

Tecnica di Qi-Gong specifica che i Monaci Shaolin esercitano ogni mattino prima di iniziare qualsiasi attività -spirituale o materiale- allo scopo di espellere il Qi esausto (*Xie-Qi*) accumulatosi nell'organismo durante la notte e per attivare l'assunzione di Qi fresco (*Tian-Qi*) in modo che il corpo possa rigenerarsi più rapidamente.

La scienza moderna infatti ha definitivamente dimostrato che l'organismo per vivere ha ASSOLUTAMENTE bisogno di espellere le sostanze tossiche altrimenti quasi tutta l'energia assunta tramite il cibo e la respirazione verrà usata da esso per eliminare gli scarti tossici senza mai così raggiungere un sufficiente picco di concentrazione energetica essenziale per tutti i processi di riparazione e rigenerazione cellulare: non a caso, al giorno d'oggi, sono tante le persone che accusano stati di stanchezza, stress e depressione cronici. Il motivo è semplice: **SIAMO TUTTI CRONICAMENTE INTOSSICATI** (causa la scorretta alimentazione, l'eccesso di lavoro, le emozioni negative sperimentate e non metabolizzate, il fumo, la mancanza di sonno adeguato).

**LA SOLUZIONE E' :  
DEPURARSI PER RITROVARE E STABILIZZARE  
UNA VERA SALUTE E BENESSERE.**

**“SHAOLIN QI-GONG HUN-YUAN-GONG il Qi-Gong del Mattino”** permette una **PROFONDA DEPURAZIONE ENERGETICA** in grado di riattivare tutte le potenzialità psico-fisiche del nostro sistema **CORPO-MENTE** e di riportare, in breve tempo, il nostro stato di salute a livelli **OTTIMALI**.

## **PROGRAMMA:**

### **PARTE TEORICA**

(con supporto di slide visive)

-Introduzione e spiegazione del Qi-Gong di Shaolin

-Fondamenti teorici del Qi-Gong

### **PARTE PRATICA**

-tecniche combinate di respirazione e movimento del Qi

-tecnica originale dello **SHAOLIN QI-GONG HUN-YUAN-GONG**

-risveglio e caricamento del Qi nel *Dan-Tian*

-massaggio e distribuzione del Qi nei meridiani (*Jing-Luo*) e nei punti di pressione (*Xue*)

-tecnica rilassamento Qi-Gong

# **SHAOLIN TEMPLE ITALY**

**-SHAOLIN CULTURAL CENTRE OF MILAN-**

**23 APRILE 2011 h. 14 - 18**

**VI GIORNATA di CULTURA SHAOLIN**  
**SHAOLIN QI-GONG**  
**"SHAOLIN DAMO QI-GONG HUN-YUAN-GONG**  
**Il Qi-Gong del Mattino"**  
**Purificazione e Riattivazione Energetica**  
**per rendere manifesta l'invisibile forza interiore**



**Docenti:**

**Shifu Shi-Heng-Chan e ShiHengDing : discepoli di Shi-Yán-Dá (Shaolin Temple Supervisor, Shaolin Monks Martial Arts Exhibition Troupe leader, Guānyīn Temple Abbot)**

**INFO E ISCRIZIONI ENTRO IL 19 APRILE 2011**  
**Con ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**  
**info@shaolintemple.it TEL.333-2199350**  
**SHAOLIN TEMPLE ITALY : via Parravicini 16- 20125 - Milano**

**www.shaolintemple.it**