

Regole d'oro per una buona pratica delle discipline Orientali

Maestro Isidoro Li Pira

Li Tuo Lu

Professionista di discipline Orientali

Presidente IACMA

www.iacma.com

info@iacma.com

VALORI PRATICI DEL QI GONG

I DUE STADI DI LAVORO

STATO MENTALE

STATO PSICHICO

STATO EMOTIVO

STATO INTUITIVO

STATO SPIRITUALE

STATO FISICO

STATO NERVOSO

STRESS FISICO

STATO ENERGETICO

AGIRE RETTO

Influenze cerebrali

Studi scientifici svedesi affermano che un'attività regolare che non abbia risvolti agonistici ha benefici sul mantenimento delle funzionalità cerebrali.

DIAGRAMMA UOMO E CINQUE FORZE ENERGETICHE



MICROCOSMO E MACROCOSMO

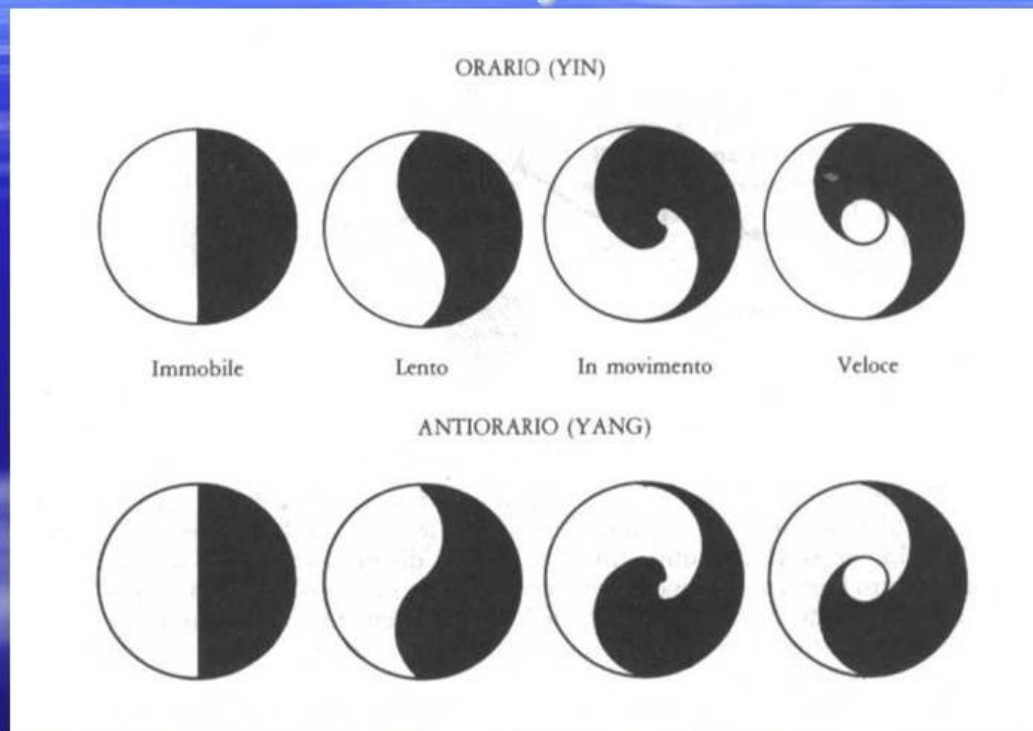
- Cielo – testa - spirito
- Uomo – tronco - energia
- Terra – bacino - essenza



Yin/Yang in relazione alle stagioni



Evoluzione energetica secondo il Taiji



Ba Gua: gli otto cancelli

Jiu Gong: i nove cicli di forza energetica

Lie jing – la forza che separa

San Yuan: Le tre linee di difesa

- **Yuen Qi: Qi vagante e guidato dallo Yi**
- **Chan si jing: forza centrifuga**
- **Zhuan jing: forza centripeta**

Tre linee di difesa:

- **Il cerchio delle mani e dei piedi**
- **Il cerchio dei gomiti e delle ginocchia**
- **Il cerchio delle anche e delle spalle**

