

La Struttura Interna del Bagua Zhang

A cura di Roberto Capponi

Il Bagua Zhang è un'Arte Marziale Interna, una pratica risultante dal connubio di pratiche di auto coltivazione energetica, longevità, meditazione, tecniche di combattimento. Alla pari delle arti cugine Xing Yi Quan e Taiji Quan, il Bagua Zhang è un profondissimo metodo di sviluppo dei tre aspetti fondamentali dell'essere umano, alla luce del Taoismo: Corpo, Respiro – Energia, Mente – Cuore. Se non c'è armonizzazione continua e contemporanea di questi tre aspetti, siate sicuri che non state praticando un completo lavoro Interno (Arti Marziali Interne, Qi Gong, Daoyin...).

Le sue origini affondano, con estrema probabilità, nelle tecniche e pratiche Sciamaniche del Taoismo, nella notte dei tempi. Codificata nel XIX secolo dal M° Dong Haichuan, guardia dell'Imperatore, venne poi trasmessa di generazione in generazione fino ai nostri giorni, dove grazie al Maestro Zhang Dugan è arrivata anche in Italia.

Resa famosa dall'indiscussa efficacia in combattimento dimostrata dai Maestri, il Bagua Zhang è un'arte che può dare moltissimo sotto molti ulteriori profili. In primis a livello di salute: il Bagua Zhang è da molti considerato uno Stile di Longevità, i Maestri superano con estrema frequenza i 90 anni d'età, continuando a praticare nonostante l'anzianità.

Ci sono nel programma tecnico numerose Forme per la salute, che mirano a regolare il Qi (energia funzionale) degli Organi, permettendo ad essi di interagire fecondamente. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la causa della Malattia risiede sempre in una Stasi della Circolazione Energetica: il corpo umano è visto come un circuito in cui il Qi deve liberamente fluire per consentire all'Organismo di svolgere tutte le sue funzioni.

Nel momento in cui si dovesse creare un blocco, automaticamente si produrrebbe un eccesso di Qi lì dove c'è il Ristagno (poiché continuerebbe ad affluire lì il Qi, come se il passaggio fosse sgombro, creando sempre più un accumulo) ed un deficit di Qi a valle del blocco, poiché esso non consentirebbe all'Energia di proseguire il suo percorso, lasciando in vuoto la porzione successiva del circuito che il Qi dovrebbe percorrere.

Queste Forme per la salute del Bagua Zhang permettono di rimuovere le Stasi del Qi, portandolo di conseguenza a tonificare i Deficit ed a disperdere gli Eccessi. Si tratta di piccole sequenze di movimento che, vuole la tradizione, il Maestro Dong Haichuan, guardia personale dell'Imperatore Cinese, insegnò al proprio Sovrano per proteggerlo dallo stress ed assicurargli una lunga vita in salute.

Partendo dal concetto che un'Arte Marziale Interna è frutto della fusione della Pratica Marziale (esterno) e della pratica energetico – meditativa (interno), possiamo dire che le forme per la salute rappresentano l'aspetto "più esterno" del lavoro Interno del Bagua Zhang.

Addentrando nella vera e propria struttura interna di questa profondissima Arte, scopriamo come essa sia in grado di lavorare tanto sulle energie del Cielo Posteriore che del Cielo Anteriore. Di cosa si tratta? Il Cielo Anteriore rappresenta ciò che è pre-natale, il Cielo Posteriore, ciò che è post-natale.

Concettualmente, per Cielo Anteriore si intende tutto ciò che avviene, si forma, nasce "anteriormente alla visione del Cielo", cioè prima della nascita. Si tratta dunque delle energie

umane Costituzionali, Ancestrali, Primordiali. Alla luce del Taoismo e della Medicina Cinese, sappiamo come la "scintilla vitale" che permette ad uno spermatozoo e ad un ovulo di dar vita ad un nuovo essere umano, scocchi nel momento in cui essi si uniscono in abbinamento all'imprinting celeste (configurazioni astrali del momento, periodo dell'anno e della giornata, ecc.).

Si tratta, quindi, del DNA e non solo, del patrimonio fisico, energetico, spirituale che i genitori trasmettono al nascituro e dell'influsso cosmico del momento. Queste Energie Ancestrali (del Cielo Anteriore), rappresentano in potenza l'essere umano, nel bene e nel male, ne rappresentano il progetto di vita, con potenzialità e rischi "patologici" (si pensi alla predisposizione familiare a certe malattie). Esse vanno preservate, conservate, coltivate per avere sempre più chances di avere una vita lunga ed in salute.

Nemici delle Energie del Cielo Anteriore sono stile di vita smodato, droga, alcol, malattie croniche, sindromi da stress eccessivamente protratte, surmenage psico - fisico, eccesso di lavoro a fronte di uno scarso riposo e, secondo Autori Classici, eccesso di attività sessuale, reinterpretata da moderni ed autorevolissimi Maestri come eccesso di Stress.

