# Il qi gong di Civitanova su you tube

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

Lo scorso anno ho dedicato un po' di tempo a preparare tre brevi video sul qigong del "volo della fenice" in cui presento sinteticamente questo protocollo di 4 serie di esercizi ai non addetti ai lavori.

Il primo video intitolato **"1 volo fenice . ginnastica medica qigong – introduzione"** è dedicato ad introdurre questo protocollo ed a presentare brevemente le quattro serie di esercizi:

– Esercizi di Automassaggio: suddivisi in due sequenze: "Rispondere al Cielo ed alla Terra" (1-21) e "Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali" (22-31).

– Esercizi dei Tendini e dei Midolli

– Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang

- Sei Ideogrammi e Sei Suoni.

Il secondo video intitolato **"2 volo fenice . ginnastica medica qigong – gli esercizi"** è dedicato alla descrizione degli effetti che la pratica del "volo della fenice" produce sugli organi addominali e toracici ed in particolare sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio. Introduce inoltre ai principi dell'energetica cinese che sottende la pratica della ginnastica medica.

Il terzo video intitolato **"3 volo fenice . ginnastica medica qigong – la ricerca clinica"** è dedicato a presentare sinteticamente i risultati delle ricerche per valutare gli effetti della pratica del "volo della fenice" sui partecipanti del corso di Civitanova Marche in questi 20 anni con

particolare riferimento ad uno studio effettuato in collaborazione con la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università Politecnica delle Marche di Ancona e di quella di Urbino e l’Ufficio di Promozione della Salute della ASL di Ancona relativo alla valutazione del cortisolo salivare prima e dopo la pratica del qigong.