氣

功

Qi gong

Straordinaria opportunità per il raggiungimento del ben-essere psicofisico e l'evoluzione della coscienza, dove giunge all'uomo moderno una profonda visione di antichi saggi che prima di noi hanno trovato le risposte alle domande fondamentali che ognuno si pone.

INTRODUZIONE

l termine Qi gong (si pronuncia cikung) in cinese è formato da due ideogrammi il più significativo dei quali è Qi di difficile traduzione in qualsiasi lingua occidentale perché ingloba una vasta varietà di concetti, quello comunemente accettato è di «energia», mentre Gong significa «lavoro», quindi, Qi gong potrebbe essere tradotto come lavoro sull'energia», ma questo, come vedremo in seguito, è molto riduttivo.

Il Qi gong è un sistema di attivazione dell'energia vitale nell' organismo, energia che i Monaci Taoisti chiamano Yuanqi (energia originaria).

Questa antichissima Arte poggia su tecniche particolari che permettono di raccogliere, di rinforzare e di far circolare questa energia lungo la rete dei meridiani o canali che percorrono tutto il corpo umano in ogni suo più piccolo distretto, una volta che il praticante sia riuscito ad attivare e dirigere consapevolmente il proprio Qi lungo i meridiani questo Qi può essere utilizzato per migliorare la propria salute un riequilibrio del ciclo energetico un benessere globale proprio corpo e mente, per migliorare la conoscenza di se stessi e non ultimo per chi vuole approfondire, un sentiero per progredire spiritualmente, ,è l'arte della coltivazione del Qi, il soffio vitale.

Il Qi gong è un arte molto antica di matrice dei cultori Del **TAO** (monaci Taoisti), **TAO** significa **la via il sentiero.**