



Centro Italiano di formazione per Operatori Reiki

Dispensa Tecnica CIFOR AICS DSTO

QI QONG

Gli 8 pezzi di broccato

Gli otto pezzi di broccato

Introduzione agli esercizi di Ba Duan Jin - Otto Pezzi di Broccato

Questa routine consiste in una serie di otto esercizi che mirano a dinamizzare gli otto "meridiani straordinari", ma anche sui dodici "meridiani principali" e i tre "riscaldatori". Questi otto esercizi hanno anche altri benefici quali rendere flessibili le articolazioni, allungare e distendere tendini e muscoli, favorendo l'eliminazione delle tensioni e dello stress accumulato durante la giornata.

Ogni esercizio deve essere ripetuto 12 volte. Puoi iniziare con 6 volte ciascuno poi potete aggiungere più ripetizioni. I testi antichi raccomandano da 24 a 36 ripetizioni ciascuno.

1. Lian Shou Tuo Tian, Li San Jiao - "Sostenere il cielo con entrambe le mani per regolare il Triplice Riscaldatore".

Mettiti in posizione del cavaliere, svuota i polmoni e rilassati. Inspirare e alzare lentamente i palmi delle mani. Quando i palmi raggiungono il livello del cuore, girali verso l'alto e continua a sollevarli. Le palme vengono sollevate in cielo al termine dell'inalazione. Allungati completamente sollevando i talloni da terra. Espirate dolcemente mentre riportate le braccia lentamente verso il basso ai lati e abbassate entrambi i talloni per tornare in posizione eretta con le mani rilassate ai lati.

Benefici: **Equilibra l'energia in tutti gli organi interni (Il triplice bruciatore si riferisce al cuore, ai polmoni e allo stomaco).**



兩手托天理三焦

Gli otto pezzi di broccato

2 –Zuo You Kai Gong, Si She Diao - “Tendere l’arco a sinistra e a destra come per colpire l’avvoltoio”.

Stare in una posizione bassa del cavaliere. Rilassa le mani e sollevale fino alla zona del petto. Mentre inspiri, spingi fuori con una mano mentre tiri indietro l'altra come se sparassi con arco e freccia. Ripeti la procedura per entrambi i lati. Inspirare quando si tira indietro espirare quando si ritorna al centro.

Benefici: riallinea i muscoli della schiena e della spina dorsale. Rafforza i muscoli delle braccia addome, schiena e gambe. Promuove in generale la salute e la vitalità.

3 – Tiao Li Pi Wei, Xu Dan Ju - “Dividere Cielo e Terra per armonizzare Milza-Pancreas e Stomaco”.

Stare nella posizione del cavaliere. Porta le mani sotto l'ombelico con i palmi rivolti verso il cielo. Inspirare mentre si alzano entrambe le mani fino al livello del cuore. Quando le mani raggiungono il cuore e il respiro è pieno, gira un palmo verso l'esterno e intorno a 360 gradi in modo che guardi verso il cielo e continui a sollevarlo, e gira l'altro palmo dentro e attorno a 180 gradi in modo che sia rivolto verso terra e portalo giù. Espirate mentre girate entrambi i palmi e lentamente li riportate al livello del cuore. Respiro e ripeti la tecnica. Benefici: rinvigorisce il busto con energia proveniente dal cielo e dalla terra. Apre il torace per una respirazione più profonda.



左右開弓似射鵰



調理脾胃須舉

Gli otto pezzi di broccato

4 – **Wu Lao Qi Shang, Wang Hou Qiao** - “Guardare indietro per scongiurare le cinque fatiche e i sette mali”.

Stare in piedi, i piedi uniti e guardare lontano. Inspirare. Ruota la testa di lato seguendola con gli occhi per guardare dietro di te. Tieni dritto il tronco del corpo. Ripeti questa procedura di rotazione della testa per entrambi i lati. Espirare quando si gira, inspirare quando si ritorna.

Benefici: Esercita i muscoli del collo e degli occhi, libera la tensione. Nutre gli organi interni con energia vitale e sangue appena ossigenato.

5 – **Yao Tou Bai Wei, Qu Xin Huo** - “Agitare capo e coda per estinguere il Fuoco del Cuore”.

Stare in una posizione bassa del cavaliere. Metti le mani sopra le ginocchia. Sposta il peso sulla gamba sinistra e premi pesantemente con la mano. Girare la testa verso il lato sinistro e guardare all'indietro mentre si estende la gamba destra. Ripeti la stessa cosa dall'altra parte.

