non ci consente di sederci ma solo di appoggiarci con il coccige in posizione eretta).

Per ottenere ciò le ginocchia vanno leggermente flesse.

Le spalle rilassate e naturalmente abbassate, le mani lungo i fianchi con l'indice circa sulla cucitura dei pantaloni.

La testa va sostenuta eretta, come sospesa ad un filo, non rigida. Spesso si vede irrigidire il collo per ottenere ciò, ma in questo modo si ottiene proprio l'effetto contrario. La testa è sospesa rientrando un po' il mento e TUTTO IL CORPO si sistema come se fosse appeso per la testa con i piedi che però poggiano a terra. Lo scopo della posizione è di raddrizzare in maniera naturale tutta la spina dorsale dalla prima cervicale al coccige. Ottenere questo raddrizzamento è essenziale per il corretto svolgimento della pratica. Se sentiamo compressioni sul collo, allora la testa non è sospesa verso l'alto. Se sentiamo compressione sulle vertebre lombari la schiena non è diritta. Se ci sembra che tutto è apposto ma sentiamo uno stress generale di compressione su tutta la schiena, allora non abbiamo sospeso tutto il corpo alla testa. Con il tempo comunque aumenteremo la sensibilità e la capacità di gestire il corpo.

Tenere questa posizione per qualche minuto, rilassare il corpo ed in particolare passare mentalmente in rassegna le giunture e "scioglierle". Dopo avere sciolto le giunture ricontrollare se si è ancora sospesi per la testa.

Quindi mantenere questo stato ed effettuare qualche respiro lento e profondo **SENZA FORZARE**.

Con questa posizione dobbiamo rilassarci e prepararci, per cui il creare stress o tensione con la respirazione va assolutamente evitato. Per coloro che già praticano, applicare tutte le indicazioni relative alla pratica della posizione wuji.

