

## 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:

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

La pratica costante di queste discipline permette di prevenire e sciogliere i blocchi energetici che causano le patologie e di curare gli squilibri. Si tratta quindi di un' 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 è la concentrazione, la mente libera da pensieri, la ricerca della tranquillità nel movimento, l'uso della meditazione al posto della forza. Tutto questo migliora l'attività 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 più complicati che richiedono una buona coordinazione ed equilibrio mantengono il cervello molto attivo e coinvolgono indirettamente anche l'attività del sistema nervoso centrale.

Pertanto la pratica aumenta il grado di intensità 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, attraverso 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'attività 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 e aumentano la quantità 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.