CENTRO STUDI DISCIPLINE ORIENTALI

意大利武术功夫学校

Corso per Operatore di Qi Gong

2016-2019

Il Qi Gong e gli effetti benefici su l'ipercifosi

Candidato:

Simonelli Massimiliano

Relatore:

Erica Felici

Indice

Introduzione **2**

La postura dell'uomo **3**

- **Ipercifosi** **5**

L'arte del Qi Gong **6**

Il Qi Gong e la postura **7**

- **La posizione di base** **8**

La forma dell'Armoniosa Primavera **10**

- **Fase Xin - la sequenza** **12**

Posizione 1 - Salire verso il cielo (1) 12

Posizione 2 – Aprire il Cuore 13

Posizione 3 – Salire verso il cielo (2) 14

Posizione 4 – Acque tranquille 15

Effetti Terapeutici 16

- **Fase Chuntien - la sequenza** **17**

Posizione 1 – Primo passo 17

Posizione 2 – Secondo passo 18

Posizione 3 – Terzo passo 18

Posizione 4 - Chiusura 19

Effetti Terapeutici 19

Conclusioni **21**

Ringraziamenti **22**

Bibliografia **22**

Introduzione

L'individuo moderno, per molteplici fattori, quali la vita sedentaria, la tipologia di lavoro, la ridotta attività fisica è spesso portato a posture fisiche scorrette, che comportano nel lungo periodo varie tipologie di problematiche a carico della colonna vertebrale e delle articolazioni.

Tra i vari difetti posturali noti, il nostro interesse si focalizzerà sulla problematica conosciuta in medicina occidentale come ipercifosi o *dorso curvo*, le cause di questa patologia sono molteplici, finanche psicologiche.

Il Qi Gong, un'antica disciplina taoista cinese di benessere fisico ed energetico, influisce positivamente anche sul riequilibro e riallineamento della postura, contrastando eventuali posture errate.

In particolare nel nostro studio vedremo come attraverso alcuni esercizi, estratti dalla forma dell'armoniosa primavera del metodo *Xiuzhendao* del maestro Marco Montagnani, sia possibile agire in maniera mirata sulla problematica del dorso curvo, ottenendo notevoli benefici.

La postura dell'uomo

La postura può essere definita come la posizione del corpo nello spazio. La postura eretta scaturisce dalla necessità dell'individuo di vincere la forza di gravità mantenendo l'equilibrio e l'orizzontalità dello sguardo.

La stazione eretta è garantita dall'azione dei muscoli della statica, attraverso il mantenimento costante del proprio tono di base.

La postura in stazione eretta è diversa da individuo a individuo e può dipendere oltre che dalle differenze morfologiche individuali anche da fattori di ordine psicologico (emozioni e stati d'animo influenzano inconsciamente la postura del corpo).

La postura tende con il tempo a consolidarsi, in quanto i muscoli della statica coinvolti subiscono una progressiva riduzione o accorciamento. Quindi l'individuo tende a percepire come corretta la propria postura (anche nel caso in cui presenti in realtà dei difetti) e percepisca come innaturali e "scomode" posture differenti dalla propria in quanto queste provocano una messa in allungamento dei muscoli della statica accorciati.

Per definizione la postura ottimale in stazione eretta (Figura 1) è quella che consente di vincere la forza di gravità attraverso il minor dispendio energetico.

Nella postura ideale le forze gravitazionali devono essere bilanciate tra i due piedi e il corpo risultare simmetrico rispetto alla linea centrale.

Il baricentro del corpo deve cadere esattamente tra i due piedi. Le tre naturali curve della colonna vertebrale (lordosi lombare, cifosi dorsale e lordosi cervicale) non devono essere accentuate né ridotte.

I vizi di postura che più frequentemente si riscontrano negli individui dei paesi occidentali sono:

- ✓ Colonna vertebrale: iperlordosi lombare, ipercifosi dorsale (dorso curvo), postura "a dorso piatto", scoliosi vertebrale, anteropulsione del capo con rettineizzazione della lordosi cervicale.

- ✓ Ginocchia: ginocchio varo (gambe a “O”), ginocchio valgo (gambe a “X”).
- ✓ Piede: piede piatto-valgo, piede cavo, alluce valgo.
- ✓ Malocclusione delle arcate dentarie.

