



Seminario di Nei Gong



Sabato 14 ottobre 2017 - ore 15.00
Strada del Cascinotto, 228 - Torino



3° Livello

Muovere la forza nel corpo **La forza a spirale: gli esercizi fondamentali**

M° Mauro Perro
Istruttore di Nei Gong WACIMA / Nei Dan School



Materiale didattico fornito - Esame di livello e attestato

Per ulteriori informazioni: E-mail **info@perroacademy.it** Mobile **331.811.50.9**
FaceBook **Mauro Perro** Sito Web **www.perroacademy.it**

Dal sito: www.perroacademy.it - M° Mauro Perro - Tutti i diritti sono riservati

Cos'è il NEI GONG

Nei Gong è un'espressione in lingua cinese che significa **LAVORO INTERNO**.

Indica un insieme di **ESERCIZI** che agiscono sulla struttura interna del corpo, a livello **FISICO**, **ENERGETICO** e **MENTALE** per rafforzarlo. Essi sono patrimonio di tutte le arti marziali tradizionali e, nel caso specifico delle arti marziali cinesi interne, sono espressione della cultura degli antichi monaci Taoisti, che li usavano per rafforzare il corpo e cercare l'immortalità.

A livello **FISICO**, si studia come creare la forza, rafforzando non i muscoli superficiali, ma la parte più interna del corpo, cioè scheletro e articolazioni, legamenti, tendini e muscoli profondi.

A livello **ENERGETICO**, si studia come far circolare la forza nel corpo, sfruttando il radicamento a terra e i percorsi di forza interni, con esercizi di coordinamento, sensibilizzazione e respirazione. Questo gruppo di esercizi sono anche noti col termine di **Qi Gong** (Lavoro sull'energia).

A livello **MENTALE**, si studia come guidare con la mente l'energia, mediante l'intenzione, dentro e fuori del corpo, in particolare con esercizi di visualizzazione.

Con il patrocinio di Hara Kai Dojo ASD e Nuove Vie ASD



Perro Academy è un'Associazione Sportiva Dilettantistica - Tutte le attività sono riservate ai soci