



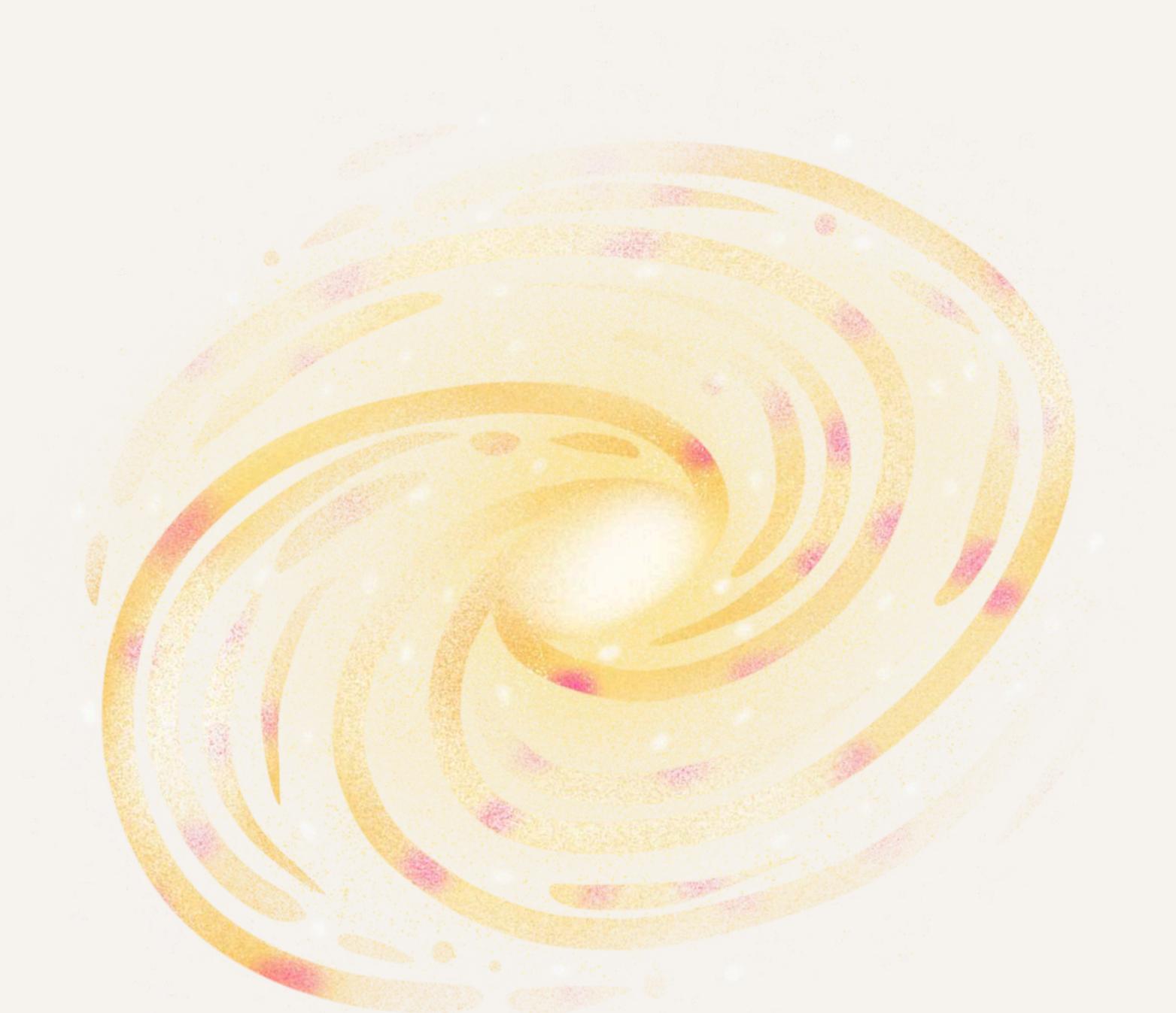
Orizzonte Qigong

# IL LAQI

Guida alla pratica  
di Pang Ming

---

Per praticare abilmente Zhineng Qigong, dobbiamo concentrarci su due cose: il qi e la mente, ovvero il pensiero. Secondo il concetto di Hunyuanqi, anche il pensiero è Hunyuanqi, ce ne sono tre tipi: del corpo, degli organi interni e della mente.

