

Gli otto pezzi di broccato vennero creati da Marshal Yue Fei per migliorare la salute dei suoi soldati. Yue Fei nacque il 15 Febbraio 1103, durante la dinastia Song a Tang Yin Xian, provincia di Henan. Si dice che originariamente vi fossero 12 pezzi di broccato, ma, dopo essere stati tramandati di generazione in generazione per più di 800 anni, vennero ridotti a 8 pezzi. Yue Fei non viene considerato soltanto il creatore degli 8 pezzi di broccato, ma viene riconosciuto anche come il fondato-

re di due stili di arti marziali : l'artiglio d'aquila (eagle claw), uno stile esterno, e il xingyi (uno stile interno). Yue Fei è considerato uno degli eroi più saggi e coraggiosi nella storia della Cina, ed è profondamente rispettato anche oggi. Dopo essere stati praticati per circa 1.000 anni, vi sono molte versioni, ognuna diversa in qualcosa dalle altre. Comunque, senza tener conto di quale versione state praticando, i principi fondamentali e la teoria sono gli stessi.

Ricordate che la cosa più importante nell'allenamento qigong non sono le forme in se stesse, ma piuttosto la teoria ed il principio di ogni forma, che costituiscono la sua radice.

Una volta capite queste cose, potete usare il vostro yi (mente) per far sì che il qi circoli e vi porti salute. Quindi, quando vi esercitate dovrete cercare di capi-

WAI DAN QIGONG

G L I

8

Pezzi di BROCCATO

di Dr. Yang Jwing-Ming

re la poesia o " le parole segrete". Esse sono state tramandate per centinaia di anni, e sono la radice della pratica. A causa delle differenze culturali e linguistiche, è molto difficile tradurre in inglese tutti i significati cinesi. Cercherò di tenermi il più vicino possibile alla lingua cinese, e spero che potrete afferrare non solo il significato, ma anche il "sapore" dell'originale. Qualche volta, parole che non sono originali saranno

aggiunte tra parentesi per chiarire il significato. Ogni sezione dell'articolo verrà discussa in modo che sia il più chiaro possibile. Gli 8 pezzi di broccato sono un'esercizio qigong wai dan (elisir esterno).

Generalmente la pratica qigong cinese può venire divisa in due categorie principali : wai dan e nei dan. Teoricamente, se rafforzate il qi nel vostro corpo in profondità.

Il qigong che praticate è wai dan (elisir esterno).

In teoria, la pratica wai dan degli otto pezzi di broccato comprende il rafforzamento del qi nei vostri arti e poi lasciate che scorra nei vostri organi, ma esso impiega anche il movimento dei vostri arti per muovere i muscoli intorno agli organi in modo da aumentare la circolazione del qi.

Gli otto pezzi eretti di broccato

Primo pezzo: Mani doppie tengono i cieli per regolare il sanjiao (triplo bruciatore); il sanjiao passa (qi) liberamente ed agilmente, il malanno sparisce. Rovesciate le mani per affrontare il cielo ed alzate entrambe le braccia. Stendete (per rafforarlo) il vostro torace, rafforzate la vita e giratevi da entrambi i lati. State in piedi dritti e state pronti.



Chiudete gli occhi, calmate la mente e respirate regolarmente (1). Poi sollevate le mani sopra la testa senza piegare le braccia e sollevate i calcagni (2). Ora, lasciate scendere i calcagni e inclinate il corpo a sinistra e a destra, dopo ritornare in posizione eretta (3).



Esercitatevi a lungo, il corpo (diventa) forte (e vi sentirete) felici. Pratica : State in piedi naturalmente con i piedi paralleli con una distanza ampia una spalla, e le mani ai lati. Chiudete gli occhi, calmate la mente e respirate regolarmente. Aprite gli occhi e guardate in avanti, continuate a respirare naturalmente e semplicemente. Concentrate il vostro shen nel vostro dan tian superiore, e fate calare il vostro qi al dan tian inferiore. Poi incrociate le dita e sollevate le mani sopra la testa senza piegare le braccia, ed allo stesso tempo sollevate i calcagni. Questo si chiama " le mani doppie sollevano i cieli" (shuang shau tuo tian). Abbassate i calcagni, e piegate il corpo a sinistra e poi a destra e poi state nuovamente dritti in piedi. Abbassate le mani dinnanzi al vostro corpo per completare un giro. Ripetete per 24 volte.

