



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1068

Pagina 1/1

Zhineng Qigong. Come praticare il Laqi Guanqi

mariagrazia, domenica 13 marzo 2016 - 08:58:00

Laqi : lett. tirare il qi

Guanqi: lett. penetrare il qi

Il laqi è un esercizio al quale potremmo riconoscere il ruolo di esercizio fondamentale poich é si trova, presentato sotto forme differenti, nell intero corpus del Zhineng qigong. E possibile apprezzarlo bene e praticarlo subito nell intera pratica del I livello.

La sua tecnica base è molto semplice, tant è che nella fase didattica (quindi di apprendimento del metodo) il laqi viene annoverato fra i primi esercizi da proporre ai praticanti . La sua semplicit à non deve trarre in inganno poich é siamo di fronte ad una tecnica dalle enormi potenzialit à. Esse sono direttamente proporzionali alla qualit à e alla quantit à della pratica.

Esso lavora sulla connessione interno esterno e sullo scambio tra il qi del praticante e quello dell universo, che insieme formano un intero. E per questo motivo che la tecnica viene utilizzata anche per trattare una zona del corpo all interno della quale vogliamo penetrare energia.

Continua a leggere [qui](#).