

## ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

### **Lien Gong She Ba Fa (Diciotto esercizi taoisti)**

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 10:37

Il **Lien Gong She Ba Fa** derivante dal "Dao In Shu" (tecniche taoiste per il miglioramento della salute) comprende una serie di diciotto esercizi raggruppati in tre serie con diverse finalitÃ terapeutiche.

Per promuovere la circolazione del **Qi** e sciogliere le articolazioni dopo lunghe meditazioni i monaci taoisti avevano studiato dapprima una serie di otto esercizi che sono stati nel tempo trasformati a diciotto al fine di coinvolgere con maggiore efficacia e precisione ogni parte del corpo.

Questi esercizi, conosciuti anche come **«esercizi della salute»** interagiscono con le varie parti del corpo ed hanno lo scopo, attraverso la pratica quotidiana, di migliorare la salute, di prevenire disturbi e curare molte patologie, inoltre, coinvolgendo il ritmo respiratorio e quindi quello cardiaco, migliorano la anche la circolazione del sangue e del Qi.

### **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 \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)