



Qigong del Drago

“Il risveglio del Dantian”

9 e 10 Maggio 2026

Il Drago è un animale mitologico presente in molte le culture del mondo, in Cina viene particolarmente venerato perchè è simbolo di forza e fortuna; infatti, durante il Capodanno Cinese si esegue la tipica Danza del Drago come atto propiziatorio per l'anno nuovo.

L'andamento tipico con movimenti a spirale è la sua caratteristica principale, il Drago muove il collo, il corpo e la coda con un movimento continuo ad esse; nella pratica del Qigong del Drago la nostra colonna vertebrale è il corpo dell'animale e con dei movimenti sinuosi andiamo a sciogliere il collo, la schiena, e la zona dell'osso sacro.

I movimenti a spirale del Drago sono molto efficaci per sbloccare le tensioni di tutta la spina dorsale; inoltre, questi movimenti vanno a stimolare il Dantian (centro energetico principale del nostro corpo) fino a renderlo attivo. Quando il Dantian si attiva il Qi (energia vitale) inizierà a scorrere abbondante in tutto il corpo, contemporaneamente si apriranno anche 5 canali energetici fondamentali per la pratica del Qigong.

Il Qigong del Drago è composto da 9 movimenti che rispecchiano altrettante qualità positive del Drago, praticando questi 9 movimenti tutti assieme in sequenza, oppure solo un paio alla volta, otterremo dei benefici fisici, mentali ed energetici.

Orari : Sabato – 09.30 – 17.00, Domenica 09.30 – 16.30

(è prevista una breve pausa pranzo)

Venerdì 8 maggio 2026 – Ore 19.45 Conferenza introduttiva ad ingresso libero presso :

Ass. Moto Perpetuo – Udo Qigong – Via del Rivo 13

Informazioni ed iscrizioni: Paolo – 335.5751544

udoqigong@gmail.com