



Qi Gong. Qi Gong, una ginnastica dalla storia millenaria che aiuta a ritrovare equilibrio e benessere. (Thinkstock)

Si chiama qi gong, che letteralmente significa "lavoro sull'energia", ed è una delle pratiche più antiche della medicina tradizionale cinese. Si pronuncia "ci kung", è una ginnastica che all'inizio prevedeva pochi esercizi fisici da abbinare alla meditazione e che, con il passare dei secoli, è diventata sempre più raffinata, fino ad avvicinarsi alle arti marziali.

#### PER PREVENIRE E CURARE

Usata a scopo preventivo e terapeutico dalla medicina cinese, il qi gong

praticato oggi in Occidente può essere sfruttato nelle sue componenti più prettamente meditative, per riportare l'organismo a uno stato di "naturalità". Ciò è possibile attraverso esercizi fisici da abbinare alla respirazione, capaci di armonizzare le tre componenti fondamentali che costituiscono ciascun individuo: la postura, il respiro e la forza del pensiero. Insieme interagiscono in profondità sul benessere psicofisico della persona.

#### I TRE TESORI

Alla base del qi gong ci sono i cosiddetti tre tesori, le tre energie vitali racchiuse in ognuno di noi. «L'energia, in realtà, è sempre la stessa, ma si può manifestare in modo diverso. Scopo del qi gong è quello di creare equilibrio fra questi tre aspetti e far sì che possano fondersi tra di loro», ha spiegato a Letteradonna.it Alessandra Tassi, maestra di qi gong a Milano. Le energie sono il jing, il qi e lo shen. Il jing è un'energia che potremmo definire materiale, legata agli aspetti più biologici del corpo. È riconducibile all'ereditarietà e alla riproduzione delle cellule. Tende quindi a esaurirsi con l'invecchiamento. Secondo la medicina cinese gli esercizi di qi gong sarebbero in grado di rallentare questo processo.

#### ALLA RICERCA DELL'ARMONIA

Il qi è il soffio vitale vero e proprio, che scorre nei meridiani energetici. Si tratta di una forza materiale e spirituale insieme, rappresentata da una pentola di riso che bolle. Lo shen si lega invece agli aspetti emozionali e sensoriali. Una parte di questa energia resta a livello mentale, l'altra viene ripartita in ogni organo e funzione. «Per il pensiero occidentale è più semplice fare queste differenziazioni, ma per i cinesi non c'è separazione tra mente e corpo, perché l'energia passa di continuo da ciò che è fisico a ciò che è immateriale», chiarisce l'esperta.

#### DIVERSI LIVELLI DI ALLENAMENTO

Il qi gong può essere praticato a diversi livelli. Comprende esercizi sia fisici che statici, che si possono differenziare a seconda delle specifiche necessità di ognuno. «Di solito si inizia con un programma semplice, che prevede una lezione a settimana della durata di un'ora. Dopo i primi sei mesi si notano già i primi benefici e si raggiunge una condizione generale di benessere, mentre, in caso di piccoli disturbi, si può avere già una remissione», racconta Alessandra Tassi.

#### AIUTA A RELAZIONARSI CON GLI ALTRI

«Il qi gong è una pratica rilassante, adatta per sciogliere piccole tensioni e alleviare disturbi legati all'ansia e alla depressione», spiega ancora l'esperta. «Aiuta anche chi ha difficoltà a relazionarsi con gli altri, perché le lezioni si svolgono in gruppo e anche se ognuno di noi possiede la propria personale energia, fa comunque parte di un tutto, quindi è immerso nello stesso contesto in cui si trovano anche gli altri», aggiunge la specialista.

#### RELAX PSICOFISICO

Il rilassamento mentale porta, di conseguenza, anche a un rilassamento fisico. Secondo quanto precisa Alessandra Tassi, «questa disciplina è, ad esempio, particolarmente indicata per chi soffre di problemi articolari e contratture muscolari, perché gli esercizi fisici che ne sono alla base aprono i canali energetici e fanno circolare il qi, l'energia vitale, rendendo così l'organismo più forte e reattivo nel caso di malattie».

NETWORK

GIOVEDÌ, 20 GIUGNO 2013 14:34:04



Vai al negozio!



zalando  
SPEDIZIONE E RESO  
GRATUITI

