

ZHINENG QIGONG e TAI JI QUAN



Il **Zhineng Qigong** è uno stile di Qigong (antica disciplina cinese che lavora sul riequilibrio e sulla riunione di corpo, mente e respiro) che il Dott. Pang Heming ha codificato negli anni '80 del XX secolo, unendo quelli che secondo lui sono i punti di forza di vari stili di Qigong tradizionale e di arti marziali interne. Lo scopo di questa disciplina è riportare l'individuo a se stesso, a ritrovare la capacità di gestire la propria attività mentale rivolgendo l'attenzione consapevole all'interno per rilassare e ammorbidire il corpo mettendolo in comunicazione con l'ambiente circostante. Questa relazione ha come risultato il bilanciamento del proprio qi (forza vitale o energia) con quello dell'universo, e lo sviluppo delle capacità della mente, come dice il nome della disciplina stessa: zhi, infatti, significa "conoscere, comprendere" e neng significa "poter fare", e l'intera parola significa intelligenza. Il miglioramento del proprio benessere psicofisico si rispecchia oltre che nella vita individuale e nella relazione con se stessi anche nella vita sociale, divenendo nutrimento e risorsa nelle relazioni con gli altri.

Nelle lezioni vengono proposti il **primo e secondo livello del Zhineng Qigong**, vari esercizi mirati a liberare il corpo, calmare la mente e drenare i canali energetici, uniti alla serie specifica per il rilassamento della colonna, l'apertura delle lombari e delle membrane chiamata **Zhineng Taiji** e al lavoro sulle spirali e la connessione tipica del Taiji stesso. Questa disciplina ancora poco conosciuta in occidente apporta tutti i benefici della più nota ginnastica posturale, unendoli alla serenità e alla calma consapevolezza che si ottengono con la gestione della mente tramite la consapevolezza del respiro e delle varie parti del corpo. I risultati più comuni e rapidi sono la scomparsa di dolori e contratture, spesso dovute a una vita sedentaria, la stabilizzazione dell'umore e il miglioramento della qualità del sonno. Il miglioramento del proprio benessere psicofisico si rispecchia oltre che nella vita individuale e nella relazione con se stessi anche nella vita sociali, divenendo nutrimento e risorsa nelle relazioni con gli altri.

Lezioni tenute da *Amanda Carloni* presso il Centro "Vento d'Oriente"
ogni **Mercoledì h. 18.00-19.30. Prova Gratuita su prenotazione!**

Amanda Carloni, insegnante FISTQ di Zhineng Qigong. Inizia la pratica delle arti marziali cinesi nel 1996 con il Wushu moderno e con alcuni stili di Kung fu tradizionali per arrivare poi al Taijiquan della famiglia Chen nel 2001. Studia con i maestri Chen Xiaowang e Chen Bing, discendenti diretti del fondatore del Taijiquan, Chen Wangting. Comincia la pratica del Qigong come parte del Taijiquan per scegliere poi di dedicarsi all'approfondimento costante del Zhineng Qigong con Ramon Testa, Ooi Kean Hin e Li Suping. Ha lavorato anche con numerosi altri allievi diretti del fondatore Dott. Pang Ming. Pratica e insegna Zhineng Qigong e Taiji a Roma, dedicandosi anche alla traduzione di testi originali cinesi sul Taiji e sul Qigong, per contribuire alla diffusione di queste discipline da un punto di vista più completo che unisca la teoria alla pratica. Nel 2017, insieme a Ramon Testa e altri colleghi istruttori certificati FISTQ, ha fondato l'associazione Zhineng Qigong Italia, con lo scopo di promuovere e diffondere questa disciplina in maniera seria e accurata. Dal 2016 collabora con l'Istituto Superiore di Medicina Tradizionale Cinese Villa Giada (scuola che certifica il percorso di operatore Qigong e dall'a.a. 2017-18 offrirà la specializzazione in Operatore di Zhineng Qigong, in collaborazione con Dalvuotocentrale e Zhineng Qigong Italia) in qualità di formatrice per il Zhineng Qigong. Laureata in Lingue e Civiltà Orientali all'Università La Sapienza di Roma, ha vissuto in Cina per tre anni per approfondire lo studio e la comprensione della cultura oltre che della lingua cinese. Nel mese di aprile 2017 ha concluso inoltre il dottorato di ricerca in Civiltà dell'Asia e dell'Africa presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università La Sapienza di Roma, con la tesi: "*Le radici Daoiste del Zhineng Qigong, pratica psicofisica per l'evoluzione dell'individuo e lo sviluppo della società*". Dal 2014 segue la pratica di consapevolezza della tradizione del Maestro Thich Nhat Hanh, in cui ha trovato quella serenità e chiarezza di comprensione che vanno a integrare, insieme al Zhineng Qigong, il lavoro di evoluzione del se' intrapreso a partire dalle arti marziali.

INFO E PRENOTAZIONI:

Paola al 329/3276989 o sirived@libero.it

www.ventodoriente.com

Amanda al 338/4138988 o dantian3@gmail.com

www.dalvuotocentrale.blogspot.it