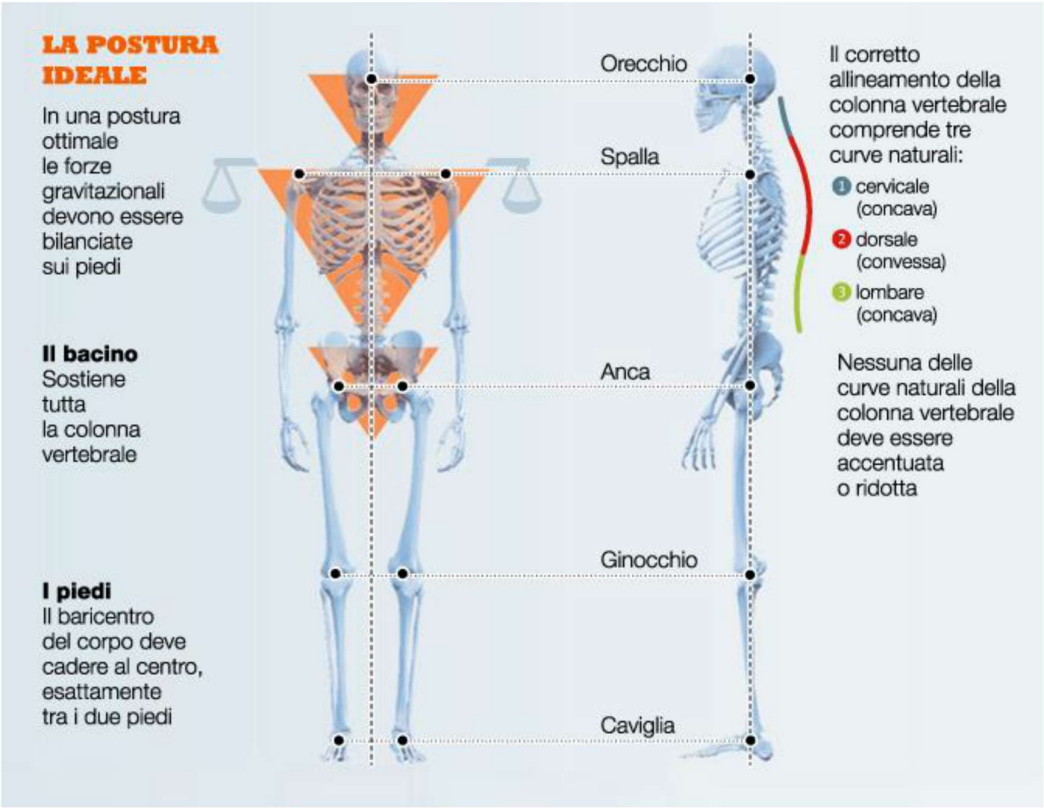

FIGURA 1

➢ Ipercifosi

L'ipercifosi è un'accentuazione patologica della curva fisiologica chiamata "cifosi" che caratterizza la colonna vertebrale nella sua sezione toracica.

L'ipercifosi può insorgere per varie ragioni: a causa di una cattiva postura; per effetto di una condizione morbosa che altera la morfologia dei corpi vertebrali; a seguito dell'invecchiamento; per colpa di un'anomalia congenita ecc.

Se presenti, i sintomi classici dell'ipercifosi dorsale consistono in: dolore alla schiena, rigidità alla schiena, indolenzimento a livello della colonna vertebrale e tendenza al facile affaticamento.

Si parla di ipercifosi quando la curva naturale della colonna vertebrale supera un angolo di 45 °. In Figura 2 viene contrapposta una colonna vertebrale corretta da una con evidente angolo ipercifotico.

