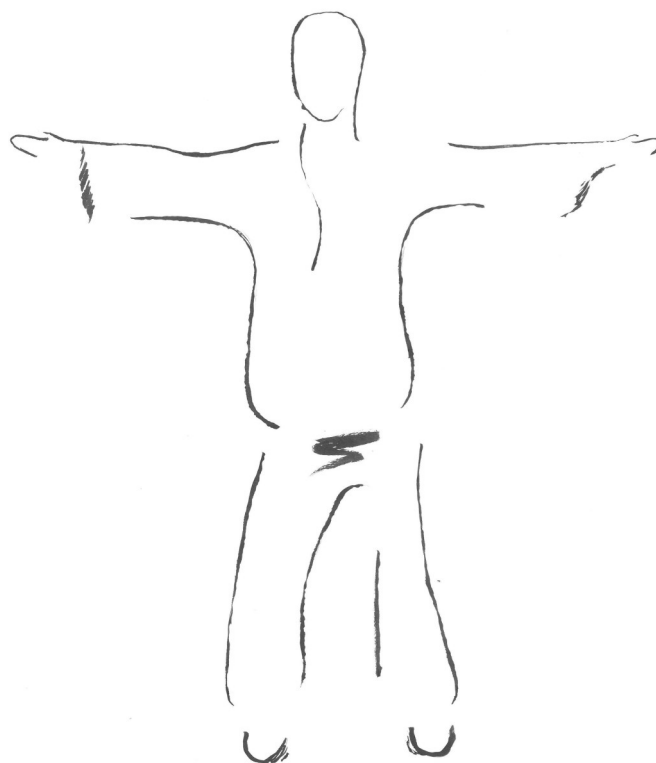


## QI GONG

### ARTI INTERNE CINESI



## QI GONG

### CORSI:

#### 1° CORSO:

- MERCOLEDI' - VENERDI'

10:00 - 11:00

#### 2° CORSO:

- LUNEDI' - MERCOLEDI'

20:30 - 21:30

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

WEB SITE

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

A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI



# 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 BAO JIAN  
Automassaggio: frizione, prensione, pizzicamento, pressione, picchiettamento