



QIGONG

QIGONG

Il Qigong (pronunciato "ci gung") è un'antica pratica cinese mente-corpo che ripristina il benessere, sviluppa la forza mentale ed emotiva, riduce lo stress e aumenta la vitalità.

Il Qigong è un'antica pratica cinese mente-corpo che ripristina il benessere, sviluppa la forza mentale ed emotiva, riduce lo stress e aumenta la vitalità.

[È uno dei cinque rami principali della Medicina Tradizionale Cinese.

Poiché il Qigong incorpora una varietà di metodi di respirazione delicata, movimenti fluidi e meditazione consapevole, può essere praticato da chiunque, indipendentemente dalla loro età, salute, religione o livello di forma fisica.]

Qi significa "energia vitale" e gong significa "coltivazione".

In sostanza, significa "coltivazione dell'energia vitale". Per renderlo più poetico, potremmo tradurre il Qigong con "l'arte della coltivazione dell'energia vitale".

F.A.Q.

1. IL QIGONG È PERICOLOSO O DOLOROSO?

Se hai un buon istruttore, praticare il Qigong è più sicuro che andare in macchina.

Il nostro approccio personale al qigong è estremamente sicuro perché le lezioni si svolgono in incontri individuali o in gruppi ristretti e omogenei in modo da poter essere adeguatamente seguiti e di avere esercizi adeguati alle condizioni di ciascuno.

[Se stai praticando senza la guida di un istruttore, o se stai praticando tecniche avanzate che non sono adatte alla tua condizione, allora sì, puoi avere alcuni effetti collaterali negativi.

Si tratta comunque di effetti collaterali trascurabili, come l'insonnia, il mal di testa o dolori muscolari e articolari. In casi estremamente rari, può esserci un'esacerbazione di disturbi mentali-emotivi.

È chiaro quindi che questi effetti collaterali, per quanto fastidiosi, sono ancora molto più sicuri di quelli di qualsiasi farmaco.]

In ultima analisi il vero rischio è quello di NON praticare un'arte come il Qigong.

I rischi per la salute di non riuscire a gestire lo stress e il qi sono troppo numerosi per essere elencati!

2. SI TRATTA DI UNA PRATICA DIFFICILE DA ESEGUIRE?

No. Chiunque può farlo, e questa è uno degli aspetti migliori del Qigong.

Questo non vuol dire che TUTTI gli esercizi siano facili. Non è così.

Ma con il Qigong si ottengono risultati sorprendenti anche con gli esercizi più semplici e facili.

Maggiore difficoltà dell'esercizio non significa maggiore efficacia.

La differenza la fanno la concentrazione e l'intenzione.

Il nostro suggerimento è di provarlo e vedere di persona se funziona. Non c'è altro modo per conoscere e decidere.

È più sicuro che andare in macchina e la maggior parte delle persone lo trova davvero divertente. Le lezioni durano 30 minuti, in modo da abituarsi progressivamente alla disciplina.

3. IL QIGONG FUNZIONA? QUALI SONO LE SUE INDICAZIONI?

Ho dedicato la mia vita a quest'arte proprio perché ha funzionato per me. E' stata una delle cose che mi hanno salvato la vita.

Negli ultimi anni sono stati fatti molti studi scientifici sugli effetti del Qigong e del TaiChi.

In generale, la ricerca (finora) suggerisce che queste discipline possono essere efficaci per quanto segue:

contrastare l'ipertensione

migliorare l'equilibrio per la prevenzione delle cadute

miglioramento delle prestazioni cognitive

artrosi

depressione

problemi respiratori (asma, broncospasmo, ecc)

dolore cronico

aumentare la forza muscolare

aumentare della densità ossea

rafforzare il sistema immunitario

ridurre l'infiammazione

migliorare la qualità generale della vita

C'è un problema però: devi esercitarti altrimenti sicuramente non funzionerà.

In medicina cinese, teoria e pratica sono ugualmente importanti.

4. QUANTO DEVO ESERCITARMI PER OTTENERE DEI RISULTATI?

[Questo dipende dallo stile di qigong e dall'insegnante.

E' chiaro che occorre instaurare delle nuove abitudini, la costanza e la continuità sono essenziali. Si tratta un processo di apprendimento e di educazione, e questo richiede tempo all'inizio per fissare la routine e poi il percorso dura tutta la vita.

Quindi, se è vero che non esistono una frequenza e una durata 'giuste', anche tenuto conto delle vite impegnative che spesso siamo costretti a vivere,] consigliamo caldamente di esercitarsi almeno 3 giorni alla settimana (oltre alla lezione), in due modalità tra cui scegliere in base alle proprie esigenze, e che possono anche essere mischiate:

- esercitarsi due volte al giorno per 10-15 minuti ogni volta, mattino e pomeriggio o sera (i cinesi dicono 'all'alba e al tramonto')
- esercitarsi una volta al giorno per 25/30 minuti nel momento che si ritiene più adatto

in questo modo, dopo 4 settimane, è ragionevole iniziare a notare delle differenze (minori dolori, più facilità di movimento, più energia, migliore qualità del sonno, migliore tono dell'umore e della lucidità mentale, ecc.).

Esercitarsi al mattino consente di attivare le energie per affrontare meglio la giornata, l'esercizio serale predispone alla digestione e al riposo notturno.

Sembra più facile di quanto non sia in realtà, ma come in ogni cosa è fondamentale la motivazione e la volontà di prendersi cura di sé. Le distrazioni, il rimandare, gli impegni sono sempre in agguato. Ma in gioco c'è la vostra salute e la vostra longevità, non dimenticatelo.