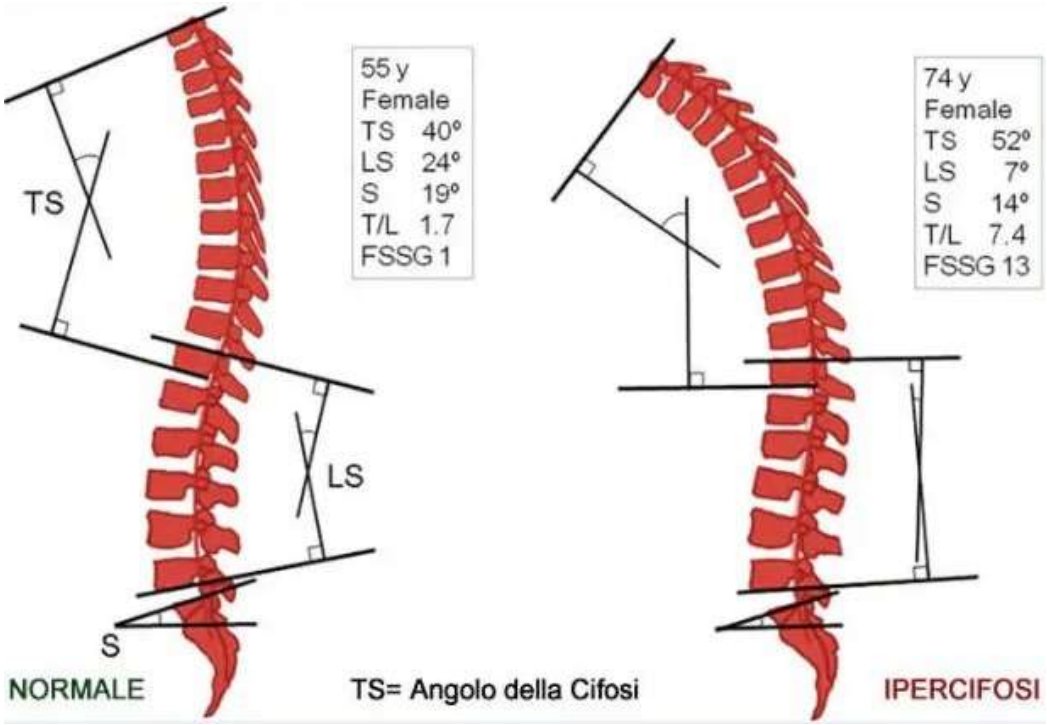

FIGURA 2

L’arte del Qi Gong

Il Qi Gong è un antica arte taoista, di origini millenarie, letteralmente *duro lavoro sul Qi* , ma anche definita *arte del respiro*.

Con il termine Qi Gong si intende un insieme di tecniche e di esercizi che hanno l’obiettivo di migliorare la quantità dell’energia circolante nel corpo, eliminando i blocchi fisici ed energetici che ne ostacolano il corretto fluire.

Un altro aspetto del Qi Gong è anche la ricerca della consapevolezza del proprio corpo e l’armonizzazione dello stesso con la natura.

Nel Qi Gong la respirazione e la mente giocano un ruolo molto importante nel coordinamento dell’azione muscolare che va sincronizzato con la fasi di espirazione, inspirazione e di apnea.

Il Qi Gong puo’ essere suddiviso in due stili *waidan* e *neidan*, rispettivamente alchimia esterna ed alchimia interna

Lo pratica *waidan* si fonda sul movimento e sul lavoro muscolare del corpo agendo tramite opportune contrazioni e distensioni muscolari equilibrate, nonché opportune visualizzazioni, aiuta il diffondersi dell’energia e all’eliminazione dei blocchi sui canali energetici in cui transita la stessa.

La pratica *neidan* e’ prettamente statica e interna, e’ una pratica molto difficile da seguire e richiede la presenza di un maestro. Nel particolare lo stile *neidan* utilizza la concentrazione del *qi* nel punto del basso ventre conosciuto come Dantian, ottenendo di dirigere tramite appositi esercizi mentali il *qi* cosi accumulato attraverso i vari meridiani del corpo.

Il Qi Gong del metodo Xiuzhendao, del maestro Marco Montagnani, e’ composto da entrambi i sistemi *waidan* e *neidan*; esso e’ in gran parte basato su tecniche provenienti dai monti Wu Dang, ed in particolare quelle apprese direttamente dal grande maestro taoista Guo Gaoyi. Riunisce inoltre alcuni dei principi basilari su cui si articolano le piu’ importanti forme di Qi Gong cinesi.

