

## QI GONG

Tale ginnastica lenta (da molti associata erroneamente al *tai chi chuan* stesso o allo *yoga*, di cui condivide per altro la radice antichissima) fu in effetti alla base di tutte le arti di benessere fisico che si codificarono in seguito sotto forma marziale.

Pare infatti che anche all'origine del *gong fu* (kung fu) di Shaolin ci fosse un tentativo di rinforzare il fisico dei monaci che soffrivano di salute cagionevole per via delle difficili condizioni atmosferiche a cui erano esposti durante le meditazioni.

Unendo questa ginnastica e i suoi caratteristici movimenti lenti e calibrati ad una serie di forme e tecniche con valore applicativo, Zhan Sanfeng ideò questa disciplina salutare e difensiva.