

Associazione



CONVEGNO Internazionale

**QIGONG E SCIENZA DELLA SALUTE. CORPO - MENTE - SPIRITO:
ORIENTE E OCCIDENTE SI INCONTRANO**

Palermo 7 – 10 maggio 2015

**Cantieri Culturali alla Zisa
Cinema Vittorio de Seta**

Venerdì 8 maggio 2015

Maria Luisa Vocca

Abstract Relazione

**“ImpegnamoQi per migliorare il mondo intorno a noi. Applicazioni pratiche di
Qigong per la società di oggi.”**

Durante la presentazione verranno presentate le potenzialità dell'utilizzazione del Qigong nella nostra società, attraverso la descrizione dei progetti sviluppati e/o già in corso, presentati e seguiti dalla Associazione NeiDao – La Via Interiore:

- Collaborazione e partecipazione nel Progetto CARE per il supporto dei Cocainomani: dal 2012, organizziamo e gestiamo i laboratori di Qigong nella fase residenziale, dove la pratica del Qigong è unita al lavoro psicoterapico. Il progetto è tutt'ora in corso (vedi sito web <http://www.carelazio.it/>), è dedicato a chi ha problemi di dipendenza dalla cocaina. Il Qigong, è stato inserito nel progetto, con l'associazione "NeiDao - La Via Interiore", e me come responsabile e operatrice, insieme ad altre attività di svago e di supporto. Si tratta una modalità di "libero soggiorno" per il supporto di tossicodipendenti cocainomani, creato da due Cooperative di Roma, finanziato dalla Regione Lazio, due ASL di Roma e l'ASL di Frosinone.
- Collaborazione e Sviluppo del Progetto di supporto Operatori Sanitari, pazienti oncologiche e loro parenti, nel reparto di Oncologia dell'Ospedale Gemelli (Centro Integrato di Senologia), attivato ad Ottobre 2014 e finanziato dalla Komen Italia. Per lo stesso Ospedale partecipa dal 2010 alla Organizzazione "Race for the Cure" di Roma.
- Organizzazione ed attivazione di corsi di Qigong nelle scuole Pubbliche di vari livelli e gradi, per il supporto del benessere di Insegnanti e Professori, oltre che degli Studenti, nella gestione di ansia, depressione, mancanza di autostima, per il miglioramento della concentrazione, dei problemi posturali, o respiratori, ecc.
- Presentazione di progetti presso grandi società, per attivare corsi interni di Qigong per gli impiegati, per inserire momenti di relax e recupero dallo stress e dai piccoli problemi ad

esso legati, degli impiegati. Proponiamo tecniche di pratica da applicare in ufficio per aiutare la postura, la respirazione, la digestione e la circolazione sanguigna.

- Nell'Ottobre 2014 ha organizzato e presieduto il 3° Simposio Internazionale di Qigong "Io Qi sono!" a Roma, dove si sono ritrovati alcuni dei più grandi Interpreti e Maestri di Qigong a livello mondiale, rappresentanti e co-organizzatori del Congresso Mondiale di Qigong e MTC, che annualmente si tiene a San Francisco, USA.
- Presentazione e sviluppo del "Progetto di Qigong per il personale del carcere di Rebibbia a Roma", progetto che prevede l'offerta di moduli di pratica di Qigong ed assistenza psicologica per tutti i lavoratori del carcere, per aiutarli a combattere lo stress dell'ambiente lavorativo in cui si trovano, e tutti i possibili disagi fisici e psicologici connessi.

Domenica 10 maggio 2015

Sala Michele Perriera

Workshop

Comincio da me: il Qigong in ogni momento della mia vita. Il mio motto: "Che la pratica del Qigong... sia pratica!" Tecniche semplici da utilizzare in ogni frangente.

Praticheremo insieme alcune semplici tecniche imparando come inserirle nella vita di tutti i giorni, perché possano facilmente diventare parte delle abitudini quotidiane che già abbiamo, senza dover creare degli spazi o dei tempi appositi, laddove non ne abbiamo la possibilità o la capacità. Cercheremo di rendere tanti momenti "vuoti o inconsapevoli" della giornata, occasioni per lo sviluppo della consapevolezza e per la pratica del Qigong, per stare bene, vincendo molti piccoli (e non solo) disturbi della salute fisica e mentale. Si consigliano abiti comodi, potremmo lavorare sdraiati, seduti o in piedi.