



## BADUAN JIN

Baduan Jin (si pronuncia "Pa Tuan Chin" secondo la trascrizione fonetica Wade-Giles) si traduce in "otto pezzi di broccato", ovvero una serie di fili di seta che tessuti insieme danno vita ad un tessuto prezioso. Il Baduan Jin è un **Qi Gong**, ovvero un "lavoro" per il **Qi**, la cui origine remota risale agli albori della civiltà cinese; alcuni esercizi, tratti dal "Metodo di induzione del libero flusso del Qi" (Daoyin Xing I Fa) libro ritrovato nel 1975 e scritto durante la dinastia Han (204 a.C. – 24 d.C.), fanno pensare a esercizi molto simili al Baduan Jin, alcuni storici ritengono invece che il Baduan Jin sia in realtà più vecchio di migliaia di anni.

Storicamente si risale al XII secolo, quando il generale dell'esercito cinese Yueh Fei, maestro di Wushu, studiando le tecniche marziali giunse alla convinzione che, per rendere il corpo pronto ad ogni esercizio fisico, fosse necessario utilizzare una **ginnastica morbida**, prima di passare ad esercizi più pesanti; in altre parole di una serie d'esercizi propedeutici all'attività fisica vera e propria, che, oltre a riscaldare la muscolatura e sciogliere le articolazioni avessero anche effetto sugli organi interni e sui meridiani.

Nel corso dei secoli questi esercizi sono stati affinati e adattati non più alle necessità di combattimento presenti al tempo del generale, bensì alle **tecniche per la salute del corpo** e dello spirito. Queste caratteristiche tuttavia sono presenti negli esercizi ed è quindi possibile mettere in evidenza il lato marziale o terapeutico secondo le nostre esigenze, inoltre gli esercizi possono essere adattati dal praticante in funzione dell'età o dello stato di salute.

Esistono moltissime differenze negli stili praticati, alcuni sono strutturati esclusivamente per lo scopo terapeutico, molto limitati nei movimenti e mirati alla pratica energetica. Lo stile trasmesso dal M° Zhang Zuyao (Chang Tsu Yao), pur mantenendo nell'ordine e nell'essenza le medesime caratteristiche degli altri, unisce anche una preparazione atletica e mentale atta a rinvigorire il corpo prima della pratica del taijiquan. Un vero e proprio **riscaldamento della muscolatura e scioglimento delle articolazioni e dei tendini**.

Questo tipo di Baduan Jin che utilizza molto la posizione Ma Pu, del cavaliere, è detto "del soldato" a differenza degli stili meno fisici, originari del sud della Cina, detti "del letterato".

Nella filosofia Naturalistica cinese ogni problema del corpo, della mente o dello spirito ha origine da una cattiva circolazione del Qi, "soffio" che compone ogni cosa e ogni essere vivente, e quindi anche l'uomo. **Riequilibrare, tonificare e rilassare i meridiani in cui scorre il Qi è il fine del Baduan Jin.**

Il Baduan Jin è composto da otto esercizi eseguiti sul posto, con il corpo e lo spirito possibilmente rilassati, non richiede una particolare forza, al contrario è sotto il segno dell'armonia e della fluidità. Esistono diversi gradi di difficoltà non evidenti ad un principiante: prima è necessario imparare ad eseguire gli esercizi correttamente; da una corretta postura, sciogliendo le articolazioni e rilassando la muscolatura è possibile dopo circa un anno di pratica inserire nell'esercizio lo stiramento dei meridiani corrispondenti all'esercizio.

Come ogni Qi Gong, il momento ideale per praticare è la mattina, appena svegli, in un bel giardino che infonda pace e tranquillità. In pratica ogni momento è buono, a qualsiasi ora del giorno (magari non prima di coricarsi) e in qualsiasi posto uno si senta a proprio agio, meglio se lontano dai pasti e dalla confusione. Si respira naturalmente, senza forzare il proprio ritmo naturale, respirando con il naso e utilizzando la respirazione addominale. Ovvero rilasciando il ventre al momento della inspirazione facendo scendere il diaframma, eseguire l'operazione opposta espirando, le spalle e il costato sono rilassati e non partecipano, se non in forma minima all'atto respiratorio.





## LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE: NOTA DI APPROFONDIMENTO

Per molto tempo l'agopuntura, la moxa, il massaggio cinese, il taijiquan, sono parsi agli occhi occidentali come una pratica esotica, affascinante, ma oramai superata dal miglioramento delle conoscenze sul funzionamento del corpo umano effettuata dalla scienza moderna. Le prime interpretazioni scientifiche erano orientate ad una visione meccanicistica del funzionamento degli **Agopunti** e dei **Meridiani**, cioè basati su una risposta a livello di riflesso nervoso ad una stimolazione esterna.

L'idea di **Supersistema "NEI"** o "Neuro Endocrino Immunitario" (ovvero come il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario si influenzino a vicenda) riprende invece l'approccio olistico e unitario della **MTC**, mentre gli studi effettuati da Niboyet sulla resistenza elettrica cutanea in prossimità degli Agopunti, dimostra in modo scientifico le differenti aree di conduzione elettrica presenti sul corpo umano. Potremmo definire i Meridiani e gli Agopunti come aree di "superconduzione", in cui vi è una minor resistenza elettrica (nell'ordine dei millivolt e microamperé), che connettono i vari sistemi presenti nel corpo umano, e che con opportune modulazioni di frequenza riescono ad interagire con la funzionalità degli organi ad essi associati.

Un continuo flusso di informazioni percorre il nostro organismo in ogni sua parte, miliardi di cellule parlano e interagiscono tra loro, protozoi, batteri, lieviti, virus, amebe vivono nel nostro corpo in simbiosi e non fanno danno ma anzi ci aiutano a vivere, basta pensare alla flora batterica intestinale. Potrebbero allora sorgere malattie

da informazioni errate, comunicazioni interrotte o mal recepite.

