

**Il Qigong è un'antica arte e scienza di cura della salute e controllo dell'energia praticata in Cina da oltre cinquemila anni: è l'arte di coltivare il Qi (energia vitale), accrescerlo, rafforzarlo e raffinarlo, attraverso tecniche esterne ed interiori: respirazione, postura e movimento, concentrazione mentale e meditazione. L'insieme delle sue tecniche, elaborato e sviluppato attraverso i millenni con lo scopo di favorire e mantenere la salute, donare longevità, forza e conoscenza, praticato ai suoi più alti livelli mira, quale fine ultimo e supremo, alla realizzazione spirituale.**

**Sulla base della stretta correlazione tra spirito e corpo, è stata sviluppata una pratica fisica, respiratoria e mentale che, rafforzando l'organismo sano e curando quello malato, aiuta la circolazione dell'energia vitale in noi, attraverso la cooperazione di corpo, respiro e mente. Questa cooperazione è fondamentale: il corpo, il respiro, la mente, l'energia, lo spirito, ... sono elementi, espressioni di un'unità: l'essere umano! Ognuno di questi elementi è strettamente collegato all'altro, perciò è in grado di interagire con gli altri, di influenzare e modificare gli altri.**

**Per quanto riguarda la pratica personale più profonda, le fondamenta sono quelle che mettono insieme le antiche pratiche di longevità taoiste, le tecniche per un lavoro interiore utilizzate nei templi dai monaci buddisti per una crescita della consapevolezza spirituale, il Qigong fornisce, dunque, al praticante un grande strumento di conoscenza e di salute per sé e per gli altri: favorisce lo sviluppo della consapevolezza più sottile e potente del Qi. Quando poi il Qi è sapientemente indirizzato nel proprio corpo o nel corpo delle altre persone, facilita la guarigione eliminando i blocchi, le stasi, i punti deboli nella rete dei vasi e canali del sistema energetico.**

**Con questa premessa e la mia esperienza diretta nel campo delle arti marziali e dello studio delle "Energie", desidero proporre alcuni semplici ma efficacissimi esercizi mutuati dal qi gong, dai tesori taoisti e dalla bioenergetica, invitando tutti coloro che si trovano sul cammino spirituale e/o sono interessati al pieno sviluppo delle proprie potenzialità a non sottovalutare l'importanza di dedicare quotidianamente un po' di tempo alla pratica del qi gong, quale complemento alla meditazione e alla preghiera al fine di favorire attraverso l'attenzione interiore e specifici movimenti lo sviluppo di un sistema corpo, spirito e mente armonioso e ben integrato con cui ciascun individuo può imparare ad operare con le proprie energie, quelle del pianeta e dello stesso cosmo.**

**Vi aspetto nelle mie serate. Angelo**