

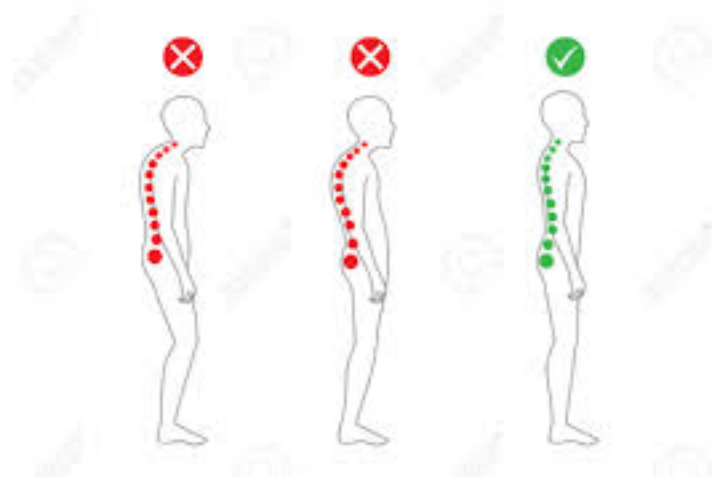
CHE COS'E' IL ZHINENG QIGONG?



- Sistema completo di teoria e pratica
- Creato dal Dott. Páng Míng, medico cinese esperto di MTC e medicina occidentale, di arti marziali e di qigong, mettendo insieme i punti di forza dei vari sistemi
- Scopo: fornire strumenti semplici e rapidi per prendersi cura della propria salute psicofisica
- Una volta che la salute psicofisica è equilibrata possiamo lavorare sul carattere e sulle capacità latenti per migliorare noi stessi e al società

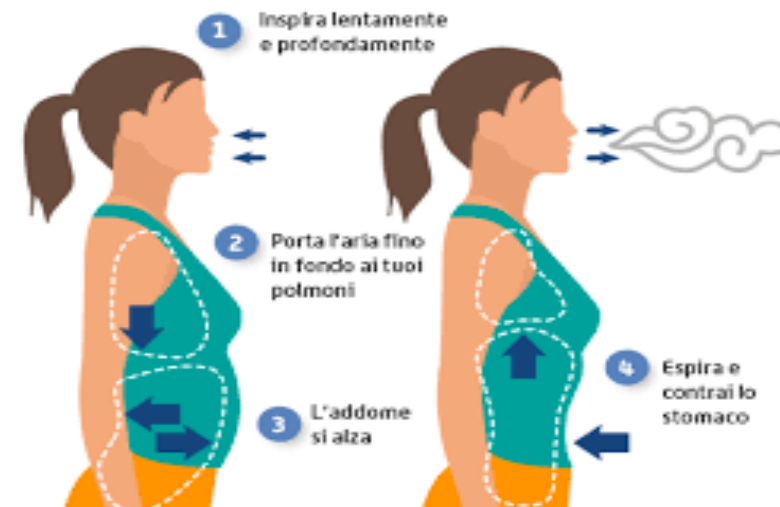
BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- **Regola la postura del corpo**
- Questo permette di ripristinare e migliorare la circolazione di qì e sangue
- Tutte le funzioni vitali ricevono beneficio



BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- Regolando la postura possiamo **migliorare la respirazione**
- Respirare bene è fondamentale per sentirci bene, sereni e lucidi, per parlare bene e comunicare efficacemente con gli altri



BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- **Siamo più forti, sani ed equilibrati**
- Quindi possiamo lavorare sulla mente e arrivare a conoscere la nostra vera natura, oltre le illusioni e le convenzioni



BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- **Conosciamo noi stessi e troviamo gli strumenti per lavorare a migliorare il nostro modo di essere in relazione con noi stessi e con gli altri**
- Perché il corpo innanzitutto riceve beneficio, stiamo meglio e quindi il nostro umore e la nostra capacità di osservare come ci comportiamo e quanto possiamo essere liberi dalla reattività automatica e dalle abitudini non salutari aumenta



BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- **Impariamo il rispetto, l'umiltà e il valore della collaborazione lavorando tutti insieme in un unico grande campo di qì**
- Questo è l'aspetto che per ora si è rivelato più difficile da realizzare, la chiusura nell'ego e il bisogno di contrapporsi per spiccare e sentirsi speciali sono ancora percepiti come necessari da molti di noi, a scapito del bene comune e del progresso della coscienza umana: è sicuramente un percorso impegnativo che richiede molta apertura e molta costanza da parte di ognuno.



BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- **Impariamo il valore dell'impegno, della disciplina e della passione**
- Perché con la pratica riceviamo esattamente quello che diamo e abbiamo beneficio in base a quanto sinceramente ci apriamo



BENEFICI DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

- **Troviamo la nostra strada nella vita**
- Perché miglioriamo salute e stabilità emotiva, di conseguenza siamo più presenti a noi stessi, ci conosciamo meglio e possiamo fare scelte importanti sapendo come coltivare energia sufficiente a sostenerle