Discussione : Questo set non inizia con una meditazione calma, ma dal momento che l'allenamento qigong è strettamente legato alle vostre emozioni, è importante che la vostra mente sia calma e pronta. E' una buona idea stare in piedi tranquillamente per un pò prima di iniziare, in modo che la

vostra mente possa calmarsi. Dalla poesia si può vedere che questo pezzo funziona specialmente con il sanjiao . Le tre aree, o "bruciatori", a cui si fa riferimento sono l'area sopra il diaframma, tra il diaframma e l'ombelico, e tra l'ombelico e l'inguine. I tre bruciatori hanno a che fare rispettivamente con la respirazione, digestione ed eliminazione. Quando alzate le mani sopra la testa e vi piegate da entrambi i lati, tirate i muscoli del torace. Quando lasciate cadere le braccia, i muscoli si sciogliono e si rilassano, ed il qi può circolare .

Secondo pezzo : A sinistra aprite le braccia, per rafforzare i reni e la vita. Piegate il gomito orizzontalmente rispetto alla spalla, (la mente), cerca con tenacia di spingere. La freccia sulla mano mira al bersaglio, gli occhi fissano in avanti. Colpite dritto con il sinistro per 24 volte.

Pratica : Fate un passo con la gamba destra ed accucciavvi in una posizione a cavallo. Rilassate le mani e sollevatele verso l'area del torace. Portate i vostri palmi ad unirsi, poi separateli con la mano destra che si muove vicino al capezzolo destro, mentre la mano sinistra, cambiando nel " segreto della spada " o tecnica di mano a " dito singolo", si estende a

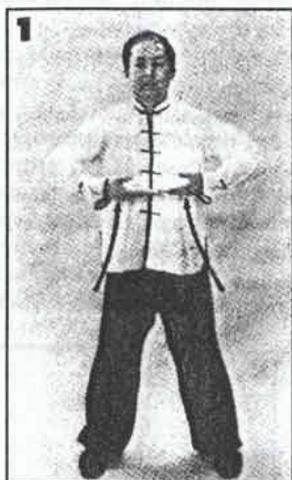


Unite i vostri palmi della mano insieme (1), poi separateli, con la mano destra muovendo verso il capezzolo destro e con la mano sinistra che si trasforma in un solo dito o metodo di spada segreto (2).

sinistra come se stesse tirando un colpo per ferire un falco. I vostri occhi fissano a sinistra in un punto molto distante. Poi mettetevi in piedi ed abbassate le mani, fatele roteare su fino al torace e ripetete lo stesso procedimento per colpire alla vostra destra. Fate 12 volte in ogni direzione per un totale di 24. - Discussione : Questo pezzo viene usato per rafforzare i reni e l'area della vita. Per prima cosa occorre accucciarsi per dare fermezza alle radici come quando si tira una tecnica forte. Senza questa radice non si può tirare un colpo con efficacia. Assicuratevi quando vi abbassate di tenere la schiena dritta e di tirare su il sedere. Questo mette in evidenza l'area dei reni. Mentre fate questo, non solo rafforzate i muscoli della vita ma aumentate anche la circolazione qi nell'area dei reni, che si trova nella schiena vicino alle costole più basse per stabilizzare la spinta del colpo. Concentratevi in modo da sentire realmente che state lanciando un attacco forte. Tenere la mente concentrata è la sorgente del movimento qi

Terzo pezzo : Per sistemare e regolare la milza e lo stomaco, che acquistano pace ed armonia, l'indisposizione si cura automaticamente. Sollevate il braccio ed irrigidite i palmi, usate la forza per scuotere. Stendete e sviluppate i tendini ed i muscoli, la milza e lo stomaco a vostro agio. La mano

destra è sollevata in alto, la sinistra viene tenuta in basso, lasciate la destra estesa che mantiene attivi i tendini ed i condotti. - Pratica : Dopo aver completato l'ultimo pezzo, state in piedi e muovete la gamba indietro in modo che i piedi siano paralleli e ad una distanza di una spalla. Poi spostate entrambe le mani di fronte al vostro stomaco con i palmi rivolti verso l'alto. Sollevate la mano sinistra sopra la testa e spingete verso l'alto, ed allo stesso tempo abbassate il palmo della mano destra lungo il fianco e schiacciate lievemente. Poi cambiate mano e ripetete lo stesso procedimen-



