

## L'INVISIBILE DANZA

Il Qigong e le Arti Marziali interne per il benessere fisico e mentale

Fausto Nicolli, Edizioni **L'Età dell'acquario** € 21,00



**D**olori alla schiena, stress, insonnia, problemi intestinali, stanchezza... quanti disturbi rovinano le nostre giornate! La medicina ufficiale spesso cura i sintomi senza rimuovere la causa profonda che è da ricercare nel fatto che il nostro corpo, costretto in un mondo artificiale e ipertecnologico, ha perduto il contatto con la natura, non vive e non respira più in armonia con la terra.

Da questa consapevolezza nasce la proposta terapeutica del Dr. Fausto Nicolli, che presenta vie nuove, naturali e non invasive, per recuperare un buon stato di salute sia fisico che psicologico ed emozionale. In particolare l'autore ci invita a compiere come in un' "invisibile danza" una serie di movimenti lenti alternati a posizioni statiche finalizzate a liberare le energie del nostro corpo e riconquistare positività e tonicità. Gli esercizi illustrati in questo libro si basano sull'energia vitale del Qi e mettono in pratica i metodi millenari della Medicina Tradizionale Cinese, propiziando il deflusso

delle energie negative dal nostro corpo e l'afflusso di quelle positive. L'Invisibile Danza è al tempo stesso un efficace manuale operativo per i terapeuti professionali e un vademecum per chiunque voglia raggiungere un completo benessere psicofisico migliorando la qualità della propria vita quotidiana. I proventi dei libri sono in parte indirizzati a progetti in aiuto ai profughi tibetani in esilio in India. [www.invisibiledanza.it](http://www.invisibiledanza.it)

**Metatraining**  
Perché il meglio più bello  
della vita è quello dentro di noi

**PERCHÉ A SPESSE MESSAGGI?**  
Una domanda che si pone spesso è: perché a volte ci sentiamo così stanchi, così esauriti, così...? La risposta è: perché il nostro corpo e la nostra mente sono in comunicazione. E quando questa comunicazione si interrompe, ci sentiamo male. È importante ascoltare i segnali del nostro corpo e della nostra mente, e agire di conseguenza.

**IL QIGONG**  
Il Qigong è una pratica antica che ha lo scopo di armonizzare l'energia del corpo e della mente. Attraverso movimenti lenti e posizioni statiche, si può raggiungere uno stato di benessere e di equilibrio. Il Qigong è adatto a tutti, indipendentemente dall'età e dalle condizioni di salute.

**LA MEDITAZIONE**  
La meditazione è una pratica che ha lo scopo di calmare la mente e di raggiungere uno stato di concentrazione. Attraverso la meditazione, si può imparare a osservare i propri pensieri e le proprie emozioni senza esserne influenzati. La meditazione è una pratica che può essere praticata ovunque e in qualsiasi momento.