



Associazione culturale



Forza Vitale



氣功

QI GONG:  
COLTIVARE LA SALUTE  
E LA VITALITA'



## IL QI GONG: L'ARTE MILLENARIA DI COLTIVARE L'ENERGIA INTERNA

Il Qi gong (o Chi kung – significa “Lavoro sull’Energia”) è una disciplina facente parte della Medicina Tradizionale Cinese, il cui scopo è il mantenimento della corretta circolazione dell’energia interna detta QI (pron. CI).

Il Qi gong consiste nella pratica di esercizi posturali, movimenti terapeutici, automassaggio, tecniche di respirazione e di meditazione, esercizi di allungamento e isometrici, che liberano il sistema energetico da ostruzioni e blocchi responsabili di disturbi fisici, mentali ed emotivi, ripristinando l’equilibrio e la salute. Gli esercizi e i movimenti sono rilassanti, lenti e armonici ma potenti, piacevoli da praticare.

### GLI EFFETTI

La pratica regolare del Qi gong ha effetti provati scientificamente dalla medicina d’avanguardia sui sistemi cardiovascolare, respiratorio, endocrino, digestivo, nervoso e immunitario.

Rende inoltre forte e flessibile il corpo, la muscolatura e le articolazioni; rilasica tensioni e rigidità; corregge posture errate e/o ripetitive; aumenta la resistenza alle malattie e riduce i sintomi cronici; contrasta l’invecchiamento; dona una sensazione di calma, rilassamento e benessere; stimola la vitalità e la concentrazione; permette l’evoluzione della coscienza. Il Qi gong è una disciplina semplice da apprendere e da praticare: non sono pertanto richieste particolari doti atletiche o forza fisica: per questo motivo è indicata per persone di qualsiasi condizione o età.

### LO STUDIO DEI CLASSICI DEL QI GONG

Il Qi gong è una materia vastissima, essendo composto da una miriade di scuole e stili. Nel corso della storia gli esercizi sono stati raggruppati in sequenze codificate, che sono diventate dei “classici”; altri approcci moderni ma altrettanto validi, si sono sviluppati più di recente. Nella nostra scuola il Qi gong viene studiato nella sua totalità, per una comprensione globale della materia.

Alcune tra le sequenze praticate:

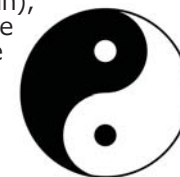
- Yi Jin Jing: il Classico della trasformazione di muscoli e tendini, stretching dei meridiani
- Ba Duan Jin: gli otto pezzi di broccato
- Wu Qin Xi: il Classico dei cinque animali
- Da Wu: la Grande Danza, forma di Qi gong sciamanico
- Wu Xing Qi gong: il Qi gong dei 5 elementi
- Xi Sui Jing: la pulizia del midollo osseo
- Hunyuan Qi gong: il Qi gong della Fonte Primordiale
- Mu Qin Tao Lu: la Sequenza Madre del Taiji Qi gong



- Zhan Zhuang: Palo immobile - posture statiche di attivazione energetica
- Il matterello Taiji: pratica di specifici esercizi con l’utilizzo di un apposito matterello
- Camminate e forme in movimento: l’arciere, gli animali del Qi gong, camminate del Bagua
- Tui Shou (spinta con le mani): lavoro a coppie tipico del Taijiquan, utile per sviluppare sensibilità ed equilibrio
- Molto altro ancora.

### IL TAIJI QI GONG STILE CHEN

Il Qi gong fa parte dell’addestramento di molti stili di Kung fu: l’energia interna viene utilizzata a scopo difensivo per rendere il corpo resistente, oppure offensivo per colpire. Le stesse pratiche marziali possono avere un’applicazione auto-terapeutica per rinforzare il corpo e la salute. Il Taiji Qi gong consiste nello studio dei principi posturali, energetici e di movimento del Taiji Quan (Tai Chi) stile Chen, come i movimenti spiraliformi (Chanssu Jin), l’emissione del Qi (Fa Jin), i movimenti di espansione e contrazione, oltre a sperimentare concretamente il principio dell’alternanza di Yin e Yang (vuoto e pieno), il cui equilibrio genera il Taiji (la Polarità Suprema, rappresentata dal famoso simbolo).



### QI GONG E NATURA



Il Qi gong affonda le sue origini nello sciamanesimo e si sviluppa in contesto Taoista sulle montagne della Cina. La cornice più congeniale per la sua pratica è dunque la Natura: in montagna, al mare, in luoghi di alta energia o semplicemente in un parco o in un bosco. Nel periodo estivo (ma non solo), verranno organizzati degli stage all’aperto (in montagna ad es.), nei quali imparare concretamente come assorbire l’Energia Vitale pura dalla Natura, per rivitalizzare il proprio sistema energetico e per lavorare su uno dei principi più elevati del Qi gong – la Connessione Universale – cioè la presa di coscienza e la percezione dell’unità tra ogni forma di vita sul Pianeta.





**INSEGNANTE:**  
**LUCA LENZI CIGLIUTI**  
**Istruttore diplomato di Qi gong**  
**Operatore e trainer olistico**  
con attestazione SIAF Italia – cod. PI167T-OP

**Tel. 338 9236557**  
**E-mail: [luca.lenzi@forzavitale.info](mailto:luca.lenzi@forzavitale.info)**

Operatore disciplinato ai sensi della legge n° 4/2013

**Gli stage di Qi gong e Chen style Taiji Qi gong  
sono organizzati da:**

**ASSOCIAZIONE CULTURALE**  
**“FORZA VITALE” – Netro (BI)**  
[www.forzavitale.info](http://www.forzavitale.info)

**Scuola “Stone Temple Tao”**  
**del M° Giuseppe Paterniti (Treviso)**  
[www.taijiqigong.it](http://www.taijiqigong.it)

**AMHA: Alliance for Martial and Healing Arts**  
[www.amha.info](http://www.amha.info) [www.amhaonline.org](http://www.amhaonline.org)



## **CORSI SETTIMANALI**

MONGRANDO (BI)  
Presso: Centro Danza “Scarpette Rosse”  
Via dei Giovani (c/o salone Polivalente)  
Tel. 342 3046475

IVREA (TO)  
Presso: Centro Danza “Arabesque”  
Piazza Teatro, 6 – Ivrea (vicino al teatro Giacosa)  
Tel. 0125 43635



**PARTECIPA A DUE LEZIONI DI PROVA GRATUITE**  
**Prenotando telefonicamente**