Il Qi Gong e la postura

La postura è uno dei cardini della pratica del Qi Gong, ma anche uno dei capisaldi della salute e del benessere, tema ampiamente sottovalutato nell'ottica occidentale.

Dal punto di vista della pratica del Qi Gong, in mancanza di una corretta connessione strutturale l'energia tenderà a bloccarsi e a ristagnare laddove si creino delle rigidità muscolari o nelle articolazioni.

Se la postura è scorretta e vengono creati sforzi, tensioni e rigidità, l'energia interna verrà ostacolata nel suo percorso creando di conseguenza degli squilibri al sistema energetico, che col tempo si manifesteranno sotto forma di disturbi di natura fisica, emotiva o psicologica.

La riconquista di una postura corretta è dunque il primo mattone da posizionare nella costruzione dell'intero palazzo della pratica del Qi Gong, ma anche e soprattutto per garantire la salute e l'equilibrio psicofisico

Mentre la medicina occidentale considera i difetti posturali come l'ipercifosi, principalmente legati ad aspetti strutturali, muscolari e fisiologici, la medicina cinese affronta determinati difetti di postura dell'individuo in un'ottica legata anche agli impatti emozionali. Con la consapevolezza che la parte sottile legata alle emozioni può evidenziarsi in problemi posturali, ma anche determinate posture errate possono indurre aspetti emozionali negativi.

Nel caso ad esempio di un individuo con un evidente atteggiamento ipercifotico, potremmo scoprire che determinati trascorsi emozionali non correttamente gestiti, possono rappresentare dei carichi interiori che vengono ad evidenziarsi anche come carichi fisici ed esteriori, per cui la persona si incurva nella parte dorsale, con l'intenzione di manifestare anche visivamente il peso emozionale che sopporta e che rappresenta un evidente fardello interiore.

➢ La posizione di base

La ricerca della corretta postura avviene fin dalla posizione di base del Qi Gong, illustrata in Figura 3, questa posizione fa ben comprendere l'approccio del Qi Gong all'armonia del corpo e del respiro.

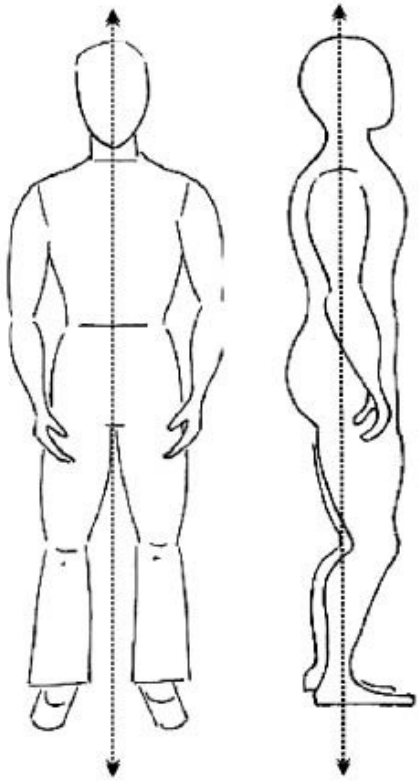

FIGURA 3

La posizione iniziale viene eseguita unendo le gambe e i piedi, senza bloccare le ginocchia e distendendo il corpo verso l'alto.
Le braccia sono rilasciate lungo i fianchi, rilassate ma non molli, le articolazioni delle ginocchia sbloccate, le spalle si lasciano andare verso il basso.

In questa posizione ci si predispone alla pratica allineando e rilassando il corpo, rilasciando le tensioni muscolari, controllando che spalle e braccia si distendano verso il basso, (lasciando un piccolo spazio al di sotto delle ascelle), che il petto si svuoti.
La colonna risulta diritta, l'addome rilassato, le gambe distese ma non rigide, le piante dei piedi ben aderenti al suolo. Si ascoltano le due direzioni, l'alto e il basso.
La testa, a partire dal punto BAI HUI, situato sulla sommità del capo, si distende verso l'alto, come se fosse tirata da un filo, mentre si rilascia il

resto del corpo verso il basso, ricercando una sensazione di profondo radicamento attraverso i piedi, come se questi sprofondassero nella terra.

