

# INDICE

INTRODUZIONE	p.	9
ENERGIA. LA VIA DEL QIGONG	p.	19
1. Uno sguardo storico	p.	19
2. La concezione energetica del cosmo	p.	22
3. Il lavoro di integrazione psicofisica nel qigong	p.	36
ATTENZIONE. LA VIA DELLA MEDITAZIONE ZEN	p.	49
1. Il Buddha e la meditazione zen	p.	51
2. Fenomenologia dell'esperienza meditativa	p.	59
3. Meditazione e condizione adulta	p.	74
FLUIDITÀ. LA VIA DEL TAIJIQUAN	p.	77
1. Un approccio storico-filosofico al taijiquan	p.	77
2. Fenomenologia del movimento taiji	p.	88
3. Il valore formativo del taiji per l'età adulta	p.	96
UNA CONSIDERAZIONE CONCLUSIVA	p.	99
BIBLIOGRAFIA	p.	101