

Lian Gong Shi Ba Fa (练功十八法)

Sistema dei 18 esercizi

Lian Gong Shi Ba Fa è un sistema di 18 esercizi creato da un medico ortopedico cinese, il dottor Zhuang Yuan Ming. Questo sistema rientra nella categoria del *xin qigong* (nuovo qigong) in quanto creato in epoca moderna integrando le pratiche di tradizione dell'antico *daoyin* taoista con le conoscenze della medicina cinese moderna.

1. 颈项争力 (Jǐng xiàng zhēng lì) Rinforzare il collo



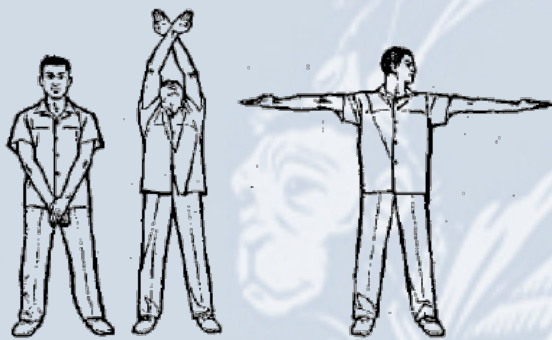
2. 左右开弓 (Zuǒ yòu kāi gōng) Aprire l'arco a destra e sinistra



3. 双手伸展 (Shuāng shǒu shēn zhǎn) Estendere entrambe le mani



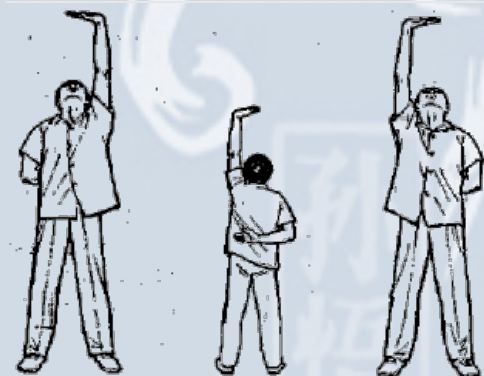
4. 开阔胸怀 (Kāi kùo xiōng huái) Espandere il torace



5. 展翅飞翔 (Zhān chì fēi xiáng) Ruotare le ali per volare



6. 铁臂单提 (Tiě bì dān tí) Sollevare una alla volta le braccia (come di ferro)



7. 双手托天 (Shuāng shǒu tuō tiān) Entrambe le mani sostengono il cielo



8. 转腰推掌 (Zhuǎn yāo tuī zhǎng) Ruotare la vita e spingere il palmo



9. 叉腰旋转 (Chā yāo xuàn zhuāng) Inforcare la vita (zona lombare) e ruotare



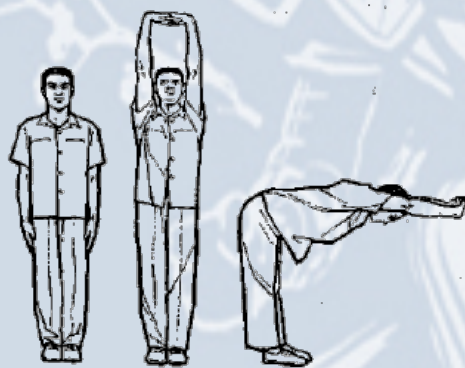
10. 展臂弯腰 (Zhǎn bì wān yāo) Aprire la braccia e flettere con il bacino



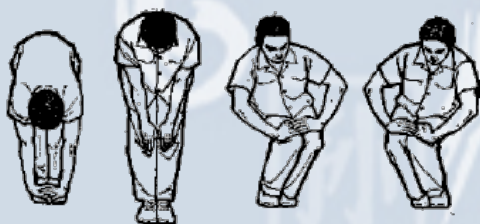
11. 弓步插掌 (Gōng bù chā zhāng) Infilare il palmo nella posizione dell'arco



12. 双手攀足 (Shuāng shǒu pān zú) Entrambe le mani si "arrampicano" ai piedi



13. 左右转膝 (Zuǒ yòu zhuān xī) Ruotare le ginocchia a destra e sinistra



14. 扑步转体 (Pū bù zhuān tǐ) Ruotare il corpo in passo scivolato (puo bu)



15. 俯蹲伸腿 (Fǔ dūn shēn tuǐ) Chinarsi accovacciarsi ed estendere le gambe



16. 扶膝托掌 (Fú xī tuō zhāng) Appoggiare la mano sul ginocchio e sollevare il palmo



17. 胸前抱膝 (Xiōng qián bào xī) Portare il ginocchio davanti al petto



18. 雄关漫步 (Xióng guān màn bù) Passeggiare come un eroe