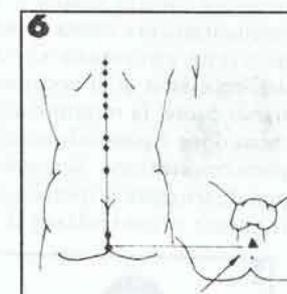
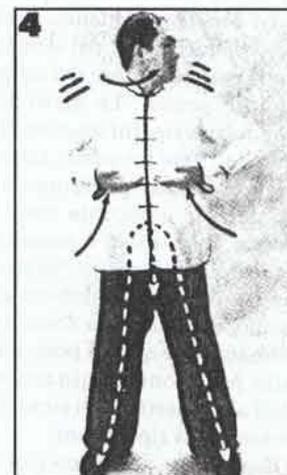
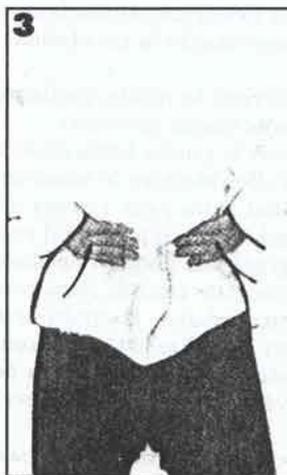
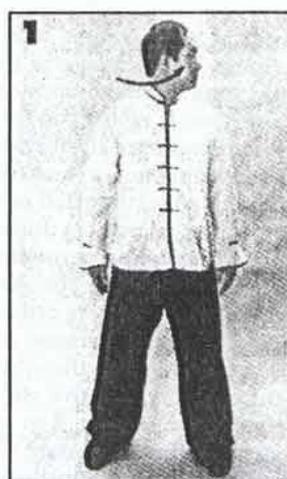
Muovete entrambe le mani dinnanzi allo stomaco con i palmi rivolti verso l'alto (1). Sollevate la mano sinistra sopra la testa e spingete verso l'alto, ed allo stesso tempo abbassate il palmo della mano destra di lato e schiacciate leggermente (2).

to. Dovreste sentire che entrambe le mani spingono contro una resistenza, ma non dovete tendere i muscoli. Ripetete l'esercizio per 24 volte.

Discussione : Questo pezzo lavora sullo stomaco. Quando alzate ripetutamente una mano ed abbassate l'altra, rilasciate i muscoli nella parte anteriore del corpo. Quando " irrigidite i palmi ", non tendete i palmi ma piuttosto stendete la vostra forza attraverso le mani in modo che le braccia si stirino del tutto. Questo stimola e rafforza i tendini ed i muscoli. Girare le braccia ripetutamente stira e rilassa il corpo, " scuotendo " attivamente i tendini ed i condotti qi. Questo movimento del muscolo, una volta verso l'alto ed una volta verso il basso, aumenta la circolazione qi nello stomaco, milza e fegato. Se desiderate, quando sollevate e stirate ogni mano, potete anche stirare la gamba sullo stesso lato per aumentare l'estensione.

Quarto pezzo : 5 debolezze e 7 ferite, aspettate ed osservate in seguito (se ne saranno andate). Allenatevi a lungo, rafforzate i tendini e le ossa. Ferite di debolezza (da sovraestensione), sono tutte determinate dal fatto che gli organi interni (sono) deboli. Sporgete verso l'esterno il torace e girate il collo per dare una buona occhiata alla parte posteriore. Mantenete la vita ed il torace, il corpo è eretto. Efficace specialmente per curare le ferite interne.

