

Struttura Interna del Bagua Zhang – Parte II

a cura di Roberto Capponi

Abbiamo già parlato nella 1° parte di questa piccola trattazione di come il Bagua Zhang possa essere annoverato tra gli stili di Qi Gong Marziale, e di come possa intervenire energeticamente sulle strutture ancestrali, prenatali del corpo umano, con la Camminata in Cerchio e la pratica degli 8 Palmi. Abbiamo altresì iniziato a parlare di cosa siano le Energie del Cielo Anteriore e del Cielo Posteriore, di come esse si generino, vengano consolidate, nutrite e consumate nella vita quotidiana. Abbiamo infine accennato alla relazione degli 8 Palmi con gli 8 Meridiani Straordinari e con gli 8 Trigrammi.

Analizzeremo ora nel dettaglio come le Forme e la Camminata in Cerchio del Bagua Zhang possano avere un impatto terapeutico, rinforzante, promotore di longevità o, più "semplicemente", marziale sul Praticante. Per cominciare, è fondamentale dire e ricordare come le Pratiche Interne siano composte di 3 aspetti, ognuno dei quali va Armonizzato:

- 1) Postura e Movimento → Armonizzazione del Corpo → Tiao Shen
- 2) Respirazione → Armonizzazione del Respiro → Tiao Xi
- 3) Intenzione → Armonizzazione di Mente / Cuore → Tiao Xin

Questo è il punto cardinale di qualsiasi pratica interna, nessuna esclusa, sia essa Meditativa, Terapeutica o Marziale: se non c'è contemporaneità di questi 3 aspetti non si sta operando Neigong – Neidan (intesi come lavoro / alchimia interni).

1) Postura / Movimento

- Rappresenta la via che l'Energia percorre nel corpo. Se la postura è scorretta, con blocchi nelle articolazioni o rigidità muscolari, l'Energia (Qi) si bloccherà, causando dolore, oppressione, tensione, dispnea, malumore...
- Lavorando correttamente in statica, si promuoverà poi il movimento corretto anche in dinamica: i blocchi si scioglieranno, il Qi fluirà liberamente, si produrrà calore, il Qi fluirà alle estremità (mani, piedi, testa) generando riscaldamento e morbidezza, sensazione di lubrificazione articolare, pienezza del movimento associata a leggerezza, ecc.
- Queste sensazioni menzionate sono solo alcune delle più classiche, ma assolutamente non tutte e non sono universali! Ognuno sviluppa le proprie a seconda del proprio quadro energetico alla luce della Medicina Tradiz. Cinese.
- Queste sensazioni si svilupperanno sia praticando in statica che in dinamica.

2) Respiro

- È il motore di tutti i movimenti energetici. In Medicina Cinese diciamo che il Qi è gestito dai Polmoni, responsabili della diffusione dell'Energia.
- Respirare in una maniera piuttosto che in un'altra cambia completamente l'effetto che il corpo riceve; esistono molti tipi di respirazione come la Respirazione del Cielo Anteriore (prenatale), del Cielo Posteriore (postnatale), la Respirazione del Dantian, la Respirazione Inversa...
- Utilizzando la corretta metodica provvederemo a dare al Qi il giusto impulso per lo scopo della nostra pratica: Meditativa, Terapeutica, Marziale, Longevità...

