



# Qigong del Drago

**23,24 e 25 Maggio 2025**

Il Drago è un animale mitologico presente in molte le culture del mondo, ed 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.

**Informazioni ed iscrizioni: Paolo – 335.5751544**

[udoqigong@gmail.com](mailto:udoqigong@gmail.com)

Associazione Moto Perpetuo – Udo Qigong

Discipline olistiche per il benessere e la felicità