



Scuola di Tai Ji Quan

A.C.S.D. Marco Polo

Il Qi Gong (Qi = energia vitale) (Gong = esercizio), viene praticato da migliaia di anni, sia come forma terapeutica che marziale.

Secondo la concezione cinese il Qi è una forza che pervade qualsiasi cosa, l'intero universo, ogni montagna, ogni albero e naturalmente ogni essere umano.

Il Qi sta alla base di qualsiasi processo vitale, in questa pratica diventa possibile praticare la percezione, l'armonizzazione e il potenziamento del Qi grazie a posizioni e movimenti equilibrati, associati alla concentrazione e alla respirazione profonda e naturale.

Attualmente il Qi Gong è un **pilastro** della medicina tradizionale cinese e viene utilizzato dai medici negli ospedali e nelle case di cura.

Il Qi Gong "marziale o duro" attraverso l'allenamento, consente invece di compiere prestazioni spettacolari, per esempio (farsi sbriciolare pietre in testa, rimanere imperturbabili mentre viene rotto un bastone sul braccio o dietro le spalle, ed altro ancora).

Sia nella forma "dura o marziale" che nella forma "morbida o terapeutica" si tratta semplicemente di utilizzare il potenziale che è assopito in noi, per guarire i disturbi fisici o psichici, oppure per sviluppare capacità inconsuete.

In Cina nel corso della storia si sono sviluppate moltissime forme di Qi Gong, le varie scuole infatti insegnano esercizi differenti sottolineando aspetti diversi.

La concentrazione interiore che conduce allo stato di quiete è l'impegno fondamentale del Qi Gong.

I risultati degli esercizi sono determinati primariamente dal grado di tranquillità ottenuta: quanto più profonda è questa, tanto maggiori sono gli effetti terapeutici.

Per quiete si indica un atteggiamento sereno e calmo, senza distrazioni vaganti con il pensiero concentrato su un punto specifico, che può essere il Dantian o la respirazione stessa, con l'attenuazione degli stimoli esterni (come i rumori e la luce) fino alla perdita, persino, del senso di localizzazione e di peso cioè quando la corteccia cerebrale attua un controllo protettivo completo.

Il Qi Gong, non deve obbligatoriamente essere praticato solo da seduti, ma può essere praticato in posizione eretta con i piedi distanziati quanto le spalle e le ginocchia leggermente piegate, dalla posizione di quiete, si può passare alla posizione in movimento di cui fa parte il Tai ji Quan, il Baduanjin, il Wuqinxi ecc. anche questi si possono considerare esercizi di Qi Gong.