Pratica : State in piedi e a vostro agio, tenendo entrambi i piedi paralleli, con le mani che penzolano naturalmente ai vostri lati. Sollevate il torace leggermente dall'interno in modo che la vostra posizione sia dritta, ma fate attenzione a non sporgere il torace verso l'esterno. Girate la testa verso



Girate la testa a sinistra e guardate dietro mentre espirate (1). Ora posate le mani sulla vita e girate la testa 24 volte (2-3). Infine, muovete entrambe le mani verso il torace con i palmi rivolti verso l'alto, premete i gomiti e le spalle leggermente in avanti, e ripetete i giramenti di testa 24 volte (4). Durante tutte e tre le parti, usate il vostro yi per portare il qi dal dan tian alla vostra cavità della sorgente che ribolle yong quan (5) e cavità huiyin (6).

sinistra e guardate indietro mentre espirate, poi riportate la testa di fronte mentre inspirate. Girate 12 volte in ogni direzione per un totale di 24 volte. Il vostro corpo dovrebbe continuare a stare di fronte. Non giratelo mentre voltate la testa. Secondariamente, posizionate le mani sulla vita e girate la testa 24 volte come prima. Infine, portate entrambe le mani al torace con i palmi rivolti verso l'alto, schiacciate i gomiti e le spalle leggermente in avanti e ripetete il giramento di testa 24 volte. - Discussione :Le 5 debolezze si riferiscono ai malanni dei 5 organi yin : cuore, fegato, milza, polmoni e reni. Le 7 ferite sono riferite a ferite determinate dalle 7

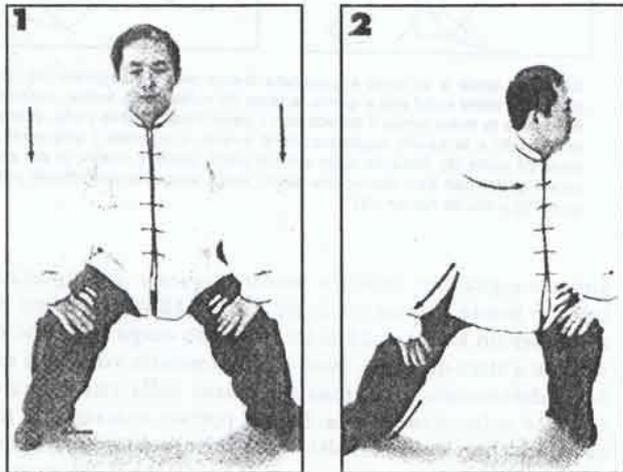
(continua a pag 50)

emanazioni : felicità, rabbia, tristezza, gioia, amore, odio e desiderio. Secondo la medicina cinese, una persona si può ammalare quando gli organi interni sono deboli ed un turbamento emotivo li sconvolge. Per esempio, la rabbia può far sì che il qi nel fegato stagni, il che compromette il funzionamento dell'organo. Ma gli organi non sono l'unica parte danneggiata, le forti emozioni portano il qi ad accumularsi nella testa. Quando girate la testa da lato a lato, rilasciate i muscoli, i vasi sanguigni ed i canali qi nel vostro collo e permettete al qi di fluire nella testa. Inoltre, dal momento che state anche allenando i vostri sentimenti e shen ad essere centrali e neutri, potete evitare emanazioni eccessive o estreme ed i loro effetti negativi. Si volta la testa per guardarsi alle spalle, come se si stessero osservando tutte le cose negative che si lasciano indietro. Se girate semplicemente la testa, il qi stagna nel collo. Praticando questo pezzo si possono curare vecchie ferite. Il qi circola negli organi e nella testa, rimediando ai danni causate da forti emozioni ed aiutando ad evitare tutti i malanni. Quando si esegue l'esercizio, si usa la mente per condurre il qi dal dan tian agevolando la circolazione qi nella parte inferiore del corpo.

Quinto pezzo : Le mani schiacciano le rotule, inclinate e dondolano ripetutamente. Il sangue fluisce agilmente.

Pratica : Fate un passo a destra con la gamba destra ed accuciatevi in una posizione a cavallo. Mettete le mani sulla cima delle ginocchia con i pollici sulla parte esterna delle cosce. Il vostro qi è sceso in fondo ai vostri piedi ed il vostro yi è sulle due cavità "della sorgente che ribolle". Spostate il peso sulla gamba sinistra e schiacciate facendo forza con la mano, e stendete la testa, la spina dorsale e la gamba destra. Rimanete in questa posizione per circa 3 secondi, poi tornate alla posizione originaria e quindi ripetete la stessa cosa dall'altra parte. Voltatevi 12 volte in ogni direzione per un totale di 24 ripetizioni.