3) Intenzione

- Nella tradizione Cinese si dice che la Mente muove l'Energia che, a sua volta, attiva le funzioni Corporee. L'Intenzione determina la qualità della Pratica:
 - Terapeutica
 - Wai Qigong: il terapeuta assorbe Qi dall'ambiente e lo proietta sul paziente, su punti e zone precise. Si può fare anche per auto-terapia energetica.
 - Nei Qigong: si lavora con il proprio Qi interno per ottenere un risultato terapeutico
 - Meditativa
 - Taoista o Buddista: il praticante, a seconda della corrente, sviluppa determinate pratiche mirate al raffinamento delle proprie energie per elevarsi spiritualmente, superando, mettendo a fuoco e dissolvendo quei blocchi interiori che gli impediscono di raggiungere steps evolutivi più raffinati rispetto a quello in cui si trova.
 - Marziale
 - Tonifica il Corpo e l'Energia, ha anche velleità terapeutiche, ma sviluppa principalmente qualità marziali.
 - Permette di accumulare Qi per rilasciarlo a fini marziali o per rinforzare il corpo.
- L'intenzione focalizzata sulla Longevità renderà la tecnica Interna prescelta utile per quello, se invece la guidiamo alla guarigione di un Organo compromesso (non alla sua malattia!) avrà effetto Terapeutico, ecc.
- Ogni Tecnica, sia essa nata come Marziale, Medica o Meditativa, può sviluppare contemporaneamente tutti e 3 questi aspetti, pur essendo nata con uno scopo preciso e avendo, quindi, particolare efficacia in quell'ambito.

Il Bagua Zhang, in quanto raffinatissimo stile interno, non è esente dal rispetto di questi principi fondamentali, rintracciabili in qualsiasi testo classico o moderno cinese riguardante l'Energetica, la Medicina, il Qi Gong e le Arti Marziali Interne. Le pratiche del Bagua Zhang possono essere raggruppate in 2 macrocategorie:

- "Xian Tian Bagua" → 8 Trigrammi del Cielo Anteriore
 - Lavora sulla struttura energetica prenatale (Alchimia Taoista)
 - Si tratta degli 8 Palmi
 - In Statica
 - In Camminata

- "Hou Tian Bagua" → 8 Trigrammi del Cielo Posteriore
 - Lavora sulle energie del Cielo Posteriore
 - Si tratta delle Forme
 - Roushen Gong
 - Suo Ying
 - Wulong Quan

Nel rispetto dei principi energetici cinesi, nel Bagua Zhang ritroviamo dunque metodi di coltivazione sia delle energie congenite (Cielo Anteriore) che di quelle acquisite (Cielo Posteriore), tramite pratiche e metodiche differenti.

Xian Tian Bagua



La sequenza che verrà osservata nel ciclo di trasformazione da trigramma a trigramma, ognuno dei quali corrisponde ad uno degli 8 Palmi, è la seguente:

Trigrammi	Palmi	Animali	Meridiani Straordinari	Parti del Corpo	Organi	Simbolo
Cielo Qian	Kou Zhang	Cavallo	Du Mai	Testa	Cervello – Sensi	
Terra Kun	He Zhang	Volpe	Ren Mai	Ventre	Milza – Pancreas	
Acqua Kan	Huishen Zhang	Serpente	Chong Mai	Orecchie	Reni – Vescica Ossa – Genitali	
Fuoco Li	She Xing Zhang	Fenice	Dai Mai	Occhi	Cuore – Int. Tenue San Jiao – Vasi	
Vento Xun	Shuan Huan Zhang	Tigre	Yang Wei Mai	Gambe	Colonna Vertebrale	
Tuono Zhen	Bao Zhang	Drago	Yin Wei Mai	Piedi	Fegato – Colecisti Tendini	
Lago Tui	Danhuang Zhang	Scimmia	Yang Qiao Mai	Bocca	Polmoni – Int. Crasso – Pelle	
Montagna Gen	Shun Shi Zhang	Rondine	Yin Qiao Mai	Mani	Stomaco – App. Gastroenterico	

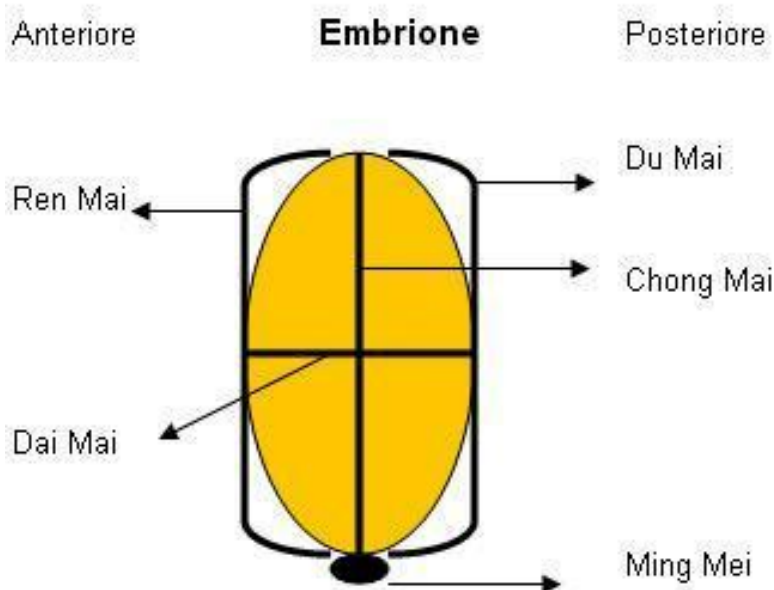
In questa sequenza si rispetta la logica energetica del Cielo Anteriore, la quale governa la formazione dell'embrione, fino a strutturarlo in maniera tale da renderlo pronto alla nascita come nuovo Essere Umano: i primi 4 Trigrammi (ed i relativi Palmi) sono relativi ai primi 4 Meridiani Straordinari, cioè la 1° generazione di Meridiani Straordinari.

All'atto del concepimento, quando le essenze (di nome Jing) paterne e materne si uniscono e generano la scintilla vitale che darà il via alla nascita, le energie donate dai genitori e gli influssi cosmici del momento vengono accumulati in un "serbatoio" di energia, il Ming Men (lett. Porta del destino). Da esso si sviluppano e partono i primi 4 Meridiani Straordinari che gestiscono le Energie umane essenziali:

- 1) Du Mai → Yang → Trigramma Cielo
 - a. regola l'Ego e l'autoaffermazione, il coraggio e l'incedere nella vita
- 2) Ren Mai → Yin → Trigramma Terra
 - a. regola la capacità di prendersi cura di sé e di preservarsi
- 3) Chong Mai → Qi e Xue (sangue) → Trigramma Acqua
 - a. è il "telaio antisismico": fa adattare ai cambiamenti strutturali della vita
- 4) Dai Mai → relazione Acqua (Jing) e Fuoco (Ming Men → Cuore) → Trigramma Fuoco
 - a. Collega i 3 precedenti, orienta le energie nella direzione di compiere il Destino

Il 4° Meridiano a formarsi è il Dai Mai, che avvolge come una cintura la vita della persona. Esso mette in comunicazione, tramite un ramo secondario (Bao Mai), il Ming Men (legato a Reni e Genitali Interni, cioè Acqua, nella sua manifestazione di Essenza, Jing) ed il Cuore (Fuoco).


Questi 4 Meridiani Straordinari danno la forma all'embrione: Corpo e Testa sviluppati con braccia e gambe minuscoli. Infatti il Du Mai corre lungo la Colonna ed arriva alla Testa, il Ren Mai dall'inguine arriva alla Bocca, il Chong Mai va immaginato come lo stoppino di una candela, un asse interno ed il Dai Mai è la cintura orizzontale che li avvolge. Braccia e Gambe ancora non vengono irradiate da grandi flussi di Energia.



Quindi la pratica dei primi 4 Palmi mette in movimento e stimola / regolarizza la funzione di questi 4 canali energetici, che rappresentano il telaio su cui ci siamo strutturati, tanto a livello fisico, quanto a livello psichico. Infatti i Meridiani Straordinari hanno il ruolo di strutturare fisicamente l'embrione ma anche di regolare delle specifiche energie e sostanze durante tutto il corso della vita. Molti Autori sostengono che i Meridiani Straordinari rappresentino l'asse Neuro – Endocrino, quindi Ormoni e Sistema Nervoso nella sua interezza.

