



Dopo la pausa di Agosto, da **Martedì 4 Settembre 2018 dalle ore 8:00 alle 9:00** presso il parco delle dune in Via Cao Marina 1/C Porto Viro, riprenderanno le lezioni di **Taiji Quan e di Qi Gong** impartite dal Maestro Gimmi Astolfi. Per info chiamare il **3425564970**

Il Taiji Quan e il Qi Gong fanno parte delle **Ginnastiche Mediche Cinesi**, e possono essere definiti come “l'arte di sentirsi bene”. Le ginnastiche mediche si utilizzano in Cina fin dall'antichità e sono state perfezionate nel corso dei secoli e dei millenni. Si sono trasmesse fino a noi ed attualmente in Cina vengono utilizzate sia in ambito preventivo che terapeutico. Due sono le denominazioni con le quali generalmente vengono chiamate: Qi Gong che letteralmente significa “governare il Qi”, cioè governare la propria energia e Taiji Quan.

Benefici

Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei tragitti di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, il Taiji ed il Qi Gong con movimenti morbidi e armoniosi, contribuiscono a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendendo più scorrevole e libero il flusso energetico. Il vantaggio del Taiji Quan é che può essere praticato anche dagli anziani, aiuta ad abbassare il colesterolo e difende dall'osteoporosi e dall'artrosi.

[Seguitemi su facebook Rodolfo Astolfi](#)