

Il Bagua Zhang Kung Fu come strumento di Trasformazione

a cura di **Roberto Capponi**

Dir. Tecnico della Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen" – Roma – www.wt-roma.it

Il Bagua Zhang è uno stile Interno di Kung Fu Cinese: ciò significa, sebbene in maniera riduttiva, che si tratta di un corpus teorico – pratico volto tanto allo studio della marzialità quanto a quello della salute e dell'evoluzione personale. E' basato sulla teoria dell'Yijing (I Ching), il testo classico cinese Taoista per eccellenza, in cui viene illustrata la via tramite cui gli eventi si evolvono e si trasformano di continuo, in un fluido inseguirsi, rincorrersi ed avvicinarsi: questo è quel che viene detto (questa volta in una maniera indegnamente semplicistica!) "Alternanza Yin – Yang".

Yin e Yang sono macrocategorie concettuali, energetiche, fisiologiche, cosmologiche... in cui rientrano tutti i processi fisiologici ed i fenomeni del creato: il giorno (Yang) si sussegue alla notte (Yin), la vita (Yang) lascerà il posto alla morte (Yin), l'inverno (Yin) si trasformerà in primavera (Yang), la donna (Yin) è complementare all'uomo (Yang) e viceversa, ecc.

Ogni aspetto del creato e della vita viene catalogato secondo il principio di Yin – Yang, ogni cosa è Yin o Yang non fine a se stessa ma solo se paragonata a qualcos'altro: la Mattina è Yang di fronte alla Notte, ma è Yin di fronte al Mezzogiorno, ad esempio. Un Uomo Maturo è Yin di fronte ad un Giovane, ma è Yang se paragonato ad un Uomo molto Vecchio.

In questo susseguirsi di Yin e Yang bisogna ricordare il motto: "Yin nutre e trasporta Yang, Yang muove e produce Yin". Ciò spiega chiaramente come essi siano interdipendenti e nessuno può agire in dissonanza con l'altro o si avrà lo squilibrio (patologia, morte, turba emotiva, cataclisma naturale...).

Yin e Yang, rappresentanti rispettivamente di Terra e Cielo nella simbologia Taoista, nel loro fecondo interagire danno vita all'Essere Umano (rappresentato dal Taiji, il simbolo che erroneamente viene chiamato "il Tao") in cui si manifestano Tre Centri Energetici principali, nei quali vengono accumulate e gestite le Energie Essenziali della persona.

Questi Centri Energetici vengono definiti "Dantian", ossia "Campo del Cinabro", cioè quei luoghi (Campo) in cui si coltiva e si raffina la materia prima (Cinabro: Solfuro di Mercurio, dove Zolfo è Yang e Mercurio è Yin) per la trasformazione alchemica dell'energia della persona.

Questi tre centri si trovano: 1) sotto l'Ombelico (Dantian Inferiore – Yin) 2) sullo Sterno, tra i capezzoli (Dantian Medio – Taiji) 3) tra le Sopracciglia (Dantian Superiore – Yang).

Raffinando queste energie, nell'ottica alchemica Taoista, è possibile elevarsi verso stadi di coscienza superiori, raffinando oltremodo anche il proprio potenziale energetico e fisico, raggiungendo, infine, il Vuoto. Questo è lo stadio finale che porta all'Immortalità, affascinante simbolo Taoista per significare che si sono superate le barriere tra interno ed esterno, tra Persona e Ambiente, tra Mondo Interno e Mondo Esterno, tra il proprio sviluppo orizzontale (materiale, corporeo, mondano) e verticale (spirituale, psichico, animico).

Questo affinamento delle energie porta ad una salute migliore, ad una resistenza agli sforzi fuori del comune, ad una sensibilità personale agli eventi molto sottile, ad una capacità di

leggere e percepire quel che accade "in tempo reale", alla possibilità di percepire gli eventi e le persone nella loro essenza, al di là della loro apparenza...

Il concetto dell'alchimia è ampiamente discusso nei classici cinesi, in maniera più o meno velata, a partire dai Testi fondanti del Taoismo come il Daodejing di Laozi, i testi di Chuangzi, di Liehzi, di Huainanzi, passando per i classici della Medicina Cinese come il Huangdi Neijing Suwen e Lingshu per arrivare ai veri e propri Testi dell'alchimia come il Baopuzi Neipian di Ge Hong. Ci sono poi una miriade di altre fonti autorevoli, rappresentate dai testi delle varie Scuole Taoiste e dagli insegnamenti dei vari Maestri Taoisti del passato e di oggi, ma i principi fondamentali circa questo argomento sono senz'altro rintracciabili in questi capolavori.

Il Bagua Zhang si sviluppa attorno a questi metodi e teorie: secondo autorevoli ricerche e fonti, il Bagua Zhang avrebbe origine nella notte dei tempi nelle pratiche Sciamaniche Taoiste (migliaia di anni prima di Cristo); ad esempio, in un Tempio Taoista del Sud della Cina, il "Dragon Gate" nella Provincia Jiangxi, i Monaci ancora oggi praticano da oltre 1500 anni la Camminata in Cerchio (pratica del Bagua Zhang) come forma di Meditazione Dinamica.

Questo stile di Kung Fu è stato poi codificato ufficialmente dal Maestro Dong Haichuan nel 1800, guardia dell'Imperatore della Cina. Dopo di lui altre generazioni di Maestri lo hanno arricchito e raffinato, come è imperativo che accada ad ogni Arte che sia "viva", fino ad arrivare oggi anche a noi in Occidente, grazie al Maestro Zhang Dugan.

La pratica cardinale del Bagua Zhang è rappresentata dalla Camminata in Cerchio, metodo che consente al praticante di crescere a 360°, tanto sotto il profilo tecnico e corporeo, quanto energetico e meditativo. Nella dialettica Yin – Yang, il Corpo e la Tecnica rappresentano lo Yin, l'Energia il Taiji (cioè il fecondo interagire di Yin e Yang) e la Meditazione lo Yang. Ognuna di queste 3 "categorie energetiche" (Yin, Yang e Taiji), come già detto, sono gestite da tre zone del corpo (Dantian), che si esprimono tramite determinate strutture corporee:

- Dantian Inferiore – Yin – Pelvi e Gambe / Piedi
- Dantian Medio – Taiji – Torace, Addome e Braccia / Mani
- Dantian Superiore – Yang – Testa ed Organi di Senso

La pratica della Camminata in cerchio si esprime coinvolgendo a diversi livelli i tre Dantian e, quindi, dando il via alla trasformazione delle 3 energie secondo la concezione alchemica Taoista.

- Il Passo della Camminata in Cerchio stimola il Dantian Inferiore, regolandone la gestione dello Yin tramite la comunicazione del Piede con la Terra (sorgente dello Yin); questo consente di rinforzare, alla luce della Medicina Cinese, Reni, Fegato, Apparato Uro – Genitale, Sistema Enterico, Ossa, Articolazioni, Sistema Ormonale e Sistema Nervoso Centrale e Periferico. Inoltre ciò stimola l'autopercezione e coscienza del praticante, la sua capacità di partire dalla conoscenza di se stesso per agire nella vita.
- L'uso delle Braccia per esercitare le 8 Tecniche di Palmo del Bagua Zhang stimola il Dantian Medio, permettendo al Taiji di manifestarsi nella sua completezza. Ciò tonifica Cuore e Polmoni ed apparato Digerente. Inoltre stimola il corretto interagire con l'esterno: relazionarsi (e combattere, ma altrettanto meditare e respirare...) significa dare (Yang) e ricevere (Yin), operare interscambio tra sé ed il mondo o tra il sé cosciente ed il sé inconscio...questo porta il praticante a liberarsi dai blocchi che gli

impediscono di esprimersi per quello che realmente è, partendo da come egli si sente e si vive (Dantian Inferiore).

