

ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Le Discipline Tradizionali Cinesi e la Salute

AutoreAdmin

Pubblicato29/3/2014 17:03

I principali elementi delle discipline Cinesi sono:

- Â movimento del corpo
- controllo della respirazione
- controllo del pensiero

LaÂ pratica costante di queste disciplineÂ Â 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.

Gli effetti fisiologici queste discipline sui vari sistemi del corpo possono essere brevemente spiegati come segue:

Â

SISTEMA NERVOSO CENTRALE

L'essenza delle ginnastiche mediche cinesi Â" la concentrazione, la mente libera da pensieri, la ricerca della tranquillitÃ nel movimento, l'uso della meditazione al posto della forza. Tutto questo migliora l'attivitÃ del cervello. I movimenti devono essere completi e continui, dagli occhi alle braccia, dal torso alle gambe, in tutte le direzioni ogni azione deve essere armoniosa, calma e sincronizzata. I movimenti piÃ¹ complicati che richiedono una buona coordinazione ed equilibrio mantengono il cervello molto attivo e coinvolgono indirettamente anche l'attivitÃ del sistema nervoso centrale.

Pertanto la pratica aumenta il grado di intensitÃ del sistema nervoso centrale, attiva altri apparati e organi e migliora le funzioni di coordinazione del cervello.

Â

SISTEMA CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIO

Vengono implicati movimenti di molti gruppi muscolari, delle articolazioni e, attraversoÂ Â la respirazione ritmica, si provocano dei movimenti del diaframma e dei muscoli addominali. La continua variazione della pressione sull'addome, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, da cui un maggior nutrimento del muscolo cardiaco. I movimenti del diaframma inoltre massaggiano il fegato e lo aiutano a rimuovere il sangue e a migliorarne le funzioni.

Praticare il Taiji e il Qi Gong crea buone condizioni per prevenire l'arteriosclerosi e altre malattie del cuore.

Â

SISTEMA DIGESTIVO

Il rafforzamento del sistema nervoso porta al miglioramento di altre funzioni.

La pratica regolare di queste discipline coordina l'attivitÃ degli organi, aumenta l'approvvigionamento di sangue e ossigeno negli organi e migliora il metabolismo. Cura inoltre alcune malattie del sistema digestivo causate da disturbi funzionali del sistema nervoso, come ulcere e gastriti. I movimenti provocati dalla respirazione addominale prevengono la costipazione, stimolano il tratto gastrointestinale eÂ aumentano la quantitÃ di sangue e di secrezioni nel tubo digestivo.

Â

SISTEMA ARTICOLARE E OSSEO

Il movimento di tutte le articolazioni e la stimolazione di particolari punti che si trovano sotto la pianta

dei piedi permettono un aumento del tono del calcio e la remineralizzazione delle ossa.