La posizione iniziale è il momento per portare l'attenzione all'interno, lasciando andare i pensieri e le preoccupazioni nel tentativo di svuotare la mente. Il respiro si fa profondo e addominale fino a spostare l'attenzione sul Dantian inferiore, posizionato tre dita sotto all'ombelico e tre dita al centro del corpo.
A partire da questo stato di silenzio e distensione, viene iniziata la pratica del Qi Gong.

FIGURA 4

FIGURA 5

La forma dell'Armoniosa Primavera

La forma di Qi Gong dell'Armoniosa Primavera (*Yu Chuntian Xianghe*), e' la forma di base del metodo "Xiuzhendao", creato del maestro Marco Montagnani.

Il nome "armoniosa primavera" deriva dal fatto che dona al suo praticante molta armonia durante la pratica ed e' in grado di "risvegliare" anche l'energia assopita, da questo prende il nome di primavera, ovvero il nuovo risveglio del corpo.

La forma si base sulle tre caratteristiche principali della pratica del Qi Gong, riunite nel principio del *santiao* delle tre armonizzazioni, relativi ai tre aspetti dell'uomo: corpo, respiro e mente.

- La prima armonizzazione relativa al corpo, chiamata *tiashen*, richiede che il corpo raggiunga un stato di rilassamento completo e si lavora principalmente per sciogliere i blocchi energetici causati dalla tensione, permettendo lo scorrimento fluido dell'energia, il *qi*.
- La seconda armonizzazione, detta *tiaoxi,* significa *armonizzare il respiro*, lo scopo di questo lavoro e' il mantenimento della concentrazione constante durante tutte le fasi respiratorie, migliorando l'interscambio gassoso a livello cellulare.
- La terza armonizzazione, denominta *tiaoxin*, significa *armonizzare il cuore,* in quest'ultimo livello si agisce sul controllo delle emozioni che caratterizzano un essere umano e che possono comportare disequilibri sia energetici che fisici.

La forma dell'armoniosa primavera e' suddivisa in sei fasi*: Tian, Xin, Ren, Tu, Chuntian, Feixiang.*

- **Fase Tian** (Cielo): In questa prima fase si lavora sulla parte superiore del corpo.
- **Fase Xin** (Cuore): In questa seconda fase si esegue un lavoro sulle emozioni e sul cuore.
- **Fase Ren** (Uomo): In questa terza fase si lavora in modo particolare sul centro del corpo, in una visione in cui l'uomo è posto al centro tra il cielo e la terra.
- **Fase Tu** (Terra): In questa quarta fase si lavora sulla parte inferiore del corpo in particolare le gambe.
- **Fase Chuntian** (Primavera): La quinta fase rappresenta l'essenza dell'intera forma, tutte le altri fasi sono preparatorie o di scarico di questa fase. Durante questa fase si muove tutta l'energia (*qi*) della persona, armonizzandola, in una danza fluida e leggera.
- **Fase Fexiang** (Scarico)**:** in questa ultima fase si lavora sullo scarico del *qi* e al suo ritorno al Dantian inferiore, i movimenti di scarico riprendono il volo di un airone.

Ogni fase è composta da un serie di esercizi con specifiche ripetizioni e visualizzazioni.

La forma dell'armoniosa primavera è pensata per essere eseguita sia nella sua totalità come pratica quotidiana di benessere, che nei singoli esercizi che hanno delle specifiche indicazioni e ripetizioni terapeutiche.

Nel nostro studio considereremo una sequenza di esercizi della fase *Xin* e l'intera fase Chuntien, entrambe le sequenze lavorano su aspetti sia fisici che emozionali e come vedremo in seguito hanno entrambe un impatto benefico sul problema dell'ipercifosi preso in esame.

➢ Fase Xin - la sequenza

La fase Xin nella sua sequenza di esercizi, lavora sul movimento del qi nel centro del torace, smuovendo le emozioni del cuore, e agendo sull'aspetto *shen.*

Posizione 1 - Salire verso il cielo (1)

Questa è la prima posizione della fase Xin, il praticante si trova in piedi, con le gambe, la schiena, le spalle e la testa in posizione di base; mentre le mani sono posizionate coi palmi rivolti verso l'addome, nel punto il punto noto come Dantian, immaginando di sorreggere una sfera nella parte inferiore.

