



# Qi Gong terapeutico

氣功



Il Qi Gong (letteralmente " lavoro con l'energia") è un'espressione del grande patrimonio culturale della Medicina Tradizionale Cinese dalla quale è nata l'agopuntura.

Questo insieme di tecniche energetiche di antica tradizione (oltre 5000 anni) mira, attraverso un paziente lavoro globale basato sul movimento corporeo, la respirazione controllata e la visualizzazione creativa, a rinforzare, aumentare e far circolare l'energia interna dell'uomo. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, il "Qi" (energia o soffio vitale) è la sostanza fondamentale che regola la vita dell'universo e dell'uomo che ne fa parte. Lo yin e lo yang sono per l'antica cultura cinese due forze opposte ed inscindibili fra loro che esistono e regolano ogni fenomeno, comprese le funzioni vitali dell'uomo. L'equilibrio fra yin e yang è armonia e salute, mentre l'alterazione di questo equilibrio (eccessi o carenze) è alla base della malattia e del disagio.

Ogni uomo possiede una certa quantità di energia vitale che può aumentare imparando ad attingerla dalla terra e dal cielo, accumulandola in determinate zone del corpo chiamate Dan Tien, raffinandola e facendola circolare all'interno del corpo attraverso il percorso dei meridiani dell'agopuntura.

Sin dall'antichità il Qi Gong è stato utilizzato per finalità terapeutiche. La pratica del Qi Gong serve dunque a rinforzare l'organismo e la propria reattività psico-fisica nel difendersi dalle aggressioni degli agenti esterni, a migliorare la capacità di concentrazione e la gestione delle emozioni e a ritrovare uno stato di lucidità e di pace interiore che tanto possono aiutarci nei nostri percorsi di crescita e di consapevolezza.

Il Qi Gong lavora sul corpo rinforzando il "Jing" che è l'essenza muscolare/vitale fisica, sulla respirazione rinforzando il "Qi" che è il "soffio vitale" e sulla mente e lo spirito insegnandoci a padroneggiare lo "Shenn" che è l'energia più sottile di natura spirituale e mentale che si affina con l'attenzione e la concentrazione.



Il Qi Gong é uno strumento efficace e potente che può aiutarci , attraverso un percorso di disciplina, perseveranza e volontà, a ritrovare e mantenere un migliore equilibrio energetico e psicofisico.

## I corsi terapeutici



L'approccio terapeutico è particolarmente indicato per la terza età, persone affette da malattie croniche o convalescenti.

La lezione prevede un lento e profondo stretching articolare e muscolare per "lubrificare" le articolazioni che sono uno dei punti in cui l'energia dei meridiani si blocca più facilmente.

Al termine del riscaldamento si passerà all'esecuzione di una o due pratiche dolci e semplici, sia dinamiche che statiche per migliorare la circolazione energetica attraverso il movimento o la respirazione controllata.

## L'insegnante

Luca Cattaneo, studioso e ricercatore da oltre vent'anni nel ambito del benessere psicofisico e della crescita personale. Naturopata, Master Trainer PNL, ideatore del metodo OEP3 e autore di numerose pubblicazioni, pratica tecniche energetiche, Tai chi e Qi Gong sin dagli anni '80 conoscendo e seguendo diverse scuole e maestri. Si é diplomato in Qi Gong Terapeutico completando una formazione intensiva presso il prestigioso Istituto Quimetao (Cina-Francia). Dall'ottobre del 1996 tiene corsi e seminari residenziali di Qi Gong a numerosi allievi.

## Come, dove, quando

Il corso si svolge nei locali dell'Associazione Terradiluce da Ottobre a Giugno, tutti i venerdì mattina dalle 9,15 alle 10,15. E' sempre consigliata una lezione di prova gratuita.

Per altre informazioni rivolgersi in segreteria.



**Associazione Terradiluce**

Via Luserna di Rorà, 3 - 10139 Torino  
347/9036353

[www.terradiluce.it](http://www.terradiluce.it) - [info@terradiluce.it](mailto:info@terradiluce.it)

