

# POWER -QI

E' un'attività (fisica), cura del movimento, è una filosofia, ovvero una continua ricerca del sapere, come qualità e requisito necessario in grado di far confluire inscindibilmente corpo e mente.

Non è solo una ginnastica di tonificazione, essa, mette in armonia diversi metodi che, ancora oggi si evidenziano sinceri contributi alla ricerca e alla metodologia del movimento atti nel generare salute e benessere psico-fisico.

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 (1925), le posture dello Yoga, ed inoltre, Stretching (PNF, stretch & shortenig).

L'origine di cattive posture deriva "spesso" da retrazioni muscolari costanti che danno luogo a sofferenze fisiche. Occorre, quindi, armonizzare e dare riequilibrio alla prodigiosa macchina muscolo-scheletrica.

Power qi letteralmente è l'insieme di due parole, una inglese ed una cinese, che stanno a significare "FORZA" come CAPACITA' DI AGIRE, poter fare.

Qi (ci) dal cinese che significa "ENERGIA", energia vitale, soffio, gas, principio dinamico, l'elemento più sottile che compone tutte le cose.

Culture diverse fra loro - oriente e occidente - ma capacità creative che si mettono in rapporto per arricchire l'uomo. Riuscire a scoprire il "linguaggio" del proprio corpo, nel suo insieme e nella sua essenza, è un percorso, una via, un "Do" (termine taoista che significa "strada che porta verso la realizzazione di sé"), un atto importante per comprendere il modo, i codici, i canali comunicativi di noi stessi.

Il piacere di muoversi è anche il piacere d'agire che si trasforma progressivamente in progetto d'agire, perciò il movimento diventa un'esplorazione motoria, il riscatto dell'azione e la relazione dinamica con tutto ciò che circonda il nostro corpo.

## **Training concepito su misura**

Un programma pensato e concepito per il riequilibrio delle tensioni muscolari.

L'allenamento è progettato come ricerca attenta nella qualità dei movimenti, che si realizza attraverso osservazione e l'ascolto attento del proprio corpo.

## **A chi può essere utile**

Adatto ad ogni età ed a ogni livello sportivo, migliora le prestazioni psico-fisiche dell'agonista e di coloro che si accostano per la prima volta al mondo del benessere. Il Power qi è un metodo per intraprendere un viaggio di scoperta, nel quale ritrovare il giusto equilibrio psicofisico e posturale, ottenendo quindi un miglioramento a posizioni scorrette e poter lenire e prevenire, anche, il più semplice mal di schiena.



