



Tai Chi Qi Gong

respiro e movimenti fluidi per unire mente e corpo in una sensazione di benessere

A cura di:

Nicoletta Milani

Insegnante di Tai Chi Qi Gong

Marta Negri

Insegnante di Tai Chi Qi Gong

Qi Gong in cinese significa “lavoro sull’energia”: sono esercizi che secondo la Medicina Tradizionale Cinese favoriscono la circolazione dell’energia e quindi il benessere di mente e corpo. Il Tai Chi Chuan è una forma di Qi Gong; è un’antica arte marziale che si ispira al principio di armonica alternanza degli opposti, yin yang, attualmente usata come disciplina per il benessere.

La sua espressione più conosciuta è la “forma”, quella sorta di lenta danza che i cinesi eseguono nei parchi la mattina. Si pratica con movimenti lenti, consapevoli, al ritmo del proprio respiro (viene anche definito meditazione in movimento); la postura si riallinea, la respirazione diviene più facile e profonda; migliorano flessibilità, tono muscolare ed equilibrio, ma anche concentrazione e memoria e si riducono ansia e stress. Non ha controindicazioni.

Queste caratteristiche e la possibilità di adattare gli esercizi a seconda delle proprie capacità, senza sforzo, ne fanno un prezioso strumento di benessere psicofisico a qualunque età, a maggior ragione in persone che affrontano una patologia oncologica e le sue terapie (nelle quali è dimostrata l’utilità di una attività fisica moderata) con miglioramento della qualità di vita. E al di là dei benefici a medio e lungo termine, è una pratica rilassante che restituisce il piacere di muoversi nel proprio corpo.

ACTIVE
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

**DAL 1973 DIAMO SUPPORTO
A CHI SI AMMALA DI CANCRO
E AI SUOI FAMILIARI.
GRATUITAMENTE**

C/O ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639
e-mail: segreteria@active.org - www.active.org
C.F.: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752