Sfere Baoding Antistress Cinesi (20 EUR)

Luogo **Emilia-Romagna, Rimini**
https://www.annuncici.it/x-239712-z

Descrizione

Le sfere rotolanti di Baoding, note come uno dei tre tesori della città cinese di Boading, sono un prodotto tradizionale conosciuto in Cina e all'estero. La loro invenzione risale alla dinastia Ming (1368-1644) e la loro fabbricazione fu affidata nel corso dei secoli ad esperti artigiani di Baoding.
Le sfere rappresentano un toccasana per gli anziani, per riacquistare vigore fisico e combattere malattie. per esercitarsi porre due sfere sul palmo della mano aprendo e chiudendo le dita in successione in modo da far ruotare le sfere in senso orario o antiorario. Così facendo tutte le articolazioni della mano sono sempre in movimento mentre la flessione e l'estensione delle dita provoca una contrazione ed un rilassamento armonico dei muscoli dell'avambraccio. In principio per esercitarsi si possono scegliere sfere di piccole dimensioni, ma dopo un po di pratica si può passare a sfere di dimensioni sempre maggiori. E' possibile esercitarsi alternando le mani e tenendo sul palmo della mano sino a tre o quattro sfere contemporaneamente.

Tel: 3898898196

Sfere Baoding Antistress Cinesi
https://www.annuncici.it/x-239712-z