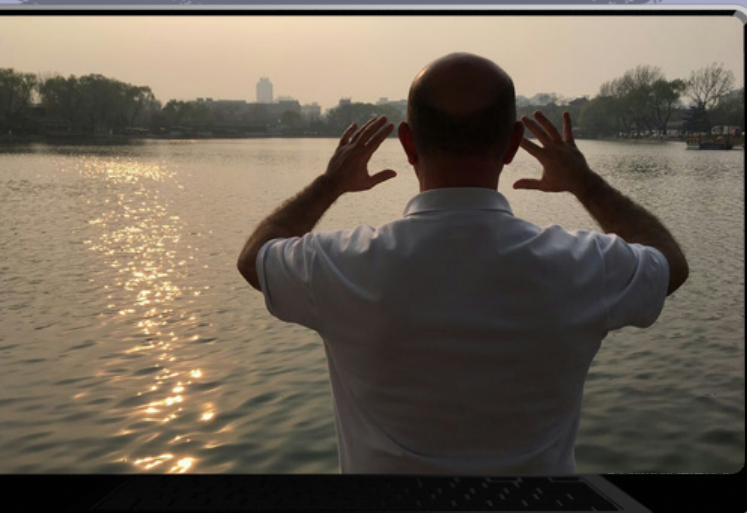


# Qi Gong

(ANTICA PRATICA PER LA SALUTE PSICOFISICA)

**Il Qi Gong è utile per:**

- 01** incrementare e far fluire l'energia vitale (qi)
- 02** Rilassare e allentare le tensioni
- 03** Migliorare la postura e sciogliere i movimenti
- 04** Risolvere comuni disturbi, come mal di testa, mal di schiena, distorsioni, strappi



**05** Riprogrammare il nostro corpo creato per muoversi nello spazio

**06** Riprogrammare il nostro sistema nervoso

**07** Centrare la mente sul corpo.

Respirazione profonda, consapevolezza del corpo e concentrazione sono i tre pilastri sui quali si fonda questa antica pratica orientale.

Qi normalmente tradotto come energia, e Gong allenamento, quindi allenare l'energia primordiale, o creare una nuova linfa tramite la respirazione, o tramite delle posture o movimenti, che faranno sì di portare la nostra attenzione non più su quello che accade normalmente al di fuori di noi, ma tramite degli esercizi, riportare la nostra attenzione e la nostra mente in armonia con il corpo, ricreando quell'equilibrio che la vita moderna ci ha privato