



Forza Vitale



氣功

QI GONG
COLTIVARE SALUTE
E BENESSERE



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

Qi gong (si pronuncia CI KUNG) significa "Lavoro sull'Energia". E' una disciplina facente parte della Medicina Tradizionale Cinese, il cui scopo è il mantenimento della corretta circolazione dell'energia interna, detta QI, responsabile dello stato di equilibrio e di salute. Il Qi gong consiste nella *pratica, individuale o di gruppo, di esercizi posturali, movimenti salutistici, 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. Gli esercizi e i movimenti sono rilassanti, fluidi, lenti e armonici ma potenti e piacevoli da praticare. Il Qi gong è composto da una miriade di scuole e stili, antichi e moderni. Le pratiche più arcaiche traggono origine dalle danze sciamaniche, poi evolute nel concetto di Dao Yin (conduzione dell'energia interna), da cui derivano la teoria dei meridiani, degli agopunti e dell'utilizzo della forza interna, alla base della medicina cinese (Tuina, Digitopressione, Agopuntura, Shiatsu in Giappone, ecc.) e delle arti marziali. Il Qi gong costituisce dunque la radice comune di tutte queste discipline.

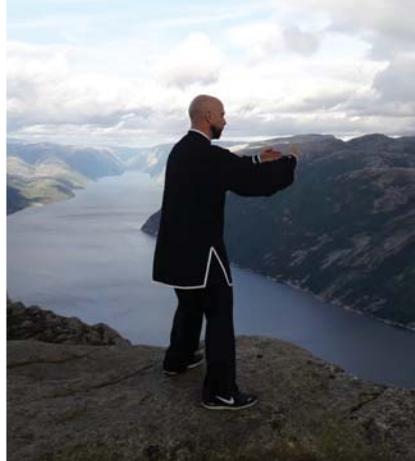
GLI EFFETTI

Il Qi gong da decenni è oggetto di studi scientifici in tutto il mondo, i cui risultati sono sorprendenti. E' dimostrato che la pratica regolare ha effetti positivi sui sistemi cardiovascolare, respiratorio, endocrino, digestivo, nervoso e immunitario. Il Qi gong rende forte e flessibile il corpo, la muscolatura e le articolazioni; rilascia tensioni e rigidità; corregge posture errate e/o ripetitive; sviluppa la percezione, il controllo del proprio corpo e l'equilibrio; aumenta la resistenza alle malattie e riduce i sintomi cronici; contrasta l'invecchiamento; dona una sensazione di calma, forza, rilassamento e benessere; stimola la vitalità, la concentrazione e l'evoluzione della coscienza. Il Qi gong è una disciplina semplice da apprendere e da praticare, per cui non sono richieste doti atletiche o forza fisica ed è *indicato per persone di qualsiasi età e stato di salute: gli esercizi infatti, vanno adattati alla condizione di ogni praticante, senza perderne l'efficacia.*

II QI GONG DELLA NOSTRA SCUOLA

HEALTH QI GONG: IL QI GONG DELLA SALUTE

Il progetto Qi gong della Salute nasce in ambito universitario in Cina, unendo le competenze di maestri di Qi gong, medici e antropologi con l'utilizzo di tecnologia scientifica moderna, per la creazione di un Qi gong rivolto al mantenimento e all'incremento della salute. Antiche sequenze come il Ba duan jin (8 pezzi di broccato), l'Yi jin jing (Trasformazione di muscoli e tendini) e Liu zi jue (6 suoni guaritori) vengono studiate scientificamente e rivisitate per apportare il maggior beneficio ai praticanti, mentre altre forme vengono codificate a partire da documenti antichi, ritrovati in tombe neolitiche o dell'età del ferro cinesi. Gli esercizi antichi sono sorprendentemente simili a quelli tramandati fino ad oggi, segno che il



Qi gong ha attraversato migliaia di anni mantenendo un'unità di fondo. I ricercatori del progetto Health Qi gong studiano e verificano con mezzi scientifici tali pratiche e le compongono in sequenze moderne dal sapore antico, come il Mawangdui o il Da Wu. Il progetto Health Qi gong si propone di diffondere al grande pubblico in tutto il mondo il concetto di coltivazione della salute e del benessere, attraverso una disciplina semplice e adatta a chiunque, che se praticata con costanza può migliorare parecchio la qualità della vita. Un'interessante novità a livello mondiale, è rappresentata dal settore agonistico dell'Health Qi gong: le sequenze vengono eseguite individualmente o in squadre nell'ambito di campionati nazionali, europei o mondiali, come già accade per altre discipline quali il Wushu o il Taijiquan. La nazionale italiana è campione del Mondo e d'Europa e in qualità di insegnante ho il pregio di allenarmi con i suoi membri e con il Gran Maestro Xu Hao, di cui sono allievo diretto, responsabile dell'associazione italiana Health Qi gong (IHQA) e CT della nazionale. Il G.M. Xu Hao tiene regolarmente degli stage in Canavese, aperti a chiunque (anche principianti). Lo studio dell'Health Qi gong è uno dei cardini della pratica nella nostra scuola.

TAIJI QI GONG

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 (Zhansi Jin), i movimenti di espansione e contrazione e i principi di alternanza di Yin e Yang (vuoto e pieno), il cui moto genera il Taiji (la Polarità Suprema, rappresentata dal celebre simbolo).



La comprensione dei principi del Taoismo e la loro applicazione nella vita quotidiana, porta al conseguimento di uno stato di equilibrio e di adattamento ai ritmi dell'universo e delle sue fasi che si verificano in noi e intorno a noi ad ogni istante, permettendo l'evoluzione della coscienza del praticante e il suo adattamento al flusso dell'Esistenza. Il Taiji Qi gong viene studiato attraverso la pratica del Matterello Taiji (Taiji chi e Taiji Bang), esercizi di derivazione Taoista e tramite sequenze come Mu Qin Tao lu (la Sequenza Madre del Taiji quan stile Chen) o dell'Hunyuan Qigong. Mi sono formato nella pratica del Taiji Qi gong nel corso triennale per istruttori con il M° Giuseppe Paterniti, discepolo diretto del G.M. Chen Zhenglei.

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 pratica è dunque la Natura: in montagna, al mare, in luoghi di alta energia o semplicemente in un parco o in un bosco. Gli stage all'aperto sono l'opportunità per imparare concretamente come connettersi con la forza della Natura e assorbirne l'energia vitale pura, per rivitalizzare il sistema energetico e 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 qualificato di Qi gong
riconosciuto da CSEN (CONI)**

**Membro dell'IHQQA
(Italy Health Qi gong Association)**

**Tecnico nazionale in massaggio sportivo
(riconosciuto CSEN)**

**Operatore e trainer olistico
con attestazione SIAF Italia – cod. P1167T -OP**

**Tel.: +39 338 9236557
www.forzavitale.info
luca.lenzi@forzavitale.info
FB: Luca Lenzi Cigliuti**

Operatore disciplinato ai sensi della legge n° 4/2013



CORSI SETTIMANALI NEL BIELLESE E NEL CANAVESE

CONTATTAMI PER ULTERIORI INFORMAZIONI SU CORSI,
STAGE E CONFERENZE.

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

