

## **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 "Classico della trasformazione di tendini e muscoli".

Lo scopo principale di questa serie di esercizi, attraverso la mobilitazione di tutte le articolazioni, Ã quello di **rafforzare il corpo**.

Vanno infatti a stimolare l'apparato tendineo-legamentoso e muscolare, aumentandone la resistenza, la flessibilitÃ e l'elasticitÃ .

Attraverso la mobilitazione 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 dell'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 \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)