



IL QI GONG - LE CINQUE STAGIONI

Il Qi Gong o Chikung è una pratica millenaria di origine Cinese che ingloba tutte le discipline per la salute e la longevità.

Sviluppata nei secoli in seno alle filosofie Taoiste, che mettono al centro la natura e considerano il microcosmo umano fatto della stessa materia dell'universo (teoria dei 5 elementi), il suo obiettivo principale è 'coltivare l'energia vitale', ripulire il corpo dalle tossine fisiche e psichiche, riequilibrare le emozioni, spesso fonte di disagi e malattie.

Come branca della Medicina Tradizionale Cinese, che da ventitre secoli cura un quarto della popolazione mondiale, può essere considerata la pratica che ingloba la respirazione diaframmatica cosciente, la postura, la presenza, l'intenzione, la fluidità del movimento, la lentezza.

Da ciò scaturisce il potere alchemico della trasformazione: migliora la funzionalità e il metabolismo dei nostri organi e visceri ai quali è associata una emozione e una qualità attitudinale.

Se c'è armonia tra i nostri organi, c'è vitalità e questa è garantita dal lavoro costante sui nostri 'fiumi' interiori, i meridiani, canali energetici tonificati ed equilibrati da quello che i saggi definirono 'movimento nella quiete e quiete nel movimento'.

“Là, dove arriva il Chi, la vita fiorisce, la salute prospera, apportando ricchezza come l'acqua nella natura”



Pratichiamo insieme nel Parco del San Bartolo  
Gabicce Monte

Insegnante di Qi Gong, diplomata presso l'Istituto Health Qi Gong di Barcellona e International Health QiGong Federation I, II, III Duan Diploma

Operatrice Shiatsu, diploma Accademia Shiatsu Do di Milano e Operatrice Dien Chan, Facial Therapy, sistema riflessologico ideato dal Prof. Vietnamita Bui Quoc Chau

CLEOFÉ BUCCHI

[cleofe.bucchi@gmail.com](mailto:cleofe.bucchi@gmail.com)

0039 3334140461



# 氣功



QI GONG  
GINNASTICA  
MEDICA CINESE

PRIMAVERA  
ELEMENTO LEGNO (木)

Organo: fegato e cistifellia  
Emozione: liberiamo la rabbia,  
stimoliamo la creatività



ESTATE  
ELEMENTO FUOCO (火)

Organo: cuore ed intestino tenue  
Emozione: moderiamo l'euforia,  
stimoliamo l'autentica gioia



TARDA ESTATE  
ELEMENTO TERRA (土)

Organo: milza - pancreas - stomaco  
Emozione: moderiamo la  
preoccupazione, stimoliamo la fiducia



AUTUNNO  
ELEMENTO METALLO (金)

Organo: polmone e colon  
Emozione: dissipiamo la tristezza,  
miglioriamo l'autostima



INVERNO  
ELEMENTO ACQUA (水)

Organo: reni e vescica  
Emozione: trasformiamo la paura in  
forza di volontà e perseveranza



- ❖ lezioni giornaliere con orari flessibili (individuali o di gruppo)
- ❖ giornate intensive abbinate a shin rin yoku (green therapy) nei giorni di luna crescente o piena
- ❖ week-ends di ritiro nella natura con pratica delle diverse forme di Qi Gong e altre tecniche

Prova questa esperienza trasformativa  
che arricchirà la qualità della tua vita