

BADUANJIN (PA TUAN CHIN)

Il Baduanjin (Pa Tuan Chin, nella traslitterazione Wade-Giles) è una serie di esercizi propedeutici a qualsiasi attività psicofisica. Il maestro Zhang Zuyao (Chang Dsu Yao) iniziava sempre le sue lezioni con l'esecuzione di questa sequenza di esercizi.

Essi possono anche costituire una pratica a sé stante, utile per migliorare la flessibilità e la funzionalità di tutte le articolazioni, contribuendo efficacemente a evitare l'insorgenza di artrosi (e particolarmente efficace nella prevenzione di problemi alle vertebre cervicali); facilitare la circolazione sanguigna e rimuovere i blocchi nella circolazione del Qi (Ch'i); stimolare e nutrire gli organi interni e purificare i meridiani.

L'azione del baduanjin è rivolta principalmente a "stirare, aprire e purificare" gli otto "meridiani straordinari", oltre che agire sui dodici "meridiani principali". Questo contribuisce a garantire un generale riequilibrio del qi, drenando gli eccessi e colmando le carenze, e di riequilibrio Yin-Yang.

Per una breve presentazione e storia del baduanjin vedi l'articolo "Baduan Jin, Tai Ji Quan e MTC" (<http://www.taijiquan.it/intro/interventi%20sul%20taijiquan.pdf>).

Esistono molte sequenze di esercizi che vanno sotto il nome di baduanjin, di molte scuole diverse. In genere seguono tutte lo stesso schema, ma con movimenti e modalità differenti. Quelle che seguono sono delle linee guida per una pratica corretta del Baduanjin Di Yi Lu (Pa Tuan Chin Ti I Lu), la prima sequenza del baduanjin, quella più antica e tradizionale, nella forma insegnata dal maestro Chang Dsu Yao: il maestro Chang, infatti, insegnava anche altre due sequenze più moderne (baduanjin di er lu e baduanjin di san lu), codificate verso la metà del XX secolo, incentrate di più sullo stretching e il potenziamento.

INDICAZIONI GENERALI

Gli esercizi del baduanjin devono essere eseguiti mantenendo il corpo e la mente rilassati, utilizzando solo la forza muscolare necessaria, evitando di contrarre inutilmente i muscoli. Bisogna rilassare l'intero corpo, anche le parti a cui spesso non si pensa (ad esempio il viso).

Ogni esercizio andrebbe eseguito otto volte, ma se non si ha molto tempo a disposizione possono bastare quattro o anche solo due ripetizioni. L'importante è praticare senza fretta e con attenzione. Come recita una poesia di Antonio Machado:

*Adagino e in bella grafia,
fare le cose bene
è più importante che farle.*

Possono essere fatti più volte al giorno, ma la cosa fondamentale è la costanza: per averne dei benefici bisognerebbe praticare il baduanjin almeno una volta al giorno, tutti i giorni.

Ogni esercizio può essere eseguito anche da solo, ma la sequenza in cui sono presentati ha una sua logica in termini di attivazione energetica dei meridiani, ed è quindi preferibile eseguirli in tale ordine.

Nella pratica degli esercizi deve essere evitato "il troppo e il troppo poco", cioè non bisogna estendere troppo gli arti né piegarli troppo (in ogni caso, mai completamente), ed evitare ogni posizione e movimento estremi. Tutte le posizioni e i movimenti devono essere armonici e naturali. Non bisognerebbe mai forzare: ad esempio si dice di ruotare il coccige in avanti per raddrizzare la schiena; questo però non deve essere fatto contraendo i muscoli del bacino forzando così la posizione delle vertebre, cosa che potrebbe avere conseguenze decisamente negative sulla salute della nostra schiena, ma si deve rilassare progressivamente tutta la zona della vita facendo

tendere la punta del coccige verso il basso, aiutandosi con la visualizzazione più che con la forza muscolare.

Gli esercizi andrebbero eseguiti a velocità costante, ma l'esecuzione può essere più o meno veloce secondo i propri gusti e le proprie necessità, evitando anche qui l'estremamente veloce e l'estremamente lento. Comunque, volendo accentuare la funzione di stiramento, in ogni esercizio ci si può fermare per uno o più atti respiratori nella posizione di maggiore estensione.

La respirazione deve essere addominale, senza forzarla. Deve cioè essere abbassata, gonfiando la pancia piuttosto che il petto, ma senza contrarre volontariamente il diaframma: più che altro si tratta di pensare al proprio respiro come se l'aria arrivasse a gonfiare e sgonfiare un palloncino centrato nel Dantian (Tan T'ien), - posto all'incirca tre dita sotto l'ombelico e tre dita all'interno,- senza forzare il movimento.

La respirazione dovrebbe anche essere accordata al movimento: in generale è preferibile (ma non obbligatorio) espirare quando ci si allunga (cioè nella fase di stretching) e inspirare quando si rilascia l'allungamento.

Si respira con il naso, sia in inspirazione che in espirazione (anche questo non è obbligatorio: alcune scuole raccomandano di espirare dalla bocca). La lingua deve toccare il palato superiore in modo da chiudere il circuito formato dai due meridiani straordinari principali, il Du Mai e il Ren Mai. La bocca rimane chiusa.

Lo sguardo è importante, non deve essere casuale, è anch'esso parte dell'esercizio. Tra l'altro il baduanjin serve anche come ginnastica per gli occhi, con benefici che possono essere paragonati a quelli del metodo Bates o similari; se si vogliono massimizzare i benefici in questo senso è preferibile eseguire la sequenza senza occhiali o lenti a contatto. In generale, anche se non sempre (ulteriori indicazioni sono date per ogni singolo esercizio), lo sguardo è rivolto nella direzione delle mani, ma non è focalizzato: bisogna abbracciare tutto il campo visivo senza soffermarsi su di un singolo particolare.

In generale, in tutti gli esercizi, ci deve essere alternanza tra uno stretching progressivo (un allungamento che provochi anche una leggera tensione dei tendini) e un progressivo rilassamento. Cioè un'alternanza di yin e yang.

Dopo la fase di apprendimento in cui si deve imparare l'esercizio con precisione bisogna cercare di rendere il movimento armonico, non muovendo le varie parti del corpo come pezzi separati ma comandandolo con le rotazioni e gli spostamenti della vita.

La cosa forse più importante nell'eseguire gli esercizi è l'attenzione con cui vengono fatti. "Yi guida il Qi", l'intenzione guida il qi, dicono i maestri e tutte le fonti scritte che riguardano il Qigong (Ch'i Kung). Bisogna prestare attenzione al movimento, essere focalizzati su ciò che si sta facendo.

Spesso c'è più di una alternativa nella modalità di esecuzione (per quello che riguarda i particolari del movimento, la respirazione, la velocità, quanto piegarsi sulle gambe eccetera); si può scegliere l'alternativa che si vuole, l'importante è essere sempre consapevoli di ogni aspetto di ciò che si sta facendo. È anche per questo motivo che elenco con un pizzico di pignoleria i dettagli del movimento: non per impararli pedissequamente a memoria ma per fornire una traccia di alcune (sono solo una parte!) delle cose di cui dobbiamo essere consapevoli durante l'esecuzione.

Anche i "possibili benefici" di ogni esercizio sono elencati come una traccia di ciò su cui si può focalizzare l'attenzione: ricordando che il qi va dove va la mente, possiamo decidere l'aspetto su cui concentrarci maggiormente a seconda di quello che cerchiamo.

GLI OTTO PEZZI DI SETA PREZIOSA

1) Shuang Shou Tuo Tian (Shuang Shou T'o T'ien) - reggere il cielo con entrambe le mani.

Questo esercizio è associato in particolare al triplice riscaldatore (uno dei sei visceri: per una breve descrizione dei visceri e degli organi della Medicina Tradizionale Cinese, vedi ancora l'articolo "Baduan Jin, Tai Ji Quan e MTC" (<http://www.taijiquan.it/intro/interventi%20sul%20taijiquan.pdf>)), di cui regola la funzionalità, stimolando una circolazione fluida del qi all'interno del meridiano e stimolando quindi tutti gli organi interni connessi ai "tre punti riscaldatori".

I possibili benefici dell'esercizio sono: rimuove la fatica; attiva le articolazioni della parte superiore del corpo (dita, polsi, gomiti, spalle e collo), stira gli arti e il tronco; agevola la circolazione del sangue nel torace e nell'addome, dilata i polmoni e intensifica l'immissione di ossigeno. Inoltre, stirando la colonna vertebrale, allevia gli effetti di una postura scorretta nella schiena. Regolando il triplice riscaldatore riequilibra lo yin e lo yang.

Nel simbolismo dell'Yi Jing (I Ching) è associato al trigramma Qian (Ch'ien), il Creativo (o, secondo un'altra interpretazione, la Forza): la sua qualità è la forza, l'immagine il cielo, l'azione il persistere.

Descrizione schematica del movimento:

- A) Si inizia dalla posizione eretta con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle.
- B) Si uniscono le mani incrociando le dita all'altezza del basso ventre, con i palmi rivolti verso l'alto.
- C) Mantenendo le braccia così unite le si solleva all'altezza del petto, con i palmi rivolti verso l'interno.
- D) Si avvicinano i palmi allo sterno.
- E) Si riallontanano le mani dal petto, ruotando i palmi finché sono rivolti verso l'esterno.
- F) Guardando nella direzione delle mani (dei dorsali) le si sollevano fino a sopra la testa.
- G) Si riportano le mani nella posizione E.
- H) Si ruotano i palmi e li si riavvicinano al petto, tornando alla posizione D.
- I) Si riportano le braccia nella posizione C.
- L) Si abbassano le braccia, tornando nella posizione B.
- M) Si ripete il movimento dal punto C al punto L per otto volte.

Dettagli del movimento:

A)

- La posizione iniziale è eretta e rilassata, radicata a terra, bilanciata e centrata; il peso è su entrambi i piedi in egual misura;
- i piedi sono divaricati alla larghezza delle spalle e paralleli;
- le ginocchia leggermente ruotate verso l'esterno permettono di radicarsi fortemente al terreno e di stirare l'interno delle cosce; sono leggermente flesse, in modo che non siano bloccate;
- la schiena è dritta e rilassata; il coccige punta verso il basso naturalmente senza forzarlo (come se ci stessi sedendo – o, meglio, appoggiando, - sul bordo di uno sgabello da bar), rilassando la zona della vita;
- lo sguardo è rivolto in avanti, attento ma non focalizzato in nessun punto particolare;

- si respira dal naso;
- la lingua tocca il palato superiore e la bocca è chiusa;
- le braccia sono ai lati del corpo, con i palmi delle mani rivolti verso le cosce;
- le spalle sono basse e rilassate;
- la testa è dritta, tenuta sospesa come se un filo attaccato alla calotta cranica (corona) la tirasse dall'alto, il mento è leggermente spinto verso la gola (come se dovessimo tenere una palla da tennis, o poco più grande, tra il mento stesso e il collo) senza irrigidire il collo: bisogna trovare il punto in cui il collo può essere perfettamente rilassato e la testa può "riposarsi" restando dritta senza sforzo;
- la posizione iniziale è simile a quella denominata Chih Li, ma con i piedi tenuti ben paralleli, con gli alluci che puntano dritti in avanti.

B)

- Spalle, braccia e mani devono essere arrotondate, cercando di smussare gli angoli delle articolazioni.

C)

- L'anello ottenuto al punto precedente, - formato da scapole, braccia, polsi e mani - deve essere mantenuto, e si deve sentire una leggera tensione che lo percorre ;
- Il dorso delle mani, l'esterno delle braccia e la schiena spingono verso l'esterno.

D)

- Il movimento va eseguito come se stessi comprimendo un pallone contro il petto.

E)

- Mantenere incavato il petto e arrotondata la schiena, mentre si spinge in avanti.

F)

- Non bisogna sollevare le mani proprio fino alla verticale (zenit), ma fermarsi un po' prima, per evitare di accentuare la lordosi lombare;
- tutto il corpo spinge verso l'alto, come se stessi sorreggendo qualcosa di molto pesante; la spinta parte dai piedi, percorre le gambe, la schiena, le spalle, le braccia, e arriva nelle mani;
- evitare di sollevare le spalle, devono rimanere rilassate e deve essere evitato che vadano "in blocco";
- evitare di bloccare i gomiti, mantenerli leggermente piegati;
- la schiena deve essere bene allungata.

G,H,I,L)

- ripetere all'inverso i movimenti, da F a B.

Ulteriori indicazioni:

Lo stiramento degli arti e del tronco durante questo esercizio è simile allo "stiracchiarsi" che si fa istintivamente al mattino. Deve quindi risultare piacevole.

Quando si spinge verso l'alto (cioè quando si "sorregge il cielo") è importante che sia tutto il corpo a spingere: se si spinge con le braccia inevitabilmente si alzano le spalle e ci si irrigidisce; la spinta invece deve nascere dalle gambe. Per spingere bisogna usare più la mente che i muscoli.

Come detto nelle indicazioni generali, si può eseguire l'esercizio a velocità differenti, la respirazione però dovrebbe sempre accordarsi col movimento. Un esempio, in caso di esecuzione lenta, potrebbe essere: C) inspirare; D) espirare; E) inspirare; F) espirare; G) inspirare; H) espirare; I) inspirare; L) espirare. Oppure, in caso di esecuzione più veloce: C,D,E) inspirare; F,G,H,I,L) espirare. Seguendo questi esempi si possono trovare altre possibilità; è preferibile (ma non obbligatorio) espirare durante la fase F (mentre si "sorregge il cielo").

Lo sguardo dovrebbe essere mantenuto in avanti, parallelo al terreno, tranne durante le fasi F e G, quando si deve guardare verso le mani.

L'esercizio può essere eseguito a velocità costante e senza interruzioni; oppure fermandosi da alcuni secondi fino a qualche minuto nella posizione di "sorreggere il cielo" (F), soprattutto se si vuole porre l'enfasi sulla distensione della colonna vertebrale.

2) Zuo You Kai Gong (Tso Yu K'ai Kung) - tirare con l'arco a sinistra e a destra.

Questo esercizio interessa principalmente i meridiani di polmone e intestino crasso, ed esercita un'azione benefica su tutti gli organi del riscaldatore superiore (cioè della parte superiore del corpo) e anche sul fegato e sui reni.

Possibili benefici: serve a rafforzare le gambe e i muscoli del torace, delle spalle e delle braccia; scioglie le articolazioni di collo e gomiti, e in particolare la settima vertebra cervicale e le prime vertebre toraciche (cosa particolarmente importante perché è la zona che permette la connessione dell'arco delle braccia); aumenta la capacità respiratoria e la circolazione sanguigna; aiuta a correggere i vizi di portamento e a riallineare la spina dorsale e i muscoli della schiena; è utile per la vista.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Gen (Ken), l'Arresto (l'Arresto) : la sua qualità è la quiete, l'immagine la montagna, l'azione il fermare.

Movimento:

- A) Si inizia dalla posizione di Ma Pu (posizione del cavaliere).
- B) In entrambe le mani si stendono e si affiancano indice e medio, ripiegando mignolo e anulare al di sotto del pollice.
- C) Spostando lievemente il peso a sinistra si "tende l'arco" a sinistra, stendendo il braccio sinistro all'altezza della spalla e piegando il destro nella stessa direzione.
- D) Spostando lievemente il peso a destra si "tende l'arco" a destra.
- E) Si ripete il movimento da sinistra a destra per otto volte.

Dettagli del movimento:

- A)
 - Al termine dell'esercizio precedente si sposta lateralmente il piede sinistro per allargare la posizione;
 - le gambe sono divaricate a circa una volta e mezza o due volte la larghezza delle spalle;
 - il peso è ripartito egualmente sui due piedi;
 - i piedi sono paralleli, gli alluci puntano dritti in avanti;
 - le caviglie e le ginocchia sono ruotate verso l'esterno; la punta delle ginocchia deve cadere sulla punta degli alluci; l'interno delle cosce è stirato;
 - il coccige è ruotato verso l'interno, raddrizzando così la schiena;
 - la vita deve rimanere rilassata e morbida;
 - le spalle sono basse e rilassate;
 - la nuca è diritta, la testa come sospesa con un filo che la tira dall'alto.
- B)
 - La posizione delle dita delle mani è quella che simboleggia la spada.
- C)
 - Le braccia assumono una posizione come se si tenesse un arco nella mano sinistra e la corda nella destra;

- il braccio sinistro è parallelo al terreno, all'altezza della spalla;
- l'avambraccio destro è davanti alla fronte o poco al di sopra di essa;
- dopo aver spostato il peso a sinistra si deve "tendere l'arco", cioè allontanare le mani tra di loro: questo non deve essere fatto muovendo le braccia, ma con un movimento di apertura dell'intero corpo;
- quando l'"arco" è completamente teso, il braccio destro è quasi verticale con l'avambraccio piegato ad angolo retto;
- lo sguardo è nella direzione delle dita stese a sinistra;
- la posizione del corpo rimane verticale, senza inclinarsi.

