

## **ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona**

### **Qi Gong (chi kung)**

AutoreAdmin

Pubblicato23/3/2014 10:26

Il **Qi Gong** ǂ unǂ™antica disciplina cinese che si basa sul sistema della circolazione energetica, ossia sullǂ™antico sistema dei meridiani in cui scorre la nostra energia, conosciuto in occidente attraverso il diffondersi della **Medicina Tradizionale Cinese**.

ǂœQiǂ•significa energia e ǂœGongǂ•vuol dire lavoro. Letteralmente questo termineǂ ǂ significa quindiǂ ǂ ǂœlavoro del qiǂ•ǂ ǂ Il termine Gong viene spesso tradotto con ǂœlavoroǂ•, ma il suo significato piǂ¹ profondo in realtǂ ǂ ǂ legato al concetto della ǂœesperienza ed abilitǂ che si acquisiscono con la pratica e con il tempoǂ•.

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

La pratica costante di questa disciplina permette di prevenire e sciogliere i blocchi energetici che causano le patologie e di curare gli squilibri.

Si tratta quindi di unǂ™alchimia che ripristina armonia tra corpo e spirito e che cura disturbi spesso legati ad una ǂœcomunicazione difettosaǂ• tra i due, come stress, malattie psicosomatiche, ecc.

Un detto cinese recita ǂœShu neng sheng qiaoǂ•, ovvero ǂœla pratica genera lǂ™abilitǂ ǂ• perchǂ lo stesso gesto, ripetuto nel tempo, puǂ² venire interpretato ogni volta in maniera diversa.

Nel Qi Gong non devono mancare due presupposti fondamentali:

- ǂ ǂ ǂ ǂ ǂ Controllo dello Shen (mente, spirito) e del Qi
- ǂ ǂ ǂ ǂ ǂ Controllo del respiro.

### LA RESPIRAZIONE

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

Lǂ™aumento dellǂ™escursione del diaframma e la contrazione dei muscoli addominali e pelvici provoca un automassaggio degli organi e dei visceri addominali, promovendo lǂ™evacuazione e la circolazione artero-venosa e linfatica.

Attraversoǂ ǂ la respirazione si realizza inoltre una maggiore ossigenazione del sangue, grazie alla ventilazione della base del polmone che comunemente viene irrorata, ma non ventilata.ǂ

Esistono innumerevoli esercizi e stili di Qi Gong, tra i piǂ¹ conosciuti citiamo i Ba Duan Jin o ǂœOtto Pezzi di Broccatoǂ•, i Lien Gong She Ba Fa o ǂœDiciotto Esercizi Taoistiǂ•, il ǂœQi Gong dei Cinque Animaliǂ•, i ǂœSei Suoni Terapeuticiǂ• e gli ǂœEsercizi dei Tendini e dei

Midolliâ€•

### Esercizi e stili di Qi Gong:

->[Ba Duan Jin \(Otto pezzi di broccato\)](#) ->[Lien Gong She Ba Fa \(Diciotto esercizi taoisti\)](#) ->[Wu Qin Xi \(Il gioco dei cinque animali\)](#) ->[Liu Zi Jue \(I sei suoni\)](#) ->[Yi Jin Jing \(Esercizi dei tendini e dei muscoli\)](#)