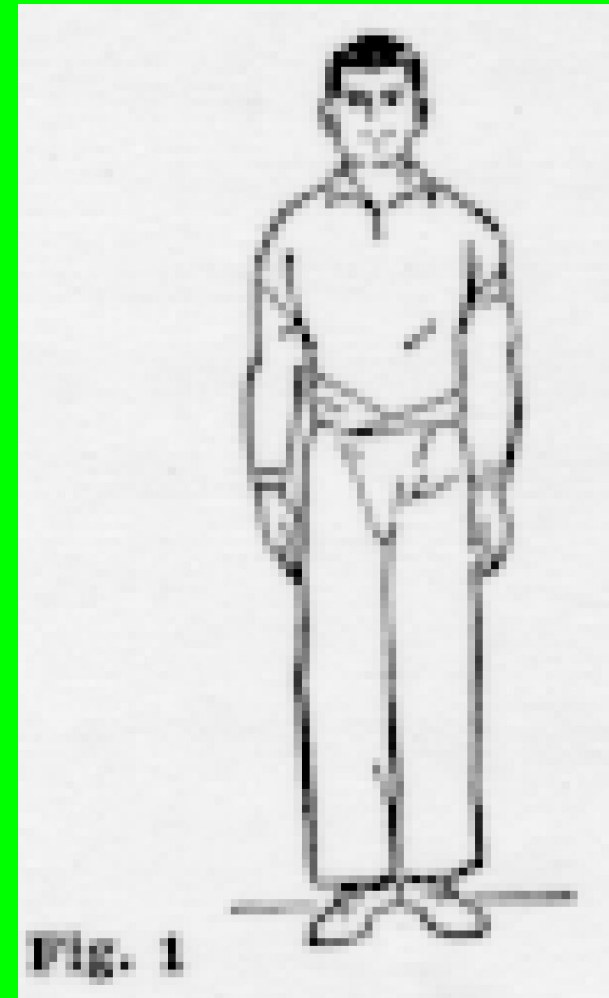


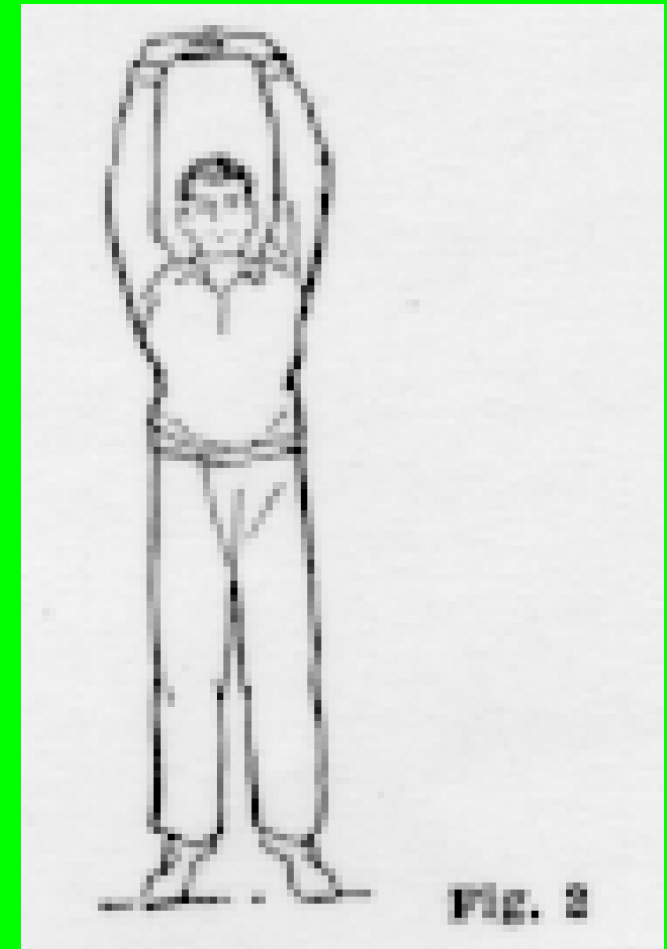
Fig. 1

### Sorreggere il cielo

Solleverle le braccia lentamente con le dita intrecciate fin sopra la testa con i palmi rotati in su come per sostenere il cielo. Allo stesso tempo sollevare i talloni. Tornare quindi alla posizione iniziale.

Il movimento va ripetuto varie volte coordinando la respirazione: inspirare quando le braccia vanno in su ed espirare quando tornano giù'. ASSOLUTAMENTE NE IL MOVIMENTO NE LA RESPIRAZIONE VANNO FORZATI. Questo esercizio aiuta ad aumentare la capacità polmonare e ad alleviare la fatica oltre che a preparare tutto il corpo agli all'esercizio successivo soprattutto iniziando a sciogliere polsi gomiti spalle e caviglie.

BADUANJIN  
di Marco Morena



Created by Marco Morena

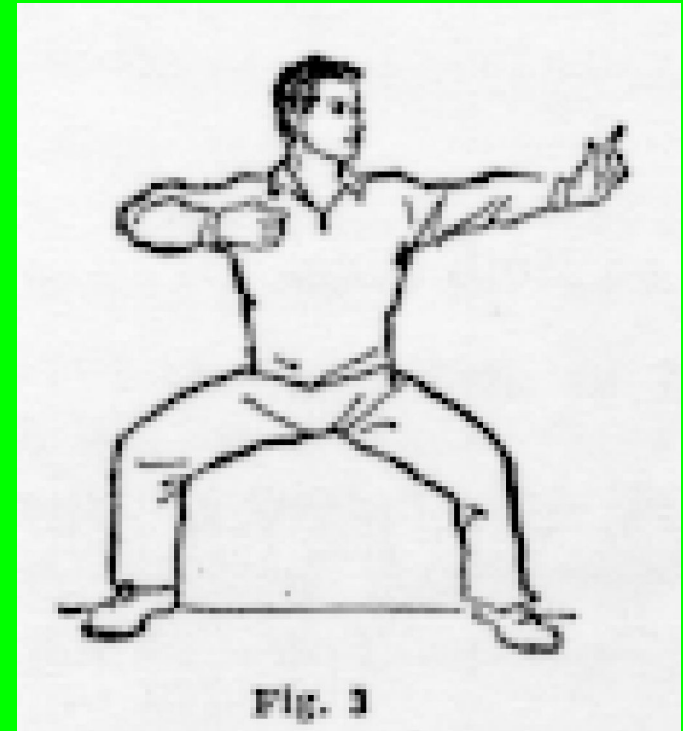
<http://www.geocities.com/morenamarco2002/marco.html>

