

### Date e orari

serata introduttiva: giovedì 17 novembre ore 20.30-22  
seminario: sabato 26 novembre ore 10-17.30

### Costo

il costo del seminario è 60 euro  
la serata introduttiva è a ingresso libero

### Per informazioni

02.22470740 - 347.0860323  
info@camminando.net  
www.camminando.net



Associazione culturale Camminando  
via Moroni 8, Sesto San Giovanni (MI)  
MM1 Sesto Rondò

# seminario di base di CHI KUNG

coltivazione dell'energia vitale



**SABATO 26 NOVEMBRE 2011**

Associazione culturale Camminando  
via Moroni 8, Sesto San Giovanni (MI)  
MM1 Sesto Rondò

## COS'È IL CHI KUNG?

Il Chi Kung è l'equivalente cinese dello yoga; le sue radici sono nel sistema plurimillenario della medicina tradizionale cinese e nella filosofia taoista.

Secondo i taoisti **la felicità è uno stato di pienezza energetica**: dipende cioè dalla qualità e dalla quantità del Chi (energia vitale) presente nel nostro corpo.

Il Chi circola nel corpo all'interno di una fitta rete di canali energetici (detti vasi o meridiani), lungo i quali sono distribuiti i punti dell'agopuntura.

Il Chi Kung (traducibile in "coltivazione dell'energia vitale") consiste in una serie di pratiche che ci insegnano a conservare e accrescere il Chi nel corpo, in modo che questo non si indebolisca a causa dello stress e della fatica del vivere quotidiano.

Infatti malattie e dolori (fisici, psichici, emozionali) sono il risultato di blocchi nella circolazione del Chi che generano squilibri energetici nel sistema corporeo: se non vengono corretti, questi si ripercuotono sul piano fisico causando la malattia.

Imparare a rimuovere i blocchi e riequilibrare i livelli energetici lavorando con il Chi è una forma di agopuntura senza aghi e costituisce uno degli obiettivi principali del praticante di Chi Kung.

## A CHI SI RIVOLGE IL CHI KUNG?

Il Chi Kung può essere **praticato da tutti**: appartiene alle cosiddette "ginnastiche dolci" e non prevede posizioni eccessivamente impegnative per il fisico.

Inoltre gli esercizi fondamentali sono semplici da apprendere, in modo che il praticante sia libero di dedicarsi fin dal principio ad approfondire la **percezione del Chi che fluisce nel corpo**.

*Parola chiave del Chi Kung è "wu wei", ossia "senza sforzo": questo significa che il corpo non deve essere mai forzato, ma piuttosto condotto a **superare i propri limiti gradualmente e con delicatezza**.*

## QUALI SONO I BENEFICI DEL CHI KUNG?

Secondo i taoisti la quantità e la qualità dell'energia presente nel corpo influenzano sia la salute fisica che il benessere psicologico e emozionale.

Lo scopo del praticante di Chi Kung è **conservare e accrescere l'energia all'interno del corpo**, imparando a rimuovere i blocchi del Chi e ad aumentare il suo flusso.

Il risultato è uno stato di pienezza energetica, creatività, benessere e gioia: infatti stare bene nel proprio corpo, secondo i taoisti, è il primo fondamentale passo per stare bene nel mondo e aspirare a una vita felice e piena.

## COSA INSEGNA QUESTO SEMINARIO?

Durante il seminario apprenderete le **nozioni e tecniche fondamentali** del Chi Kung, che potrete facilmente integrare nella vostra pratica quotidiana. In particolare verranno insegnati:

- esercizi di riscaldamento Chi Kung: sciogliere le catene muscolari e promuovere l'elasticità dei tendini per facilitare lo scorrimento dell'energia all'interno del corpo

- la posizione dell'albero: la meditazione di base del Chi Kung, che permette di percepire l'energia e accumularla nel Tan Tien (uno dei principali centri energetici del corpo) promuovendo la solidità, l'autonomia, il benessere psicofisico

- le meditazioni del sorriso interiore e dei suoni degli organi: eccezionali strumenti terapeutici per trasformare la frequenza energetica dei nostri organi, elaborando le emozioni negative e eliminando la tensione e le tossine.

## L'INSEGNANTE

**Andrea Graglia**, nato a Milano nel 1976, è insegnante di Chi Kung, maestro di Reiki, musicoterapeuta e filmmaker.

Per informazioni consultate il sito [www.andreagraglia.it](http://www.andreagraglia.it).