



## POWER STRETCHING

## ARTI INTERNE CINESI



**A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI**



## POWER STRETCHING

### CORSI:

- LUNEDI' - MERCOLEDI'  
- VENERDI'

19.30 - 20.30

- PERSONAL TRAINING

Sono possibili lezioni individuali e personalizzate, es.:

- moduli introduttivi o di perfezionamento delle varie discipline;
- *cross training* o mix di più discipline;
- moduli di salute;
- moduli di benessere.



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE  
+ 39 346 2397851

E-MAIL

[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE

[www.accademiadisciplineorientali.com](http://www.accademiadisciplineorientali.com)

# MOVIMENTO E BENESSERE



## DESCRIZIONE

**Power stretching** è la traduzione inglese di “allungamento di potenza o volumetrico”, a loro volta traduzioni del cinese **Shen jin bao gou** o “affondare la forza nelle ossa”, un antichissimo “corpus” di pratiche risalenti al VI secolo d.C. i cui principi sono descritti nell’ Yi Jin Jing o “Trattato sulla trasformazione dei muscoli, dei tendini e dei legamenti”.

Esso si basa su un espansione tridimensionale, “sferica”, delle zone del corpo interessate.

Agisce soprattutto sui muscoli profondi o “antigravitazionali” e sul connettivo o “fascia” del busto.

Rappresenta una sofisticata forma di ginnastica “cranio-sacrale” a corpo libero.

Alcuni esercizi provengono anche dalla tradizione giapponese.

## BENEFICI

Riallineamento strutturale statico-dinamico.

Aumento della mobilità articolare di braccia, gambe e, soprattutto, del bacino.

Aumento della flessibilità e della resistenza tendineo-legamentosa.

Aumento della capacità d’allungamento e della potenza muscolare, profonda e superficiale.

Aumento della capacità di coordinazione corporea.

E’ anche la preparazione del corpo per le arti marziali e il combattimento.

## PROGRAMMA

- **TAISSHO**  
“Preparare il corpo”, preparazione articolare e muscolare giapponese
- **BA DUAN JIN**  
“Otto pezzi di broccato”, esercizi energetico - salutistici per tendini e legamenti
- **CHEN JI BAO GOU**  
“Affondare la forza nelle ossa”, esercizi di espansione tridimensionale del corpo
- **ZHENG LI**  
“Integrazione totale della forza del corpo”, esercizi di contrazione e decontrazione “tetanica”
- **FA LI**  
“Esercizi anaerobici di potenziamento muscolare”