

Qi Gong, antica arte di prevenzione e longevità

Pubblicato: Giovedì 23 Gennaio 2020



Vi è mai capitato di incontrare gruppi di persone che in mezzo alla natura si muovono insieme, come se stessero danzando, in modo lento e rilassato? Può essere che abbiate incontrato praticanti di Qi Gong oppure di Taiji Quan, antiche discipline salutistiche che oggi sono praticate quotidianamente da persone di qualsiasi età in ogni parte del mondo ma soprattutto in Cina.

Il **Qi Gong** è un'arte tradizionale la cui origine si perde nella notte dei tempi e ha lo scopo di sviluppare e coltivare la nostra energia interna.

La pratica del Qi Gong si compone di **movimenti lenti, costanti e sincronizzati con la respirazione e la concentrazione**. È parte integrante della medicina tradizionale cinese e viene insegnato per **migliorare la condizione fisica del corpo**, come sistema di prevenzione e per *favorire la longevità*.

Praticando con costanza il *Qi Gong*, l'energia vitale (*Qi*) torna a fluire liberamente, attivando ogni singola cellula del corpo, e la mente raggiunge uno stato di equilibrio e stabilità.

La **scuola AINAO di Gavirate**, da anni insegna e diffonde questa disciplina attraverso i suoi corsi di formazione amatoriali e professionali ma anche all'interno di strutture sanitarie; sono infatti diversi gli istruttori formati che trasmettono questa disciplina nei centri anziani, negli ospedali e sperimentano il metodo anche con i bambini.

Gli operatori **AINAO** diffondono un sistema volto a raggruppare tutte quelle tecniche e quei movimenti

che si focalizzano principalmente verso il recupero motorio, senza sforzo e facendo in modo che il corpo si ammorbida con dolcezza, ritrovando il movimento naturale, il metodo Qi Gong Salutistico.

Lo stesso Dipartimento Nazionale di Scienze e Tecniche Olistiche AICS ha creato un settore dedicato a tutte le arti, anche di derivazione marziale, con finalità legate al benessere e alla cultura del buon vivere.

I maestri Giuseppe Pavani e Stefania Gamberoni, che praticano da anni il Qi Gong con diversi maestri cinesi e giapponesi, hanno potuto osservare che i risultati migliori sono visibili soprattutto nel rilassamento della persona e nel miglioramento del movimento libero e del corpo, senza dimenticare che da ogni sessione, è lo stesso spirito a uscire rinvigorito, favorendo anche stabilità emotiva e forte capacità di concentrazione.

Per maggiori informazioni e per scoprire tutte le attività di AINAO è possibile visitare il [sito internet](#), chiamare i numeri 3381276046, scrivere a info@accademiainao.it oppure recarsi presso la sede dell'associazione, in via IV Novembre 25 a Gavirate.

Sito internet Accademia AINAO | Sito internet Associazione Italiana Naturopatia e Arti Orientali | | Facebook | Instagram

di Ufficio pubblicità