In questa fase lo Yang governa lo Yin: osservando i Trigrammi, il 1° ha la Base Yang (linea continua in basso), così come anche il 4°, mentre il 2° ed il 3° hanno base Yin (linea spezzata in basso); ciò indica che lo Yang (Energia) muove e struttura lo Yin (Materia)...siamo infatti nella fase di formazione dell'Embrione, in cui i flussi energetici permettono alla materia di prendere forma.

Con i successivi 4 Meridiani Straordinari, andiamo a lavorare sulla preparazione delle impalcature "accessorie" al telaio che avranno funzione di mettere in grado il nascituro di affrontare il mondo: apparato locomotore, mani, piedi...

- 1) Yang Wei Mai → in relazione alle braccia, garantisce la capacità di interagire con la realtà e la capacità di manipolarla e modificarla per compiere il proprio destino. I Mer. Wei Mai indicano trasformazione (invecchiamento): ecco perché, pur avendo questo Trigramma  per base una Linea Yin (spezzata), è Yang, poiché poi prevede 2 Linee Yang (intere). Pur essendo Yin alla base, si trasforma in Yang. Lo stesso per Yin Wei.
- 2) Yin Wei Mai → in relazione anch'esso alle braccia, permette alla persona di modificare se stessa. Entrambi i Meridiani Wei Mai rappresentano l'invecchiamento, l'andare avanti nella vita: Yin Wei è invecchiamento corporeo, Yang Wei invecchiamento nel senso che si arriva sempre più a fine percorso
- 3) Yang Qiao Mai → in relazione alle gambe ed agli Occhi, non come Organi di senso veri e propri, ma come mezzi per percepire l'entità della vita, degli eventi e del mondo: rappresenta "vedo, prendo atto e vado lì"
- 4) Yin Qiao Mai → in relazione anch'esso a gambe ed occhi, rappresenta l'autopercezione e la capacità di prendere atto di se stessi e della propria interiorità senza filtri. Entrambi i Qiao Mai regolano anche il radicamento nella Patria, nel senso di avere legami con la propria radice (geologica, culturale, energetica, affettiva, ancestrale...).

Ecco che la pratica degli 8 Palmi diventa un percorso legato alla longevità, all'evoluzione, alla terapia secondo la Medicina Cinese, alla trasformazione di sé, all'Alchimia dunque, alla Marzialità. Come sempre, dipende da dove indirizziamo l'intenzione.

Pratica degli 8 Palmi in Statica

Stando in Zhan Zhuang, con i Piedi convergenti, si pratica la sequenza degli 8 Palmi. Nell'energetica cinese si dice che:

- Pratica Statica → Aspetto Yin ed Anima Yang
- Pratica Dinamica → Aspetto Yang ed Anima Yin
- Regola: Yin nutre Yang, Yang muove Yin ↔ Yang muove Yin, Yin nutre Yang

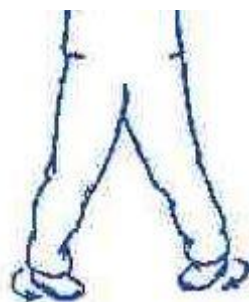
Considerando ciò, possiamo dire che la pratica Statica in Zhan Zhuang degli 8 Palmi promuove un vigoroso movimento energetico interno (anima Yang), stimolando fortemente gli 8 Meridiani Straordinari nelle loro funzioni di regolazione delle energie.

La posizione a Piedi convergenti è una posizione "Yin", cioè che stimola l'interiorizzazione dell'energia, l'accumulo, la conservazione, la circolazione negli strati profondi, privilegiando l'irrorazione degli Organi Yin (Cuore, Fegato, Milza, Reni e Polmoni) e, tramite essi, tutte le altre strutture corporee.

