



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1195](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1195)

Pagina 1/1

---

### **Le tre sequenze di Qi Gong Shibashi 18**

mariagrazia, sabato 28 ottobre 2017 - 13:05:00

Qi Gong Shibashi sono una serie di esercizi di Qi Gong basati sulla filosofia del Tai Chi, ricavati da alcuni dei migliori movimenti dello stile Yang di Tai Chi Chuan, e sono praticati in tutto il mondo da oltre 10 milioni di persone.

Le forme consistono in una serie di 18 movimenti ("shibashi", appunto) di Qi Gong dolce, praticati in sequenza per accrescere il Qi, la flessibilità e la salute in generale.

Leggi l'articolo che ho scritto [qui](#).