## Tendere L'arco

Dalla posizione iniziale fare un passo laterale a sinistra ed assumere la posizione MAPU, posizione del cavaliere (ginocchia piegate e ginocchio perpendicolare all'alluce). Incrociare la braccia al livello del torace con il braccio destro all'esterno. Estendere il braccio sinistro a sinistra con l'indice che punta in alto ed il pollice teso indietro, le altre dita piegate. Girare la testa a sinistra e guardare a sinistra. Allo stesso tempo chiudere il pugno della mano ed estendere a destra il gomito destro fino a che il pugno destro e' a livello della spalla destra (fedi figura) come se si stesse tendendo un arco. Quindi riincrociare le braccia a livello del petto e ricominciare dall'altro lato.

Ripetere il movimento varie volte. Volendo coordinare il movimento con la respirazione, inspirare quando si tende l'arco ed espirare quando si incrociano le braccia.

Importante: lo scopo di questo esercizio e', tra gli altri, di mobilitare e sciogliere la 7 cervicale e le prime vertebre toraciche, la zona cioe' in cui si realizza la connessione dell'arco delle braccia che e' il primo passo nella esecuzione strutturale di PENG. Occorre pertanto identificare la fase culminante di TENDERE L'ARCO come un "abbassare le spalle e contemporaneamente allontanarle tra loro" (la destra verso destra e la sinistra verso sinistra) evitando assolutamente di stringere le scapole ma al contrario aprendole.



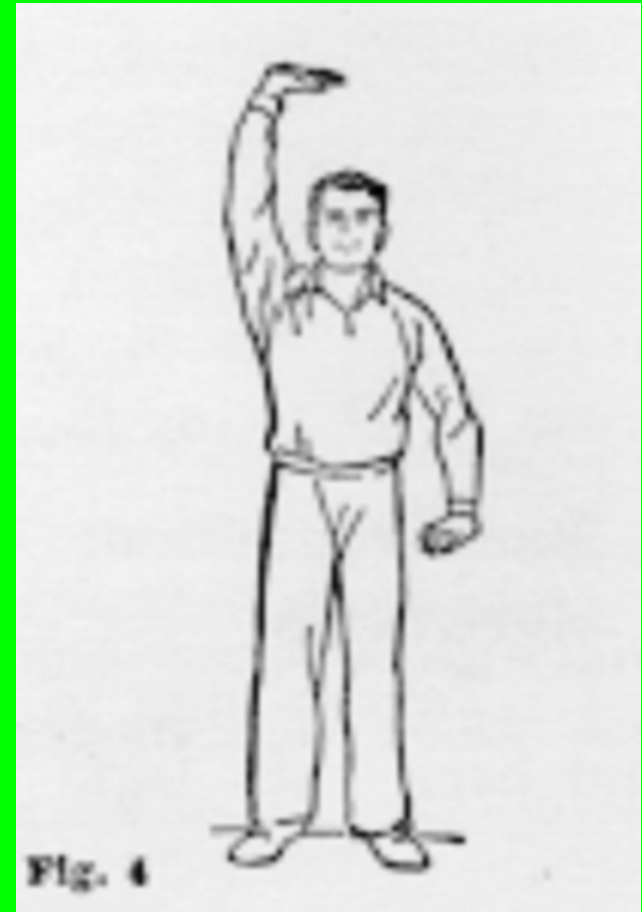
**Sollevare un braccio (o anche l'airone spiega le ali)**

Dalla posizione di inizio sollevare la mano destra sopra la testa con il palmo verso l'alto e le dita che puntano a sinistra, alla stesso tempo premere verso il basso con la mano sinistra con il palmo verso il basso e le dita dirette in avanti.

Tornare nella posizione iniziale e ripetere dall'altro lato.

Ripetere più volte. Inspirare nella fase finale del movimento ed espirare tornando nella posizione iniziale. Questo esercizio stimola gli organi interni con particolare riferimento all'apparato digerente.

