

## Lucia Luciani

### Il Qigong

Autore Lucia Luciani

Pubblicato 17/9/2011 12:09

Il Qi Gong Ã una disciplina teorizzata dai monaci 7000 anni or sono e largamente utilizzata anche ai nostri giorni dalla stessa medicina tradizionale cinese che **agisce sulla forza, la salute e la longevitÃ** .

Secondo la medicina cinese, il corpo Ã percorso da canali energetici. Agendo su tali canali, tramite il movimento, tecniche di meditazione e rilassamento, automassaggio e controllo del respiro Ã possibile stimolare gli organi interni favorendo e mantenendo un buon funzionamento.

**â€œQiâ€** significa energia e **â€œGongâ€** vuol dire lavoro. Letteralmente questo termine significa quindi **â€œlavoro del qiâ€**.

Il Qigong raggruppa tutte le tecniche che con lâ€™ausilio della mente e del pensiero, della respirazione, di determinati movimenti, vocalizzazioni o posizioni, agiscono sulla circolazione del qi nel corpo umano.

Nel Qigong non devono mancare due presupposti fondamentali:

Controllo del pensiero e del qi  
Controllo del respiro.

### **CONTROLLO DEL RESPIRO**

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

#### RESPIRAZIONE ADDOMINALE SEMPLICE

Benefici:

Aumento dellâ€™escursione del diaframma e automassaggio degli organi e visceri addominali

Dispersione della congestione prostatica, uterina, ovarica ed epatica grazie allâ€™aumento

pressorio nellâ€™addome, che crea una spremitura ed una dilatazione.

Promozione dellâ€™evacuazione.

Aumento della circolazione artero-venosa e linfatica.

#### RESPIRAZIONE CONTROADDOMINALE

La respirazione viene effettuata attraverso unâ€™esaltazione del movimento del diaframma ed una contrazione dei muscoli addominali e pelvici. La pressione addominale aumenta a causa della contrazione degli sfinteri e dei muscoli del torchio addominale dando luogo ai seguenti benefici:

Miglioramento del circolo di ritorno venoso al cuore.

Durante lâ€™inspirazione il diaframma si abbassa provocando una diminuzione di pressione nel polmone che riesce a riempirsi maggiormente.

Durante la fase di espirazione il diaframma sale e comprimendo il polmone, ne facilita lo svuotamento.

È interessante in questo tipo di respirazione il lavoro svolto sul diaframma, sui muscoli intercostali e sui muscoli del collo che servono ad alzare e ad allargare la cassa toracica. Attraverso la respirazione controaddominale si realizza una maggiore ossigenazione del sangue, grazie alla ventilazione della base del polmone che comunemente viene irrorata, ma non ventilata.

### **Approfondimenti**

- [Le Ginnastiche Mediche Cinesi](#)
- [Il Taijiquan](#)