ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Yi Jin Jing (Esercizi dei tendini e dei muscoli)

AutoreAdmin
Pubblicato23/3/2014 10:58

Yi Jin Jing viene tradotto come â€œ**Classico della trasformazione di tendini e muscoli**â€•.

Lo scopo principale di questa serie di esercizi, attraverso la mobilizzazione di tutte le articolazioni, Ã¨ quello di **rafforzare il corpo**.
Vanno infatti a stimolare lâ€™apparato tendineo-legamentoso e muscolare, aumentandone la resistenza, la flessibilitÃ e lâ€™elasticitÃ .

Attraverso la mobilizzazione delle articolazioni e delle rispettive capsule articolari si favorisce:
- lo stretching dei tendini e dei muscoli
- la contrazione muscolare
- la stimolazione delle ossa
- la circolazione di qi, sangue e liquidi
- l'irrobustimento delle strutture dellâ€™apparato locomotore

I movimenti sono allo stesso tempo morbidi e vigorosi e la loro esecuzione richiede una perfetta unione di concentrazione, forza e controllo del respiro.

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)