

Venerdì, 1 gennaio 2016

Chi Sono

Ciao!
Mi chiamo Guido e da oltre 40 anni sono qui ospite del Pianeta Terra. Sono un praticante di uno stile di kung-fu che si chiama wing-chun, il cui significato è "Eterna Primavera". È un sistema di combattimento sviluppatosi nel sud della Cina, piuttosto famoso nel mondo, anche grazie ai film di Bruce Lee. La leggenda dice che fu creato da una donna, monaca del monastero di Shaolin, ma questa è appunto una leggenda. In questo spazio non voglio parlare di arti marziali, ma piuttosto degli aspetti fisici ed energetici (ad esempio qigong e neigong) che portano ad una salute superiore, piena di vitalità e voglia di vivere. Parlerò principalmente di cose che io applico nella mia vita quotidiana e di strategie sperimentate da me e da molte altre persone.
Non tratterò solo di tecniche orientali, ma di metodi e metodologie per una salute al 100%, principalmente cose terra-terra, facilmente applicabili da tutte le persone che possiedono un minimo di buona volontà. Spero che questo spazio possa esserti utile per aiutarti ad alzare i tuoi livelli di energia e goderti la vita che meriti. Buona lettura!

Scritto da Guido at 10:17