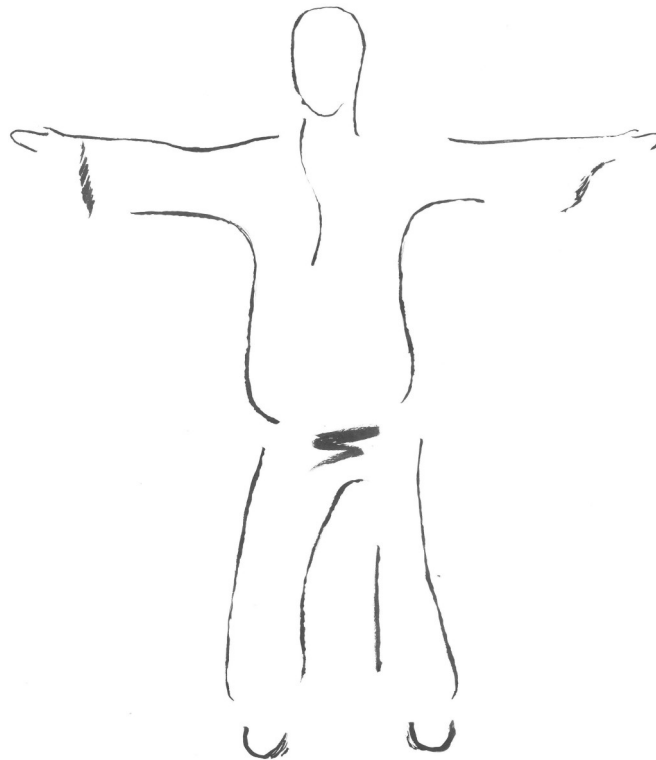




QI GONG

ARTI INTERNE CINESI



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



QI GONG

CORSI:

1° CORSO:

- LUNEDI' - MERCOLEDI' -
VENERDI'

10.00 - 11.00

2° CORSO:

- LUNEDI' - MARTEDI' -
MERCOLEDI' - GIOVEDI' -
VENERDI'

19.30 - 20.30

3° CORSO:

- MARTEDI' - GIOVEDI'

20.30 - 21.30

- PERSONAL TRAINING

Lezioni individuali e personalizzate.



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI
VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA
INFO:
MOBILE
+ 39 346 2397851
E-MAIL
info@accademiadisciplineorientali.com
WEB SITE
www.accademiadisciplineorientali.com

MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE

Qi gong, significa letteralmente “lavoro sull’ energia”, nel senso di allenamento, pratica o studio della respirazione e della “percezione”.

In Cina, difatti, l’essere umano è considerato un sistema tripolare costituito da: YI, la mente; QI, l’energia; LI, il corpo.

Il Qi gong costituisce uno strumento versatile che può essere utilizzato tanto come ginnastica per la salute quanto per accrescere le proprie capacità corporee.

Il Qi è la bioelettricità che fluisce nell’organismo umano visto come un sistema pneumoidraulico (costituito da fluidi, visceri, interstizi, fascia o tessuto connettivo), mediante il respiro.

Il Qi gong è caratterizzato dall’esecuzione di movimenti naturali, lenti, morbidi, circolari o sferici, rilassati.

BENEFICI

Si tonificano i polmoni. Il ritmo respiratorio si riduce con un salutare risparmio di energia.

Migliora la circolazione sanguigna. Nel sangue aumentano i linfociti e gli anticorpi che difendono l’organismo.

Il cuore si “riposa”.

Il battito cardiaco rallenta e la pressione arteriosa si regolarizza.

Aumenta la salivazione e accelera la peristalsi (i movimenti e le secrezioni dello stomaco) con benefici per la digestione.

Stimola la termoregolazione, gli ormoni della crescita e quelli che regolano lo sviluppo sessuale.

Aumenta l’autostima.

Si diventa più attivi, più determinati, evitando così comportamenti insicuri e conformisti. Si acquista vitalità, ottimismo e fiducia in se stessi.

PROGRAMMA

- RESPIRAZIONE
- 9 TESORI
Energia a spirale delle articolazioni, livello base
- GROUNDING
Esercizi di “Radicamento”
- CENTERING
“Centrarsi” ed “equilibrarsi”
- LEADING
“Guidare l’energia”
- FAN SONG
Esercizi di rilassamento
- FIGURE DI BASE
DEL TAI JI QUAN
- ZUO ZHUANG
Posture a terra
- TUI NA
Automassaggio: frizione, prensione, pizzicamento, pressione, picchiettamento