Lucia Luciani

Ginnastiche Mediche Cinesi

AutoreLuciaLuciani

Pubblicato17/9/2011 12:03

Le ginnastiche mediche cinesi, il Taijiquan e il Qigong vengono praticate in Cina da migliaia di anni. Fin dallâ€™antichitÃ il concetto di **equilibrio del corpo e della mente** come mezzo di mantenimento della salute Ã¨ stato alla base della cultura cinese.

Oggi un numero sempre maggiore di studiosi ha ripreso lo studio di degli antichi esercizi e numerose strutture sanitarie pubbliche in Cina (oggi anche nel mondo occidentale) applicano le ginnastiche per il trattamento delle malattie.

In occidente le ginnastiche vengono prescritte in aggiunta ad altre terapie, mentre in Cina svolgono un ruolo fondamentale.

I principali **elementi delle ginnastiche mediche cinesi** sono: il movimento del corpo, il controllo della respirazione e il controllo del pensiero e vengono utilizzate sia a scopo preventivo sia come terapia per disfunzioni giÃ in atto.
I movimenti che caratterizzano queste discipline sono armoniosi e fluidi ed hanno come scopo il benessere psicofisico e lâ€™armonia interiore.

La pratica costante permette di prevenire e sciogliere i blocchi che causano le malattie e di curare gli squilibri. Inoltre conduce ad uno stato di completo rilassamento fisico e mentale e risulta avere un **benefico effetto in particolare su:**

- problematiche posturali
- sistema nervoso
- ansia
- ipertensione arteriosa
- insonnia
- problemi gastroenterici
- ritmo cardiaco
- ritmo respiratorio
- circolazione del sangue
- tonificazione muscolare

inoltre

- scioglie le articolazioni
- rinforza il sistema osseo e metabolico
- elimina la rigiditÃ muscolare
- aumenta la resistenza allo stress
- rinforza la capacitÃ di concentrazione, la memoria, la coordinazione e la percezione corporea

Nellâ€™ambito di una seduta di Tuina a volte vengono insegnati degli esercizi che la persona

esegue sotto il controllo e la correzione degli errori da parte dellâ€™Operatore e che, al fine di accelerare la risoluzione dei problemi, puÃ² eseguire giornalmente da solo presso la propria abitazione o iscriversi ai **corsi settimanali dellâ€™A.S.D. Taijiquan e Qi Gong Ancona.**

Lo studio offre anche la possibilitÃ di organizzare per piccoli gruppi (max 5 o 6 persone) un **programma di esercizi mirati** per disturbi comuni, come problemi alla zona cervicale, alla schiena, ansia, ecc.

Approfondimenti
- Il Qi Gong
- Il Taijiquan