D)

- Speculare a C.

Ulteriori indicazioni:

Quando si "tende l'arco" si deve sentire una certa tensione che parte dalle due dita tese in avanti e che percorre l'esterno delle braccia e delle spalle. E' importante in questa fase mantenere le spalle basse e rilassate, allontanandole tra di loro evitando di stringere le scapole ma invece aprendole arrotondando bene la schiena, e stando attenti a tenere la testa ben dritta.

Nella posizione di ma pu bisogna cercare di stare bassi facendo compiere un certo sforzo alle gambe. Questo rinforza le gambe, migliora il radicamento al suolo e favorisce maggiormente la circolazione sia del sangue che del qi. Tuttavia le persone anziane o deboli possono rialzare e restringere un po' la posizione, anche fino ad avere i piedi divaricati solo quanto le spalle (come nella posizione iniziale dell'esercizio precedente, che è un "piccolo ma pu"); si può provare a stare nella posizione di ma pu per qualche minuto e trovare così l'altezza in cui non si fa fatica, e poi abbassarla un po': quella è l'altezza giusta per cominciare.

Lo sguardo deve essere particolarmente concentrato e attento, proprio come se stessimo mirando a qualcosa mentre tendiamo l'arco.

3) Ju Bi Du Li (Chu Pi Tu Li) - alzare un braccio stando su un piede solo.

Questo esercizio è associato alla Terra, quindi interessa particolarmente milza e stomaco; in particolare rimuove i blocchi nella circolazione nei meridiani di milza, stomaco e fegato.

Possibili benefici: migliora il senso dell'equilibrio; apre le articolazioni di spalle e braccia; il movimento opposto delle braccia favorisce la peristalsi intestinale e la funzione digestiva; ha un'azione benefica su fegato, cistifellea, stomaco e milza.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Kun (K'un), il Ricettivo (lo Spazio): la sua qualità è la devozione, l'immagine la terra, l'azione il cedere.

Movimento:

A) Nella posizione iniziale si tengono i talloni uniti e le punte dei piedi leggermente divaricate; le mani chiuse a pugno; le braccia incrociate all'altezza dei polsi davanti al petto, con la destra davanti.

B) Si alzano il braccio destro e la gamba sinistra mentre si abbassa il braccio sinistro.

C) Si torna nella posizione iniziale, ma con il braccio sinistro davanti.

D) Si alzano il braccio sinistro e la gamba destra mentre si abbassa il braccio destro.

E) Si torna nella posizione A e si ripete per otto volte.

Dettagli del movimento:

A)

- Al termine dell'esercizio precedente si ruota leggermente il piede destro verso l'esterno poi ci si rialza avvicinando il piede sinistro al destro;
- nella posizione iniziale dobbiamo stare bene dritti, "sentendo" il filo alla sommità del capo che "ci tiene" verticali;
- la schiena è dritta, dal coccige alla nuca compresi;
- le mani formano il pugno, ma non sono serrate: come se stessimo tenendo in mano qualcosa di piccolo e fragile;
- spalle basse e rilassate; gomiti "pesanti" e che puntano uno verso destra e uno verso sinistra, sotto le ascelle deve esserci dello spazio vuoto, non devono essere attaccate al tronco;
- sguardo dritto di fronte a sé.

B)

- La mano che sale va sollevata oltre l'altezza della testa (attenzione a non sollevare la spalla);
- quella che scende va posizionata all'esterno della gamba sollevata, vicino al ginocchio;
- la gamba va alzata quanto possibile senza compromettere l'equilibrio e senza incurvare la schiena;
- l'altra gamba rimane stesa ma non tesa, cioè non si deve bloccare il ginocchio;
- il movimento alto-basso deve essere associato a un movimento di apertura-chiusura dell'intero corpo; questo fa sì che la gamba che sale si apra di circa quarantacinque gradi rispetto all'altra, e che si avverta chiaramente l'apertura-chiusura del torace e della schiena;
- bisogna stirare la muscolatura di braccia e spalle; può essere utile pensare che i polsi siano collegati da un elastico che offre resistenza all'apertura, mantenendo collegate le braccia;
- a questo dovrebbe essere abbinato anche un movimento di torsione delle braccia intorno al proprio asse, in senso opposto tra di loro (preferibilmente verso l'esterno);
- il movimento del braccio che scende è simile a una parata bassa;
- la caviglia del piede che sale può rimanere rilassata mantenendo il piede in posizione naturale, oppure si può spingere la pianta del piede tenendola parallela alla coscia dell'altra gamba per avere una maggiore sensazione di equilibrio;
- lo sguardo è dritto e parallelo al suolo, nella direzione del braccio che scende.

C)

- Si chiude il corpo e si torna nella posizione di partenza, invertendo le braccia.

D)

- Speculare a B.

Ulteriori indicazioni:

Per chi ha problemi di equilibrio e/o di coordinazione può essere opportuno imparare l'esercizio per tappe successive: dapprima si esegue il movimento della parte superiore del corpo senza alzare la gamba (ma cambiando comunque il peso), senza l'apertura-chiusura e senza la torsione delle braccia sul proprio asse; poi si aggiunge l'apertura-chiusura; poi la torsione (per le persone con serie patologie legate all'equilibrio e per chi è molto anziano è possibile eseguire l'esercizio sempre in questo modo); infine si aggiunge la postura su una gamba sola.

