ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Qi Gong (chi kung)

AutoreAdmin
Pubblicato23/3/2014 10:26

Il **Qi Gong** Ã¨ unâ€™antica disciplina cinese che si basa sul sistema della circolazione energetica, ossia sullâ€™antico sistema dei meridiani in cui scorre la nostra energia, conosciuto in occidente attraverso il diffondersi della **Medicina Tradizionale Cinese**.

â€œQiâ€• significa energia e *â€œGongâ€•* vuol dire lavoro. Letteralmente questo termineÂ Â significa quindiÂ Â **â€œlavoro del qiâ€•**.Â Â Il termine Gong viene spesso tradotto con â€œlavoroâ€•, ma il suo significato piÃ¹ profondo in realtÃ Ã¨ legato al concetto della â€œesperienza ed abilitÃ che si acquisiscono con la pratica e con il tempoâ€•.

Il Qi Gong raggruppa tutte le tecniche che con lâ€™ausilio della mente e del pensiero, della respirazione, di determinati movimenti, vocalizzazioni o posizioni, agiscono sulla circolazione del Qi nel corpo umano.

La pratica costante di questa disciplina permette di prevenire e sciogliere i blocchi energetici che causano le patologie e di curare gli squilibri.

Si tratta quindi di unâ€™alchimia che ripristina armonia tra corpo e spirito e che cura disturbi spesso legati ad una â€œcomunicazione difettosaâ€• tra i due, come stress, malattie psicosomatiche, ecc.

Un detto cinese recita *â€œShu neng sheng qiaoâ€•*, ovvero **â€œla pratica genera lâ€™abilitÃ â€•**, perchÃ© lo stesso gesto, ripetuto nel tempo, puÃ² venire interpretato ogni volta in maniera diversa.

Nel Qi Gong non devono mancare due presupposti fondamentali:
-Â Â Â Â Â Â Â Controllo dello Shen (mente, spirito) e del Qi
-Â Â Â Â Â Â Â Controllo del respiro.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione deve essere lenta e profonda e addominale, affinchÃ© tutti gli alveoli vengano ventilati e i tessuti rigenerati.
Lâ€™aumento dellâ€™escursione del diaframma e la contrazione dei muscoli addominali e pelvici provoca un automassaggio degli organi e dei visceri addominali, promovendo lâ€™evacuazione e la circolazione artero-venosa e linfatica.
AttraversoÂ Â la respirazione si realizza inoltre una maggiore ossigenazione del sangue, grazie alla ventilazione della base del polmone che comunemente viene irrorata, ma non ventilata.Â

Esistono innumerevoli esercizi e stili di Qi Gong, tra i piÃ¹ conosciuti citiamo i Ba Duan Jin o â€œOtto Pezzi di Broccatoâ€•, i Lien Gong She Ba Fa o â€œDiciotto Esercizi Taoiastiâ€•, il â€œQi Gong dei Cinque Animaliâ€•, i â€œSei Suoni Terapeuticiâ€• e gli â€œEsercizi dei Tendini e dei

Midolliâ€•

Esercizi e stili di Qi Gong:

->Ba Duan Jin (Otto pezzi di broccato) ->Lien Gong She Ba Fa (Diciotto esercizi taoisti) ->Wu Qin Xi (Il gioco dei cinque animali) ->Liu Zi Jue (I sei suoni) ->Yi Jin Jing (Esercizi dei tendini e dei muscoli)

