



Il Qi Gong, una pratica adatta a tutti.

INTRODUZIONE

La nostra postura esprime e manifesta tutto ciò che siamo, sia a livello conscio che inconscio. Inoltre, varia durante l'arco della giornata e in relazione ai nostri stati interiori e agli input che ci arrivano dall'esterno.

È importante sapere che, benché molte delle tensioni muscolari croniche abbiano un'origine endogena, ovvero siano state generate direttamente dai nostri stati psico-emotivi, attraverso degli esercizi pratici è possibile compiere un processo inverso (esogeno) agendo direttamente sul sistema muscolo-tendineo e osteo-articolare liberando il corpo delle tensioni su tutti i tre piani dell'essere (fisico, mentale ed emozionale).

Il mio compito sarà quello di farvi comprendere le implicazioni sottili che si ottengono praticando il Qi Gong.

Praticare il Qi Gong, si tratta di un viaggio interiore alla scoperta di sé e dei meccanismi che regolano il proprio sistema psicofisico ed energetico.

Tutto sta nel dove si mette l'attenzione, la consapevolezza del movimento, il prendersi del tempo per ascoltarsi.

I principi del Qigong:

- 1) mantenere una postura corretta (secondo le necessità della persona);
- 2) regolando il respiro;
- 3) coordinando i movimenti con il nostro respiro, sentire l'insieme del corpo nel movimento;
- 4) spostando la nostra energia internamente con la nostra intenzione.

Punti fondamentale della pratica del Qi Gong sono le tecniche di **armonizzazione del corpo**, che consente di sperimentare una condizione di rilassamento ideale (chiamato rilassamento attivo).

I Tre Tesori: Jing, Qi e Shen: possiamo dire che si tratta dell'Essenza, la Vitalità e lo Spirito.

Programma strutturato per allievi: Uni 3 di Grugliasco.

OBIETTIVI:

1. Andare a lavorare sul equilibrio.
 - lavorare sulla coordinazione tra mente e corpo, che si può perfezionare con la costante pratica.
 - consapevolezza del proprio corpo nello spazio (che si ottiene con la coordinazione tra mente e corpo e si migliora anche l'equilibrio).

L'obiettivo dell'anno sarà quello di riuscire a praticare in modo fluido e piacevole il Qigong "la Baduanjin".

Ogni mese, che al incirca si parla di 4 lezioni, dalla durata di 60 minuti abbondanti.

Essendo una pratica che lascia sensazioni, vi lascerò una semplice scaletta dei lavori che andremo per riuscire a portarci a casa sempre quella sensazione piacevole, ma anche andare a rinforzare sempre di più la nostra consapevolezza.

Un lavoro che richiede pazienza e curiosità.

Programma :

Ci sarà sempre un piccolo riscaldamento del corpo, tramite il movimento fluido e continuo. Accompagnato con il lavoro di respirazione.

- Sentire il movimento del nostra corpo. Spostando l'attenzione dai piedi, alle gambe e viceversa." *Che sono il nostro tronco, la parte che ci sorregge.*"
- La respirazione che deve ossigenare tutto il nostro corpo. Con la piccola respirazione e la grande respirazione. L'attenzione del nostro corpo e l'attenzione verso l'ambiente circostante. *"Dobbiamo sapere dove ci troviamo."*
- Muovere il corpo sentendo tutti i collegamenti, il movimento a cerchio, la rotazione, il vortice. Per ottenere forza e resistenza fisica. Si ha proprio la sensazione di sentirsi più forti, più presenti.
- Respiro collegato con la digestione, lavoro di apertura e chiusura del petto. Di conseguenza movimento riportato sulla schiena, lavoro di scapole.
- Andare a cercare il movimento che ci fa star bene. Lavoro sulle articolazioni, rinforzamento anche muscolare.
- Movimento fluido e sicuro di se, nello spazio. Sentire la posizione, aumento di sicurezza.
- Unire tutti questi concetti nella pratica del Qi gong.

Durante le lezioni si andrà a conoscere le 8 forme della BADUANJIN QIGONG.

1. PRIMO PEZZO - Sostenere il Cielo con entrambe le mani per regolare il Triplice Riscaldatore.
2. SECONDO PEZZO – Tendere l'Arco a Sinistra e a Destra e colpire il Falco
3. TERZO PEZZO – Dividere il Cielo e la Terra per armonizzare Milza e Stomaco
4. QUARTO PEZZO – Guardare indietro e scongiurare le Cinque Fatiche e i Sette Mali
5. QUINTO PEZZO – Scuotere la Testa e far ondeggiare la Coda per spegnere il fuoco nel Cuore
6. SESTO PEZZO – Afferrare le punte dei Piedi per rinforzare i Reni
7. SETTIMO PEZZO – Scagliare i Pugni con sguardo Adirato
8. OTTAVO PEZZO – Sobbalzare Sette volte all'indietro e guarire da tutte le Malattie

Ad ogni lezione si andrà a vedere insieme i vari propedeutici.

Ci possono essere delle variazioni durante il percorso, in caso di bisogno potrei aver la necessità di cambiare gli esercizi. Sarà possibile durante l'anno porci nuovi obiettivi.

Pratica che può essere adattata anche da seduti.

Si richiede di essere vestiti con indumenti comodi. Se l'attività si svolgerà al chiuso va benissimo stare a piedi scalzi, al contrario della scarpe da ginnastica comode.

Arianna Granito

Per info: 3493246512