Quindi in questa posizione avremo un aspetto esteriore Yin (posizione a piedi convergenti e in statica) per accumulare ed un'anima Yang, che metterà fortemente in circolazione l'energia dei Meridiani Straordinari, cioè l'Energia Congenita (prenatale, del Cielo Anteriore...la cosiddetta Yuan Qi). Quindi si accumula per poi muovere. In questo caso specifico si lavora secondo il principio:

- Yin nutre Yang, Yang muove Yin

Pratica eccellente per chi soffre, ad es., di Deficit Energetici, come chi ha sintomi che migliorano con il riposo, per chi ha facilmente freddo, stanchezza, pallore, deficit digestivi, turbe della sessualità, ipersonnia...



Pratica degli 8 palmi in Dinamica

Si praticano le 8 posizioni di Palmo mentre si esegue una specifica Camminata in Cerchio, considerata il cuore del sistema Bagua Zhang. La posizione dei Piedi, mentre si esegue la camminata, rimane lievemente ruotata verso l'interno e così anche le gambe, sempre ruotate verso l'interno di qualche centimetro, per utilizzare la stessa "radice" di quando si è in Statica.

Quindi si avrà un'aspetto Yang - Dinamico grazie alla Camminata che metterà in movimento tutte le Energie che, smuovendosi e liberandosi dalle Stasi pressoché inevitabili (dolori, congestioni, senso di pesantezza, pienezza, fitte, tensioni, rigidità...), permetteranno il nutrimento adeguato di tutto il corpo; se un'Energia ristagna, è come se non ci fosse, poiché non viene utilizzata; smuovendola e rimettendola in circolazione, essa potrà nuovamente contribuire al nutrimento ed alle funzioni dei vari organi. In questo caso si lavora secondo il principio:

- Yang muove Yin, Yin nutre Yang

Pratica molto adatta a chi soffre, per fare un esempio, di Stasi Energetiche (Eccesso Energetico), come chi ha sintomi che migliorano con il movimento e con l'attività, per chi soffre di senso di pienezza toracica o addominale, gonfiore addominale, stipsi, ritenzione urinaria, cefalea, pienezza dopo i pasti che migliora col movimento...

In entrambi i casi il risultato energetico è lo stesso, cambia solo il punto di partenza, dallo Yin (che nutrirà Yang) o dallo Yang (che muoverà Yin). Questa pratica regola i Meridiani Straordinari, le Energie Ancestrali che in essi viaggiano e strutturano la nostra esistenza fisica e psichica, promuovendo Elevazione e Longevità, riequilibrio energetico e poderoso potenziamento corporeo, tanto dall'interno, quanto dall'esterno.

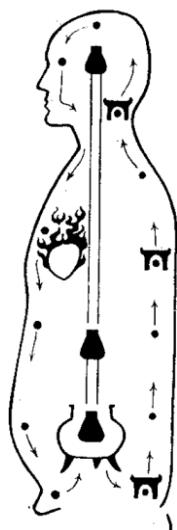
Respirazione

In entrambe le modalità, si deve tenere la punta della Lingua sul Palato, in 2 posizioni diverse, a seconda del lavoro che si imposta: poiché la Lingua sul Palato consente la circolazione energetica tra i Meridiani Straordinari Ren Mai (Yin) e Du Mai (Yang), a seconda del circuito che si fa fare al Qi la Lingua dovrà farsi trovare in 2 zone differenti:

