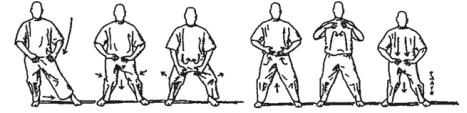


Qi gong: Calmare il Qi

Questo esercizio è ideale per concludere una sequenza di esercizi Qigong perché calma il flusso energetico e permette di attingere nuova energia.

Inspirare: mentre si inspira stendere le gambe e girare i palmi, come se si cercasse di attingere acqua con le mani. Coordinando con l'estensione delle gambe, portare le braccia e le mani dolcemente in alto fino a raggiungere circa l'altezza del petto. Le mani si trovano a circa 30 centimetri dal corpo.



Espirare: con l'espiazione, girare i palmi delle mani verso il basso mentre si flettono le ginocchia. Spingere i palmi delle mani verso il basso fino a raggiungere il basso ventre. Mentre si piegano le gambe, le ginocchia sono leggermente schiacciate insieme. Mentre si stendono le gambe, sciogliere un po' le ginocchia.

Consigli ed effetti: con questo ultimo esercizio cercare di calmare il Qi (flusso energetico) e di concentrare le proprie energie nel basso ventre (centro del corpo). Mentre si spingono le mani verso il basso, immaginarsi di dirigere l'energia verso l'addome dove questa viene concentrata. Cercare di ottenere un sentimento di felicità assoluta e di pace. Ripetere l'esercizio sei volte. Alla sesta volta concludere portando le gambe una vicina all'altra e posizionando le braccia lungo il corpo in modo sciolto (come all'inizio del primo esercizio).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO