



# Qi Gong - Taijiquan

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 Taijiquan ( o 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 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 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) più indicato per allievi principianti e intermedi; Martedì (9 - 10,30) e Mercoledì (18,30 - 20) per allievi avanzati. 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)

