

ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Ba Duan Jin (Otto pezzi di broccato)

AutoreAdmin

Pubblicato 23/3/2014 10:34

Si ritiene che il creatore degli esercizi chiamati **Otto Pezzi di Broccato** sia stato un famoso generale vissuto nel corso della dinastia Song (960-1279 d.C.) che lo elaborò per migliorare la salute dei suoi soldati.

Questa sequenza di otto esercizi è stata ampiamente praticata in tutta la Cina e si è sviluppata in numerosi stili diversi, ognuno dei quali ha dimostrato la sua efficacia.

Il broccato è una stoffa fatta generalmente di seta ed intessuta con figure complesse e colorate ed è molto preziosa, **così come è preziosa la salute generata dalla pratica di questi esercizi**, che agiscono sul **Li**, l'interno e sul **Biao** l'esterno.

Il nome tradizionale di ogni esercizio ne descrive i movimenti e l'effetto che esso produce sul corpo.

Esercizi e stili di Qi Gong:

->[Ba Duan Jin \(Otto pezzi di broccato\)](#) ->[Lien Gong She Ba Fa \(Diciotto esercizi taoisti\)](#) ->[Wu Qin Xi \(Il gioco dei cinque animali\)](#) ->[Liu Zi Jue \(I sei suoni\)](#) ->[Yi Jin Jing \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)