



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1145

Pagina 1/1

Wu Yuan Zhuang, Zhineng Qi Gong di Maria Grazia Mauri

mariagrazia, mercoledì 15 marzo 2017 - 14:58:00

La forma Wu Yuan Zhuang, è la più complessa dello Zhineng QiGong ed è stata insegnata per la prima volta in Italia, durante un workshop organizzato da Ramon Testa, con il Maestro Tao Qingyu, nei giorni 3/4/5 marzo a Como, ma serviranno altri 4 giorni a Settembre per completare l'insegnamento.

E' una forma molto bella, che mi ha entusiasmato e stupito per la sua potenza, fin da subito.

Il Maestro Pang Ming è uno dei più grandi Maestri viventi al mondo di Qi Gong, questa è la mia opinione.

La forma si compone di 13 esercizi che imitano l'agilità e i movimenti aggraziati della Gru, ed armonizzano il Qi di tutto il corpo.

Fantastici i suoni di Wu Yuan Zhuang per armonizzare il qi degli organi interni!

Wu Yuan Zhuang, infatti, fa uso di tutti gli strumenti di mobilitazione del qi a cui di solito si fa ricorso nel qigong:

uso della mente, uso del corpo ed uso dei suoni (caratteristica di Wu yuan zhuang dove per ogni organo ci sono tre suoni corrispondenti).

Il livello 3 dello Zhineng si concentra sull'apertura del Palazzo Hun Yuan, centro che presiede alle attività dei cinque organi che si trova nel centro della parte superiore dell'addome; una volta che il palazzo è aperto, si lavora sulle emozioni degli organi interni per riportarli in armonia, tramite il movimento, i suoni, dei mudra, migliorando la loro funzione e riequilibrando le emozioni.

Sono molto contenta di aver partecipato a questo workshop!

Nella foto i partecipanti giunti da tutta Italia ed anche dal Tirolo!

Grazie di cuore al Maestro Qingyu Tao per i suoi preziosi insegnamenti!