Il movimento delle braccia deve provocare uno stiramento delle stesse, con una tensione avvertibile sul lato esterno delle braccia e delle spalle.

Questo esercizio serve anche a migliorare l'equilibrio. Non bisogna quindi preoccuparsi se inizialmente si ha un equilibrio instabile. Per migliorarlo è necessario abbassare e rilassare le spalle e tenere bassa la respirazione evitando di gonfiare il torace. Inoltre quando si sale con la

gamba e il braccio non bisogna pensare all'alto (cioè portare l'attenzione in alto), ma pensare al basso, per radicarsi più fortemente al terreno.

4) Zuo You Hou Qiao (Tso Yu Hou Ch'iao) - guardare a sinistra, a destra e indietro.

Questo esercizio influenza principalmente il meridiano straordinario Dai Mai (meridiano della cintura) e i meridiani di vescica biliare e del polmone.

Possibili benefici: serve a eliminare la stanchezza, specialmente nei cinque organi yin (milza, cuore, polmone, rene, fegato). Si dice che "previene le cinque fatiche e i sette danni". Le cinque fatiche sono: "osservare troppo a lungo danneggia il sangue", "giacere troppo a lungo danneggia il qi", "sedere troppo a lungo danneggia gli organi interni", "stare in piedi troppo a lungo danneggia le ossa" e "camminare troppo a lungo danneggia i tendini"; i "sette danni" sono: "mangiare troppo danneggia la bile", "la rabbia danneggia il fegato", "esercitare troppa forza e sedere in posti umidi danneggia i reni", "l'aria fredda e le bevande fredde danneggiano i polmoni", "le preoccupazioni danneggiano il cuore", "vento, pioggia, freddo e caldo danneggiano il corpo" e "la paura incontrollata danneggia la mente".

Rinforza i muscoli degli occhi e contribuisce a migliorare l'attività dei bulbi oculari; agisce positivamente sui muscoli cervicali e quelli lombari; agevola le articolazioni del collo e delle anche; rilassa tutto l'addome; sblocca la cistifellea e aiuta la digestione; aiuta ad abbassare l'alta pressione e a prevenire l'arteriosclerosi; è benefico per il cervello e tutto il sistema nervoso; nelle donne agisce sui problemi legati al ciclo mestruale. Inoltre è consigliato anche per gli stati febbrili e le affezioni del sistema respiratorio, asma compresa.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Dui (Tui), il Sereno (l'Apertura): la sua qualità è l'allegria, l'immagine il lago, l'azione lo stimolare.

Movimento:

- A) Si inizia nella posizione di ma pu con le mani sui fianchi, guardando dritto avanti.
- B) Si gira la testa a sinistra.
- C) Si girano le anche a sinistra.
- D) Si torna al centro.
- E) Si gira la testa a destra.
- F) Si girano le anche a destra.
- G) Si torna al centro.
- H) Si ripete il movimento da B a G otto volte.

Dettagli del movimento:

- A)
 - Al termine dell'esercizio precedente si sposta la gamba sinistra a sinistra e si ruota il piede destro fino a che è parallelo al sinistro;
 - la posizione iniziale è uguale a quella del secondo esercizio, a parte le mani che sono appoggiate ai fianchi (attenzione a non alzare le spalle).
- B)
 - La testa va girata tenendo il busto fermo, fino a che non si riesce a girarla ulteriormente senza muovere le anche;
 - si inizia a portare il peso leggermente a sinistra.

C)

- Si girano le anche prestando attenzione a ruotare con le spalle esattamente quanto si ruotano le anche (ruotare le spalle più delle anche è l'errore più comune nell'esecuzione di questo esercizio);
- si continua a portare il peso a sinistra, ma non eccessivamente (circa il sessanta per cento).

D)

- Si riporta il peso al centro.

E,F)

- Speculari a B e C.

Ulteriori indicazioni:

Il movimento dovrebbe essere continuo, eventualmente fermandosi nella posizione frontale iniziale e in quelle finali con lo sguardo all'indietro. L'idea è quella di voltarsi per guardare indietro, come se avessimo sentito un rumore improvviso dietro di noi: iniziamo a girare la sola testa guidati dallo sguardo, quando non è possibile girarla ulteriormente inizia la rotazione delle anche, sempre facendoci "trainare" dallo sguardo.

Bisogna porre particolare attenzione nel mantenere l'allineamento tra anche e spalle. I piedi rimangono fermi.

Bisogna torcere, gentilmente, l'intera spina dorsale: è quindi importante che questa sia ben distesa, facendo rientrare il coccige e sospendendo dall'alto la testa.

Chi ha problemi al collo dovrebbe porre particolare attenzione ruotando la testa lentamente e gentilmente, tenendola ben dritta senza inclinarla e con il mento leggermente rientrato.

5) Yao tou bai wei (Yao T'ou Pai Wei) - oscillare la testa e fare ondeggiare la parte posteriore del corpo.

Questo esercizio lavora principalmente su cuore e intestino tenue. In particolare "rimuove l'eccesso di fuoco dal cuore".

Possibili benefici: ridona vigore alla colonna vertebrale ed elasticità alle giunture, soprattutto alle ginocchia; scioglie le anche e scarica le tensioni accumulate a livello della testa e del torace; rinforza il sistema respiratorio e soprattutto quello circolatorio; rafforza il muscolo cardiaco; è utile per qualsiasi problema degli organi genitali; equilibra il sistema nervoso, in particolare il sistema simpatico, ed è utile contro lo stress.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Li (Li), l'Aderente (la Radiosità): la sua qualità è la luminosità, l'immagine il fuoco (o la luce), l'azione l'aggregare.

