

Arianna Granito

## QiGong. Gli otto pezzi di Broccato.

Constite in una pratica energetica. Sono una serie di esercizi, movimenti che vanno ad incrementare l'energia, la vitalità, la tonicità, l'elasticità muscolare, la salute nel suo generale e la consapevolezza del proprio corpo. Muoversi in un flusso, senza inizio e senza fine; tutti gli esercizi sono connessi tra di loro.

Si va a lavorare anche sulla visualizzazione mentale del movimento per essere più consapevoli e permettere al nostro corpo di memorizzare l'intenzione guida del gesto.