



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.950](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.950)

Pagina 1/3

---

## Qi Gong 18 Forme

mariagrazia, lunedì 04 agosto 2014 - 20:04:00

La pratica delle 18 forme, anche nota come shibashi, è una forma molto antica e diffusa in molti stili di Qigong. È un esercizio molto efficace e semplice da imparare: crea una condizione di quiete, tranquillità interiore e benessere, che consente di recuperare equilibrio.

Questa pratica è basata su movimenti lenti, morbidi, armonici e continui che stimolano il fluire dell'energia vitale all'interno del corpo; l'effetto complessivo è quello di ridurre lo stress mentale e la tensione fisica accumulata nel corpo.

Le rotazioni e le estensioni dolci e gentili, aiutano la circolazione e la digestione. Le pratiche della parte alta del tronco e la respirazione controllata intervengono su problemi respiratori.

Naturalmente ogni forma ha le sue proprietà specifiche, ma complessivamente una pratica regolare e costante delle 18 forme può portare a:

- migliorare la salute
- aumentare l'energia vitale, l'agilità e la flessibilità
- rilassare e rafforzare articolazioni e muscoli
- regolare il funzionamento degli organi
- potenziare l'espulsione delle scorie
- rinforzare il sistema immunitario
- ridurre lo stress, aiutare a recuperare distacco emotivo
- controllare le emozioni eccessive
- migliorare la concentrazione
- sviluppare l'intuito e la capacità di ascoltarsi
- imparare a muovere l'energia vitale nel corpo

Vedi schema con i disegni per le 18 forme [qui](#)

Maria, Kazuhiko e Madoka, saranno presenti in Associazione IL 27/09/2014 dalle ore 14,00 alle ore 18,30, per il seminario di Qi Gong Gentile per le stagioni - Autunno, leggi [qui](#)



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.950](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.950)

Pagina 2/3

---



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.950](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.950)

Pagina 3/3

---