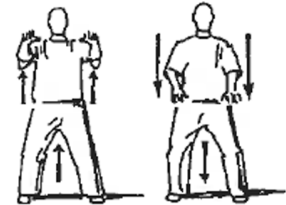


Qi gong: Risvegliare il Qi

Questo esercizio d'introduzione funge da preparazione per gli esercizi successivi. Si risveglia l'energia e il corpo è sensibilizzato.

Inspirare: mentre si inspira, stendere le gambe e alzare le braccia frontalmente fino all'altezza delle spalle. I palmi delle mani sono rivolti verso il suolo.

Espirare: mentre si espira, piegare le ginocchia il più possibile senza però perdere la posizione eretta del torso e senza alzare i talloni. Prestare attenzione e non spostare il fondoschiena troppo indietro, altrimenti si accentua la lordosi. In contemporanea, far scendere le braccia fino all'altezza dell'ombelico. I movimenti delle braccia e delle gambe finiscono nello stesso momento. Ripetere sei volte.



Consigli ed effetti: le spalle sono rilassate. Il movimento di sollevamento e abbassamento ricorda quello di un'onda. Le braccia seguono il movimento del corpo e la respirazione. Quando arrivano i pensieri, non soffermarsi su di essi e farli passare oltre. Cercare di sciogliersi e concentrarsi bene sulla sequenza dei movimenti. In questo modo si risveglia l'energia e si sensibilizza la percezione del proprio corpo.

Fonte: Erik Golowin, esperto G+S, esperto Sport per gli adulti esa, Kungfu, Taiji, Qi gong, Kickboxing, maestro di karate



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO