

La Struttura Medica del Bagua Zhang

a cura di Roberto Capponi

Alla luce di tutto ciò che finora è stato analizzato, è opportuno iniziare a scendere nel dettaglio delle varie funzioni terapeutiche secondo la Medicina Cinese del Bagua Zhang, in qualità di stile Interno, cioè di Qi Gong.

Più volte abbiamo accennato come il Qi Gong Taoista, di cui il Bagua Zhang è eccellente rappresentante, si sia sviluppato principalmente in tre branche:

- Qi Gong Taoista – Medico
- Qi Gong Taoista – Marziale
- Qi Gong Taoista – Meditativo

Partendo dal concetto che ogni generalizzazione è limitante, questo schema ci è utile nel momento in cui vogliamo mettere a fuoco le diverse sfaccettature di una pratica immensa, vasta e profondissima, come quella del Qi Gong.

Ogni stile di Qi Gong, come già sottolineato, lavora contemporaneamente sul Corpo (aspetto Medico), sul Respiro / Energia (aspetto Marziale) e su Mente / Cuore (aspetto Meditativo). La differenza, dunque, tra le varie correnti di Qi Gong non risiede tanto negli effetti, ma nella base da cui partono:

Stile Qi Gong	Sostanza	Polarità Energetica	Materializzazione
Qi Gong Medico	Jing	Yin	Corpo
Qi Gong Marziale	Qi	Taiji	Respiro / Energia
Qi Gong Meditativo	Shen	Yang	Mente / Cuore

In virtù del concetto della Triplice Armonizzazione, senza la quale non esiste lavoro interno, ogni stile di Qi Gong lavora e regola tutti e tre gli aspetti qui elencati, ma ognuno parte a lavorare da uno in particolare. Così il Qi Gong Medico in primis cura e regola il Corpo (Jing) e, da lì, mette in rotta la circolazione energetica complessiva della persona, armonizzando anche Qi e Shen. Il Qi Gong Marziale inizia a regolare l'Energia (Qi) e, grazie a ciò, cura il corpo e permette il corretto manifestarsi della Mente (Shen). Infine il Qi Gong Meditativo inizia dalla regolazione dello Shen, per arrivare poi a curare il corpo ed a regolare l'Energia.

Tutto ciò è possibile finchè ricordiamo come:

- 1) Il Jing permette l'esistenza del Qi, il Qi permette l'esprimersi dello Shen
- 2) Lo Shen dirige i flussi del Qi, il Qi attiva le funzioni del Jing

Ciò ci spiega come e perché le pratiche di coltivazione energetica, corporea e spirituale come il Qi Gong abbiano una potente azione di regolazione psico – fisica: se il corpo è sano (Jing), l'energia fluirà liberamente (Qi) e così l'animo potrà esprimersi secondo natura (Shen); alla stessa maniera, l'animo e la mente (Shen) condizionano la direzione del flusso energetico (Qi), provocando l'azione organica e corporea (Jing). Questo è il meccanismo per cui l'innamorato è iperattivo, forte, non sente la stanchezza e per cui l'ansioso avrà turbe digestive o intestinali prima di un colloquio di lavoro importante.

Ecco che, dunque, qualunque sia lo stile di Qi Gong che si pratica, sarà l'Intenzione del praticante a dare il significato alla tecnica stessa: ogni metodo, ogni set di lavoro, può avere valore Marziale, Meditativo o Terapeutico, a seconda se l'Intenzione è focalizzata su Longevità e Guarigione (Medico), oppure sul Potenziamento e sulla Resistenza (Marziale) o sullo scioglimento dei Blocchi Emotivi e Spirituali che mal condizionano il nostro vivere (Meditativo).

Naturalmente, ogni tecnica nasce con un certo obiettivo, per cui in quell'ambito darà il meglio di sé, ma l'Intenzione del Praticante veicolerà quella potenzialità di lavoro verso la sua maggiore necessità. Questo avviene poiché la sinergia di Corpo, Respiro e Mente / Cuore è perenne ed inscindibile e sta alla persona dare il significato ed il significante al proprio modo di lavorare. Allora ci troviamo di fronte ad un'Arte come il Bagua Zhang che, nei secoli (o, meglio, nei millenni) si è sviluppata a 360° coltivando i tre fattori e permettendo che il praticante possa porre in essere la Triplice Armonizzazione:

- Bagua Zhang è Qi Gong Marziale
- Bagua Zhang è Qi Gong Meditativo
- Bagua Zhang è Qi Gong Medico

Adesso ci occuperemo del suo aspetto Medico. Buona parte di questa trattazione è stata già sviluppata nei precedenti articoli, vale però la pena di approfondire il significato clinico di alcune gestualità, di alcuni movimenti e di alcune caratteristiche di questa profonda Arte.

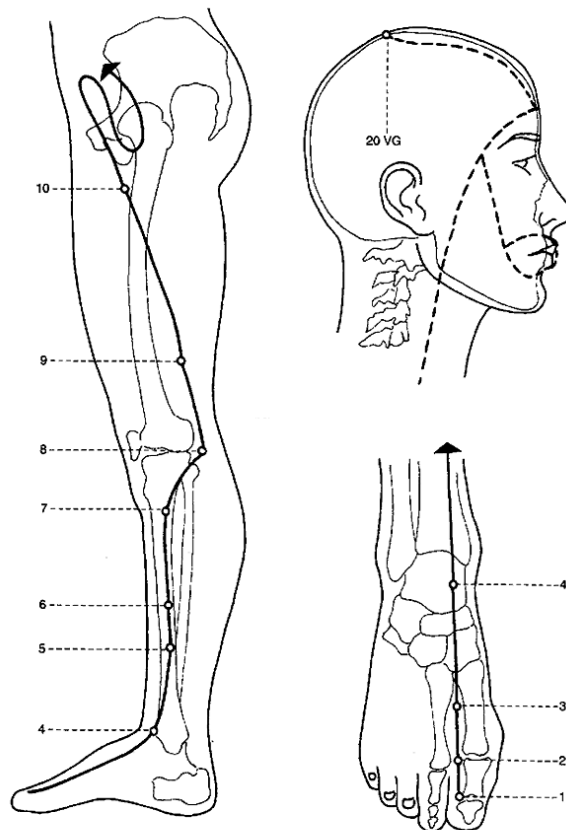
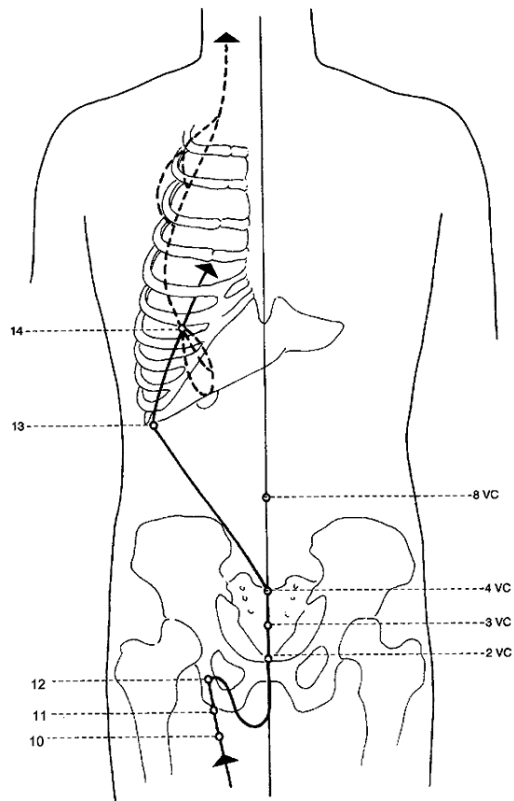
I Passi nel Bagua Zhang e nella Camminata in Cerchio

Nel Bagua Zhang c'è la famosa Camminata in Cerchio (Zou Zhang) di cui abbiamo discusso nei precedenti articoli. Essa ha un grande valore preventivo e terapeutico. In Medicina Cinese Camminare coinvolge il Fegato, il Rene, la Milza ed il Livello Energetico Tai Yang; vediamo cosa significa e cosa comporta tutto ciò.

- **Fegato e Colecisti**
 - o Il Fegato è l'organo che gestisce il libero flusso di Energia e Sangue nel corpo, garantendo così la fluidità della fisiologia corporea, tale che tutte le funzioni organiche si svolgano senza interruzioni o blocchi di sorta; il Fegato gestisce i Fattori della Coagulazione e purifica il Sangue venoso prima di rimandarlo al Cuore, quindi mantenendo un libero flusso del Sangue del Fegato si opera prevenzione a livello Cardiovascolare, Sanguigno ed Epatico. Inoltre la libertà di Flusso energetico si manifesta con una fluida ed efficace digestione, grazie al controllo operato sulla Bile, secreta dalla Colecisti, che permette i processi digestivi. Perfino secondo la famosa Scuola Salernitana di Medicina (XI sec.) vigeva il motto "post prandium deambulare lento pede"...

- Il Fegato è Serbatoio di Sangue secondo la Medicina Cinese: lo accumula e lo distribuisce ad Arti, Occhi, Cervello e Genitali a seconda della necessità; esso reagisce allo stimolo ambientale garantendo le tre reazioni umane di base: Attacco, Fuga o Riproduzione. Terminato lo stimolo, il Fegato riassorbe questo Sangue e lo conserva fino alla successiva esigenza. Tutto ciò è assimilabile al concetto di Glicogenolisi e Glicogenosintesi del Fegato, cioè la gestione dello Zucchero da accumulare o utilizzare secondo il bisogno e sotto lo stimolo dell'Adrenalina (per i Muscoli, anch'essi sotto il controllo del Fegato in Medicina Cinese) e del Glucagone.
- Il Fegato è l'Organo regolatore dell'Asse Neuro – Endocrino: tutto ciò che è ciclico nell'Organismo è regolato dal Fegato, secondo la Medicina Cinese: i ritmi sonno – veglia, i cicli nictemerali e la relativa secrezione ormonale... La ciclicità della Camminata in Cerchio, un cerchio che si chiude e si riapre continuamente, evoca l'energia del Fegato che si attiva nella sua funzione di garantire continuità, libertà, fluidità nel chiudere un vecchio capitolo (la notte che incombe) ed aprirne uno nuovo (un giorno che si riavvia): il Fegato, infatti, governa l'entrata nel sonno ed il risveglio mattutino. Non a caso il Fegato, in Medicina Cinese, governa e regola l'Ipofisi e, indirettamente, la Tiroide, quindi il Sistema Ormonale che obbedisce agli stimoli del sistema Nervoso (Ipofisi).
- Il Fegato è Ministro della Guerra: ciò significa che, sia a livello fisico che mentale ed emotivo, esso predispone le appropriate reazioni agli eventi della vita: per fare ciò, c'è necessità di un libero e fluido scorrere dell'Energia (per agire) e del Sangue (che trasporta lo Shen, cioè l'Energia Psico – Emotiva). Qualora si bloccasse, ci sarebbero turbe dell'umore e del comportamento a base di insoddisfazione, collera, frustrazione, risentimento... La Camminata in Cerchio permette di garantire questo libero flusso.
- Il Fegato regge e governa la postura tramite la gestione della contrattilità muscolare, di concerto con la Colecisti: ipertono indica eccesso del Fegato, lassità suggerisce il deficit energetico. La postura può risultare contratta per fattori meccanici (lavoro in posizioni scomode, traumi...) o per emotività (postura "ingobbita" con tensione cervico – brachiale): in entrambi i casi, la regolazione del flusso energetico del Fegato non solo rilasserà la muscolatura, ma permetterà la modifica dell'assetto, cosa che modificherà fortemente gli stati emotivi. La camminata in Cerchio sblocca le Stasi Energetiche e permette di drenare le stagnazioni dai muscoli ipertonici.
- Il Meridiano del Fegato, cioè il Flusso di Energia ad esso relativo che viaggia nel corpo, nasce sull'alluce (lato vicino al 2° dito), percorre il dorso del Piede, la faccia Interna della Gamba, il Canale Inguinale, tocca l'11° Costola e termina nel 6° spazio intercostale, sotto il Capezzolo. La Camminata in Cerchio coinvolge fortemente il Piede, la Caviglia, il Ginocchio e l'Anca, la Pelvi: tutte zone controllate dal Meridiano del Fegato.

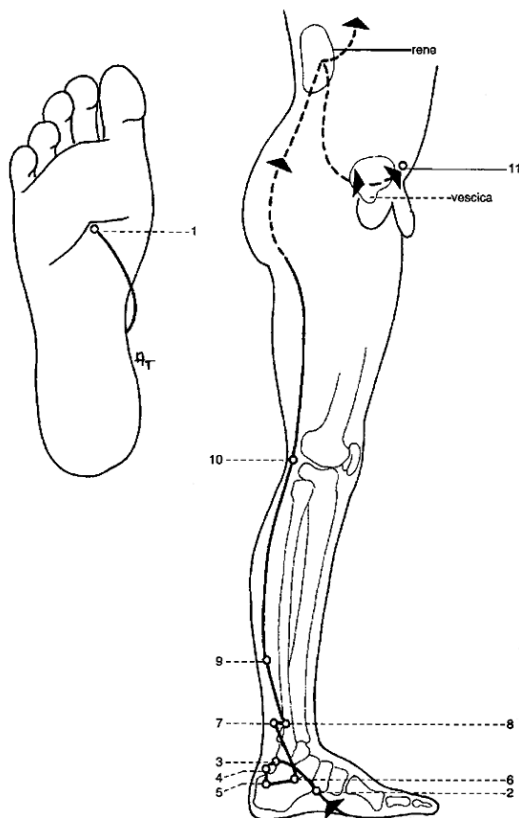
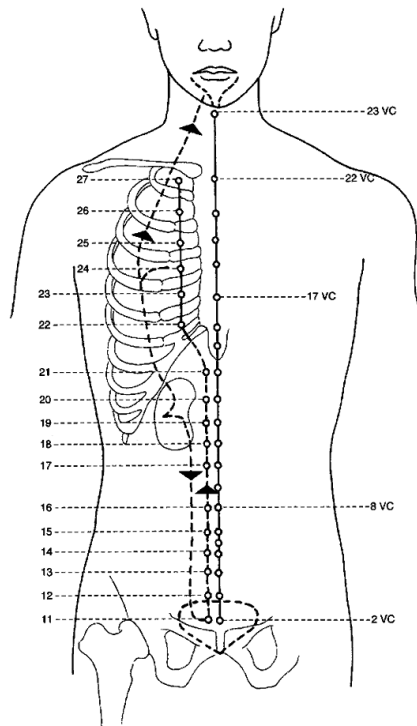
Meridiano del Fegato



- **Rene**

- In Medicina Cinese, il Rene rappresenta il Serbatoio di Energia Ancestrale (Yuan Qi) e di Essenza (Jing). Esso distribuisce queste Energie Costituzionali a tutti gli Organi, affinché abbiano non solo Energie per funzionare (Yuan Qi), ma anche materia per costruirsi (Jing) ed un progetto Energetico da seguire (DNA – Yuan Qi e Jing).
- Si dice che il Rene “è sempre in Deficit Energetico”, poiché tesaurozza le Energie Essenziali e le distribuisce continuamente all’Organismo, per quanto poi cerchi di reintegrare i deficit con le sostanze provenienti dall’alimentazione e dal respiro.
- Il Rene governa la Postura Eretta, lo stare in Piedi, tutta l’Impalcatura Ossea, il Sistema Nervoso (a livello materiale, il Fegato ne garantisce la Funzione), l’Apparato Uro Genitale, la Fertilità e la Libido, la Dentatura, l’Udito, gli Ormoni (a livello materiale, mentre il Fegato ne promuove l’azione), le Ghiandole Surrenali...
- Il Rene garantisce la gestione dei Liquidi della porzione inferiore del Corpo: se è in deficit, si formeranno gonfiori ed edemi di caviglie e gambe, incontinenza urinaria e fecale
- Il Rene controlla il Midollo Osseo e Spinale, quindi promuove un corretto funzionamento del Sistema Immunitario e della produzione del Sangue
- La Camminata in Cerchio attiva fortemente le funzioni Renali, per diversi motivi:
 - La Postura Eretta e la stimolazione della Caviglia, del Piede, del Ginocchio e dell’Anca, che si flettono e si allungano: ciò stimola il Meridiano del Rene, che rappresenta la Funzione Organica; ogni Meridiano è l’estensione territoriale distale di ogni Organo; agendo sul Meridiano si regola la funzione organica
 - Il Meridiano del Rene origina sotto la Pianta del Piede, risale sulla faccia posteriore – interna della Gamba, arriva all’inguine, risale verso il torace bordandone l’asse centrale e, arrivato alle costole, risale fino alla clavicola viaggiando a metà strada tra sterno e capezzolo
 - Il Respiro Prenatale di cui si è parlato nel precedente paragrafo (La Struttura Interna del Bagua Zhang – Parte II), che accumula il Qi nel Ming Men e nel Dantian, serbatoi energetici di Yuan Qi e Jing
 - La stimolazione “meccanica” della Pelvi operata dalla flessione e sollevamento del Ginocchio verso il Ventre che attiva le funzioni dell’Apparato Uro – Genitale
 - La Postura corretta che si utilizza nella Camminata stimola ed allunga la Colonna Vertebrale e, specialmente, la Colonna Lombare, su cui si trovano numerosi Punti (Bl 23, GV 4, GV 3, Bl 28, Bl 22) che si usano nel Massaggio Tuina e nell’Agopuntura ad azione tonificante il Rene

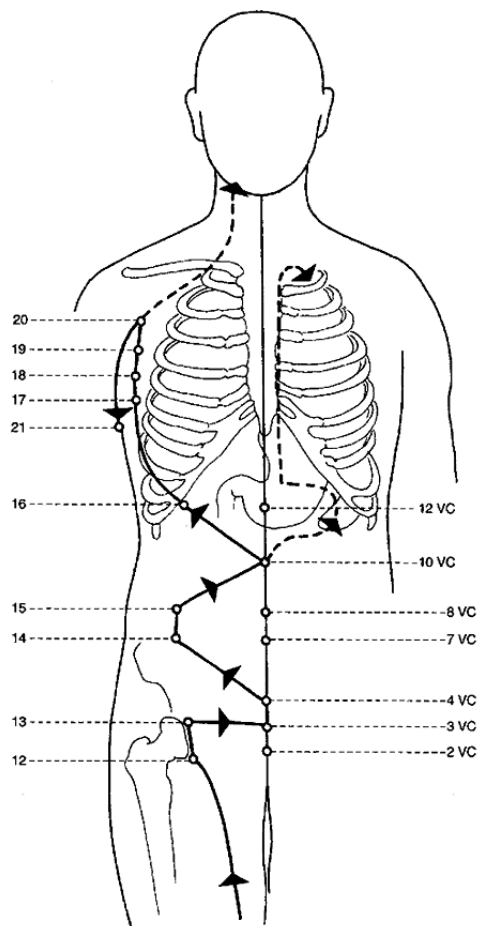
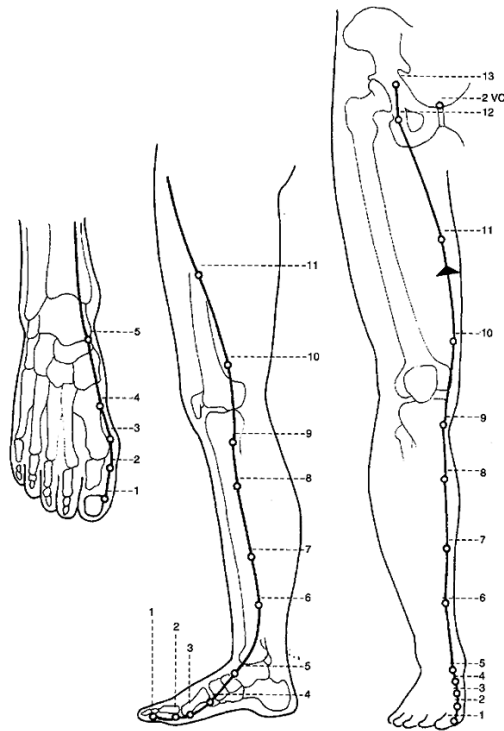
Meridiano del Rene



