

CORSO DI QIGONG



L'arte cinese dello sviluppo personale

con il Maestro di Qigong Lin Kai Ting, fondatore del QilinGong

Il corso prevede l'insegnamento di alcune tra le più avanzate tecniche di Qigong. In particolare il maestro Lin Kai Ting presenterà il Qilingong, uno stile di Qigong da lui stesso fondato che comprende numerose e raffinate tecniche per il corpo e la mente, e rappresenta l'essenza di tutti e cinque gli stili tradizionali di Qigong.

Il Qilingong ha la peculiarità di adattarsi appieno allo stile di vita occidentale, pertanto tutto ciò che viene appreso al corso è attuabile nella nostra vita quotidiana ventiquattro ore al giorno.

Il corso prevede esercizi fisici combinati con tecniche di meditazione, basandosi su diversi metodi di respirazione. Ciascun esercizio proposto ha effetto diretto sui meridiani energetici, stimolando la circolazione sanguigna e l'energia vitale di chi lo pratica.

Difatti la parola Qigong significa letteralmente "dominare e coltivare la propria energia (Qi)"; pertanto praticare Qigong significa accumulare e aumentare la propria energia interna per farla scorrere con forza e senza impedimenti nel corpo. Una buona quantità di "energia essenziale" significa avere un'ottima salute e raggiungere uno stato di benessere ed equilibrio psico-fisico.

Il Qigong ha molteplici benefici sull'organismo: oltre a garantire armonia e una maggiore salute, favorisce un approccio di saggezza e benessere che porta a una maggiore longevità, ed è anche perfettamente compatibile con la vita moderna veloce e piena di stimoli che viviamo.

I benefici effetti del Qigong sulla salute della persona sono da anni riconosciuti anche all'interno di moderne strutture ospedaliere, asili nido, associazioni sportive e più di recente anche nell'ambito di realtà industriali moderne.

Le tecniche apprese sono efficaci e i segni di benessere psico-fisico sono immediati. Con una pratica costante si riscontra in tempi piuttosto brevi un notevole miglioramento in ogni attività quotidiana sia essa lavorativa, familiare, sportiva, ...

Ecco alcune delle tecniche insegnate durante il corso:

Raccolta del Qi: il metodo per raccogliere energia usando la mano e poi immagazzinarla nell'area addominale inferiore.

Movimento della larva: un esercizio per raccogliere energia all'interno dei sei livelli del corpo combinati con un movimento ondulatorio dell'intera colonna.

Lo Zhuang delle dita a spada: una postura statica combinata con una specifica tecnica di respirazione per equilibrare le energie Yin e Yang e per accrescere il tono e la vitalità del corpo.

Innalzamento dei reni: un metodo che rinvigorisce i reni e il sistema urogenitale attraverso la contrazione ed il rilassamento dei muscoli pelvici.

Respirazione corporale: un metodo di respirazione combinato con l'attività mentale, finalizzato ad accumulare energia.

Qigong camminando: un metodo per raccogliere energia mentre si cammina usando la tecnica di respirazione corporale.

Qigong correndo: un metodo per raccogliere energia correndo usando la tecnica di respirazione corporale.

Qigong dormendo: una tecnica per raccogliere energia mentre si dorme, usando la tecnica di respirazione corporale.

Il palmo magico: emissione dell'energia attraverso i palmi, con finalità curative.

La mano dell'immortale riporta la primavera: metodo per rimuovere l'energia torbida del corpo.

Il Piccolo Circuito Celeste: un metodo di meditazione per la circolazione e la raffinazione dell'energia interna.

Coltivazione del Qi: un metodo di meditazione per l'aumento dell'energia interna e per l'autoguarigione.

Alchimia interna: un metodo taoista per prolungare la vita.

Il corso si rivolge a tutti, non ha alcun limite di età, non richiede doti atletiche particolari.

La sede del corso è in Osimo (Ancona), presso il G Hotel, a 3 km dall'uscita autostradale Ancona Sud dal 19 al 25 Aprile 2010.

Orari da Lunedì 19 a Venerdì 23 Aprile (19:15-22:30)

Sabato 24 Aprile (15:00-20:00)

Domenica 25 Aprile (15:00-20:00)

Costo per persona: 380 Euro; iscrizioni entro il 22 Marzo 2010.



Info:

Iuri Silvestri - Presidente

A.S.D. QilinGong

Tel: 348 1182989

info@qilingong.it

www.qilingong.it