FIGURA 6

FIGURA 7

Da questa posizione di partenza le braccia salgono distese in avanti, molto lentamente e si fermano all'altezza dello sterno, tutto il movimento viene accompagnato dalla fase inspiratoria.

Nella visualizzazione associata a questo primo esercizio il praticante dovrebbe immaginare di portare verso l'alto una sfera limpida e pura, fino ad arrivare davanti allo sterno, nel frattempo davanti allo sterno si deve formare un specie di nuvoletta di colore scuro, in cui vengono riversate uno dopo l'altro le emozioni negative, gli stati d'animo che ci hanno causato turbamento. Liberando così il cuore e trasportandole al di fuori.

Durante tutta questa fase lo sguardo non deve mai lasciare la nuvola, in particolare deve essere osservata con il "terzo occhio".

Posizione 2 – Aprire il Cuore

Dal punto di vista del movimento questa posizione prevede che una volta raggiunta l'altezza dello sterno con le mani rivolte all'insù dalla posizione precedente, si esegua una rotazione dei palmi verso l'interno del petto, continuandola verso il basso. I palmi ruotano quasi a 360 gradi verso l'interno del corpo. Le dita delle mani assumono un atteggiamento simile a quello per sorreggere un pallone da basket (Figura 8).

Durante l'esercizio il peso del corpo si sposta sui talloni, mentre il respiro e' trattenuto rimanendo in apnea.

La visualizzazione associata a questo secondo esercizio prevede che la nuvoletta davanti al cuore su cui abbiamo ingabbiato le emozioni negative venga inglobata nella sfera limpida, il tutto sempre sotto l'attento sguardo del terzo occhio. Con il movimento delle mani descritto sopra si va immaginare di staccare la sfera dal cuore, trattenendola tra le mani.

FIGURA 8

Posizione 3 – Salire verso il cielo (2)

In questo terzo esercizio si continua il movimento di rotazione dei palmi iniziato nella posizione precedente, le mani vengo proiettate verso l'alto come per lanciare un pallone. Contemporaneamente le braccia si distendono, lo sguardo segue il pallone e la testa si solleva. Le braccia raggiungono la massima estensione e il peso si sposta leggermente sulla punta dei piedi.

Durante tutto l'esercizio si espira lentamente, rimanendo nella posizione finale con le braccia alzate fino al completo svuotamento dei polmoni.

Per quanto riguarda la visualizzazione il praticante dovrà immaginare di lanciare verso l'alto con le mani la sfera di energia che aveva inglobato tutti i pensieri negativi.

Durante tutta la fase la sfera viene osservata con lo sguardo, anche quanto si allontana dal corpo. Nella fase finale della posizione, fino alla completa espirazione, dovrà essere visualizzato un colore giallo e lucente oppure bianco e candido, davanti e sopra di se, immaginando di immergersi in questa luce e venirvi avvolti percependo armonia e pace.

FIGURA 9

Posizione 4 – Acque tranquille

Dalla posizione 3, in cui le braccia erano alzate verso il cielo e la testa reclinata leggermente indietro, il praticante dovrà fare perno sui palmi delle mani ruotando su di essi e spingendo la punta delle dita verso il cielo come per affondare. Successivamente le braccia discendono lentamente verso il basso, mantenendo le i gomiti indietro e le spalle aperte, si chiude la centralina interscapolare.

FIGURA 10

FIGURA 11

Una volta che le braccia sono all'altezza delle spalle, si continua la discesa portando le mani nella posizione di partenza.

La respirazione prevede di inspirare nella fase di affondamento delle dita, l'apnea durante la discesa delle mani e l'espirazione quando le mani ritornano al Dantian.

La visualizzazione di questa posizione, come dal nome, prevede di ritornare al centro e dare tranquillità e calma, si dovrà immaginare di essere avvolti da candidi fiocchi di neve che cadono dolcemente sul suolo, in un paesaggio innevato e ovattato, il corpo dovrà essere leggero come una piuma, e il *qi* deve ritornare al Dantian.

Effetti Terapeutici

La fase *Xin*, descritta nelle quattro posizioni precedenti, ha importanti indicazioni terapeutiche sia dal punto di vista emozionale che fisico.