- **Milza**

- Essa in Medicina Cinese ha innumerevoli funzioni: in primis è il motore dell'apparato Digerente, visto che insieme al Pancreas (in Medicina Cinese appartiene alla Milza) ed allo Stomaco permette tutti i processi Digestivi, di concerto con il Fegato che ne consente le non – interruzioni o ostacoli.
- Distribuisce a tutto il Corpo i nutrimenti derivanti dalla Digestione, provvedendo al rifornimento energetico con il Jing del Cielo Posteriore (cioè l'energia che deriva dal Cibo)
- Controlla la fissità degli Organi al loro posto: fa in modo che non avvengano i Prolassi
- Produce ed arricchisce il Sangue: mentre il Rene controlla la produzione delle Cellule Sanguigne (Ematopoiesi), la Milza si occupa di arricchire quello circolante dei nutrimenti che provengono dall'assorbimento alimentare
- Controlla l'emostasi: insieme con il Fegato che, in caso di ferita, crea un'apposita Stasi di Sangue per arrestarne il flusso (fattori di coagulazione), la Milza si occupa di riparare i tessuti danneggiati e, quindi, garantisce di non far ulteriormente fuoriuscire Sangue. La Milza, infatti, garantisce il corretto funzionamento ed il numero delle Piastrine
- Controlla le Carni: fa in modo di garantire il Trofismo dei Tessuti e della Muscolatura
- È governatrice del flusso dei Liquidi del Corpo: la Milza (coadiuvata da Rene e Polmone), garantisce il corretto flusso dei Liquidi del Corpo, impedendone gli accumuli, i gonfiori e gli edemi; regola il Sistema Linfatico
- La Camminata in Cerchio ne garantisce la Tonificazione:
 - La Milza governa le Flessioni: la Gamba intera si flette e si estende continuamente
 - La Milza governa il contatto con la Terra (vedi He Zhang, il Palmo relativo al Trigramma Terra, in relazione con la Milza e vedi che la posizione "radicata" a Terra stimola la Milza): il Radicamento, la sensazione della pienezza dell'appoggio del Piede e lo scarico del Peso stimolano la Milza
 - Le continue flessioni ed estensioni della Gamba stimolano importanti nodi linfatici (linfonodi inguinali e poplitei), permettendone il drenaggio
 - La Milza ha un Meridiano che nasce sull'Alluce (sul lato interno, cioè sul taglio interno del Piede), percorre il taglio interno del piede, risale bordando la tibia sul lato interno della gamba, poi la rotula, poi la coscia, per poi risalire lungo il torace fino a terminare accanto la pettorale: tutti i movimenti della Gamba lo coinvolgono fortemente

Meridiano della Milza

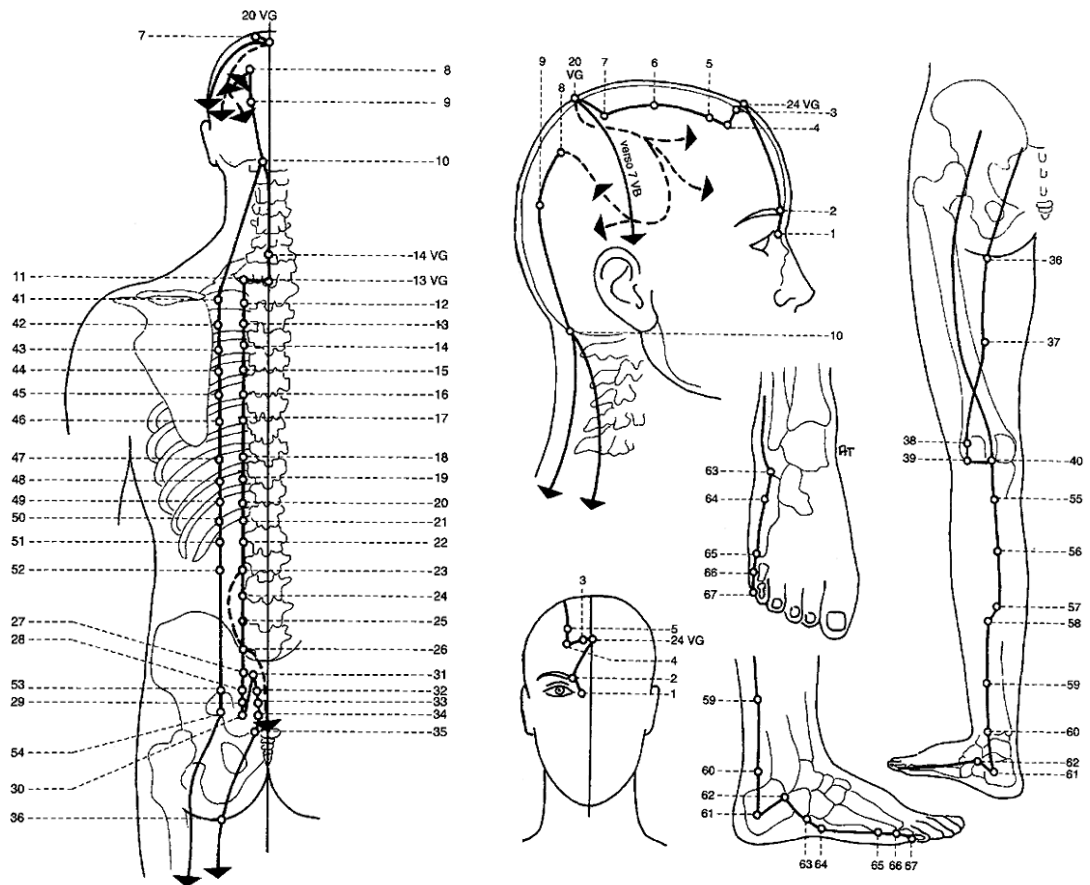


- **Livello Tai Yang**

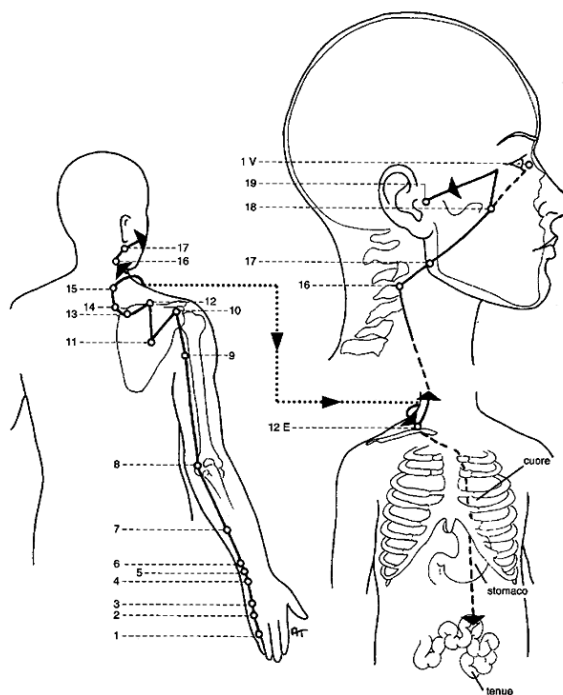
Si tratta della coppia di Meridiani di Vescica ed Intestino Tenue: entrambi, lavorando insieme, si occupano di molteplici aspetti, energetici, meccanici e metafisici, come sempre avviene in Medicina Cinese:

- Tai Yang regola il Camminare: ai comandi della distribuzione energetica del Fegato, Vescica ed Intestino Tenue garantiscono la stazione eretta e la capacità di metterla in movimento, avanzando, camminando, incedendo
- Tai Yang governa l'estensione: è complementare alla Milza che si occupa della flessione; Tai Yang governa tutto ciò che si distende, che si protende, che si estende, dalla schiena (stazione eretta) alle gambe (si allungano e si distendono per camminare, stare in piedi ed avanzare) alle braccia (che si distendono in avanti)
- Tai Yang governa la Difesa Superficiale: a livello del Sistema Immunitario, Tai Yang regola i Neutrofili (globuli bianchi), la capacità di impedire la penetrazione virale (es. influenza) e la possibilità di espellere tramite il sudore le latenze virali presenti ancora nell'organismo (convalescenza da influenza, in cui ci si sente ancora dolenti e deboli, ad es.). chiedete a qualsiasi praticante di Bagua Zhang quanto si sud durante la Camminata in Cerchio!
- Tai Yang è "la regola", sia psichicamente, sia fisicamente: rappresenta, cioè, la capacità di porre in essere il proprio progetto di vita, di rispettare la propria natura, di mantenere un equilibrio tra quel che si è e quel che si fa, tra il compimento del nostro destino ed il modo con cui ci avviciniamo ad esso
- Tai Yang rappresenta e percorre tutto il retro del Corpo: nuca, scapole, retro delle braccia, schiena, glutei, retro delle gambe: non è un caso che queste sono le zone che diventano dolenti in caso di un colpo di freddo o di una sindrome influenzale! In Medicina Cinese, non a caso, il virus è un'energia Patogena Fredda.
- Questo è anche il motivo per cui la Camminata in Cerchio promuove la salute e la prevenzione: attiva la Difesa Superficiale del nostro Organismo, permettendogli di non far entrare i Patogeni o, se necessario, di espellerli.

Meridiani di Vescica (Tai Yang)



Meridiano di Intestino Tenue (Tai Yang)



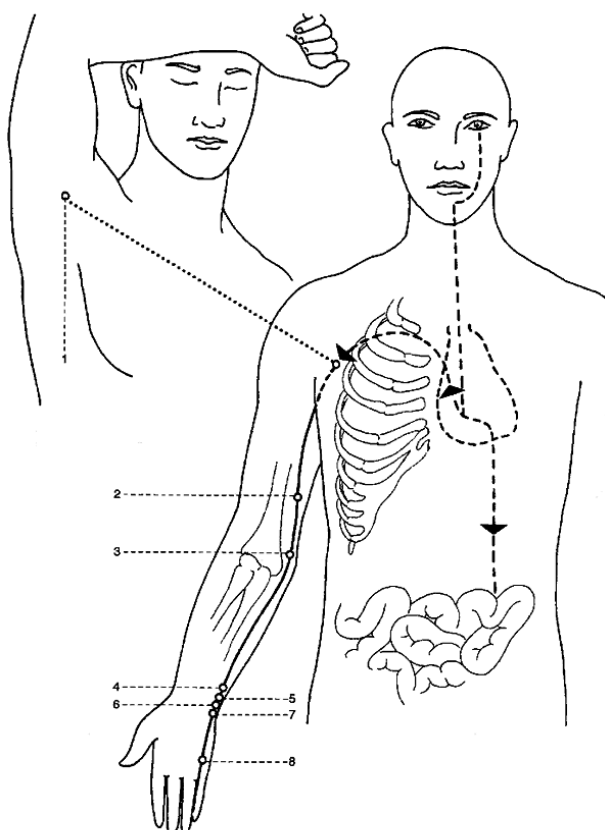
Le Braccia ed i Palmi nella Camminata in Cerchio

La Camminata in Cerchio, della quale abbiamo esaminato gli aspetti Medici relativi ai movimenti delle Gambe, prevede anche un generoso utilizzo delle braccia e delle Mani, cosa che coinvolge fortemente il Cuore ed il Polmone. Analizziamo nel dettaglio:

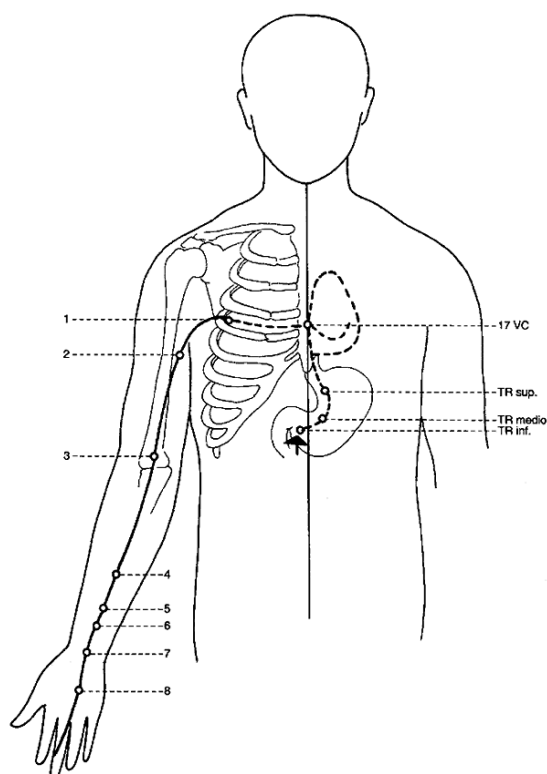
- Cuore

- E' definito Imperatore, in quanto in esso è depositato lo Shen, cioè l'aspetto animico che caratterizza ogni persona come unica ed irripetibile. Lo Shen del Cuore è l'anima della Persona che si affaccia ad interagire con la vita quotidiana, con gli eventi di ogni giorno, relazionandosi con il macrocosmo esterno, acquisendone esperienza, nel bene e nel male.
- Lo Shen è il responsabile non solo della coscienza e della serenità, del sorriso interiore e della voglia di vivere, ma influenza direttamente anche tutto il sistema Cardio Vascolare (che rappresenta il 1° Ministro): a seconda dello stato d'animo dell'Imperatore, il 1° Ministro trasmetterà i suoi voleri agli altri Ministri, tramite il Sangue (veicolo con cui lo Shen si diffonde).
- Il Cuore, nel suo aspetto di pompa del Sangue (Pericardio in Medicina Cinese) regola non solo la corretta circolazione del Sangue e, quindi, dello Shen, ma anche la sua formazione: Stomaco e Milza estraggono dal Cibo la "sostanza rossa" che inviano al Cuore, il quale la diluisce nei Liquidi che riceve tramite l'assorbimento digestivo ed appone il Sigillo Imperiale: lo Shen. Il Sangue, quindi, non è soltanto un liquido essenziale, nutritivo e trofico, ma anche veicolo, dimora e parte integrante dello Spirito della Persona (lo Shen è la scintilla celeste che discende a fecondare il nascituro quando Ovulo e Spermatozoo si uniscono): ecco che, quindi, il Sangue è essenza vitale e spirituale della Persona.
- Il Cuore governa la coscienza dell'essere umano, la lucidità, la presenza a se stesso, l'eloquio fluido e chiaro, organizzato e coerente e rappresenta il Destino, cioè la destinazione da raggiungere nel viaggio della vita. Ecco perché nella tradizione energetica e medica Cinese si dice che la vita va "sentita" e non "pensata", quando si tratta di scegliere un percorso ed una direzione esistenziale.
- Il Cuore, in quanto sede dello Shen, è colui che è in grado di orientare l'Energia della persona poiché, lo abbiamo detto, lo Shen dirige i flussi del Qi che, a sua volta, attiva le funzioni del Jing (corpo).
- La Camminata in Cerchio stimola l'azione del Cuore, sia come pompa del Sangue (a causa del movimento) che come Imperatore: lo sguardo, espressione dell'Energia Cardiaca, dirige le Mani nella direzione voluta e le mani, nelle varie posizioni che assumono, stimolano il Meridiano del Cuore, permettendo che esso si apra all'esterno per comunicare con il mondo tramite il centro del Palmo della Mano: l'essere umano, infatti, comunica energeticamente con la Terra tramite i Piedi (Yin – Jing), con il Cielo tramite la Testa (Yang – Shen) e con l'ambiente tramite il Palmo (Taiji – Qi).

