

# Il Qigong

Nato in Cina 7000 anni fa, il Qigong può essere definito come un sistema di pratiche i cui obiettivi sono: mantenersi sani, curarsi, aumentare la vitalità, ottenere la longevità e sviluppare al massimo le potenzialità dell'essere umano.

Tradotto letteralmente, Qigong significa coltivazione dell'energia o padronanza della forza vitale.

La pratica del Qigong include un'ampia gamma di tecniche, posizioni statiche o esercizi dinamici con movimenti gentili del corpo combinati con specifici esercizi di respirazione e concentrazione mirata. Oltre a questo, il Qigong comprende differenti tipi di meditazione ed esercizi di rilassamento.

Il Qigong si basa su principi fondamentali di rispetto, uguaglianza e compassione.

Tutti possono praticare il Qigong, indipendentemente dalla loro età, genere, credenze, stato sociale o condizione fisica.

La pratica costante genera un perfetto equilibrio tra mente, corpo e spirito.

## Il QilinGong

È lo stile Qigong elaborato ed insegnato dal Maestro Lin Kai Ting rappresenta "l'essenza" dei cinque principali stili tradizionali di Qigong e combina potenti metodi e tecniche, adattati allo stile di vita moderno occidentale.

Una caratteristica di questo metodo è che certe tecniche possono essere incorporate nella routine quotidiana e possono essere praticate

simultaneamente ad altre attività: camminando, stando in piedi o seduti, guidando la macchina o anche dormendo. Il QilinGong può essere praticato 24 ore al giorno.

Oltre alle tecniche, il Qigong è un modo di vivere basato sul rispetto dei valori universali ed i principi di umanità, moralità, rispetto per la vita, amore e compassione.

La pratica regolare porterà molteplici benefici, tra cui:

- Rigenerazione delle cellule e dei tessuti;
- Riequilibrio del metabolismo;
- Rafforzamento del sistema immunitario;
- Riequilibrio del sistema endocrino e ormonale;
- Rigenerazione delle ossa, tendini e midollo;
- Rafforzamento degli organi interni;
- Regolazione dei sistemi circolatorio; linfatico, respiratorio, digestivo e riproduttivo;
- Sviluppo della flessibilità della colonna;
- Sincronizzazione delle attività degli emisferi cerebrali;
- Raggiungimento dell'autocontrollo sul proprio stato mentale ed emotivo, eliminazione delle emozioni negative ed acquisizione del rilassamento mentale;
- Riduzione dello Stress;
- Acquisizione e sviluppo delle capacità potenziali del corpo e della mente.