

## **ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona**

### **Le discipline**

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 10:20

Antiche discipline tradizionali cinesi, metodo terapeutico e di elevazione spirituale, universalmente riconosciute come la via al benessere e alla longevitÃ in cui si unisce la meditazione al movimento e al controllo del respiro.

Queste discipline vengono utilizzate a scopo preventivo e curativo dalla medicina cinese e risultano avere un benefico effetto sul sistema nervoso, circolatorio, respiratorio, muscolare, osseo e metabolico.

Conducono inoltre ad uno stato di completo rilassamento fisico e mentale ed al potenziamento e alla gestione delle proprie energie interne.