

POWER QI



Power Qi è letteralmente l'insieme di due parole, una inglese ed una cinese, che stanno a significare «Forza» come capacità di agire, poter fare. Invece Qi è un termine cinese che significa energia vitale.

Il Power Qi è un modo per ritrovare il giusto equilibrio psicofisico e posturale, ottenendo lo scoraggiamento alle posizioni scorrette e poter prevenire e lenire altresì il più semplice mal di schiena.

Il punto di partenza del Power Qi sono i principi della respirazione, concentrazione, controllo, precisione e fluidità dei movimenti, l'ascolto del corpo e l'immagine di quest'ultimo.

Le metodiche utilizzate sono gli insegnamenti e gli aspetti posturali-riabilitativi sulle catene muscolari, le pratiche del metodo Pilates, le posture dello Yoga ed Stretching.