

## **Qi Gong**

nuovo corso di attività fisica per malati di Parkinson

### **Descrizione:**

Il qigong taoista è una pratica cinese millenaria, studiata per l'allenamento di sé stessi, scoperta e perfezionata dalla gente comune negli ambiti della vita quotidiana, del lavoro, della lotta contro le malattie e per contrastare la senescenza.

Durante la preistoria non esistevano né la medicina né la farmacopea, l'ambiente in cui viveva l'uomo presentava molte difficoltà; casualmente si scoprì che facendo determinati movimenti, accompagnati da pressioni sui punti dolenti, si lenivano i dolori e si stava bene.

Il passo successivo, per risolvere queste problematiche, fu la ricerca di posture particolari, sia statiche che in movimento; a poco a poco, col trascorrere del tempo, tutti questi rimedi, scoperti empiricamente, si evolsero in un metodo di auto terapia.

Più questo sistema si perfezionava, maggiori erano le cose che si scoprivano, come ad esempio che era governato da leggi precise.

Più avanti si comprese che cosa succedeva entrando in uno stato di grande calma e contemporaneamente controllando il respiro: questa condizione permetteva di curare diversi tipi di affezioni.

Il successivo approfondimento di queste conoscenze permise anche di impiegarle oltre l'ambito dell'auto terapia, sino ad arrivare ai grandi maestri taoisti come Laozi, che raccolse e ordinò in maniera sistematica le esperienze e i materiali ereditati dalle epoche precedenti, sviluppando teorie e metodi di pratica divenuti punti di riferimento per le generazioni future.

Il qigong ha dato origine alla Medicina Tradizionale Cinese, illustri medici erano anche maestri di qigong. Oggi il qigong è un segmento della Medicina Tradizionale Cinese insieme al massaggio, all'agopuntura, alla moxo-terapia, all'erboristeria.

Ne rappresenta l'aspetto più misterioso e ricco di fascino, proprio perché poco conosciuto, ma è anche quello più esposto a mistificazioni.

L'ASD Qigong People Bologna nasce nel 1990 allo scopo di divulgare gli insegnamenti di qigong medico ricevuti dal Maestro Li Xiaoming, nell'ambito della prevenzione e del recupero del benessere psico-fisico.

Fin dal 1988 il Maestro Li Xiaoming, Medico e Direttore dell'Istituto di Ricerca di qigong Medico e Farmacologia presso l'Università di Pechino, è stato invitato in Italia perché guidasse corsi di qigong.

Tutti gli insegnanti dell'ASD Qigong People Bologna sono stati formati da lui e diplomati dall'istituto di Ricerca di qigong Medico e Farmacologia presso l'Università di Pechino.

### **Sede ed orario di pratica:**

**Giovedì 16,30-17,30**

via Lombardia 36, Bologna c/o Associazione Iniziativa Parkinsoniani

### **Tariffe di partecipazione:**

**€ 35.00 quota associativa Associazione Iniziativa Parkinsoniani (annuale),**

**€ 20.00 quota associativa Associazione ASD Qigong People Bologna (annuale),**

**€ 30.00 quota corso (mensile di quattro lezioni)**