

## ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

### **Ba Gua Zhang (Palma degli otto trigrammi)**

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 11:14

Il **Ba Gua Zhang** o "Palma degli otto trigrammi" è una scuola di arte marziale che fa parte, come il taijiquan, degli stili interni, e che ha la sua caratteristica nelle palme che cambiano in forma e posizione ed i piedi che si spostano su una traiettoria circolare come intorno al cerchio del taiji e in otto direzioni rappresentate dagli otto trigrammi,

La struttura del Ba Gua Zhang infatti è basata sul Yi Qing (Il libro dei mutamenti) che cataloga i fenomeni dell'universo in gruppi di otto (questo era considerato un numero magico dagli antichi cinesi). Per questo motivo le tecniche del Bagua sono suddivise in gruppi di 8: esistono infatti 8 palme, ovvero posizioni della palma della mano da tenere durante le tecniche.

Il termine «Zhang» significa «palma della mano», da cui si comprende il significato che questa assume in questa disciplina, che è caratterizzata da una predominanza di tecniche che utilizzano la mano aperta.

Durante la pratica del Bagua i praticanti si muovono in senso circolare come se dovessero camminare in un terreno fangoso. Le rotazioni si susseguono sovrapponendosi una all'altra, il corpo gira sollevando e abbassando i palmi che cambiano posizione insieme al cambiamento del senso di rotazione.

Durante la pratica, **il movimento flessuoso rafforza le articolazioni, i muscoli e la struttura ossea e stimola il riequilibrio degli organi.**

Secondo i maestri del passato, la valenza del camminare era al di sopra di ogni altro tipo di allenamento; oggi sia i medici orientali che quelli occidentali sono d'accordo che questo esercizio sia il miglior modo per mantenere il corpo in salute. Proprio per questo camminare è il fondamento del Ba Gua Zhang.