Meridiano del Cuore



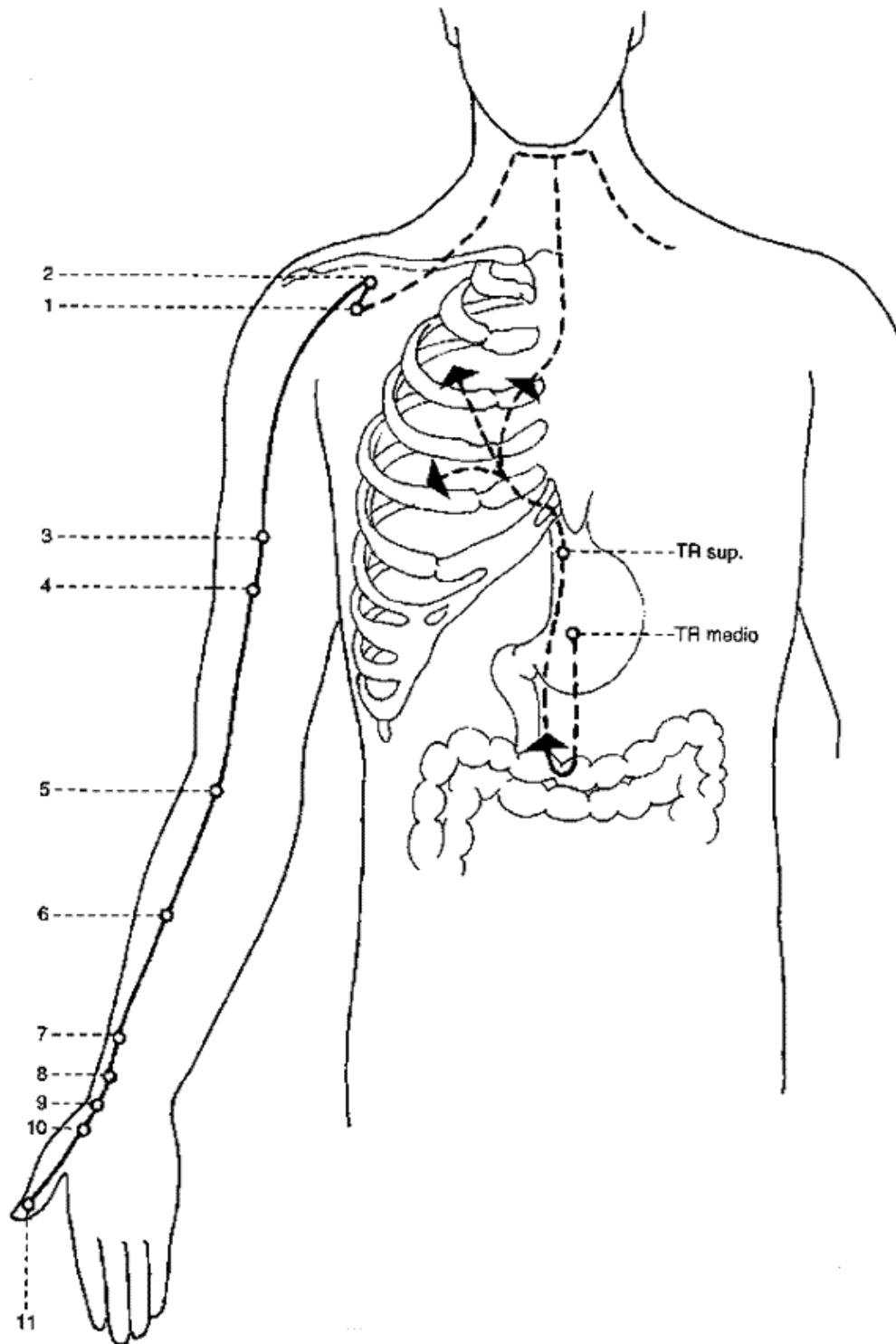
Meridiano del Pericardio



- **Polmone**

- Il Polmone, in Medicina Cinese, è il gestore di tutto l'albero respiratorio, di tutte le funzioni di interscambio tra interno ed esterno, tramite la pelle, il sudore, le vie aeree. Governa la Pelle, la nutre, regola l'apertura dei pori e la loro chiusura, quindi anche la fuoriuscita di sudore
- Diffonde la Wei Qi (Energia Difensiva) sulla superficie corporea, garantendo la difesa dai Patogeni Climatici (Freddo, Vento, Calore, Secchezza, Umidità) e le conseguenti Malattie e Sindromi. Ricordiamo come, alla luce della Medicina Cinese, i Virus siano Freddo, i Batteri siano Calore ed i Funghi Umidità
- Regola altresì la gittata e la diffusione del Sangue del Cuore (Pericardio): il Cuore da propulsione al Sangue (gli ordini dell'Imperatore che il Pericardio trasmette al Polmone – Cancelliere) ed il Polmone permette la sua diffusione in ogni dove, fino alle periferie (testa, mani, piedi)
- Nella sua funzione di regolazione psichica (Ministeriale), il Polmone regola l'istinto di conservazione, di sopravvivenza, l'autoprotezione, l'introspezione, il "sano egoismo" e la tendenza a rendersi piacevole la vita
- Turbe del Polmone si presentano con problemi respiratori di ogni tipo e natura e con tristezza, depressione, pianto, introversione... e problemi circolatori
- La Camminata in Cerchio lavora fortemente sul Polmone, in primis per la tecnica respiratoria (prenatale), ma anche per la posizione delle braccia ed i movimenti di trasformazione delle posizioni delle braccia stesse: il Polmone, così come la Milza, governa i movimenti di flessione, in questo caso delle braccia
- La posizione del Pollice "aperto" stimola due specifici punti: Pc 8 e Lu 10. Pc 8 è Punto Fuoco del Meridiano del Pericardio, serve cioè a regolare l'Energia del Cuore ed a permetterne la fluida manifestazione, Lu 10 è Punto Fuoco del Meridiano del Polmone e quindi permette il corretto esprimersi della funzione Polmonare nella sua relazione sia con il Cuore (diffusione del Sangue) che nella relazione con l'esterno (diffusione Wei Qi).
- Inoltre il Polmone, in maniera complementare al Fegato, regola i ritmi endogeni della persona, permettendo la diffusione dell'energia a tutto il corpo nel momento del risveglio (governato dal fegato).
- Altresì la sequenza dei Palmi, secondo l'ordine del Cielo Anteriore, serve per permettere la corretta manifestazione delle energie intrinseche del praticante, fisiche e psichiche: il Polmone ha la tendenza ad interiorizzare i flussi energetici; quando ciò avviene patologicamente (tristezza cronica, depressione, non apertura alla vita, non sudorazione, posizione "ingobbita" con spalle chiuse in avanti), l'energia si blocca all'interno, dando vita ad oppressione toracica, asma, dispnea...la Camminata sblocca queste Stasi e ne permette l'esteriorizzazione, con conseguente enorme beneficio psico – fisico del praticante.

