CHINESE QI GONG/ BA DUAN JING

Imparare Qi Gong. Il termine Qì Gōng (气功) si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il qi gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico sia psicologico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).