



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 Chuan e Qi Gong.
Iscritta al registro DBN della Regione Lombardia.*

Marta Negri

*Insegnante di Tai Chi Chuan e Qi Gong.
Iscritta al registro DBN della Regione Lombardia.*

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.

**La forza
di vivere**
GIÀ ATTIVECOMEPRIMA

**LA FORZA DI VIVERE ETS
(GIÀ ATTIVECOMEPRIMA ONLUS).
DAL 1973 AIUTIAMO GRATUITAMENTE
LE PERSONE COLPITE DAL CANCRO
E I LORO FAMILIARI**

PRESSO ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA
PIAZZA OSPEDALE MAGGIORE, 3 - 20162 MILANO
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639
EMAIL: SEGRETERIA@LAFORZADIVIVERE.ORG - WWW.LAFORZADIVIVERE.ORG
C.F.+P.IVA: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752