



Qi Gong

Gli esercizi di Qi Gong sono delle vere e proprie tecniche che permettono di migliorare e preservare lo stato di salute. I movimenti semplici di cui sono composti gli esercizi permettono di sciogliere le giunture, rafforzare i tendini e rilassare la muscolatura, favorendo il fluire dell'energia in tutto il corpo. Eseguendo infatti l'intera sequenza in maniera armonica, e quindi con la giusta e naturale respirazione e concentrazione mentale, si svolge un vero e proprio lavoro sull'energia.

1. **GUARDARE VERSO IL BASSO E VERSO L'ALTO**
2. **GUARDARE A DESTRA E A SINISTRA**
3. **CIRCONDUZIONE DELLA TESTA** (prima in un senso, poi nell'altro)
4. **RUOTARE LA MONTAGNA**
5. **RUOTARE IL CENTRO** (prima in un senso, poi nell'altro)
6. **RUOTARE DAL CENTRO ALLA PERIFERIA**
7. **FLESSIONE DEL SERPENTE**
8. **MUOVERE LE GINOCCHIA** (prima in un senso, poi nell'altro)
9. **IL DRAGONE CERCA L'ACQUA**
10. **SPINGERE VERSO L'ALTO E VERSO IL BASSO 1** (i piedi come la larghezza delle spalle, o poco più)
11. **SPINGERE VERSO L'ALTO E VERSO IL BASSO 2** (piedi uniti)

