

SHI ER DUAN JIN

Le nom SHI ER DUAN JIN a été employé pour la première fois durant la période de Qianlong (1736-1796) au cours de la dynastie QING. Il s'agit d'un exercice de qi gong qui se pratique assis.

Le SHI ER DUAN JIN mis au point par l'université des Sports de Pékin pour l'association Chinoise de Qi Gong de la Santé s'est inspiré de l'essence des méthodes des différentes écoles qui pratiquaient ce Qi Gong. Toutefois le SHI ER DUAN JIN de l'association Chinoise de Qi Gong de la Santé insiste plus sur les mouvements pour assouplir le cou, les épaules, la taille et les jambes.

Principes généraux :

En focalisant sur l'entièreté du corps cet exercice améliore la prévention contre la maladie, renforce le corps et prolonge la qualité de la vie.

Le SHI ER DUAN JIN coordonne l'esprit et la forme, le mouvement et la respiration, alterne le mouvement et l'immobilité, cultive la forme et l'esprit et renforce les étirements du corps ainsi que son massage interne. Cet exercice peut être pratiqué par des personnes de toutes conditions physiques.

Ceux qui le pratiquent longuement ressentent une amélioration de la souplesse des vaisseaux sanguins. Ce qi gong réduit les risques d'artériosclérose, renforce les fonctions pulmonaires et cardiaques. Il brûle les graisses nocives, et renforce particulièrement le fonctionnement du nerf cardiaque chez les personnes âgées.