- L'uso dello Sguardo, di tutti i Sensi e di Collo e Testa durante la Camminata in Cerchio attiva le funzioni del Dantian Superiore, mettendo la persona in contatto con il Cielo (sorgente dello Yang). Ciò regola il Cervello ed il Midollo, gli Organi di Senso e l'energia Psico – Emotiva della Persona. Permette di vedere dove si vuole arrivare, dove si aspira a giungere, verso quale lido interiore ci si vuole dirigere. Il Dantian Superiore rappresenta la volontà di elevazione verso il Cielo, verso il Sottile, il Divino (o il Tao nella terminologia Taoista). Questo lavoro permette al praticante di Vedere con chiarezza il proprio Destino, il Percorso Individuale per raggiungere la Meta (Yang), partendo da quel che si è (Yin) ed operando in maniera equilibrata tra questi due aspetti (Taiji).

Come è dunque palese, esiste una sorta di Ciclo di Generazione tra i tre Dantian: il Dantian Inferiore (parola chiave: "io sono") permette l'esprimersi del Dantian Medio ("io faccio") che, a sua volta, da modo di lavorare al Dantian Superiore ("io aspiro a..."). Ciò, nella simbologia Taoista, è rappresentato dall'immagine dell'Albero: esso nasce a partire dalle sue radici (Dantian Inferiore), che determinano il suo "agire", la sua crescita (Dantian Medio) e lo sviluppo della sua chioma verso il Cielo (Dantian Superiore).

Ma esiste anche un "Ciclo di Attivazione" dei tre Dantian, che rappresenta esattamente il percorso inverso. In virtù dell'esperienza acquisita nel vivere (Dantian Superiore), si agirà in maniera più efficace e fattiva (Dantian Medio), cosa che raffinerà la persona nella sua essenza e modo di essere, aumentandone altresì l'autocoscienza (Dantian Inferiore). Questo porterà la persona, successivamente, ad agire nuovamente in funzione di una nuova e più profonda percezione di sé e ad acquisire una più raffinata esperienza... Qui il simbolo è l'Albero rovesciato, che ha le radici in comune con l'albero che cresce verticalmente precedentemente esaminato.

L'albero che cresce verticalmente, verso il Cielo, rappresenta lo Yang, lo sviluppo verticale, la crescita e la tensione verso l'infinito e per la ricongiunzione al Principio Primo (Tao). L'Albero che cresce verso il basso, verso la Terra, rappresenta lo Yin, lo sviluppo Interno, Interiore, Fisico ed Energetico, complementare e opposto all'Albero che si eleva.

Nulla può avere luogo, sviluppo e fortuna se non si rispetta l'equilibrio tra Yin e Yang. Allo sviluppo Fisico, Energetico e "Mondano" deve contrapporsi e fare da complemento lo Sviluppo Psicico e Spirituale, coltivando la tensione verso l'infinito e l'acquisizione dei sensi sottili che, pian piano, sostituiranno quelli più materiali. L'uno senza l'altro non può e non deve esistere.

Il Bagua Zhang coltiva entrambi gli aspetti, elevandoli all'ennesima potenza. Il Bagua Zhang è Medicina Cinese (Yin), Arte Marziale (Taiji) e Meditazione / Qi Gong (Yang). E' un sistema di Autocoltivazione profondissimo e raffinatissimo, in grado di sviluppare in ognuno il massimo del proprio potenziale. Non per tutti si apriranno le porte dell'Immortalità secondo il concetto Taoista, ma per tutti si dischiuderanno le porte dell'autosviluppo oltre ogni aspettativa se la pratica sarà costante e sincera: abbandonando brama, desiderio e predeterminazione del risultato che si cerca (ostacoli poderosi al percorso di auto sviluppo secondo il Taoismo), si lavorerà a partire da dentro se stessi, dal proprio potenziale, sviluppando di conseguenza quel che si è senza più limiti.

Buona Pratica (Yang) e buono Studio (Yin)!