

## QI GONG

Il Termine “Qi” indica in cinese il soffio, l’energia vitale mentre il termine “Gong” indica un’abilità acquisita con un lavoro costante. Il Qi Gong quindi è l’abilità di gestire l’energia vitale attraverso un allenamento costante.

Patrimonio millenario della cultura tradizionale cinese consiste in una serie di esercizi che sviluppano l’elasticità del corpo, la calma della mente e un corretto flusso energetico nel nostro organismo. Ne deriva un miglioramento dello stato emotivo e un rafforzamento del sistema immunitario, motivi per i quali il Qi Gong fu introdotto negli ospedali cinesi già dalla seconda metà degli anni 50.

Secondo i saggi cinesi l’uomo è dentro il Qi e il Qi è dentro l’uomo, questo significa che siamo immersi in un mare di energia e sta a noi imparare come attingervi e come far fluire liberamente in noi questa energia evitando ristagni, blocchi o “cortocircuiti”.

Il Qi Gong ci insegna a fare questo attraverso un particolare modo di gestire la mente, il movimento e la postura del corpo.

## TAIJIQUAN PER ADULTI

In lingua cinese Taijiquan (noto anche come Tai Chi) è il pugno della suprema armonia o della suprema polarità (tai = alto, supremo; ji = polo, polarità; quan = pugno, box), è quindi un’arte marziale che ricerca l’armonia tra gli opposti Yin – Yang come si esprime nel classico cerchio metà nero e metà bianco.

La scuola propone lo studio del Taijiquan secondo il metodo Chen, storicamente il più antico, nel quale si conservano inalterate le caratteristiche originarie del Taijiquan come ad esempio: l’alternanza tra movimenti lenti e veloci, l’uso evidente della forza a spirale e la possibilità di ottenere una reale efficacia marziale.

I corsi includono lo studio del Qi Gong, delle forme a mani nude (Laojià e Xinjià) delle forme con armi (sciabola, spada, alabarda, lancia) e degli esercizi in coppia per lo sviluppo della sensibilità (Tuishou).

Il programma differenziato per classi di studio permette al principiante di accedere all’arte con gradualità attraverso solide basi.