

Secondo alcune fonti questi esercizi ebbero origine alcune migliaia di anni fa. Si racconta che già nel periodo degli insediamenti Yao (4000 a.c) erano conosciute alcune tecniche fisiche per regolare il corpo, il respiro e la mente e che venissero usati per prevenire e curare le malattie. Un antico libro di seta, scoperto nel 1975, conosciuto come Daoyin Xing I Fa (Metodo di induzione del libero flusso di Qi) e risalente alla dinastia occidentale Han (206 a.c. - 24 d.c.) contiene 44 figure di uomini e donne che eseguono esercizi simili. La creazione degli Otto Esercizi del Ba Duan Jin si fa comunque risalire ufficialmente al famoso generale Yue Fei, che visse durante la dinastia orientale Song (1177-1279 d.c.), il quale pare avesse sviluppato una prima serie di 12 esercizi fondamentali per addestrare il suo esercito, e che successivamente vennero ridotti a 8, per l'appunto la sequenza detta Bad Duan Jin. Il fatto che lui e il suo esercito non furono mai stati sconfitti in battaglia fu attribuito a questo addestramento speciale dei suoi soldati.

### **01 - SHUANG SHOU TUO TIAN**

Sorreggere il cielo con le mani

### **02 - ZUO YOU KAI GONG**

Tendere l'arco a sinistra e a destra

### **03 - JU BEI DU LI**

Alzare un braccio

### **04 - ZUO YOU HOU QIAO**

Guardare a destra, sinistra e dietro

### **05 - YAO TOU BAI WEI**

Oscillare la testa e dondolare il bacino

### **06 - QIAN HOU WAN YAO**

Piegare la vita avanti e dietro

### **07 - ZUO YOU FANG DA**

Colpire di pugno a destra e sinistra

### **08 - YU ZHU QI DIAN**

Sobbalzare 7 volte il "Pilastro di Giada"

[Torna su](#)