



ASD QilinGong
affiliata UISP



*“Attraverso il Qigong impari ad essere veramente libero,
a vivere in pace ed in armonia con la natura,
con te stesso e con le persone.”*

Il Maestro Lin Kai Ting

Per tutte le informazioni e per assistenza:

www.QilinGong.it

info@qilingong.it

Tel.: 348 1182989

A.S.D. QilinGong

Via Redipuglia 35/A

60122 ANCONA

Il Qigong

Nato in Cina 7000 anni fa, il Qigong può essere definito come un sistema di pratiche i cui obiettivi sono: mantenersi sani, curarsi, aumentare la vitalità, ottenere la longevità e sviluppare al massimo le potenzialità dell'essere umano.

Tradotto letteralmente, Qigong significa coltivazione dell'energia o padronanza della forza vitale.

La pratica del Qigong include un'ampia gamma di tecniche, posizioni statiche o esercizi dinamici con movimenti gentili del corpo combinati con specifici esercizi di respirazione e concentrazione mirata. Oltre a questo, il Qigong comprende differenti tipi di meditazione ed esercizi di rilassamento.

Il Qigong si basa su principi fondamentali di rispetto, uguaglianza e compassione.

Tutti possono praticare il Qigong, indipendentemente dalla loro età, genere, credenze, stato sociale o condizione fisica.

La pratica costante genera un perfetto equilibrio tra mente, corpo e spirito.

Il Maestro Lin Kai Ting

è nato a Pechino nel 1958. Fin dalla sua prima infanzia il Maestro Lin Kai Ting ha praticato il Wushu, l'arte marziale cinese, focalizzandosi in particolar modo sullo Shaolin Taolu e sullo Shaolin Quan.

Il Maestro Lin Kai Ting ha anche praticato Yi Zhang Jing, un metodo segreto insegnato solo ad una singola linea di discepoli.

La sua esperienza nelle arti marziali fu la base per capire i segreti del Qigong e per ottenere un alto kung fu, vale a dire un elevato livello di Maestria.

Sin dal 1978 egli ha studiato vari stili, metodi e tecniche sotto la guida di numerosi Maestri famosi, tra i quali Li Jing Feng, Pang He Ming, Yan Xin. Nel corso degli anni il Maestro Lin Kai Ting ha studiato tutti i cinque stili tradizionali di Qigong: taoista, confuciano, buddista, medico e delle arti marziali.

Gran conoscitore delle tecniche di calligrafia cinese e dell'antica cultura cinese, il Maestro Lin Kai Ting si è laureato nell'Istituto di Medicina Tradizionale Cinese e Farmacologia di Pechino e ha una specializzazione in Tuina, il massaggio terapeutico cinese. Il Maestro si è anche laureato nella Facoltà di Turismo all'Università di Pechino.

Nel 1991, a seguito di severi esami scritti e orali, accompagnati da esami di abilità pratica atti a provare la sua abilità, il signor **Lin Kai Ting ottenne il Titolo di Maestro Internazionale di Qigong.**

Nel 1992 il Maestro di Qigong Lin Kai Ting ha visitato l'Europa per la prima volta, per tenere una serie di letture e seminari di Qigong. Si è poi stabilito in Romania dove ha iniziato a dare corsi e seminari con regolarità ed ad un numero sempre maggiore di partecipanti. Ivi ha fondato la scuola di Qilingong che combina i principi e le tecniche tradizionali del Qigong in un modo compatibile con il moderno stile di vita occidentale.

La notizia sul successo di questi corsi ha subito attraversato i confini della Romania e il Maestro Lin Kai Ting è stato invitato a sostenere conferenze e seminari negli Stati Uniti e in Europa: Bulgaria, Irlanda, Norvegia e Italia.

Il QilinGong

è lo stile Qigong elaborato ed insegnato dal Maestro Lin Kai Ting rappresenta "l'essenza" dei cinque principali stili tradizionali di Qigong e combina potenti metodi e tecniche, adattati allo stile di vita moderno occidentale.

Il nome QilinGong è una combinazione di due parole: Qilin e Gong. Il Qilin è una creatura mitologica cinese avente la testa di drago, le corna di cervo, il corpo di tigre, la coda di leone e corpo ricoperto di squame. Il Qilin è un simbolo di saggezza, serenità e prosperità. Gong significa maestria e abilità. La pratica di QilinGong non richiede il ritirarsi o l'abbandonare la vita sociale. Al contrario, con la pratica ci si sente più radicati ed integrati nella società.

Un'altra caratteristica di questo metodo è che certe tecniche possono essere incorporate nella routine quotidiana e possono essere praticate simultaneamente ad altre attività: camminando, stando in piedi o seduti, guidando la macchina o anche dormendo. Il QilinGong può essere praticato 24 ore al giorno.

Oltre alle tecniche, il Qigong è un modo di vivere basato sul rispetto dei valori universali e i principi di umanità, moralità, rispetto per la vita, amore e compassione.

La pratica regolare porterà molteplici benefici, tra cui:

- ☯ Rigenerazione delle cellule e dei tessuti;
- ☯ Riequilibrio del metabolismo;
- ☯ Rafforzamento del sistema immunitario;
- ☯ Sistemazione del sistema endocrino ed ormonale;
- ☯ Rigenerazione delle ossa, tendini e midollo;
- ☯ Rafforzamento degli organi interni;
- ☯ Regolazione dei sistemi circolatorio, linfatico, respiratorio, digestivo e riproduttivo;
- ☯ Sviluppo della flessibilità della colonna;
- ☯ Sincronizzazione delle attività degli emisferi cerebrali;
- ☯ Raggiungimento dell'autocontrollo sul proprio stato mentale ed emotivo, eliminazione delle emozioni negative ed acquisizione del rilassamento mentale;
- ☯ Riduzione dello stress;
- ☯ Acquisizione e sviluppo delle capacità potenziali del corpo e della mente.