ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona Wu Qin Xi (Il gioco dei cinque animali)

AutoreAdmin Pubblicato23/3/2014 10:40

Il **Qi Gong dei cinque animali** Ã" una pratica molto antica che risale alla dinastia Han (secondo secolo dopo d.C.), dinastia durante la quale Ã" vissuto il grande medico Hua Tuo, fondatore di questo metodo.

Nell'esecuzione di questi esercizi si agisce imitando e immedesimandosi con le attitudini, il comportamento e lo spirito di cinque animali: la tigre, la scimmia, il cervo, l'orso e l'airone (o la gru).

La pratica di ogni animale ha la funzione di armonizzare e stimolare l'organo a cui l'animale è connesso, secondo la legge dei Cinque Organi e dei Cinque Movimenti.

Questo metodo rinforza i tendini, i muscoli e l'energia vitale, armonizza i Cinque Organi e sviluppa l'equilibrio.

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)