

Il Qi Gong: l'arte del nutrire la vita...

“Soffiare ed ansimare, espirare ed ispirare liberarsi di tutto quello che è vecchio ed immettere il fresco, il nuovo contraendosi come l'orso, e distendendosi come l'uccello, tutto questo aiuta a prolungare la vita”.
(Zhaung Zi, filosofo cinese)

Cos'è il Qi Gong?

Il Qi Gong è la più antica arte terapeutica della Medicina Cinese risalente secondo fonti storiche al III° sec. a.C. Il Qi Gong è una Ginnastica Medica, ed in quanto tale, fa parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese e di questa, ne esprime tutte le potenzialità terapeutiche. Secondo la Medicina Cinese l'uomo si trova fra il cielo e la terra, ed assimila l'energia del cielo e della terra trasformandola in energia umana attraverso gli organi ed i visceri. La vita dell'uomo è permessa grazie alla continua trasformazione, circolazione, e distribuzione di questa energia: il Qi. La salute si mantiene se il Qi viene assimilato, trasformato, distribuito e purificato correttamente.

Praticare il Qi Gong significa potere utilizzare il Qi naturale ed immetterlo in tutta la circolazione sanguigna.

Indicazioni alla pratica del Qi Gong:

Tutti possono praticare il Qi Gong sia a scopo preventivo, per potenziare il sistema di difesa dell'organismo, sia a scopo terapeutico, per favorire il corretto scorrere dell'energia corporea e ristabilire lo stato di benessere.



Qi Gong e Tai Ji Quan PER TUTTI

Inizio dei corsi:
3 novembre 2009

Giorni di pratica:
Martedì e Giovedì

II° livello, avanzato:
ore 17,00 – 18,00

I° livello, principianti:
ore 18,15 – 19,15

Luogo:
**Palazzo del Seminario
(via Cosenza, 90 - Erice C. S.)**

Costo:
€ 40 mensili

(comprendenti anche l'iscrizione tra i soci di Fondazione Pasqua2000)

Docente:
**Dr.ssa Anna Maria Grifo,
medico chirurgo, agopuntore ed
esperta in Qi Gong medico e Tai
Ji Quan.
(cell. 3473359020 per le iscrizioni)**

Il Tai Ji Quan: l'arte della poesia del movimento...

“Senza forma, senza ombra,
il corpo intero trasparente e vuoto,
dimentica ciò che sta intorno, sii naturale,
come il rimbombo del gong sulla montagna
dell'ovest,
come fonte limpida o acqua immota,
come fiume vorticoso o mare in tempesta,
con tutto te stesso sviluppa la tua vita”
(Sung Shu Ming, poeta cinese).

Cos'è il Tai Ji Quan, stile yang?

Nato come arte marziale nell'antica Cina, si è evoluto attraverso i secoli come un sistema estremamente raffinato di esercizi per lo sviluppo dell'individuo nella sua unità psico-fisica.

Esso consiste in una serie di movimenti, lenti e armonici, adatti a sviluppare la forza interna del corpo, la sua flessuosità e la sua resistenza.

Il Tai ji quan è attualmente inserito in un programma di salute globale dai migliori centri di riabilitazione e prevenzione internazionale.

A CURA DI...



FONDAZIONE PASQUA2000