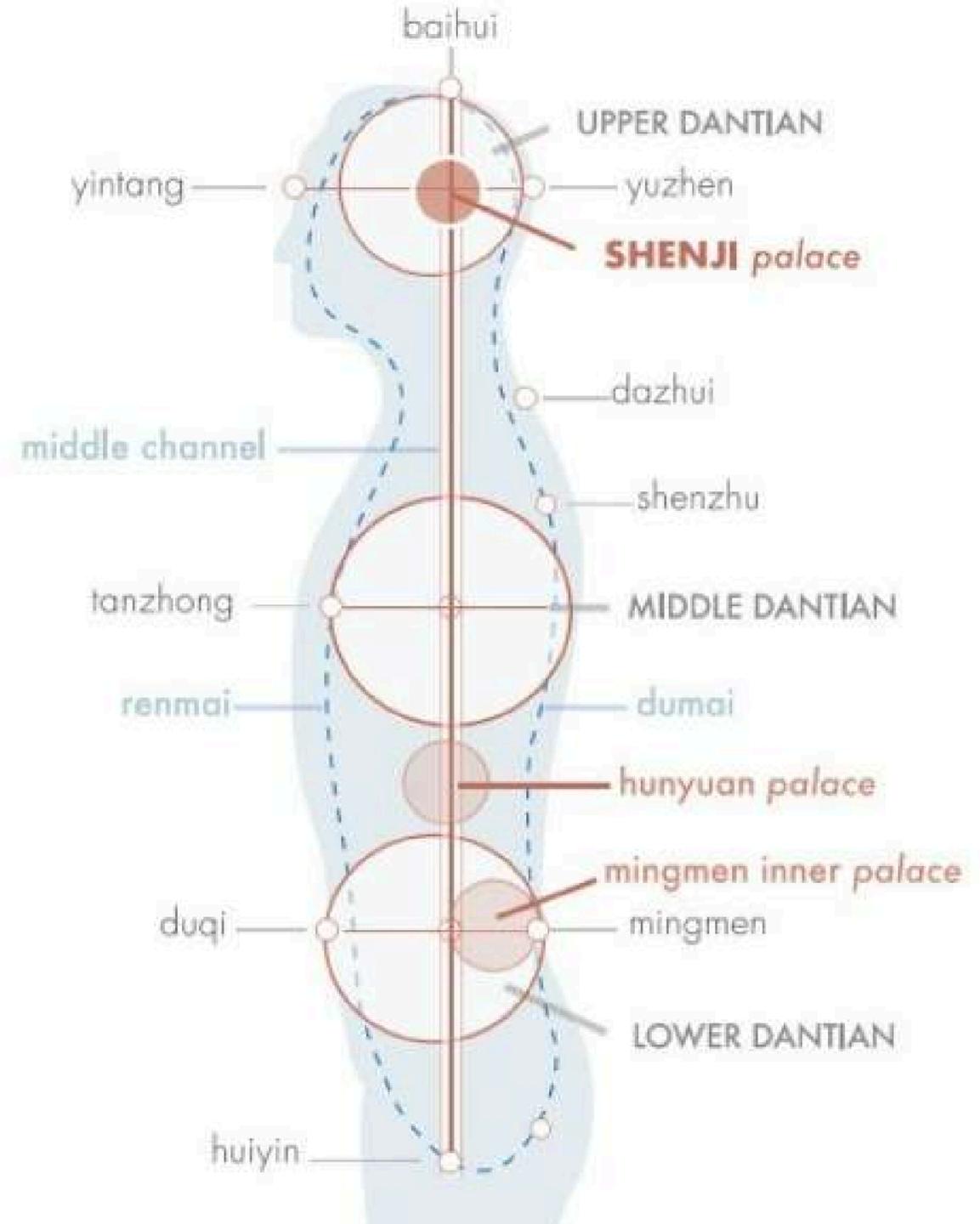


I principianti come gli studenti esperti dovrebbero continuare a praticare il qi ripetutamente. Non bisogna preoccuparsi della malattia, perché praticando il qi, quando questo è abbondante e fluido, la malattia si risolve. Bisogna fare di tutto per praticare questo qi.

Il metodo consiste nel fare l'esercizio di Laqi (tirare il qi) ogni volta che siete liberi. Durante la pratica della Posizione statica per la fusione dei tre centri (Sanxin Bing Zhan Zhuang), sia i nuovi che i vecchi studenti non devono rimanere immobili, ma fare Laqi lentamente con piccoli movimenti.



La quintessenza del Zhineng Qigong è nel Laqi. Il metodo "Sollevare il qi e riversarlo dalla testa" consiste nel tirare e riversare il qi. Nei momenti liberi, fate Laqi e recitate mentalmente "Hunyuan Lingtong", sentendo il qi. Quando il qi nelle mani diventa sempre più abbondante, raccoglietelo.



Aggiungi più testo

Non cercate cose straordinarie al di fuori. Ora tutti nel mondo del qigong sanno fare Laqi, termine introdotto da noi. Tirare il qi è semplice, ma funziona. Nei momenti liberi, fate Laqi.

Concentrando la mente sul qi, non penserete più alla malattia. Ogni volta che vi sentite male, tirate subito il qi e concentratevi su di esso. Quando percepite il qi, praticatelo. Fate Laqi con le mani e raccoglietelo nei vari organi.

Quando il qi è abbondante, tiratelo e amalgamatelo con il qi esterno.

Quando pensate alla malattia, fate subito Laqi per dissolverla con il qi.

Questo è "l'unione del pensiero e del qi". Cambiate la vostra mente, unendo il pensiero al qi e non alla malattia.

I nostri insegnanti spiegano come cambiare la mente: unendo il pensiero e il qi, tirando il qi e concentrandosi su di esso. Ripetutamente. Nei momenti liberi, tirate lentamente il qi per sentirlo sempre più chiaramente. Questa è l'unione del pensiero e del qi.

Quando questa unione è profonda, anche il cervello si unirà al qi. Se pensate alla malattia, pensate di fare Laqi, e la vostra mente non si unirà più alla malattia. Se vi sentite peggio pensando alla malattia, fate Laqi per richiamare il qi.

Il qi abbondante cura le malattie. Tutti possono fare Laqi, è un tesoro prezioso e illimitato. Fate Laqi e riversatelo spesso per risolvere i problemi. Gli studenti devono dare importanza al Laqi, poiché è l'essenza del qigong.



**Orizzonte Qigong**

**Grazie!**

[info@orizzonteqigong.it](mailto:info@orizzonteqigong.it)

