

## Qi Gong e Tai Ji Quan in Seminario

martedì 13 ottobre 2009

FONDAZIONE PASQUA2000

Qi Gong e Tai Ji Quan per tutti

Cos'è il Qi Gong?

Il Qi Gong è la più antica arte terapeutica della Medicina Cinese risalente secondo fonti storiche al III° sec. a.C. Il Qi Gong è una Ginnastica Medica, ed in quanto tale, fa parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese e di questa, ne esprime tutte le potenzialità terapeutiche. Tutti possono praticare il Qi Gong sia a scopo preventivo, per potenziare il sistema di difesa dell'organismo, sia a scopo terapeutico, per favorire il corretto scorrere dell'energia corporea e ristabilire lo stato di benessere.

Cos'è il Tai Ji Quan, stile yang?

Nato come arte marziale nell'antica Cina, si è evoluto attraverso i secoli come un sistema estremamente raffinato di esercizi per lo sviluppo dell'individuo nella sua unità psico-fisica. Esso consiste in una serie di movimenti, lenti e armonici, adatti a sviluppare la forza interna del corpo, la sua flessuosità e la sua resistenza. Il Tai ji quan è attualmente inserito in un programma di salute globale dai migliori centri di riabilitazione e prevenzione internazionale.

Inizio dei corsi: 3 novembre 2009

Luogo: Palazzo del Seminario (via Cosenza, 90 - Erice C. S.)

Docente: Dr.ssa Anna Maria Grifo, medico chirurgo, agopuntore ed esperta in Qi Gong medico e Tai Ji Quan. (cell. 3473359020 per le iscrizioni)

Giorni di pratica: Martedì e Giovedì II° livello, avanzato: ore 17,00 - 18,00

I° livello, principianti: ore 18,15 &ndash; 19,15

Costo: &euro; 40 mensili (comprendente anche l&rsquo;iscrizione tra i soci di Fondazione Pasqua2000)

Si chiama &ldquo;la porta d&rsquo;oriente&rdquo; il progetto nato dall&rsquo;incontro tra un gruppo di medici trapanesi che promuovono la conoscenza della medicina cinese e la Fondazione Pasqua2000. Obiettivo: sviluppare una visione della persona che mette insieme il doppio sguardo, orientale ed occidentale, sull&rsquo;uomo. La millenaria saggezza cinese infatti esprime con un linguaggio potente un modo di concepire l&rsquo;uomo, l&rsquo;universo e la vita ancora tutto da esplorare che nasce dall&rsquo;intuizione che l&rsquo;uomo vive la sua vita come un albero le cui radici stanno profondamente nella terra e la chioma svetta anelando al cielo e cerca in quest&rsquo;armonia profonda tra l&rsquo;uomo e l&rsquo;energia del creato, la guarigione e anche la via per realizzare una condizione di infinitezza. Una concezione che ben si collega a quella visione olistica e unitaria dell&rsquo;uomo propria del cristianesimo ma spesso mortificata o deformata.