Meridiano del Polmone



Bagua Zhang e gli 8 Meridiani Straordinari

Come già accennato nel paragrafo "Struttura Interna del Bagua Zhang – Parte II", gli 8 Palmi sono collegati agli 8 Trigrammi del Cielo Anteriore che, a loro volta, sono collegati agli 8 Meridiani Straordinari, strutture ancestrali, costituzionali, che permettono tanto la formazione dell'embrione e la sua strutturazione come essere umano autosufficiente, permettono alla persona di andare avanti nella vita trasformandosi ed adattandosi tanto fisicamente, quanto a livello caratteriale e spirituale.

Rappresentano, in breve, il telaio della persona, su cui essa si fonda, si appoggia e grazie a cui si sostiene: il sistema nervoso nel suo complesso, gli aspetti animici, tutto il sistema ormonale, il sistema immunitario in buona parte, le ossa, la fertilità e la funzionalità sessuale, l'eritropoiesi, la messa in latenza di tossine e patogeni per evitare che dilagino e danneggino l'organismo...sono solo alcune delle funzioni dei Meridiani Straordinari.

Hanno anche funzione di regolare i Meridiani Principali (legati agli Organi, ne rappresentano le funzioni energetiche): quando hanno un eccesso di energia, i Meridiani Straordinari assorbono l'eccedenza, quando sono in Deficit colmano la mancanza.

Essi rappresentano, fondamentalmente, tutti i macrosistemi dell'organismo che cooperano e si sostengono vicendevolmente: mentre gli Organi svolgono delle precise funzioni, i Meridiani Straordinari hanno un ruolo di controllo sistemico sull'intero Organismo. Vediamo nel dettaglio di cosa si tratta:

Du Mai

- Detto Mare dello Yang, regola tutto lo Yang del Corpo, sedandone gli eccessi e tonificandone i deficit. Lo Yang è l'energia calda, attiva, esteriorizzante, ascensionale, maschile, diurna, forte, asciutta, veloce, eterea, impalpabile. Il Du Mai regola il Sistema Nervoso Centrale e Periferico, Neurovegetativo, la conduzione Nervosa, la Colonna Vertebrale e la forza del Carattere, rappresenta l'Ego e l'Autoaffermazione nel mondo

Ren Mai

- Detto Mare dello Yin, coordina tutto lo Yin del Corpo: si tratta dell'energia fredda, emolliente, discendente, introspettiva, che rientra all'interno, passiva, morbida, sedativa, notturna, liquida, densa, lenta, materiale. Ren Mai regola il Qi dei tre Riscaldatori ed i relativi Organi: Cuore / Polmoni, Milza / Stomaco, Fegato / Reni / apparato Urogenitale. Regola l'autoprotezione, il prendersi cura di sé, l'introspezione

Chong Mai

- Mare del Sangue, regola il Sangue nella sua produzione e nel suo flusso: se da una parte è associato a Vena Cava e Vena Porta (tronchi venosi che portano Sangue venoso al Cuore tramite il Fegato), dall'altra il Chong Mai è intimamente legato a Milza e Stomaco che, nelle loro funzioni, hanno anche quella di produrre ed arricchire il Sangue. A livello evolutivo, Chong Mai è la struttura portante della persona che le consente di trasformarsi in funzione dei grandi cambiamenti della vita

Dai Mai

- Circuito orizzontale, a cintura, che avvolge e coordina i tre precedenti, facendo in modo che cooperino senza che nessuno prevalga sugli altri. E' la "pattumiera energetica" dell'organismo, in cui patogeni alimentari, emotivi e virus / batteri / funghi vengono messi in latenza (messi in prigione è un'immagine che rende l'idea). Se il Dai Mai lavora bene, man mano metabolizza questa spazzatura e la elimina grazie al controllo che ha sui Visceri Escretori (Vescica ed Intestino), altrimenti si intasa creando problemi pelvici, dalla colite, alla prostatite, alla cistite, per arrivare a fibromi uterini, tumori intestinali, della vescica, della prostata o a Malattie Croniche e recidive. A livello evolutivo consente di orientare le proprie scelte, le proprie energie in maniera coerente e congrua per il raggiungimento del proprio obiettivo di vita.

Yin e Yang Qiao Mai

- Coppia di Meridiani legata al sistema locomotore ed agli Occhi, oltre che al ritmo sonno – veglia. Essi sono strutture che permettono alla persona neonata di alzarsi in piedi, scrutare l'orizzonte, scegliere una meta, poi guardarsi dentro, conciliare l'obiettivo con il proprio essere e dirigersi lì. Sono i Meridiani del "punto di vista", rappresentano la capacità di guardare e prendere atto della vita e del mondo e di se stessi dopo essere scrutati dentro. Sono anche il "radicamento" alla terra di origine, l'attaccamento alle origini. A livello evolutivo rappresentano la coscienza di sé che evolve in funzione di quel che si vive, quotidianamente, guardandosi allo specchio e prendendo atto di come si sta evolvendo

Yin e Yang Wei Mai

- Meridiani deputati al Collegamento di tutti Meridiani Yin tra di loro e Meridiani Yang tra di loro, al fine di coordinarli sinergicamente, per regolare spazio e tempo Yin, spazio e tempo Yang: ebbene sì, turbe del tempo Yin rappresentano problemi serali e notturni ricorrenti, tempo Yang si riferisce al giorno; spazio Yin si riferisce agli strati profondi, agli Organi Interni ad ai lati mediali ed interni, mentre spazio Yang rappresenta la Superficie ed i lati esterni del corpo. A livello evolutivo controllano la capacità di agire e manipolare se stessi (Yin Wei Mai) per cambiare e trasformarsi e di manipolare e modellare la realtà esterna per renderla consona al loro percorso (Yang Wei Mai).

I Meridiani Straordinari vengono attivati e chiamati in causa, a livello terapeutico, quando si voglia esprimere un'azione profonda, potente, strutturale, tesa a trasformare radicalmente la persona, non solo fisicamente, ma anche sotto il profilo spirituale.

I Meridiani Straordinari sono i primi ad essere utilizzati in terapia quando di manifestano Malattie Degenerative, Senilità, Consunzione e turbe dei Visceri Straordinari (Cervello, Ossa, Midollo, Utero / Prostata / Apparato Riproduttore, Vasi Sanguigni, Colecisti).

