“Zhan Zhuang”

Una pratica trasversale. Teoria e pratica.

(Immagine Pinterst, Medical News Today)

- Lavora sul **corpo fisico**, correggendo la postura e rilasciando tensioni in tutti i distretti corporei.
- Equilibra **l’energia interna**, accumulando in modo naturale il Qi nel Dantian inferiore, (il serbatoio dell’energia vitale). Quando il Qi è abbondante nel Dantian inferiore, ha la forza per scorrere bene e questa è considerata una condizione essenziale per il mantenimento della salute. Ogni passaggio di livello nella pratica necessita di Qi e il Qi si accumula attraverso questa postura. Per questo è considerata la base di tutte le pratiche che utilizzano il Qi, dalle arti marziali al Qigong, indipendentemente da scuole e stili.
- Lavora anche sul livello della **coscienza (mente, emozioni…)**, portando una nuova esperienza di centratura e radicamento profondo, di rilassamento, equilibrio e forza.

Sabato ore 9:45-12:45

Aperto a tutti
Solo in presenza
c/o Accademia LAR
Via dei Gracchi 91 – Roma
Contributo 35€
30€ per chi frequenta i corsi di Taiji e Qigong

1.

21 Febbraio	L’equilibrio del Qi, il Dantian inferiore e i fondamenti della postura
14 Marzo	L’abbondanza del Qi: interrompere le perdite di energia. Come cambiano il corpo e la mente durante la pratica
11 Aprile	La tecnica per accogliere il Qi. Gli effetti dell’abbondanza del Qi
16 maggio	Zhang Zhuang e il benessere secondo la medicina occidentale e la scienza del Qi