Benefici: espelle l'energia del fuoco dal sistema estraendola attraverso i polmoni e le porte di energia.



五勞七傷往後瞧



搖頭擺尾去心火

Gli otto pezzi di broccato

6 – Shuang Shou Pan Zu, Gu Shen Yao “Afferrare le punte dei piedi er per consolidare Reni e Vita”.

Stare nel posizione del cavaliere. Espirare lentamente attraverso la bocca, piegarsi in avanti e piegarsi verso il basso. Inspirate e alzatevi lentamente, sollevando le braccia verso l'alto sopra la testa, con i palmi rivolti l'uno verso l'altro. Espirare dolcemente, rilassare le spalle mentre si portano le braccia lungo i lati con i palmi rivolti verso il basso e rivolti verso l'esterno. Inspirare nella posizione del cavaliere.

Benefici: distende e tonifica l'intera colonna vertebrale. Promuove la circolazione del sangue appena ossigenato nel cervello. Equilibra il flusso di energia tra la parte anteriore e posteriore e le parti superiore e inferiore del corpo.

7 – Zuan Quan Nu Mu, Zeng Qi Li - “Tirare pugni con lo sguardo attento per aumentare il Qi e la Forza”.

Stare in una posizione bassa del cavaliere. Tieni i pugni vicino alla vita. Estendi un braccio di lato in un movimento di torsione. Abbaglia fieramente un avversario immaginario. Immagina che l'energia sia proiettata dal pugno. l'altra mano rimane al tuo fianco in un pugno serrato. Porta indietro il braccio esteso, ripeti dall'altra parte. Espirando mentre colpisci, inspira mentre il braccio si sposta indietro.

Benefici: i sentimenti arrabbiati e tesi sono dissipati. L'ossigeno supplementare è fornito al sangue.



两手攀足固肾腰



攥拳怒目增气力

Gli otto pezzi di broccato

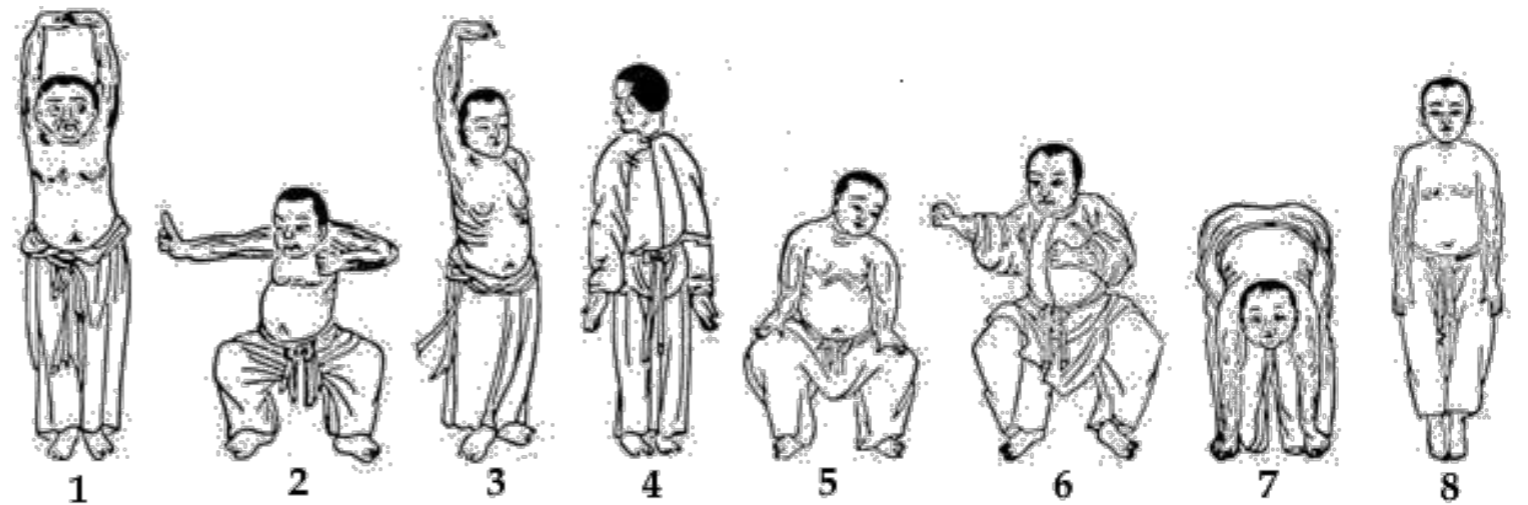
8 – Bei Hou Qi Dian, Bai Bing Xiao - "Sobbalzo sette volte con la schiena e annullo le cento malattie".

