

# WEI-QI

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



1-30  
partecipanti



15-30 min



lavoro con il corpo



indoors

## OBIETTIVI

- CONFINI FISICI E CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO
- Rin vigorisce la circolazione del sangue
- Supporta il sistema immunitario
- Energizza tutto il corpo

## PREPARATION

\* Un ambiente pulito, al chiuso o all'aperto con una buona circolazione dell'aria  
\* Il facilitatore consiglia ai partecipanti di coprire la pelle durante l'attività sul corpo.

\* È importante che i partecipanti, se hanno le vertigini, si siedano o si sdraiano per riposare, bevano dell'acqua e, quando possibile, riprendano l'esercizio.

## MATERIALI

- Nessuno

## INTRODUZIONE

Il Wei Qi, conosciuto come (Qi difensivo) nella medicina cinese, circola proprio sotto la pelle e agisce come un confine protettivo di Qi (energia, sostenendo il sistema immunitario del corpo).

# FASI

1. Per stimolare il Wei Qi, il facilitatore invita i partecipanti a trovare una posizione comoda in piedi con abbastanza spazio intorno per muovere liberamente le braccia, controllare che i loro piedi siano alla larghezza delle spalle, il peso del loro corpo distribuito uniformemente tra la parte anteriore e posteriore, l'interno e l'esterno dei piedi e che diano un'attenzione equilibrata tra l'ammorbidirsi e l'essere sospesi dall'alto che permetterà un allineamento naturale nel corpo.

2. Scuotiti, allungati o ammorbidisciti un po', in modo da sentirti a tuo agio in piedi e rilascia qualsiasi tensione irrisolta facendo qualche respiro profondo. Fai qualche respiro profondo dentro e fuori la zona della pancia, assicurandoti che le articolazioni della parte inferiore del corpo, caviglie, ginocchia siano morbide. Poi, unisci i palmi delle mani e strofinale fino a quando i palmi non saranno caldi.

3. Iniziare a strofinare la pelle velocemente e leggermente su una mano seguendo i contorni di un braccio, poi ripetere sull'altro lato e gradualmente continuare a lavorare vigorosamente su tutto il corpo e su ogni superficie della pelle. Per la schiena, lavorare in coppia o strofinarsi contro un muro, il pavimento o anche un albero.

4. Torna alla tua posizione iniziale in piedi e, se ti va, chiudi gli occhi e nota come ti senti

5. Riunitevi in cerchio per condividere in ordine casuale e poi riflettete sull'esperienza.

WEI-QI



## RIFLESSIONI:

- Cosa hai notato in te all'inizio e alla fine dell'esercizio?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla resilienza?

## COMMENTI:

Questa attività agisce come una forma di resilienza sana per tutto il corpo, sostenendo il sistema immunitario che può essere impoverito durante i periodi di stress o di burnout. In termini occidentali, facendo questo si stimolano tutti i piccoli capillari sanguigni portando calore alla superficie del corpo e stimolando la circolazione sanguigna. L'esercizio può essere usato per partire all'inizio di una giornata o dopo una pausa o per cambiare la dinamica nei gruppi.