Discussione : Il fuoco (qi eccessivo) nel mezzo dan tian al plesso solare, può essere causato da un cibo improprio, dal respirare un'aria insana o dalla mancanza di sonno. Questo frequentemente causa bruciore di stomaco. Per questa ragione viene chiamato xin for (cuore di fuoco). Quando dell'eccessivo qi si accumula e stagna nel vostro mezzo dan tian o cuore, la migliore azione è portare questo fuoco ai polmoni dove è possibile regolarlo e portarlo fuori con una semplice respirazione. Secondo la teoria dei 5 elementi, il fuoco può distruggere il metallo, ma il metallo può anche assorbire il calore e controllare il fuoco. I polmoni appartengono

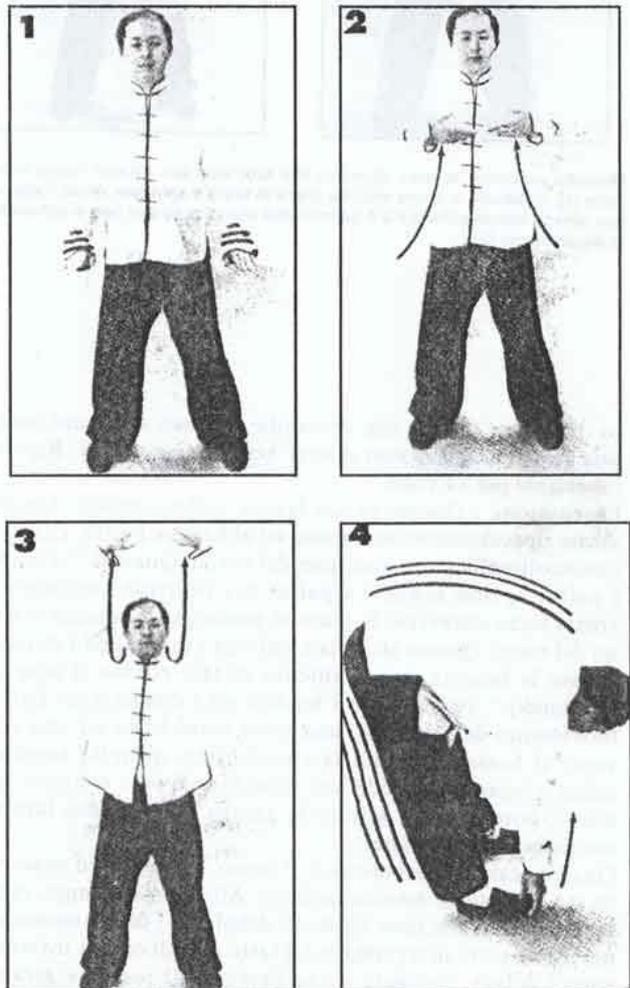


Posizionate le mani sulle ginocchia (1), con i pollici sulla parte esterna delle cosce. Ora, fate scivolare il peso sulla gamba sinistra e schiacciate con forza con la vostra mano, allineando testa, spina dorsale e gamba destra (2).

all'elemento metallo ed il cuore appartiene all'elemento fuoco, e così si dice che i polmoni di metallo sono in grado di diminuire il fuoco del cuore. Quando tenete le mani sulle ginocchia con i pollici sulla parte posteriore, voi state allargando i polmoni e quindi inoltrate il qi in eccesso dal dan tian di mezzo, di conseguenza buttando fuori il fuoco.

Sesto pezzo : Due mani tengono i piedi per rafforzare i reni e la vita. Quando i reni e la vita sono forti tutto il corpo è forte. Piegate la vita e tenete i piedi. E' il metodo più efficace per rafforzare i muscoli i tendini e le ossa. La forza nella vita aumenta maggiormente. E' il modo migliore per prevenire raffreddature.

