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 Ã¨ 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.