Il soffio della vita – 18 – “qigong” salute, arte, bellezza e “qi”

Puoi vedere qui il video dedicato all’articolo

Il qigong, letteralmente “controllare, governare, coltivare il qi” è una disciplina psicocorporea cinese, cioè una ginnastica medica utilizzata sia in ambito preventivo, come anche in ambito curativo. Segue una breve presentazione dei principi ai quali si ispira e delle sue modalità di esecuzione.

Video di medicina cinese e medicina integrata: principi, agopuntura, farmacologia, dietetica, massaggio e ginnastiche mediche. qigong, taijiquan, per la prevenzione e per la terapia.