Pratica : Muovete all'indietro la gamba sinistra in modo che i piedi si trovino ad una distanza di una spalla. Premete entrambi i palmi leggermente vicino alla vostra vita, poi muovete in su le mani davanti al torace ed infine sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto. L'esercizio si presenta come se state tenendo o alzando qualcosa sopra la testa. Rimanete fermi per 3 secondi, dopodiché piegatevi in avanti con le braccia stese e tenetevi in piedi. Tirate lentamente su le mani in modo da dare una lieve pressione a tutto il corpo. Mentre tenete i piedi la mente si trova sulla "cavità della fon



Premete entrambe le mani verso il basso leggermente vicino alla vita (1), poi muovete le mani verso l'alto dinanzi al torace (2), ed infine sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto (3). Rimanete fermi per tre secondi, poi piegatevi in avanti con le braccia stese ed i piedi trattenuti (4).

rana che ribolle". Rimanete così per tre secondi. Ripetete l'intero processo per 16 volte.

Discussione : I reni, che si trovano sotto i due muscoli più grandi della schiena, la residenza dello jang originale (yuan jing). Quando i reni sono in salute e forti, il jing originale viene conservato e rafforzato. Solo quando i reni sono forti, questi generano qi originale (yuan qi) e animano il corpo. Quando vi piegate in avanti ed usate le mani per tenere i piedi, state tendendo i muscoli della schiena restringendo il flusso di qi nell'area renale. Quando rilasciate questa pressione il flusso qi ricomincia, rimuovendo qualsiasi stagnazione di qi. Questo esercizio è un eccellente modo per massaggiare i reni ed aumentarne il flusso di qi, così come nei muscoli della schiena e nella stessa spinadorsale. Quando i reni sono forti, il corpo può generare una forte difesa di qi di guardia per proteggere dal freddo. Quando siete piegati state facendo leggermente pressione su tutto il corpo ed in particolare state stimolando i vostri reni. Quando vi alzate e stendete le braccia, la mente pensa ad espandersi alle vostre mani e piedi. Quest'azione della mente e corpo porta il qi fuori dai vostri tendini. Quando siete piegati, parte della vostra attenzione (e parte del qi dei vostri reni), è portata al vostro osso sacro. Il qi entra nella spinadorsale attraverso le fessure dell'osso sacro, e quando state in piedi passa attraverso la spinadorsale. Alla fine il qi si sposta in tutto il corpo.

Settimo pezzo : Chiudete il pugno con occhi fieri per aumentare il qi, il corpo e la mente sono in salute, lo spirito di vitalità è a proprio agio. Cavalcate il cavallo ed accucciatevi, tenendo dritto il torace.

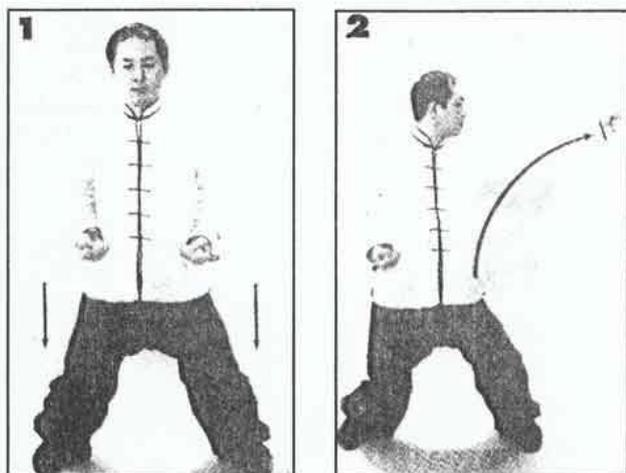
Pratica : Questo pezzo è molto simile al secondo. Fate un passo con il piede destro da un lato e scendete nella posizione del cavaliere, mantenendo il corpo eretto ed i pugni vicino alla vita. Rafforzate entrambi i pugni, e stendete un braccio e ruotate il pugno. L'altra mano si trova vicino alla vostra vita. La mano che è all'esterno può essere sia un pugno che a palmo aperto. Dopo aver finito il movimento di estensione, rilasciate entrambe le mani e riportate indietro la mano stesa verso la vita alla posizione iniziale. Poi indurite entrambe le mani e ripetete dall'altro lato. Quando eseguite il movimento di tirare pugni, fissate ferocemente un avversario immaginario. Eseguite per 8 volte dall'altro lato, per un totale di 16. **Discussione :** Questo pezzo vi allena per aumentare lo spirito di vitalità. Quando il vostro spirito è sollevato, rafforzate il flusso qi ed aumentate anche la forza muscolare. Nel momento in cui sollevate il vostro shen (spirito) il qi si