Nel particolare la posizione 1 ha lo scopo di innalzare il *qi* verso la parte superiore del corpo, facilitando così la risalita del *qi* in alcuni organi.

Le ripetizioni terapeutiche consigliate per questa prima posizione sono un numero dispari, non meno di 33. La direzione di esecuzione sia per questa posizione che tutte le successive e' verso sud, lo stesso vale per il periodo migliore che è tra le 7 e le 9 del mattino.

La posizione 2, invece, risulta molto efficace per placare lo *shen*, quindi espellere le tensioni emotive e stimolare l'autoconsapevolezza. Sia il numero di ripetizioni terapeutiche che orientamento e periodo sono le stesse della posizione 1.

La posizione 3, in modo simile alla posizione 2, lavora sulle emozioni. In particolare interviene in tutti quei casi di eccessiva carica emotiva dovuta allo stress quotidiano, quanto i pensieri negativi ostacolano le proprie azioni, e spesso si manifestano come senso oppressione al petto, con effetti come abbiamo sottolineato nei paragrafi precedenti anche sulla postura dell'individuo. Le ripetizioni consigliate per questa posizione sono 13 per 2 volta e al giorno, mentre orientamento e periodo sono le stesse della posizione 1.

La posizione 4 ha l'effetto principale nel richiamare il *qi* nella parte inferiore del corpo, in modo opposto alle posizioni precedenti, questo a beneficio degli organi che vengono riequilibrati dall'energia. Inoltre durante la fase di discesa, l'apertura delle spalle ed l'azione sulla centralina interscapolare, ottiene anche un effetto di contrasto della curva dell'ipercifosi.

Inoltre questa posizione lavora molto profondamente sul piano emozionale, impostando un riequilibrio degli effetti delle emotività negative, che come abbiamo evidenziato sono un'importante causa dell'atteggiamento del dorso curvo.

Dal versante opposto, quello fisiologico, con la posizione 4 si possono ottenere dei notevoli benefici nel condizionamento della postura corretta, lavorando sulla correzione della curva della cifosi.

➢ Fase Chuntien - la sequenza

La fase Chuntien comprende una sequenza di posizioni la cui esecuzione richiede una totale armoniosità, dolcezza, tranquillità e rilassatezza. Questa sequenza rappresenta il cuore della forma dell'armoniosa primavera, chiamata anche "il volo" per la leggerezza richiesta nell'esecuzione, similmente ad un volo di un uccello.

Posizione 1 – Primo passo

Si parte dalla posizione di base, con le braccia leggermente aperte, al lato dei fianchi. Da questa posizione di partenza si aprono le braccia mantenendole sempre parallele fra loro, contemporaneamente si inizia a sollevare la gamba sinistra, scaricandola del peso del corpo. Si esegue quindi un passo avanti con piede sinistro, appoggiando a terra soltanto il tallone. La testa si reclina leggermente indietro rimanendo in asse con il movimento del corpo che avanza in avanti sulla gamba sinistra. Come già accennato prima, tutto il movimento della posizione va' eseguito con totale armonia e leggerezza, per aiutare questa sensazione la visualizzazione associata prevede di immaginare le braccia che si aprono come ali di un uccello che si sta dirigendo su di un specchio di acqua e vi plana dolcemente, sfiorandone la superficie. Immaginare proprio di toccare l'acqua col tallone del piede sinistro.

FIGURA 12

FIGURA 13

Durante il movimento si ispira l'aria, immaginando che si propaghi come un'energia dal Dantian verso le gambe e le braccia, nel particolare si deve esprimere una sorta di esplosione dal Dantian (il centro) verso tutte le direzioni.

Posizione 2 – Secondo passo

Dalla posizione precedente iniziare a richiudere le braccia, contemporaneamente terminare di appoggiare il peso sulla gamba sinistra, liberando completamente la destra, le braccia si richiamano all'altezza dell'addome, come per cingere in un abbraccio. La testa ritorna in avanti nella posizione di base.

Questa seconda posizione è la continuazione della precedente, durante tutta la posizione si espira l'aria, immaginando di comprimerla con le mani. L'espressione del movimento in questo secondo caso è il ritorno verso il Dantian, in cui ci si raccoglie pronti a riesplodere nel passo successivo.