**NOTE IMPORTANTI:** nel sollevare il braccio sopra la testa occorrerà non sollevare la spalla altrimenti cioè irrigidire l'articolazione impedendo la corretta circolazione del Chi. Al contrario occorrerà extrarotolare indietro la spalla (cosa che avverrà in automatico eseguendo la corretta postura del polso con la spalla rilassata). Il braccio che spinge in basso non è rigido (mai nessuna articolazione deve essere né tesa né rigida) ma ha la tensione "come se dovessimo appoggiarci con la mano ad uno scoglio sott'acqua" che sappiamo essere lì ma non vediamo per cui ne cerchiamo il contatto con la mano. Peng jing in tutte e due le mani.



Created by Marco Morena

<http://www.geocities.com/morenamarco2002/marco.html>

## Guardare a destra e a sinistra

Dalla posizione di partenza ruotare lentamente la testa a sinistra e guardare oltre la spalla sinistra. Tornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere dall'altro lato.

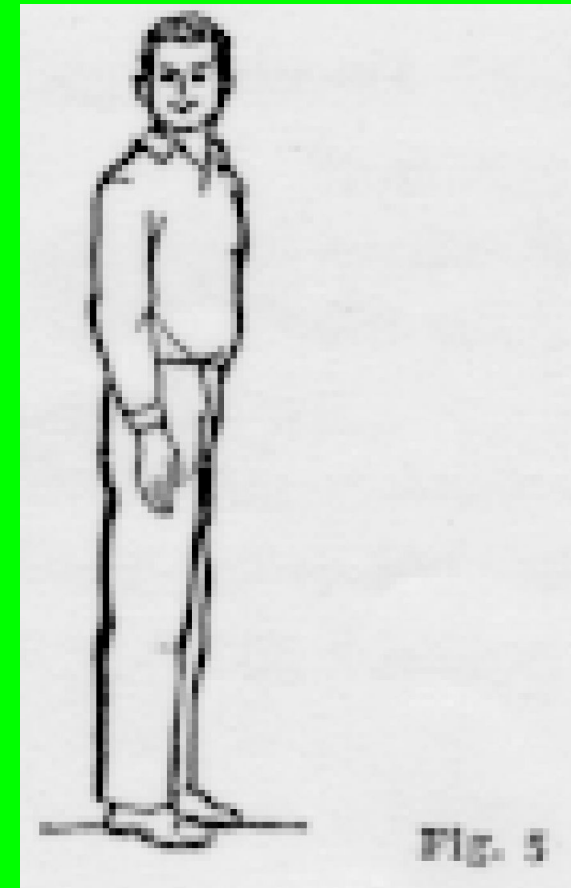
*Sebbene questo esercizio sembri di una banalità unica, in realtà è molto più complesso e difficile di quanto possa sembrare.*

È fondamentale che ci sia la corretta postura prima di iniziare l'esercizio e che la schiena sia completamente distesa e allineata. Testa sospesa, bacino retroverso, chi affondato nel dan tien. In altre parole testa sospesa dall'alto e spina dorsale sospesa alla testa.

L'idea biomeccanica dell'esercizio è di torcere gentilmente la spina dorsale in tutta la sua lunghezza. Perché ciò avvenga senza comprimere le vertebre cervicali e le lombari è fondamentale che la spina dorsale sia ben distesa.

Nel ruotare la testa verso un lato ed indietro non bisogna formare l'arco lombare (cosa che ci viene spontaneo fare). Come riferimento cinestetico posso dire che ruotando la testa a destra si stira la parte laterale sinistra della spina dorsale e ovviamente dall'altro lato il contrario. La verifica di ciò permetterà di verificare la corretta esecuzione dell'esercizio.

Volendo applicare la respirazione si può iniziare l'ispirazione a fine torsione in maniera tale che l'aria entrando nei polmoni riporti il corpo nella posizione di partenza e quindi espirare iniziando la torsione nel lato opposto.



**Scuotere la testa e le natiche.**

Assumere la stessa posizione tendere l'arco.

Sistemare I palmi della mani sulle cosce (o sulle ginocchia ) con i pollici rivolti indietro.

Abbassare la testa , piegare il tronco in avanti e poi verso sinistra. (questo piegare il tronco e' una fase attiva nel senso che il lato verso l'alto si espande come il soffiato di una fisarmonica).

Aprire l'anca destra verso destra ( in maniera tale da non "cedere" con il ginocchio verso l'interno della posizione) e aiutarsi con il braccio destro che "tiene" verso destra il ginocchio o la coscia destra. Tornare nella posizione iniziale e ripetere dall'altra parte.

Inspirare quando si flette il tronco ed espirare quando si torna nella posizione di partenza: il "soffiato della fisarmonica" si apre per inspirare e si chiude per espirare.

Ripetere varie volte. Secondo la medicina tradizionale cinese questo esercizio aiuta a tenere sotto controllo il cuore del fuoco (stress nel linguaggio moderno) che logora il sistema nervoso e che non puo' semplicemente essere placato restando fermi.

Da un punto di vista biomeccanico invece tramite questo esercizio arriviamo a distendere anche la zona lombare e le anche dopo aver preventivamente lavorato su arti superiori e schiena.



### **Piegare il corpo e tirare I piedi**

Piegarsi in avanti lentamente tenendo le gambe tese ed afferrare le zona sotto le dita dei piedi con entrambe le mani Se non ci si riesce va anche bene afferrare le caviglie. Sollevare la testa leggermente (cio' aiuta a stendere la schiena ma va fatto solo se si ha un livello tale da farlo correttamente: stendere cioe' senza irrigidire).

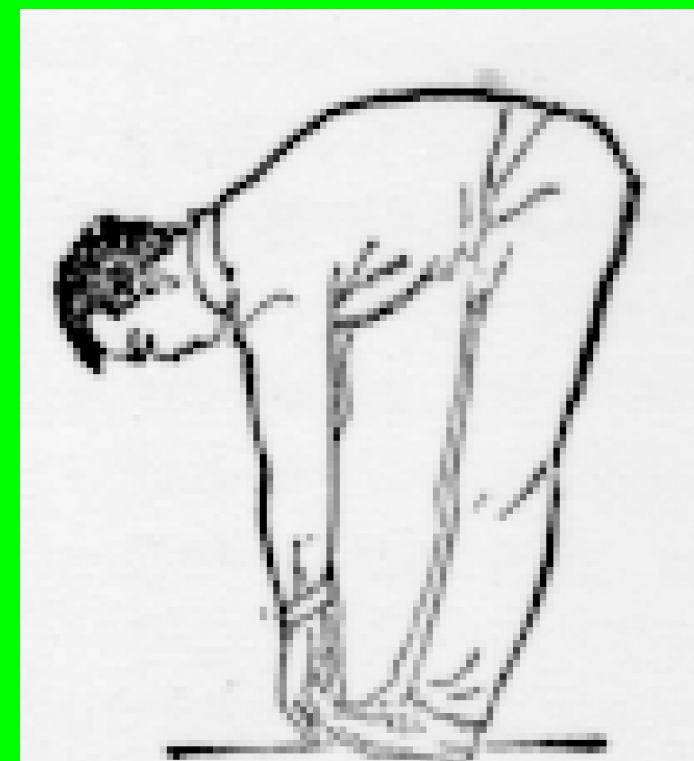
Ritornare nella posizione iniziale (questo movimento puo' essere eseguito in due modi : a schiena diritta ma non rigida o snocciolando la vertebre una per una).

Sistemare la mani sulla zona lombare e piegarsi leggermente indietro (questa parte dell'esercizio va eseguita con estrema cautela, piu che un flettere indietro, e' un allungare ed estendere flettendo indietro, altrimenti non si fa altro che comprimere le vertebre lombari).

Ripetere varie volte.

Questo esercizio rilassa, stende e sviluppa la muscolatura lombare. Secondo la medicina tradizionale cinese in oltre, massaggia i reni e le ghiandole surrenali migliorandone il funzionamento.