Movimento:

A) Si inizia nella posizione di ma pu con le mani sui fianchi, guardando dritto avanti.

B) Ci si piega in avanti, mantenendo la schiena dritta.

C) Si ruota il piede sinistro, ci si porta gradualmente il peso mentre si ruota il corpo verso sinistra e si ruota il piede destro.

D) Ci si raddrizza guardando indietro.

E) Ci si piega in avanti, con la schiena dritta, tenendo il peso sul piede sinistro.

- F) Speculare a C.
- G) Speculare a D.
- H) Speculare a E.
- I) Si ripete otto volte il movimento, terminando al centro.

Dettagli del movimento:

A)

- La posizione iniziale è uguale a quella dell'esercizio precedente.

B)

- Si piega la schiena a livello delle vertebre lombari, mantenendola dritta: può essere utile immaginare di spingere un peso con la parte superiore della testa, o di essere tirati dal "solito" filo, stavolta non dalla verticale ma da davanti.

C)

- Inizialmente è opportuno imparare l'esercizio girando prima il piede sinistro, poi portandoci il peso, infine girando il destro; poi però questi movimenti devono diventare conseguenze della rotazione della vita, senza soluzione di continuità;
- bisogna evitare di girare i piedi contemporaneamente: ruota sempre quello vuoto, cioè quello scarico dal peso;
- mentre si ruota la vita si carica gradualmente il piede vuoto (che intanto gira) e si scarica quello pieno (che intanto è fermo); quando più della metà del peso è passato da uno all'altro il piede sinistro deve essere arrivato nella posizione finale e lo si ferma mentre inizia la rotazione del destro;
- i piedi ruotano facendo perno sui talloni;
- l'anca destra deve aprirsi e le ginocchia, in particolare il destro, devono continuare a essere ruotate verso l'esterno: bisogna evitare di cedere col ginocchio verso l'interno della posizione.

D)

- Quando ci si raddrizza bisogna essere verticali, con la schiena dritta; un errore comune è quello di non raddrizzarsi completamente mantenendo il busto inclinato e il coccige che punta all'esterno;
- il peso è sul piede davanti (sinistro);
- la posizione deve risultare comoda: se non lo è bisogna correggerla.

E)

- Quando ci si piega bisogna caricare bene il piede davanti e scaricare l'altro, in modo che possa ruotare facilmente.

Ulteriori indicazioni:

Questo esercizio è simile al precedente ma con le seguenti differenze: i piedi non rimangono fermi ma ruotano col corpo; la testa gira insieme al corpo; durante l'esecuzione il corpo si inclina in avanti.

Il modo di ruotare i piedi è lo stesso che si deve adottare nel Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan), e questo è un ottimo modo di impararlo: è consigliabile quindi prestare particolarmente attenzione a questo aspetto.

E' molto utile per imparare a guidare il movimento tramite la vita e a differenziare la gamba piena e quella vuota.

Quando ci si piega in avanti si deve fare attenzione a lasciare basculare liberamente il coccige, non bisogna ruotarlo in avanti perché potrebbe causare problemi a livello delle vertebre lombari. Le persone con patologie alle vertebre lombari devono evitare di piegarsi troppo e troppo in fretta.

6) Qian Hou Wan Yao (Ch'ien Hou Wan Yao) - piegare la vita avanti e indietro.

Questo esercizio è associato all'elemento acqua, quindi interessa particolarmente reni e vescica urinaria; tra i meridiani straordinari è associato al Du Mai (meridiano governatore).

Possibili benefici: stirando i meridiani di reni e vescica aiuta a risolvere i problemi associati a essi; benefico per reni e ghiandole surrenali; bilancia i fluidi corporei; stira, rafforza e rilassa i muscoli dorsali, lombari, del basso addome e delle cosce; è utile nella prevenzione e cura di mal di reni e mal di schiena; aiuta nella prevenzione della sciatica; accresce l'elasticità del tronco; aiuta a liberarsi dalle tossine.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Kan (K'an), l'Abissale (il Precipizio): la sua qualità è il pericolo, l'immagine l'acqua (o la corrente), l'azione il rischiare e il cadere.

Movimento:

- A) La posizione iniziale è a piedi divaricati come in ma pu, ma le gambe sono stese.
- B) Si appoggiano le mani vicino al gomito del braccio opposto e si appoggiano gli avambracci così uniti alla fronte.
- C) Ci si piega in avanti, mantenendo la schiena dritta, fino a quando si ha il busto più o meno parallelo al terreno.
- D) Ci si piega ulteriormente inarcando la schiena, come se si cercasse di arrivare a toccare il suolo con i gomiti e gli avambracci, tenendo le gambe stese.
- E) Si piegano le ginocchia, portando avanti il bacino.
- F) Spingendo con le gambe ci si rialza.
- G) Ripetere otto volte.

Dettagli del movimento:

- A)
 - Le gambe sono stese, non tese: le ginocchia non sono bloccate.
- B)
 - Mantenere gli avambracci a contatto della fronte contribuisce ad avere una corretta postura della schiena;
 - è consigliabile incrociare le braccia prima sopra la testa e dopo appoggiarle alla fronte: in questo modo durante il movimento si possono spingere i gomiti verso l'alto allungando e stirando tutto il corpo .
- C,D)
 - L'idea è che bisogna piegarsi come se si volesse arrivare a toccare terra con gli avambracci: fino a che si può si evita di inarcare la schiena, quando non si riesce a piegarsi ulteriormente (sempre senza forzare) si arrotonda la schiena, come se i gomiti diventassero molto pesanti e fossero attratti dalla terra;
 - evitare di puntare con i gomiti verso la linea che congiunge i piedi, ma puntare più in avanti, in modo che l'angolo al livello delle lombari non sia troppo acuto, ma arrotondato;

- è come se volessimo formare un arco con tutto il nostro corpo; si deve sentire una certa tensione che parte dai talloni, percorre la parte posteriore delle gambe e della schiena, la parte esterna delle braccia e arriva fino ai gomiti.

