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" Ã" 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 Â Ã" 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 «Â Zhang Â» significa «Â palma della mano Â», da cui si comprende Â il significato che questa assume in questa disciplina, che Ã" 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.