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 **â€œesercizi della saluteâ€•**, 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)