Stare nella posizione del cavaliere e guardare dritto in lontananza. Lascia le tue braccia libere ai tuoi fianchi. Assicurati che le tue spalle siano rilassate e svuota la mente da tutti i pensieri. Sollevate i talloni da terra mentre inspirate. Rimanere stabile usando le dita dei piedi per l'equilibrio. Abbassare i talloni a terra mentre si espira. Ripeti la procedura inspirando quando sollevi i talloni e espira quando li abbassi.

Benefici: genera onde di energia, migliora il flusso di sangue agli organi interni, che aiuta a disintossicarli. Migliora l'equilibrio e la coordinazione. Attira l'energia terrestre dalla terra attraverso la primavera gorgogliante sulle piante.



背後七顛百病消



Il Ba Duan Jin (Gli otto pezzi di broccato) è stato sviluppato durante il XII secolo dal famoso generale Yueh Fei (che ha anche creato l'arte marziale interna Hsing I) come un modo per rafforzare il corpo, per bilanciare le funzioni vitali e per rimuovere l'energia stagnante e le tossine dal corpo e dal sistema bioenergetico. Pa Tuan Chin è un set di Chi Kung molto popolare, ideale per i principianti. Sebbene semplici, questi esercizi hanno molto da offrire. Coinvolgendo la tua mente nella pratica del Chi Kung otterrai tutti i benefici. Ma, anche praticando il set come semplici esercizi fisici, la routine Pa Tuan Chin allenterà i muscoli, migliorerà la postura, migliorerà la circolazione del sangue e ti aiuterà rilassare ed abbattere lo stress.

Nel corso di molti secoli in Cina, i rimedi medici tradizionali (ad es. Erbe, massaggi, dieta, calore, agopuntura, esercizi, ecc.) Sono stati combinati con pratiche taoiste esoteriche, magiche e di guarigione sciamanica locale. Inoltre, i scambi commerciali e culturali tra India e Cina hanno trasferito la teoria e le pratiche buddiste, il tantra, lo yoga, il tao-yin, le erbe medicinali, le tecniche mediche e le tecniche di allenamento delle arti marziali tra queste civiltà. Il taoismo enfatizza l'anima dell'individuo e del cosmo, vivendo in armonia con la vera Via o Tao (Tao), abbandonando la meschinità, ritiri solitari, evitando l'interferenze a volte anche con gli altri, prediligendo una semplice dieta naturale, una vita naturale e compassionevole, condividendo con gli altri, cercando l'intuizione nella "vacuità", cercando una comprensione o illuminazione superiore, vivendo uno stile di vita sano, immagazzinando e diffondendo energia (Qi, Chi, Prana), praticando la meditazione, studiando e lavorando diligentemente e cercando intuizioni mistiche. Questi metodi e pratiche sono stati esplorati e adattati in Cina per migliaia di anni per aiutare a mantenere una buona salute, prevenire e curare malattie, ripristinare la vitalità, calmare la mente e migliorare lo spirito del paziente o del professionista. Cercare modi per godersi una vita lunga, sana, energica, etica e naturale coltivando un interesse diffuso e perenne.

Questa routine di esercizi è chiaramente molto indicata per chi pratica tecniche bioenergetiche perché rafforza il corpo e i canali bioenergetici. Credo sia fondamentale per chi fa trattamenti come per esempio il Reiki o pranoterapici eseguire un lavoro di purificazione e di potenziamento del proprio sistema bioenergetico. Si ricorda che lo stesso fondatore del Reiki Mikao Usui praticava KIKO che sarebbe equivalente giapponese del Qi Qong Cinese. E' d'obbligo dunque nella mia scuola apprendere questa routine che fa parte dei moduli tecnici che vengono somministrati durante la formazione ad operatore Reiki. Il centro italiano di formazione per operatori Reiki ha sempre avuto una visione più ampia per quanto riguarda la formazione e non si è mai fermata al canonico seminario del Week end. Da sempre l'operatore è stato istruito e formato con l'intento di fornirgli tutti gli strumenti utili per poter operare in sicurezza e con la massima efficacia.



M° Graziano Scarascia con il suo Maestro di Qi Qong e Tai Chi Chuan M° Dr. Yang Ywing Ming della Yang Martial Arts Accademy

Fonte dei Testi;

Wikipedia, [Green Way Research](#),



Copyright © 2017 Graziano Scarascia Tutti i diritti sono riservati a norma di legge Nessuna parte di questa dispensa può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'autore e dell'Editore.