

QI GONG: APPLICAZIONI TERAPEUTICHE

I – I tre aspetti: postura, respiro e intento

1 – Postura:

posture e Zang

movimenti delle braccia e 5 Zang

movimenti delle gambe e 4 aspetti del QG (accumulare, muovere, trasformare, utilizzare)

II – Respiro

Fasi del respiro (inspirare, espirare, trattenere) e 4 aspetti del Qi

Associazione di respiro e movimenti per deficit ed eccesso degli Zang

III – Intento

I 5 aspetti dell'intento:

rilassarsi

affondare

rallentare

dolcezza

rotondità

2 – Stili di QG e livelli energetici (Wei Qi, Ying Qi, Yuan Qi)

3 – Analisi/lettura di alcuni movimenti di stili di QG rispetto ai criteri sopra descritti

8pezzi di broccato, 5 animali, ...