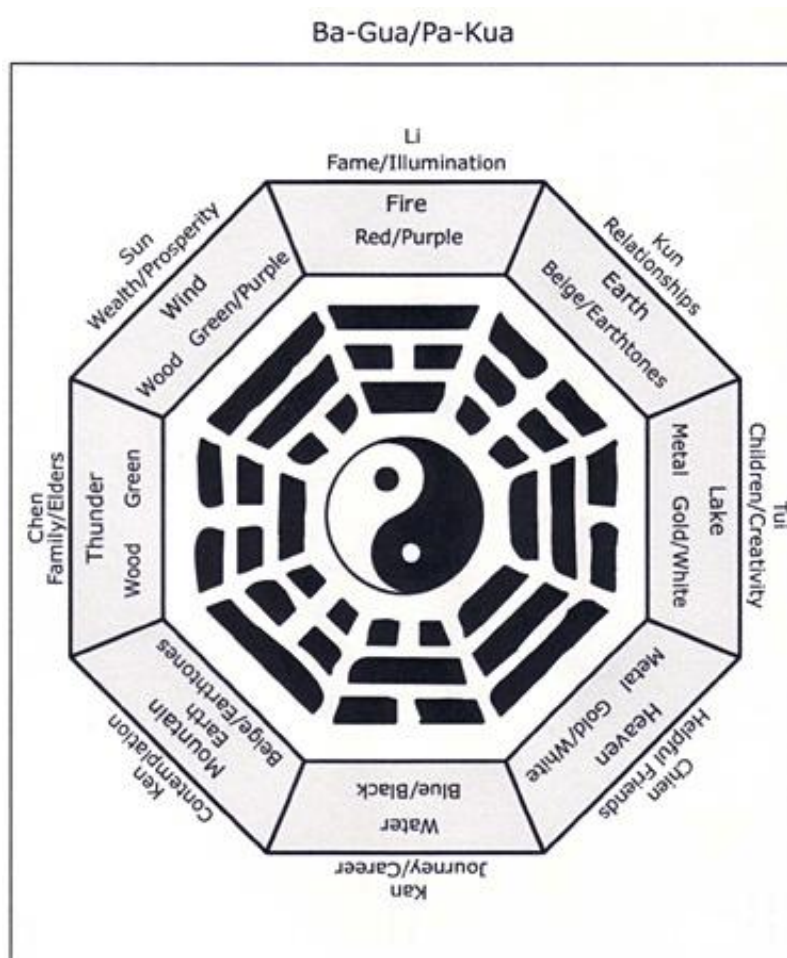
- 1) Se inspirando si fa percorrere al Qi la Colonna a partire da Perineo fino all'apice del Cranio (Punto GV 20), allora la Lingua si farà trovare con la punta sul Palato molle, in alto, verticalmente sotto l'apice del Cranio, così che, espirando, riceva il Qi che ha viaggiato nel Du Mai per farlo scendere lungo Ren Mai (Yin) fino al Perineo nuovamente
- 2) Se, invece, il Qi del Du Mai lo si porta oltre l'apice del Cranio, fino alla base del naso, sul labbro superiore, allora la Lingua si posizionerà dietro ai Denti anteriori superiori per condurre poi il Qi nel Ren Mai con la espirazione

Questa metodica è detta Xiao Zhou Tian, tradotta Piccola Circolazione Celeste, detta anche Orbita Microcosmica: essa promuove il nutrimento dell'Energia Ancestrale e la regolazione dei Meridiani Straordinari; tutto ciò promuove salute, longevità, bonificazione delle proprie risorse ed un profondo stadio di meditazione, poiché la percezione chiara dei propri flussi energetici strutturali permette alla persona di prendere atto e vivere delle proprie sensazioni più interne e, forse, nascoste.

La tecnica respiratoria che si abbina a Xiao Zhou Tian è detta Respirazione del Cielo Anteriore (o Pre Natale): inspirando l'Addome deve essere contenuto, durante l'Espirazione deve, invece, espandersi. Ciò consente di portare il Qi respiratorio nel Ming Men che, abbiamo visto, è la sorgente dell'Energia Ancestrale, cioè di quella scintilla vitale che ci accompagna per tutta la vita e che, quando si esaurisce, ci porta all'invecchiamento ed alla morte. Nutrire il Ming Men con la Respirazione del Cielo Anteriore consente dunque di rifornire le nostre strutture originarie di carburante per svolgere le funzioni essenziali ad esse associate.



