

## **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** ˆ una pratica molto antica che risale alla dinastia Han (secondo secolo dopo d.C.), dinastia durante la quale ˆ 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 ˆ 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 \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)