

I 18 Esercizi Taoisti sono una sequenza di esercizi di Qigong Dinamico ideati dal Dott. Ming Zhuang Yuan nel 1970. Essi sono una sintesi di esercizi che vengono dalla Medicina Cinese Tradizionale, da antiche tecniche di Dao Yin, dal Wushu, e dal Tuina le tradizionali tecniche di massaggio, sono chiamati anche Lian Gong Shi Ba Fa. Il Lian Gong Shi Ba Fa è costituito da tre serie di 18 esercizi, ma ai fini della pratica del Taiji è utilizzata solo la prima serie di 18 come sequenza base per sciogliere tutte le parti del corpo, aprire i canali di energia ed essere pronti per la pratica delle forme di Taiji.

01 - JING XIANG ZHENG LI

RINFORZARE IL COLLO

02 - ZOU YOU KAI GONG

RINFORZARE LE SPALLE

03 - SHUANG SHOU SHEN ZHAN

ESTENDERE LE MANI

04 - KAI KOU XIONG HUAN

ESPANDERE IL TORACE

05 - ZHAN CHI FEI XIAN

SBATTERE LE ALI

06 - TIE PI DAN TI

SOLLEVARE UN BRACCIO

07 - SHUANG SHOU TUO TIAN

STIRAMENTO CON LE BRACCIA IN ALTO

08 - ZHUAN YAO TUI ZHANG

SPINGERE VERSO L'ESTERNO RUOTANDO IL TRONCO

09 - CHA YAO XUAN ZHANG

RUOTARE IL BACINO

10 - ZHAN PI WAN YAO

BRACCIA E BACINO

11 - GONG BU CHA ZHANG

COLPIRE LAT. CON LA MANO APERTA

12 - SHUANG SHOU PAN ZU

TOCCARE I PIEDI CON LE MANI

13 - ZUO YUO ZHUANG XI

RUOTARE LE GINOCCHIA

14 - PU BU ZHUANG TI

PASSO SCIVOLATO

15 - FU DUN SHEN TUI

FLESSIONI SULLE GINOCCHIA

16 - FU XI TUO ZHANG

PIEGARSI ED ESTENDERSI

17 - XIONG QIAN BAO XI

EQUILIBRIO

18 - XIONG GUAN MAI BU

IL PASSO DELL'EROE

[Torna su](#)