Hou Tian Bagua



La pratica delle tecniche di Bagua Zhang relative al Cielo Posteriore sono quelle che intervengono sulle energie post – natali, cioè acquisite. Le Energie del Cielo Posteriore sono divisibili in

- Wei Qi → Energia Difensiva / Istintiva (di qualità Yang)
 - o in diretta relazione con i Meridiani Tendino Muscolari e con le reazioni Istintive
 - o deriva dalla funzione corretta di Rene, Milza / Stomaco e Polmoni

- Ying Qi → Energia Nutritiva / Cognitiva (di qualità Yin)
 - o in diretta relazione con i Meridiani Luo Longitudinali e con le Emozioni
 - o deriva dalla gestione di cibo ed Emozioni, gestite da Milza, Fegato e Cuore

Armonizzare Wei Qi (Yang) e Ying Qi (Yin) significa armonizzare tutte le funzioni del corpo e del comportamento, regolando il sistema nervoso, il tono dell'umore, la secrezione ormonale, la digestione, il sistema neurovegetativo, ecc.

Tutto ciò è possibile con la pratica delle Forme del Bagua Zhang, come la Roushen Gong, la Suo Ying o la Wulong Quan. In queste Forme, al pari della pratica degli 8 Palmi, la Triplice Armonizzazione di Corpo, Respiro e Mente è il cardine insostituibile e grazie ad esse è possibile rimettere in rotta la circolazione energetica e, di conseguenza, riequilibrare le disarmonie.

In tutte queste Forme si lavora sul sistema dei 5 Elementi della Medicina Cinese, vale a dire quella catalogazione che raccoglie Organi, Sensi, Funzioni, Tessuti, Climi e Stagioni che interagiscono vicendevolmente, influenzandosi continuamente. Facciamo un esempio: il Fegato e la Colecisti sono legati agli Occhi, al Vento, alla Primavera, all'Urlo, alla Collera, alla Lacrima. Tutto ciò è intimamente correlato, poiché in Primavera il Fegato e la Colecisti lavorano al massimo delle loro potenzialità, la Primavera è ventosa e ciò può portare a crampi, contratture, congiuntiviti con lacrimazione, in Primavera si manifestano spesso nervosismi e scoppi di collera...tutto ciò è stato catalogato empiricamente dai cinesi grazie ai millenni di osservazione sulle persone e grazie alle pratiche interne, che consentono al Praticante di autopercepirsi e, quindi, di capire come e cosa cambia ed in funzione di cosa cambia.

Nelle Forme del Cielo Posteriore (Hou Tian Bagua), lo schema da prendere in considerazione per i Passi è il seguente:

Passi	5 Elementi	Stagioni / Clima	Tessuti	Organi	Org. Senso
Avanti	Fuoco	Estate / Calore	Vasi Sanguigni	Cuore / Int. Tenue San Jiao / Psiche	Lingua
Indietro	Acqua	Inverno / Freddo	Ossa / Denti	Reni / Vescica Genitali / Nervi	Orecchie
A Sinistra	Legno	Primavera / Vento	Tendini	Fegato / Colecisti Sist. Neuro Endocrino	Occhi
A Destra	Metallo	Autunno / Secchezza	Pelle	Polmone / Int. Crasso Vie Aeree	Naso
Fermo al Centro	Terra	Fine Estate / Umidità	Muscoli	Milza / Pancreas Stomaco	Bocca

Per quel che riguarda il modo di muoversi di Braccia e Gambe, ecco le relazioni tra Movimento, Livelli Energetici, Organi / Visceri e, quindi, le ovvie relazioni terapeutiche:

