ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Ba Duan Jin (Otto pezzi di broccato)

AutoreAdmin
Pubblicato23/3/2014 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 elaborÃ² per migliorare la salute dei suoi soldati.

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

Il broccato Ã¨ una stoffa fatta generalmente di seta ed intessuta con figure complesse e colorate ed Ã¨ molto preziosa, **cosÃ¬ come Ã¨ preziosa la salute generata dalla pratica di questi esercizi**, che agiscono sul **Li**, lâ€™interno e sul **Biao** lâ€™esterno.

Il nome tradizionale di ogni esercizio ne descrive i movimenti e lâ€™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)