<u>Lucia Luciani</u> Il Qigong

AutoreLuciaLuciani Pubblicato17/9/2011 12:09

Il Qi Gong \tilde{A} " 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 longevit\tilde{A}**.

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.

"Qi― significa energia e "Gong― vuol dire lavoroLetteralmente questo termine significa quindi "lavoro del qi―

Il Qigong raggruppa tutte le tecniche che con l'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, affinché tutti gli alveoli vengano ventilati e i tessuti rigenerati.

RESPIRAZIONE ADDOMINALE SEMPLICE

Benefici:

Aumento dell'escursione del diaframma e automassaggio degli organi e visceri addominali Dispersione della congestione prostatica, uterina, ovarica ed epatica grazie all'aumento pressorio nell'addome, che crea una spremitura ed una dilatazione.

Promozione dell'evacuazione.

Aumento della circolazione artero-venosa e linfatica.

RESPIRAZIONE CONTROADDOMINALE

La respirazione viene effettuata attraverso un'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 l'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.

E' 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
- II Taijiquan