diffonde nel corpo sino ad uscire dalla pelle. Negli altri esercizi, avete concentrato la vostra attenzione ed il vostro qi. Ora è importante fare questo pezzo, perché elimina ogni qi stagnante e conduce alla pelle. Concentrate lo yi, è la chiave del successo. Se avete un'immagine mentale molto forte di colpire qualcuno molto duramente, il vostro yi porterà il qi fino all'estremità delle vostre braccia e gambe per rendere il pugno potente.

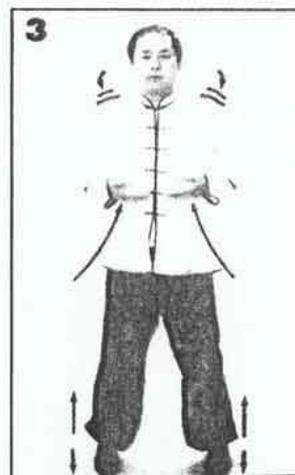
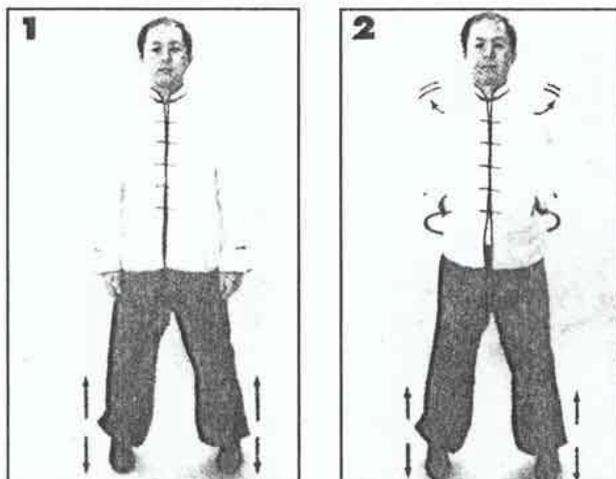
Otto pezzo : 7 disordini e centinaia di malanni scompaiono e vengono lasciati dietro la schiena. Molti malanni sono causati dal fatto che il corpo è debole. La testa è all'insù e preme verso il basso per raggiungere le estremità delle dita dei piedi. Tenete la vita, e mantenete il torace, eseguite un movimento verso l'alto e verso il basso. E' efficace nello sconfiggere la malattia e nell'eliminare i malanni.

Pratica : Vi sono tre parti in questo esercizio. Prima di tutto lasciate cadere le mani naturalmente vicino al corpo. State in piedi e mantenete calma la mente. Sollevatevi sulle dita dei piedi e state più alti che potete per 3 secondi, poi abbassate i piedi al suolo. Ripetete l'esercizio 24 volte. Infine mantenete le mani dinnanzi al torace e sollevatevi di nuovo 24 volte. Le diverse posizioni di mano servono a diverse funzioni di circolazione qi. Dopo aver terminato questo pezzo, state immobili, mantenetevi calmi, e respirate semplicemente e regolarmente per circa 3 minuti.

Discussione : Questo pezzo viene usato per liberare il qi dalla punta dei capelli fino alla punta dei piedi. Quando vi sollevate sulle dita dei piedi, state stimolando 6 dei canali qi che sono collegati agli organi interni. Le 3 posizioni della mano, aiutano a regolare il qi in diverse parti del corpo.



Eseguite un passo di lato con il piede destro e scendete nella posizione del cavaliere, mantenendo il corpo eretto ed i pugni vicino alla vita (1). Indurite entrambi i pugni ed estendete un braccio verso un lato in un movimento dondolante.(2).



Sollevatevi sulle dita dei piedi e state più alti che potete per tre secondi, poi abbassate i piedi al suolo (1). Ripetete per 24 volte. Ora, ponete le mani sulla vita e sollevatevi di nuovo sulle punte dei piedi per tre secondi. Lasciate cadere le mani. Infine, tenete le mani di fronte al torace e sollevatevi di nuovo per 24 volte (3).