Lucia Luciani

Il Qigong

AutoreLuciaLuciani
Pubblicato17/9/2011 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.

Eâ€™ 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