

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.

Nellˆ 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, lˆ orso e lˆ airone (o la gru).

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

Questo metodo rinforza i tendini, i muscoli e lˆ energia vitale, armonizza i Cinque Organi e sviluppa lˆ 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 \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)