



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.985

Pagina 1/1

LEZIONE GRATUITA DI QI GONG SALUTISTICO

mariagrazia, giovedì 29 gennaio 2015 - 18:17:00

"Dialogare energeticamente in modo consapevole con il proprio corpo e con le fonti esterne"

Il Qi Gong, antica e attuale disciplina psicocorporea cinese, è fondata sul prendersi cura di sé usando ascolto, percezione, praticando movimenti dolci e morbidi, ed è composto da pratiche statiche, dinamiche, di quiete, suoni terapeutici e camminate curative che rinforzano l'intero sistema energetico.

Vanta oltre tremila anni di storia, questo "grande" Qi Gong, anche se alcuni reperti archeologici hanno permesso di supporre che in Cina venisse praticato prima ancora che fosse sviluppata la scrittura.

Durante questi incontri praticheremo il Qi Gong salutistico, la sua storia risale a oltre duemila anni fa ed è nato per mezzo di alcuni medici che insegnavano ai loro pazienti degli esercizi di Qi Gong da praticare individualmente con lo scopo di curare se stessi, fra questi anche il famoso medico taoista Sun Simiao a cui fu attribuito il titolo di Re della Medicina cinese.

Sun Simiao praticava Qi Gong per se stesso, per approfondire la propria conoscenza, contemporaneamente curava i suoi pazienti e visse in salute fino a 120 anni, grazie al Qi Gong!

Continua a leggere [qui](#).