

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