Le variabili sono infinite, la scienza può, per sua natura, prenderne in considerazione una alla volta, ecco quindi che in molti casi, troppi, cura l'effetto della malattia e non la causa o le cause della malattia.

Le moderne intuizioni portano a rivedere il concetto di **corpo/mente** separati, inoltrandosi verso una visione di mente nel corpo, di partecipazione totale e di ogni cellula alle funzioni emozionali, fisiche e psicologiche. Ecco quindi che una emozione negativa può abbassare le difese immunitarie, così come una gioia viene recepita in tutto il corpo e non solo nel cervello (vedere studi sui recettori delle endorfine).

L'uomo è un animale tenace, il corpo cerca sempre una posizione di benessere e di equilibrio, la MTC con le sue discipline ci aiuta equilibrando, tonificando e sedando le energie del nostro organismo seguendo le leggi di Natura.

L'idea di cercare una sintesi tra Oriente e Occidente ci affascina e ci stimola nella ricerca. La cultura occidentale può impedire che l'Oriente, Cina e India, si chiudano e cadano in se stessi scivolando verso la superstizione e la magia, mentre l'Oriente ci può aiutare ad uscire dal meccanicismo e dal particolarismo, dalle semplificazioni che l'uomo moderno tende a fare, insegnandoci a guardare il nostro corpo e **Natura** come qualcosa di estremamente complesso che interagisce in ogni sua parte.

Mettere l'uomo al centro, creare le condizioni per un nuovo Umanesimo è uno dei principi ispiratori del Gruppo 108. Sono naturalmente accettate e incoraggiate ispirazioni, commenti, consigli e critiche.

Gli esercizi qui proposti, praticati con costanza e applicazione ad un livello di studio superiore, potranno aiutarci in questo. Abbiamo pensato di dare anche un'indicazione dei Meridiani interessati per ogni esercizio con una breve spiegazione della funzione del organo o viscere ad esso correlato secondo la MTC.

## I 6 ORGANI E I 6 VISCERI

"Il **Cuore** è l'Imperatore, e governa lo Shen...", il Cuore muove il sangue ed è la dimora di Shen, la Mente, controlla le vene e la circolazione sanguigna.

"Il **Pericardio** è l'Ambasciatore, e da esso derivano la gioia e la felicità", il Pericardio protegge il Cuore e come lui muove il sangue, controlla le vene e la circolazione sanguigna.

"I **Polmoni** sono come un ministro da cui derivano le direttive di conduzione" dice "Su Wen" (Domande Semplici), governano il Qi e la respirazione, controllano i meridiani e i vasi sanguigni, aiutano l'Imperatore nel comando. Il Qi puro è inspirato, il Qi impuro è espirato, i polmoni controllano la discesa del Qi nei reni, inoltre il Qi del polmone protegge il corpo dai fattori esterni inviando la Wei Qi in superficie a difendere il corpo.

"Il **Fegato** è come un generale dell'esercito, che è responsabile della strategia", il Fegato svolge delle funzioni molto importanti tra le quali vi sono quelle di nutrire il sangue e assicurare il libero fluire del Qi nel corpo. Indispensabile per recuperare energia, contribuisce a determinare la resistenza degli organi ai fattori esterni. Il Fegato è all'origine di coraggio e risolutezza, se è in buona salute. Al libero fluire del Qi si correla lo stato emozionale, la digestione, la secrezione della bile. Il Fegato controlla i tendini, se il Fegato è vuoto i tendini non hanno nutrimento.

"La **Milza** è il grande ufficiale, da cui derivano i 5 sapori". La Milza assiste la digestione, trasporta e trasforma i principi nutritivi estratti dai cibi, il Qi del cibo unito al Qi dei polmoni forma l'energia Zong Qi. La Milza controlla la salita del Qi e i muscoli dei "4 arti".

I **Reni** sono identificati come la radice della vita, a differenza degli altri organi yin, i Reni hanno un aspetto yin ed un aspetto yang. I Reni accumulano Jing e la nascita, la crescita, la riproduzione e lo sviluppo. Producono il midollo, riempiono il cervello e controllano le ossa. I Reni governano l'acqua.

Lo **Stomaco** controlla la frammentazione e l'omogeneizzazione dei cibi, trasporta le essenze dei cibi e controlla la discesa del Qi. Lo Stomaco è l'origine dei liquidi.

"L'**Intestino Tenue** è l'ufficiale incaricato di ricevere, di essere riempito e di trasformare". Controlla la ricezione e la trasformazione. Separa i liquidi.

L'**Intestino Grosso** riceve i cibi e le bevande dal Tenue, assorbe i liquidi ed espelle le feci.

"La **Cistifellea** è l'ufficiale superiore che prende le decisioni". La Cistifellea pur essendo un viscere yang, accumulando un liquido raffinato come la bile, ha l'importanza di un organo yin. Accumula e secerne la bile, controlla la capacità di prendere decisioni, controlla i tendini.

"La **Vescica** è come un ufficiale distrettuale, accumula i liquidi in modo che possano essere eliminati". La sua funzione è quella di rimuovere l'acqua mediante la trasformazione del Qi.

"Il **Triplice Riscaldatore** è l'ufficiale incaricato dell'irrigazione e controlla i passaggi dell'acqua". Anche se inteso come uno dei 6 visceri il Triplice Riscaldatore è visto più come funzione piuttosto che come forma all'interno del corpo umano. Assiste gli altri meridiani, sovrintende al sistema immunitario e linfatico, governa la temperatura

del corpo.

---

INIZIO PAGINA

H O M E