

## **ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona**

### **Qi Gong (chi kung)**

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 10:26

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

ǺœQiǺœ significa energia e ǺœGongǺœ vuol dire lavoro. Letteralmente questo termineǺ significa quindiǺ Ǻ Ǻœlavoro del qiǺœ.Ǻ Il termine Gong viene spesso tradotto con ǺœlavoroǺœ, ma il suo significato piǺ¹ profondo in realtǺ Ǻ legato al concetto della Ǻœesperienza ed abilitǺ che si acquisiscono con la pratica e con il tempoǺœ.

Il Qi Gong raggruppa tutte le tecniche che con lǺ™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 unǺ™alchimia che ripristina armonia tra corpo e spirito e che cura disturbi spesso legati ad una Ǻœcomunicazione difettosaǺœ tra i due, come stress, malattie psicosomatiche, ecc.

Un detto cinese recita ǺœShu neng sheng qiaoǺœ, ovvero Ǻœla pratica genera lǺ™abilitǺ Ǻœ perchǺ lo stesso gesto, ripetuto nel tempo, puǺ² venire interpretato ogni volta in maniera diversa.

Nel Qi Gong non devono mancare due presupposti fondamentali:

- Ǻ Ǻ Ǻ Ǻ Ǻ Controllo dello Shen (mente, spirito) e del Qi
- Ǻ Ǻ Ǻ Ǻ Ǻ Controllo del respiro.

### LA RESPIRAZIONE

La respirazione deve essere lenta e profonda e addominale, affinchǺ tutti gli alveoli vengano ventilati e i tessuti rigenerati.

LǺ™aumento dellǺ™escursione del diaframma e la contrazione dei muscoli addominali e pelvici provoca un automassaggio degli organi e dei visceri addominali, promovendo lǺ™evacuazione e la circolazione artero-venosa e linfatica.

AttraversoǺ la respirazione si realizza inoltre una maggiore ossigenazione del sangue, grazie alla ventilazione della base del polmone che comunemente viene irrorata, ma non ventilata.Ǻ

Esistono innumerevoli esercizi e stili di Qi Gong, tra i piǺ¹ conosciuti citiamo i Ba Duan Jin o ǺœOtto Pezzi di BroccatoǺœ, i Lien Gong She Ba Fa o ǺœDiciotto Esercizi TaoistiǺœ, il ǺœQi Gong dei Cinque AnimaliǺœ, i ǺœSei Suoni TerapeuticiǺœ e gli ǺœEsercizi 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 \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)