Movimento	Livello Energetico	Organo / Viscere Braccia	Organo / Viscere Gambe
Spinta / Distensione e Camminare	Tai Yang	Intestino Tenue	Vescica Urinaria
Torsione verso l'Esterno	Shao Yang	San Jiao	Colecisti
Contrarre / Mantenere la Posizione	Yang Ming	Intestino Crasso	Stomaco
Flessione ed Accucciarsi	Tai Yin	Polmone	Milza
Torsione verso l'Interno	Shao Yin	Cuore	Reni
Riavviare il Movimento dopo la Pausa	Jue Yin	Pericardio	Fegato

Ciò è indice di come queste Forme siano in grado tanto di regolare l'assetto tipologico della persona (stimolando i 5 Elementi), quanto di intervenire sugli Organi (5 Elementi) e sui relativi Meridiani (Livelli Energetici).

La costante ripetizione di tutti quei passi in abbinamento ai movimenti di Braccia, Corpo e Gambe consente al Praticante di regolare la Circolazione Energetica, curando gli squilibri e le disarmonie, rafforzando il sistema immunitario (Wei Qi) e nutrendo fortemente tutti i tessuti e gli Organi (Ying Qi) grazie alla corretta stimolazione della Circolazione dell'energia e del sangue.

In questo modo, la pratica della Roushen Gong, della Suo Ying o della Wulong Quan diventa un momento tanto di coltivazione Marziale, quanto Terapeutico e Meditativo. D'altronde, come specificato prima:

- Armonizzare il Corpo → Terapia → Jing (Essenza Materiale / Corporea)
 - o Mattoni, Cemento, Pilastrini...materiale per costruire il Palazzo (Jing)
- Armonizzare il Respiro → Marzialità → (Energia Funzionale e di Relazione)
 - o Operai (Qi) pronti ad utilizzare i Materiali predisposti (Jing)
- Armonizzare la Mente → Meditazione → Shen (Spirito e Psiche)
 - o Ingegnere Edile (Shen) che coordina Operai (Qi) che usano i materiali (Jing)

L'effetto che se ne ricaverà sarà complessivo, ma quello su cui si metterà particolarmente l'accento dipenderà dall'Intenzione del Praticante (meditativo, terapeutico o marziale).

Respirazione

Lavorando sulle strutture del Cielo Posteriore, innanzitutto si eseguiranno 9 ripetizioni della Roushen Gong (le altre due Forme hanno invece una sequenza standard): il 9 è il numero relativo al Cielo Posteriore, poiché rappresenta gli 8 Trigrammi (energia potenziale che darà vita alla persona) che generano un essere umano, quindi $8 + 1 \rightarrow 9$.

La Lingua sarà rilassata in bocca, appoggiata in basso, poiché non si lavorerà sui Meridiani Straordinari Ren Mai e Du Mai.

La Respirazione eseguita sarà quella del Cielo Posteriore o Post Natale: inspirando si lascerà che l'Addome si espanda, espirando lo si lascia rientrare. Contrariamente alla Respirazione Pre Natale, questa metodica consente di curare le malattie, di rinforzare l'energia di pronto utilizzo (Wei Qi specialmente ed anche Ying Qi), di sbloccare le Stasi Energetiche al livello degli Organi, ecc.

Diversamente, durante la Pratica degli 8 Palmi (sia in Dinamica che in Statica), grazie alla Respirazione del Cielo Anteriore ed alla Lingua sul Palato, si è in grado di rinforzare l'Energia Costituzionale (Jing e Yuan Qi), cosa che garantisce la longevità, l'accumulo di energie profonde che nutrono sistema nervoso, cervello e midollo osseo e spinale, apparato riproduttore, fertilità, ossa e salute dei vasi sanguigni, sistema ormonale...cioè garantisce la salute delle strutture definite in Medicina Cinese "Straordinarie", cioè essenziali e primigenie, da cui dipende tutto il resto della fisiologia umana, perciò sono essenziali nel mantenimento della longevità.