

Ba Duan Jin (八段锦)

Literalmente: las 8 (Ba) piezas (Duan) de brocado¹ (Jin); Este nombre hace referencia a los ejercicios para la salud creados por el general Yue Fei (S XII D.C) para mejorar la salud de sus soldados. Originalmente existían 12 ejercicios pero a lo largo de la historia se simplificaron en 8.

Existen dos formas de ejercicios de ba duan jin, una sentado y otra de pie. Es una forma de Chi Kung externo. La energía se crea en el exterior, brazos, cintura, con objeto de activar la circulación del Qi y alimentar los órganos internos.

Historia

Diversos autores atribuyen el origen de estos ejercicios a Zhong Li (Chung-li Ch'üan) de la dinastía Tang (618-907). (Catherine Despeux - La Moelle du Phénix Rouge, Thomas Cleary - Vitality Energy Spirit: A Taoist Sourcebook) .

La descripción del grupo de 8 ejercicios sentado, aparece por primera vez en el Zhongli Baduanjinfa, apéndice del Xiuzhen Shishu (Diez Textos para el Estudio de la Realidad), incluido en el Canon Taoísta (Daozang, TT 263, fascículo 125, juan 19), fechado hacia el s. XII. El origen de estos ejercicios lo indica una introducción escrita por Zeng Zao, letrado muerto alrededor de 1150 y autor de una enciclopedia sobre alquimia interna (el Daoshu): "Los 8 ejercicios de Zhong Li fueron, dice él, grabados sobre un muro de piedra de la mano del Maestro Lü (Lü Dongbin); así fueron transmitidos al mundo".



El Ba Duan Jin de pie se le atribuye al famoso héroe militar Yue Fei (1.103 d.c.). Se dice que antiguamente el Ba Duan Jin se practicaba de manera vigorosa y con el equipamiento propio de los soldados de esa época. Como en cualquier sistema antiguo, con el paso del tiempo se desarrollaron diferentes estilos y maneras de realizar Ba Duan Jin. De los 12 ejercicios originales nos llegan hoy en día solo 8 de la antigua secuencia. El Ba Duan Jing se hizo famoso a mediados de 1920 cuando dos maestros lo publicaron en un diario y rápidamente los practicantes de estilos internos se apropiaron del mismo para incluirlo en sus programas de entrenamiento. El Baduanjin llegó a ser tan famoso que se dice que era el Qigong que practicaban el propio Mao Zedong y Zhou Enlai. De hecho fue uno de los primeros ejercicios rehabilitados en la década de los 50 si bien despojado de su contenido taoísta y adaptado al mensaje socialista de la China del momento."


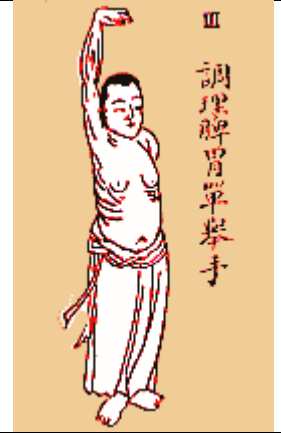


A tener en cuenta antes de empezar


Hay muchas variaciones de los ocho ejercicios, en especial de la forma de pie pero los principios básicos son los mismos por lo que es importante entender la esencia de cada ejercicio, de este modo cualquier variante será comprendida y su ejecución será mucho más efectiva. La práctica de los ejercicios requiere relajación, suavidad y cierta perfección.


Durante los ejercicios es importante permanecer a la escucha de las sensaciones que el cuerpo nos transmite mientras regulamos la postura, respiración e intención. Si queremos llevar un poco más lejos cada estiramiento, es esencial mantener esta conciencia y evitar forzar las posturas. La idea de este trabajo es alejar dos puntos en sentido opuesto de forma suave, gradual y continua hasta llegar cerca de nuestro límite, procurando no rebasarlo, y luego soltar la tensión elástica y dejar que los tejidos se relajen y se recuperen.


¹ Los mantos largos de brocado que se llevaban en la época por los dignatarios del imperio evocaban la idea de buena salud.


Los ejercicios

	<p>DOS MANOS SUJETAN EL CIELO PARA ARMONIZAR SAN JIAO</p>
<p>Efectos</p>	<p>Este ejercicio activa la circulación del San Jiao, también efectuamos un estiramiento del tejido conjuntivo que sujeta a los órganos internos que reciben un masaje suave, y de los tendones y notamos como se liberan los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.</p>
<p>Notas</p>	
	<p>ESTIRAR UNA MANO HACIA LOS PIES Y DESPUÉS LA OTRA PARA ARMONIZAR EL BAZO/ESTÓMAGO</p>
<p>Efectos</p>	<p>Este ejercicio regula los Qi del estómago, páncreas y bazo. Disminuye el yang del estómago y aumenta el yin del bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea.</p>
<p>Notas</p>	
	<p>GIRAR LA CABEZA Y MIRAR HACIA ATRÁS PARA EVITAR CONSUMIRSE</p>
<p>Efectos</p>	<p>Masajea y estimula los intestinos, favoreciendo la función del tránsito y asimilación de los alimentos; masajearnos toda la columna vertebral.</p>
<p>Notas</p>	
	<p>EMPINARSE EN LA PUNTA DE LOS PIES Y REBOTAR SIETE VECES</p>
<p>Efectos</p>	<p>Se reparte la energía por todo el organismo; activa el arco plantar y la musculatura de las piernas favoreciendo la circulación sanguínea de las extremidades inferiores.</p>
<p>Notas</p>	

<p>V</p> <p>火心去尾擺頭搖</p> 	MENEA TU COLA Y BALANCEA TU CABEZA PARA LIBERAR EL FUEGO DE TU CORAZÓN	
	Efectos	Excelente para la columna vertebral, por su estiramiento, pero su mayor acción es sobre el corazón, dispersando el fuego y relajando las tensiones mentales.
	Notas	

<p>VII</p> <p>力氣增日怒拳攢</p> 	Efectos	Libera y dispersa el fuego del hígado, mejorando con ello las digestiones y el estado colérico; refuerza el sistema muscular.
	Notas	

<p>II</p> <p>鵬射似弓開右左</p> 	ABRIR EL ARCO A LA IZQUIERDA Y A LA DERECHA PARA TIRARLE AL HALCÓN	
	Efectos	Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso. Tonifica el Qi de los riñones y el meridiano Dai Mai.
	Notas	

<p>VIII</p> <p>腰腎固足舉十兩</p> 	LLEVAR LAS MANOS AL SUELO Y AGARRARSE LOS PIES	
	Efectos	Estira la musculatura posterior de las piernas y de la región lumbar así como los meridianos Ren y Du Mai; fortalece el meridiano Dai Mai, los riñones mejorando las funciones renales.
	Notas	