**ATTENZIONE:** persone ipertese, con problemi di pressione bassa o arteriosclerosi devono usare **ESTREMA** cautela nel praticare questo esercizio. In particolare non abbassare troppo la testa e risalire **MOLTO** lentamente.



**Fig. 7**

### Tirare pugni con sguardo “irato”

Assumere la posizione del cavaliere come già fatto per altri esercizi. Le dita dei piedi “afferano” il suolo e i pugni sono sui fianchi con il palmo rivolto in alto. Sguardo in avanti e occhi spalancati.

Spingere la mano destra a destra lentamente fino a che non è completamente stesa (non rigida) con il palmo in basso.

Ritornare nella posizione di partenza e ripetere dall'altro lato.

Ripetere varie volte il movimento

La respirazione va effettuata inalando mentre si estende il braccio

Questo esercizio stimola il sistema nervoso e la circolazione sanguigna.

Riguardo alla respirazione essa può anche essere effettuata espirando quando si estende il braccio.

Cio' perché in questo movimento è fondamentale “l'intenzione”. “Sguardo Irato” infatti è più che altro una indicazione di come il movimento sia estremamente focalizzato. Come nei classici del Tai Chi: “*l'intenzione muove il Chi, il Chi muove il corpo*”. Per cui, se l'esercizio viene praticato a fini marziali (qi gong marziale), si espira quando si estende (possibilmente con respirazione inversa), se invece si vuol lavorare su un qi gong più indirizzato a fini salutistici si inspira estendendo il braccio.

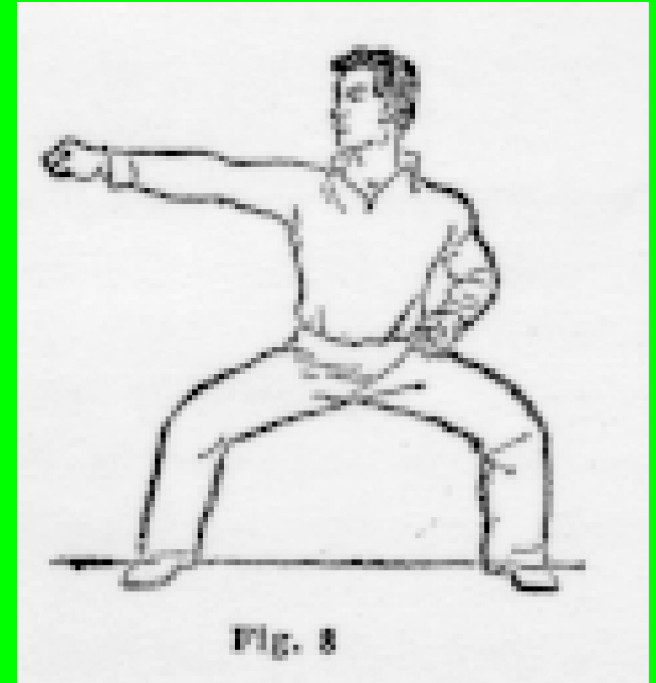


Fig. 8

### **Sollevare e Abbassare I Talloni**

Dalla posizione iniziale sollevarsi sui talloni e tenere la testa su come se si stesse reggendo un peso con la stessa

Tornare nella posizione iniziale abbassando i talloni. Inspirare quando si va su ed espirare scendendo. Ripetere varie volte.

*Come al solito quando un esercizio sembra semplice non lo e' affatto..*

L'idea di questo esercizio eseguito in fase leggermente piu' avanzata e' di massaggiare tutti gli organi interni attraverso le vibrazioni che si sviluppano dalla caduta sui talloni (piccola e relativa all'ultima fase dell'esercizio quando manca un centimetro a che i talloni tocchino terra). La caduta sui talloni e' qualcosa che va affrontata con ESTREMA cautela e solo sotto la supervisione di chi sia veramente esperto altrimenti, anziche' massaggiare gli organi interni non si fa altro che estendere la percussione dei talloni sul suolo a tutte le vertebre, comprimendo cosi' le lombari, le cervicali e avendo il solo cervelletto come cuscinetto che, suo malgrado si trovera' ad assorbire tutto il carico del trauma. In oltre se la schiena non e' perfettamente diritta e "distesa" e la testa sollevata, sara' impossibile eseguire correttamente l'esercizio. Volendo considerare l'esercizio da un punto di vista estremamente avanzato (solo per esperti quindi), bisognerebbe dire che la testa non varia di altezza una volta sollevati i talloni. In "caduta" e' solo la parte inferiore del corpo che scende restando la testa "in quota" in modo tale da non formare nessuna onda d'urto sullo scheletro ma scaricandola completamente sulle parti molli di addome e torace (gli organi interni).

