

## **ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona**

### **Liu Zi Jue (I sei suoni)**

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 10:42

I sei suoni rappresentano **una delle serie di esercizi di Qi Gong di piÃ¹ antica tradizione** delle pratiche di lunga vita cinesi.

La tecnica utilizza sei diversi suoni che, grazie alla diversa posizione di labbra, lingua e denti **permettono di influenzare la circolazione del qi** nel corpo umano per nutrire e regolare gli organi interni.

Questi sei suoni sono correlati alle cinque fasi della trasformazione yin-yang (Cinque Movimenti) e vengono intervallati da una regolazione del respiro chiamata "Tiao Xi" che serve a ripristinare lâ€™equilibrio yin-yang di tutti i meridiani.

Nellâ€™emissione dei sei suoni viene utilizzata una particolare tecnica di respirazione addominale.

Questa serie di esercizi si fonda su tre elementi:

- pratica di un movimento
- vocalizzazione di un suono
- visualizzazione del percorso di un canale

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