

I “principianti” avranno occasione di poter ricevere tutte le nozioni teoriche necessarie ad una corretta esecuzione pratica degli esercizi, in quanto ogni esercizio verrà analizzato nel dettaglio, sia del Qigong che del Tai Ji, cosa che non può essere fatta durante le normali ore di lezione pratica settimanale; i “praticanti più esperti”, invece, avranno nuovi componenti interni di Nei-gong da inserire negli esercizi sia di Qigong che di Tai Ji già conosciuti, così da poterne approfondire la pratica.

Per informazioni:

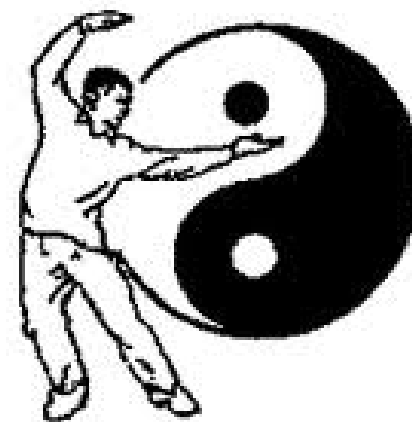
Marco Raghianti 349/2554575

Silvia Gusmaroli 340/7914431

www.taoqigong.it



SEMINARI DI QIGONG e TAI JI QUAN stile Wu



Nella stagione 2011-12 verranno svolti un weekend di Qigong e uno di TaiJi Quan.

Gli argomenti sono:

“[Il Drago e la Tigre](#)”, sul Qigong;
“[Tai Ji Quan, stile Wu](#)”.

Il fine dei corsi di Qigong è il ripristino fisico, posturale ed energetico del corpo.

Ogni argomento trattato nei seminari di Qigong, infatti, permette un lavoro molto dettagliato e raffinato sulla struttura fisica, così da garantire un buon allineamento posturale e di conseguenza un corretto fluire energetico, per poi andare ad equilibrare e migliorare la funzionalità dell'intero organismo, sia a livello biologico che psicologico, ripristinando i normali cicli metabolici, i cicli sonno veglia e ogni attività cellulare.

Il weekend dedicato alla formula “[Il Drago e la Tigre](#)” prevede l'apprendimenti dei 7 movimenti dell'intera sequenza che va a stimolare in modo specifico il corretto e libero fluire energetico lungo i canali così detti straordinari del corpo, rimuovendo i blocchi lungo i percorsi dei meridiani. La ripetizione dei movimenti garantisce un aumento della circolazione energetica e del sangue.

Inoltre va a ripristinare ed aumentare il livello di energia presente nel corpo, così da rinforzarlo e stimolarlo nelle risposte anche immunitarie.

E' la sequenza originale utilizzata in Cina per il ripristino della salute garantendo libera circolazione: la forza e la sensibilità della Tigre derivano da una corretta funzionalità del Fegato mentre la capacità del Drago di volare è prerogativa di Polmoni forti. Da qui il nome della formula.

Il seminario dedicato al “[Tai Ji](#)” verterà sull'insegnamento della forma breve dello *Stile Wu*, con tutte le implicazioni che questo stile ha sul ripristino della salute della colonna vertebrale, in particolare modo, e quindi lo sblocco di eventuali dolori o patologie della spina. È quindi consigliata la pratica anche a chi ha problemi di mal di schiena o altre patologie simili per un miglioramento dello stato di salute della colonna e del corpo.

I corsi sono aperti a tutti.