Pertanto consiglio vivamente di praticare questo esercizio semplicemente alzando e abbassando (dolcemente) i talloni. A meno che si abbia a disposizione la supervisione di una guida competente.



Created by Marco Morena

<http://www.geocities.com/morenamarco2002/marco.html>

## Qualche osservazione generale e qualche consiglio.

Non esistono scorciatoie

Meglio 10 minuti al giorno che tre ore ogni 10 giorni. In fondo basta trovare un momento della giornata da dedicare agli esercizi e utilizzare sempre lo stesso momento. Far diventare questo tempo come una vera e propria pratica igienica: *molti dicono di non trovare tempo per 5 minuti di esercizi ma non c'è nessuno che dice di non trovare il tempo per lavarsi i denti.....*

Esegui gli esercizi avendo prima rilassato il corpo (e non di fretta). Quando succede che si è troppo tesi per rilassarsi è bene non intestardirsi sulla corretta esecuzione formale degli esercizi ma eseguirli nella maniera più sciolta e naturale possibile senza traumi, irrigidimenti e forzature. Ciò sarà sufficiente a raggiungere uno stato di maggior rilassatezza e consapevolezza. Diversamente non si farà altro che acuire una situazione già critica.

Per chi è già praticante con una certa esperienza è essenziale la concentrazione sul dantien prima di eseguire la sequenza e durante la stessa per massimizzare l'incremento di flusso del Chi. Per chi non è ancora a questo livello è assolutamente inutile cercare di percepire intellettualmente ciò che non si percepisce attraverso il giusto periodo di corretta pratica. Tutto ciò che c'è nel Tai Chi e nel Qi Gong è estremamente fisico, è effettiva e chiara percezione sensoriale e non immaginazione intellettuale. Il flusso del Chi tra le mani e nel corpo si sente, se c'è, in maniera chiara tattile e definitiva, se non c'è non c'è. Può essere che occorra lavorare ancora, che si sono presi troppi caffè, che si è particolarmente nervosi e non si riesce a rilassare le giunture (aprire le nove perle) o più semplicemente che "non è giornata".

L'ideale sarebbe praticare all'aperto.

Se si vive vicino al mare e bisogna passarci vicini per andare al lavoro la mattina, non c'è niente di meglio che parcheggiare a "perdere" dieci minuti sul bagnasciuga per fare gli esercizi. Tutta la mattinata avrà un altro corso. Fare sempre qualche respiro lento e profondo (non forzato) prima di iniziare.

Non è il caso di fare gli esercizi appena mangiato (ovvio).

Rispetto alla durata e all'intensità degli esercizi, questi sono relativi alle proprie condizioni fisiche. Tradizionalmente il numero di ripetizioni per esercizio è di otto ripetizioni. Personalmente, come standard nelle lezioni, pratico otto volte gli esercizi simmetrici e sedici quelli asimmetrici. Quando studio invece non conto ma comunque penso di eseguire minimo una decina di volte quelli simmetrici e una ventina quelli asimmetrici. Il baduanjing è anche ottimo come riscaldamento o defaticamento di normali attività ginniche come il nuoto, la corsa, il Karate ecc...ecc... pertanto può essere benissimo inserito come parte integrante di un qualsiasi allenamento atletico.

Created by Marco Morena

<http://www.geocities.com/morenamarco2002/marco.html>

**Il presente documento ha solo valore divulgativo e culturale, si declina pertanto ogni responsabilità per problemi relativi all'esecuzione degli esercizi qui descritti se eseguiti senza la diretta supervisione dell'autore.**