



Qi Gong - Tai Chi Quan

氣功

Stile Chenn



Il Qi Gong (letteralmente " lavoro con l'energia") é un'espressione del grande patrimonio culturale della Medicina Tradizionale Cinese dalla quale sono nati fra l'altro l'agopuntura e alcune importanti arti marziali interne come il Tai Chi Quan.

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) é 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 é armonia e salute, mentre l'alterazione di questo equilibrio (eccessi o carenze) é 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 é stato utilizzato per finalità terapeutiche e marziali. Attraverso una pratica assidua, infatti, l'energia accumulata nei Dan Tien può essere "trasmessa" all'esterno (in Cina il Qi Gong é utilizzato anche a livello ospedaliero) oppure essere finalizzata nel combattimento (una delle più potenti arti marziali esistenti é infatti il Da Chen Quan, basato prevalentemente su esercizi di Qi Gong).

La pratica del Qi Gong serve dunque a rinforzare l'organismo e la propria reattività psicofisica 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 é l'essenza muscolare/vitale fisica, sulla respirazione rinforzando il "Qi" che é il "soffio vitale" e sulla mente e lo spirito insegnandoci a padroneggiare lo "Shenn" che é l'energia più sottile di natura spirituale e mentale che si affina con l'attenzione e la concentrazione.



Il Qi Gong non é certamente una "bacchetta magica", ma 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



I corsi sono strutturati in modo da permettere un apprendimento graduale e una rapida esperienza dei benefici. La frequenza agli incontri e la pratica a casa consentono di assimilare senza problemi le tecniche apprese e raffinare progressivamente la qualità della pratica. Ogni lezione, della durata di un ora e mezzo, prevede una fase di riscaldamento di circa 20/30 minuti per sciogliere le articolazioni, decongestionare i muscoli e preparare l'organismo

alla circolazione energetica, al termine della quale si passa all'esecuzione di pratiche di "caricamento" energetico e "forme" di Tai Chi Quan e Qi Gong per muovere dolcemente l'energia interna per il restante tempo. La pratica del Tai Chi nella sua forma più antica e pura, lo stile Chenn, consente inoltre attraverso le "emissioni di forza" di espellere tossine e ritrovare più velocemente vigore e benessere. I vari concatenamenti della forma vengono costantemente ripassati per facilitare l'apprendimento agli allievi principianti e raffinare la tecnica di quelli più avanzati.

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 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

I corsi settimanali si svolgono nei locali dell'Associazione Terradiluce da Settembre a Luglio, nei giorni di Lunedì (18,30 - 20) e Giovedì (12,30 -14) più indicati per i principianti, Martedì (9 - 10,30) e Mercoledì (18,30 - 20) per allievi avanzati.

E' 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 - info@terradiluce.it