Posizione 3 – Terzo passo

La posizione 3 è la ripetizione della posizione 1, sia dal punto vista del movimento che dal punto di vista della respirazione.

FIGURA 14

FIGURA 15

Posizione 4 - Chiusura

Questa ultima posizione rappresenta la chiusura della sequenza, in cui le gambe ritornano leggermente aperte ed allineate e le braccia aperte ai lati dei fianchi, e si ritorna verso il centro.

Effetti Terapeutici

La fase Chuntien, descritta nelle quattro posizioni precedenti, ha importanti indicazioni terapeutici sia dal punto di vista emozionale che fisico. Il praticante durante l'esecuzione di questo esercizio sperimenterà la sensazione di volare leggero fra le nubi, sentendosi morbido e armonico, ritrovando una perfetta armonia fra mente e corpo.

Infatti uno degli scopi principali di questa sequenza è proprio il raggiungimento di uno stato mentale di lucidità e di equilibrio.

Dal punto di vista fisico invece, lavora molto sulla morbidezza e flessibilità del corpo, simulando il volo di uccello tutto il corpo prima si allunga poi si raccoglie, in una danza, la stessa colonna vertebrale si allunga e si distende.

L'esercizio prevede di essere eseguito in modalità terapeutica con almeno 100 passi, per un totale di 50 ripetizioni per lato, si consiglia anche l'orientamento del corpo verso est. Mentre l'orario ritenuto migliore per la pratica e' tra le 8 e le 10 di mattina, e tra le 16 e 18 di sera.

Dal punto di vista dei benefici attesi sul problema studiato dell'ipercifosi, anche in questa sequenza ci troviamo a lavorare sui due aspetti scatenanti e correlati del problema, ovvero l'aspetto fisico e quello emozionale.

Vi sono degli evidenti effetti fisici di contrasto della curva dorsale, che vengono ottenuti con la ritrovata morbidezza e flessibilità della colonna vertebrale, sensazione ricercata in tutto l'esercizio.

Mentre dal punto di vista di gestione delle emozioni in questo esercizio si ricerca un nuovo equilibrio mentale.

Conclusioni

A conclusione dello studio sugli effetti benefici dell'armoniosa primavera sul problema del dorso curvo, possiamo riportare i risultati sperimentali ottenuti personalmente dall'applicazione delle indicazioni terapeutiche delle due sequenze, che sono state eseguite nel medio periodo, in un intervallo di circa due mesi, con pratica quotidiana.

I risultati ottenuti sono di un miglioramento visibile di atteggiamento posturale, soprattutto per quanto riguarda la postura tenuta durante tutto l'arco della giornata, quindi in modo non direttamente controllato e inconscio. E' stato riscontato anche un visibile miglioramento nella flessibilità di tutta la colonna vertebrale ed in particolare delle articolazioni superiori, braccia e spalle.

Ho notato anche dei cambiamenti da un punto di vista della gestione emozionale, sia di maggiore equilibrio in generale, che di riduzione della sensazione di carico emotivo pregresso, accumulato in varie situazioni negative.

Ringraziamenti

Il percorso intrapreso in questi tre anni di corso di operatore è stato sicuramente molto interessante e ricco di contenuti, gli insegnamenti del metodo Xiuzhendao si sono rivelati un sentiero non scontato ma in grado di spiegare il Qi Gong in modo comprensibile e delineandone appieno i suoi principi.

Se guardo avanti vedo tanto studio ancora da intraprendere e obiettivi da raggiungere, ma se guardo indietro vedo un piccolo traguardo raggiunto, soprattutto grazie alla mia insegnante Erica Felici, che con passione e dedizione è riuscita nell'obiettivo arduo di farmi comprendere non solo il Qi Gong, ma anche i principi sottostanti.

Un ringraziamento va anche i miei compagni di corso con cui ho condiviso l'entusiasmo per il percorso intrapreso.

Bibliografia

- *Marco Montagnani , La medicina Energetica, Casa Editrice Ambrosiana, 2009*
- *Luca Lenzi Giuglini , Qi Gong - L'arte di riconnettersi alla natura, 2015*