E)

- Piegando le ginocchia e avanzando il bacino viene rilasciata la tensione creata col movimento precedente e ciò fa sì che ci si raddrizzi: questo dovrebbe avvenire in modo quasi automatico, col semplice rilascio della tensione accumulata.

F)

- Ci si rialza come se avessimo l'intenzione di guardare verso l'alto e portando bene in avanti il bacino per stirare completamente la schiena;
- bisogna evitare di accentuare troppo la lordosi lombare: è sufficiente stirare bene la schiena senza inarcarla all'indietro a livello lombare;
- cioè bisogna fare molta attenzione a evitare di comprimere le vertebre lombari: bisogna estendere flettendo indietro; le vertebre devono distanziarsi, non comprimersi.

Ulteriori indicazioni:

Per chi soffre di ipertensione, ipotensione o arteriosclerosi è consigliabile non abbassare troppo la testa durante l'esecuzione dell'esercizio e risalire lentamente.

Per evitare problemi alla zona lombare è importante non cercare di arrivare il più in basso possibile con le braccia creando un angolo acuto tra schiena e gambe, ma piuttosto creare tensione in tutta la parte posteriore del corpo, dai talloni alle braccia, in modo continuo. Visto di profilo il corpo in questa posizione dovrebbe avere la forma di una U rovesciata, non di una V rovesciata.

Evitate comunque di eccedere nel piegarvi per evitare danni alle lombari, e nello stirare il retro delle gambe per evitare danni ai tendini; è meglio non bloccare le ginocchia. Questo esercizio non deve essere eseguito "a freddo" cioè senza prima avere adeguatamente riscaldato muscoli e legamenti: infatti è inserito tra gli ultimi della sequenza.

7) Zuo You Fang Da (Tso Yu Fang Ta) – parare e colpire a sinistra e a destra.

Questo esercizio lavora principalmente sul fegato.

Possibili benefici: sviluppa tutti i muscoli; rinforza ossa e tendini; è benefico per la vista; disperde i blocchi di energia (qi); aiuta a sciogliere i blocchi emotivi (soprattutto dovuti a rabbia e ansia); stimola la circolazione sanguigna e quella del qi; migliora l'assimilazione a livello dei tessuti; aiuta la funzionalità del fegato e della cistifellea.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Zhen (Chen), l'Eccitante (la Scossa): la sua qualità è la mobilità, l'immagine il tuono, l'azione l'eccitare.

Movimento:

A) Si inizia dalla posizione di ma pu con le mani chiuse a pugno vicine ai fianchi; i dorsi delle mani sono rivolti verso il basso.

B) Spostando il peso a destra si ruota il piede sinistro di 45 gradi portando contemporaneamente il braccio sinistro sulla verticale della gamba sinistra.

C) Si sposta il peso gradualmente sulla gamba sinistra mentre si ruota il piede destro e si porta avanti a 45 gradi il pugno destro e indietro quello sinistro; lo sguardo è fisso e concentrato nella direzione del pugno.

D) Tenendo il peso a sinistra si ruota il piede destro a 45 gradi verso destra e si porta il braccio destro sopra alla gamba.

E) Si sposta il peso sulla gamba destra mentre si ruota il piede sinistro e si porta avanti a 45 gradi il pugno sinistro e indietro quello destro.

F) Ripetere otto volte.

Dettagli del movimento:

A)

- I gomiti sono tirati indietro per caricare l'arco superiore;
- le mani sono chiuse ma non serrate.

B)

- Il movimento del braccio sinistro è quello di una parata;
- mentre si porta avanti il braccio lo si ruota anche sul proprio asse; alla fine del movimento il pugno è sopra il piede e ha il dorso rivolto verso l'alto;
- è un movimento di apertura; mentre si effettua la parata bisogna aprire bene gli archi corporei; tenere fermo il piede destro serve anche per avere un'apertura netta di tutto il corpo, sia dell'arco superiore che delle anche;
- è importante all'inizio, mentre si impara il movimento, separare le varie fasi dell'esercizio: quando si ruota il piede e si esegue la parata il peso deve rimanere a destra;
- bisogna fare attenzione a mantenere bene le "sei corrispondenze": mano-piede, gomito-ginocchio, spalla-anca;
- lo sguardo segue il movimento di parata;
- il piede ruota facendo perno sul tallone.

C)

- Il pugno è sferrato in avanti a 45 gradi rispetto alla linea che congiunge i piedi;
- mentre si avanza col pugno destro si arretra il sinistro fino a riportarlo al fianco;
- entrambe le braccia ruotano anche sul proprio asse; al termine la mano destra ha il dorso rivolto verso l'alto, quella sinistra verso il basso;
- il braccio che sferra il pugno non deve essere completamente teso; il polso è dritto, in linea con l'avambraccio;
- è un movimento di chiusura; tutto il corpo chiude, non solo le braccia;
- il piede ruota facendo perno sul tallone;
- lo sguardo è molto importante: un altro nome di questo esercizio è "guardare a sinistra e a destra con lo sguardo della collera".

D)

- Bisogna mantenere il peso a sinistra: è solo nella fase E che si inizia a portarlo in avanti.

E)

- Speculare a C.

Ulteriori indicazioni:

È un esercizio derivato da una tecnica di combattimento, costituita da una parata e da un pugno. "I pugni devono essere chiusi e le piante dei piedi poste saldamente sul terreno, la mente deve essere concentrata e in ogni parte del corpo deve essere espressa la forza; gli occhi devono esprimere collera ed eccitare la corteccia cerebrale". La collera infatti concentra tutta la nostra attenzione su di un unico aspetto delle cose, cioè in un unico punto.

I piedi si muovono in modo simile al quinto esercizio (yaotou baiwei).

Il movimento deve risultare elastico. Il braccio che sferra il pugno una volta arrivato alla massima estensione deve “rimbalzare” indietro. Questa elasticità si deve sentire anche nell’alternarsi di apertura e chiusura.

8) Yu Zhu Qi Dian (Yu Chu Ch’i Tien) - battere la colonna di giada sette volte.

Questo esercizio agisce su tutti gli organi interni, massaggiandoli grazie alle vibrazioni prodotte dal battere a terra dei talloni; favorisce lo scorrere del qi in tutti i meridiani, in particolare in quelli delle gambe.

Possibili benefici: si dice che serva per “far scomparire le 100 malattie” (cioè la maggior parte delle malattie); viene rafforzata la colonna vertebrale ed è particolarmente efficace per le vertebre cervicali (quindi per tutti i problemi di “cervicale” e contro il torcicollo); rinforza le gambe; allunga il tendine d’Achille; massaggia e “rimette a posto” tutti gli organi interni; esercita anche un massaggio cerebrale ed è quindi benefico per il cervello e il sistema nervoso; efficace contro cefalee, vertigini, problemi oculari e auricolari (perlomeno se dovuti a “fuoco di fegato”, cioè a un eccesso yang nella sfera fegato); stimola il sistema immunitario; contribuisce a purificare l’organismo e a rilassare il corpo (anche per questo è indicato come esercizio finale).

Nel simbolismo dell’Yi Jing è associato al trigramma Xun (Sun), il Mite (la Radice): la sua qualità è il penetrare, l’immagine il vento e il legno (o albero), l’azione l’entrare.

Movimento:

A) Nella posizione iniziale, eretta, si tengono i talloni uniti e le punte dei piedi leggermente divaricate; le mani hanno le dita intrecciate e si tengono dietro alla testa con i pollici tenuti nelle fossette alla base della nuca.

B) Si sollevano i talloni.

C) Si battono i talloni a terra.

D) Si ripetono le fasi C e D per tre volte (complessivamente) e si torna ancora nella posizione B (cioè, in successione: B, C, B, C, B, C, B).

E) Si scende piegando le gambe mantenendo la schiena dritta.

F) Si risale nella posizione B.

G) Si ripete otto volte.

Dettagli del movimento:

A)

- Al termine dell’esercizio precedente ci si rialza avvicinando il piede sinistro al destro;
- i pollici sono appoggiati fermamente (ma senza premere) sul punto Feng Chi (stagno del vento, VB20), sul meridiano di vescica biliare;
- attenzione a non alzare le spalle;
- lo sguardo è in avanti, non focalizzato.

B)

- Nell’alzarsi bisogna sentire ancora di più il “filo” che tira dall’alto, in modo da distendere per bene la schiena, separando le vertebre.

C)

- Il battere dei talloni deve produrre una vibrazione in tutto il corpo;

- questa vibrazione serve a massaggiare gli organi interni, a rafforzare ossa e tendini e anche a stimolare il punto Feng Chi; deve essere una sensazione piacevole: se non si percepisce abbiamo battuto i talloni troppo piano, se non è piacevole li abbiamo battuti troppo forte; bisogna fare attenzione perché se la vibrazione è eccessiva si ripercuote in modo negativo sulle vertebre, soprattutto lombari e cervicali, e sul cervelletto;
- per evitare effetti negativi del battere i talloni a terra è necessario porre una particolare attenzione anche a tenere la schiena ben dritta e distesa.

D)

- La fase D termina con i talloni sollevati;

E)

- Si scende fino a che si riesce; è consigliabile tuttavia, soprattutto per chi ha qualche problema ai legamenti o ai menischi, non aprire completamente l'articolazione del ginocchio ma fare in modo che nella posizione accosciata il peso del corpo sia sostenuto dai muscoli della gamba;
- è importante non piegarsi in avanti quando si scende: questo è l'errore più comune, in quanto viene naturale piegarsi quando si perde l'equilibrio o quando si sente fatica nelle gambe; bisogna scendere solo fino a che si riesce a farlo senza piegarsi in avanti: è molto meglio scendere poco sulle gambe ma stando dritti che scendere molto ma piegandosi;
- si scende e si sale come se le vertebre fossero infilate con un filo verticale (come le perle di una collana): in modo continuo, uniforme e senza piegarsi né in avanti né all'indietro;
- le gambe sono divaricate, le ginocchia puntano verso l'esterno;
- i talloni rimangono sollevati sia scendendo che salendo.

F)

- Anche salendo bisogna prestare attenzione a non inclinarsi né avanti né indietro;

Ulteriori indicazioni:

Non inclinarsi è importante sia per la salute della schiena e delle ginocchia sia perché migliora il senso dell'equilibrio. Per riuscirci dobbiamo sentire bene il peso del corpo sull'avampiede, spingere verso il basso e sentire il "filo" che ci tira dall'alto.

È come se la colonna vertebrale fosse infilata da un filo o una pertica lungo la quale scorriamo in su e in giù.

A proposito del nome: la "colonna di giada" è la colonna vertebrale; "sette" è un numero convenzionale che si usa per significare "alcune volte" (un po' come in italiano si usa dire, ad esempio, "vado a fare quattro passi").