Le Energie del Cielo Posteriore, diversamente, rappresentano ciò che è acquisito e non congenito, si tratta di energie facilmente rinnovabili (al contrario di quelle Costituzionali che possono solo tendere ad esaurirsi, a meno che non si facciano delle pratiche specifiche) e facilmente consumabili: si tratta dell'apporto energetico derivante da Cibo e Respirazione, unitamente ad un sano stile di Vita.

Finchè le Energie del Cielo Posteriore saranno abbondanti, quelle Costituzionali non verranno intaccate, e continueranno il loro lavoro di strutturazione dell'essere umano, fungendo da Telaio che consente di superare le varie fasi della vita, adattandosi ad esse e trasformandosi in modo tale da viverle efficacemente e senza malattie. Le Energie del Cielo Anteriore garantiscono fertilità, libido, nutrimento di Ossa e Sistema Nervoso, Sistema Immunitario, Emopoiesi, coordinamento dell'Asse Neuro-Endocrino...

Se le Energie del Cielo Posteriore non fossero sufficienti per svolgere i compiti preposti (corretto funzionamento dei vari Organi, riserva di energia per affrontare la giornata...), allora il Corpo sarebbe costretto ad utilizzare quelle Costituzionali per far fronte alla carenza di Energia. Ciò porterebbe ad indebolimento, invecchiamento precoce, malattia degenerativa, sterilità, problemi ossei, malattie del Midollo, Deficit Immunitari...

Le Energie del Cielo Anteriore vengono gestite dai cosiddetti 8 Meridiani Straordinari (circuiti energetici deputati a controllare il sistema neuro endocrino ed il compimento del Destino), quelle del Cielo Posteriore dai 12 Meridiani Principali (rappresentanti le varie funzioni organiche).

Bene, alla luce di questa breve e semplicistica spiegazione, possiamo dire come il Bagua Zhang sia in grado di intervenire sul nutrimento e sulla corretta manifestazione delle Energie del Cielo Posteriore ma, soprattutto, su quelle del Cielo Anteriore.

La tecnica con cui il Bagua Zhang stimola e mette in rotta l'Energia Costituzionale degli 8 Meridiani Straordinari è la Camminata in Cerchio con le 8 Tecniche di Palmo. Ogni Tecnica di Palmo è legata ad uno degli 8 Trigrammi (Bagua vuol dire 8 Trigrammi): ogni trigramma rappresenta una delle 8 possibili combinazioni tra Yin e Yang, le energie opposte e complementari dalla cui interazione prende vita ed armonia il creato intero.

Tramite le 8 interazioni di Yin e Yang, cioè gli 8 Trigrammi, si ottengono 8 combinazioni che simboleggiano le 8 manifestazioni ancestrali dell'energia, grazie a cui ogni cosa nasce e si manifesta compiendo un ciclo di vita. Rappresentano, in breve, la potenzialità energetica di ogni cosa e di ognuno, prima che essa o esso si manifestino: ecco perché parliamo degli 8 Trigrammi del Cielo Anteriore.

Ognuno di questi Trigrammi è intimamente collegato ad un Meridiano Straordinario, ad un Organo o Funzione, ad una parte del Corpo e, ovviamente, ad uno degli 8 Palmi del Bagua Zhang (Zhang significa, infatti, Palmo). Vediamo uno schema esemplificativo:



Nella sequenza della pratica degli 8 Palmi, i Trigrammi si susseguono così: Cielo, Terra, Acqua, Fuoco, Vento, Tuono, Lago e Montagna. Di conseguenza, durante la Camminata in Cerchio (che rappresenta il susseguirsi circolare e ciclico delle trasformazioni di Yin e Yang, sotto forma di Trigrammi), gli 8 Palmi verranno praticati secondo la sequenza qui sopra proposta, visto che ad ogni Palmo corrisponde un Trigramma specifico.

La pratica della Camminata in Cerchio in abbinamento agli 8 Palmi, è in grado di stimolare e corroborare il flusso degli 8 Meridiani Straordinari, di conseguenza ha la potenzialità di rinforzare le Energie Costituzionali e, quindi, di potenziare la salute e promuovere la longevità.

Ognuno dei Trigrammi, come accennato, corrisponde tanto ad un Meridiano Straordinario, quanto ad un Organo; i Meridiani Straordinari si nutrono delle Energie prodotte e gestite dagli Organi e, in caso di Deficit organico, rilasciano un quantitativo di Qi per sopperire la debolezza dell'organo in questione.

La Camminata in Cerchio con gli 8 Palmi riempie gli 8 Meridiani Straordinari grazie alla connessione Energetica del Praticante con Cielo, Terra ed Ambiente che avviene con Testa (Uomo - Cielo), Piedi (Uomo - Terra) e Mani (Uomo che si manifesta nell'Ambiente). Questa trasfusione Energetica purifica il Qi del Praticante, ne colma i Deficit e ne disperde gli Eccessi.

L'ambiente esterno, il Cielo e la Terra, sono inesauribili sorgenti di Energia per l'essere Umano; il praticante di Bagua Zhang, grazie agli 8 Palmi veicola il Qi negli Organi e nei Meridiani Straordinari, grazie alla Camminata in Cerchio mette in movimento l'Energia e le permette di fluire liberamente e con vigore per irrorare ogni parte del Corpo e per sbloccarne le Stasi.