Bagua Zhang per la Prevenzione da Malattie Degenerative e come Supporto

Particolarmente sentita oggi la potentissima azione del Qi Gong nei confronti delle Malattie Degenerative e dei Tumori. Autorevoli studi Universitari Cinesi, Americani ed Europei stanno dimostrando l'eccezionale potere del Qi Gong nei confronti del mantenimento della salute, nel suo potenziamento e di quanto poderosamente influisca nel contrastare le Malattie.

Tonnellate di bibliografia sono state ormai prodotte su questo argomento; ormai sono 13 anni che si tiene in America il "Congresso Mondiale di Qi Gong", a cui partecipano i più grandi esperti di Qi Gong e Medicina Cinese del pianeta, Medici, Fisici, Biologi, ecc.: ogni anno, sempre più, si approfondiscono le ricerche sugli effetti del Qi Gong sul corpo umano (e sull'anima), rimanendo ogni volta sempre più sbalorditi (scientificamente parlando, test di laboratorio alla mano!) dei risultati più che positivi.

Quest'anno per la 2° volta si terrà in Italia il Convegno Italiano sul Qi Gong Medico, organizzato anche quest'anno, come il precedente, dall'Ass. Nei Dao della Dott.ssa Marisa Vocca (mia Maestra di Qi Gong Taoista – Medico), con la collaborazione ed il supporto della nostra Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen" come partner ufficiale e sponsor.

Alla luce di questa premessa, possiamo dire come il Bagua Zhang, specialmente con la pratica della Camminata in Cerchio con gli 8 palmi, rappresenti un eccellente sistema di prevenzione e di supporto terapeutico, per i seguenti motivi: il più celebre sistema di Qi Gong Medico utilizzato in Oncologia dai Cinesi, Americani ed anche dagli Europei è il cosiddetto "Qi Gong di Guo Lin"; si tratta di un set di lavoro basato su Camminate e su una tecnica respiratoria particolare (vedi Dispensa della Scuola relativa al Seminario "Oncologia in Medicina Cinese Classica – Fisiopatologia, Eziologia e Clinica") in grado di far regredire e distruggere le masse o, male che vada, a frenarne l'avanzata. Tutto ciò è stato studiato e dimostrato scientificamente non solo in Cina, ma anche in America (es. Prof. Kevin Chen, Università di Medicina del Maryland – Prof. Jeffrey Chong Yuen, Università di New York e di Saint John). Il Bagua Zhang ha una struttura motoria ed energetica simile al Guo Lin Qi Gong, la differenza è nella metodica respiratoria. Vediamo i punti in comune:

Azioni	Guo Lin Qi Gong	Bagua Zhang
Respirazione	Sincopata, a Sbuffo: promuove iperossigenazione per distruggere Tumore	Prenatale per lavorare sui Mer. Straordinari o Postnatale per lavorare sugli Organi
Lavoro delle Braccia	Movimenti a lato del Corpo	Palmi a Lato del Corpo
Lavoro delle Gambe	Flessione ed Allungamento	Flessione ed Allungamento
Lavoro dei Piedi	Flessione e Stiramento Caviglia	Flessione e Stiramento Caviglia
Lavoro di Testa e Collo	Rotazione sul Lato su cui si lavora	Rotazione sul Lato su cui si lavora
Lavoro del Busto	Torsione	Torsione

E' palese come i punti in comune siano numerosi: la struttura meccanica che il corpo utilizza in entrambi i casi ha azione di drenaggio sul Sistema Linfatico, Purifica il Calore (processi infiammatori e batterici in medicina cinese), trasforma Tan ed elimina Umidità (Funghi, Lieviti, stagnazioni a livello dei Linfonodi), depura il Meridiano Dai Mai (Patogeni in Latenza), sblocca le Stasi di Qi e Sangue.

Ricordiamo brevemente come le Malattie Degenerative in Medicina Cinese possano originare nei seguenti quadri sindromici:

- Deficit di Jing / Yuan Qi
- Stasi di Qi e Sangue → Umidità e Calore
- Contaminazione Ambientale → Tan (accumuli linfatici)

In sintesi, il Deficit di Jing e Yuan Qi è il quadro senile o della persona sottoposta a consunzione energetica, che abbia subito un'importante tassazione dell'energia costituzionale in seguito a malattia cronica, strapazzi, malnutrizione... In questo caso la Respirazione Prenatale insieme alla Camminata in Cerchio è una valida ipotesi.

La Stasi di Qi e Sangue è un quadro di origine Alimentare o Emotiva, in cui lo squilibrio dietetico protratto o lo scorretto stile di vita a livello sentimentale o caratteriale portano la persona ad un rallentamento della circolazione energetica, giungendo poi alla stagnazione di patogeni (Umidità) ed all'Infiammazione (Calore) che, cronicizzate, possono evolvere e degenerare. In questo caso useremo la Respirazione postnatale.

L'esposizione a Tossici come Radiazioni, Veleni, ecc. portano l'Energia Difensiva a consumarsi rapidamente ed a non riuscire più a gestire per via linfatica i Patogeni. Ciò intaserà il Sistema Linfatico (Tan) e porterà alla Malattia Linfatica (es. Linfoma) o in altro Organo, per via Linfatica, appunto. In questo caso la Respirazione postnatale è la più indicata.

E' opportuno sottolineare come la Camminata in Cerchio e la Respirazione Prenatale in abbinamento alla pratica degli 8 palmi abbiano influenza diretta su Jing e Yuan Qi (energie costituzionali) e sulla loro preservazione e rinforzo. Quindi in caso di persona debole o reduce da Malattia debilitante o affetta da malattia Cronica, non esitiamo a consigliarla!

La Respirazione Prenatale non cura, ma Rinforza ogni aspetto dell'Organismo e mette in essere il proprio progetto di vita. Da non usare con Malattia in fase acuta.

La Respirazione Postnatale cura e regola i flussi del Qi e del Sangue, mette in rotta la circolazione energetica complessiva della persona.

Il Bagua Zhang, in quanto Stile che si avvale della Camminata, è un sistema adatto a Purificare il Calore e Tonificare lo Yin (Calore + Deficit Yin è la condizione delle malattie Degenerative in Medicina Cinese, anche dei Tumori), mentre nel suo aspetto Statico è poderoso nel tonificare lo Yang ed il Calore (sindromi consuntive, senilità, convalescenza da malattie debilitanti, stati cronici a base di pallore, freddolosità, astenia, sonnolenza, lentezza, ipotensione).

Speriamo, con questa piccola trattazione, di aver gettato una luce sulle potenzialità di questa splendida Arte Interna Cinese, le cui potenzialità sono ancora in parte da scoprire e vivere! Il Bagua Zhang è una bellissima Arte Marziale, utilissima per la Costruzione del Corpo e per la potenzialità Combattiva, è un poderoso sistema di Meditazione dinamica o statica, secondo le esigenze ed un eccezionale metodo di longevità, terapia e coltivazione energetica.

Praticare con passione, costanza e buonsenso può portare molto lontano e molto in alto, ma senza mai abbandonare le radici del nostro albero o inciampare in una pozzanghera di melma se ci limiteremo a guardare il Cielo!