

IL QI GONG

- 1) *Sul significato dei termini: "Qi" (pronuncia italiana "ci") si può tradurre dal cinese come "flusso energetico sottile" che è presente in ogni essere vivente. "Gong" (pronuncia italiana approssimativa "cung") significa "lavoro".
Questa traduzione, per semplice che possa essere, dà già un'idea abbastanza precisa sull'essenza di questa antichissima arte della MTC che si è diffusa negli ultimi decenni a livello mondiale. Il praticante di quest'arte impara a percepire il Qi e a farlo circolare nel campo energetico lungo i meridiani con lo scopo di sciogliere i blocchi e migliorare così lo stato della propria salute.*
- 2) *Tecniche: Gli esercizi del QG possono essere statici o dinamici, e si possono eseguire in tre posizioni: in piedi, seduti o sdraiati. Vi sono migliaia di esercizi diversi, e non si può certo dire che alcuni sono migliori di altri: dipende dagli obiettivi che si vogliono raggiungere. Di fondamentale importanza nell'esecuzione è l'ascolto del proprio corpo e la concentrazione mentale.*
- 3) *Effetti: sono molteplici dalle infinite sfaccettature: con il QG migliorano praticamente tutte le funzioni del corpo: il movimento, l'equilibrio, l'attività degli organi e dei sistemi, i sensi e in particolare il collegamento degli emisferi cerebrali. Aumenta lo stato di rilassamento e la capacità di tolleranza dell'ansia e dello stress. Migliora inoltre la qualità del sonno e rafforza l'efficacia di vari trattamenti energetici, tra cui in particolare l'agopuntura.*
- 4) *Avvertenza: è importante avere molta pazienza all'inizio perché le sensazioni energetiche sottili a volte sono bloccate e difficili da percepire. Inoltre è importante essere pronti a lavorare su se stessi nei momenti difficili in cui si sentono le proprie congestioni (che si possono tradurre anche in dolori e forti emozioni); la pratica regolare mostra che, con il tempo, si arriva ad attenuare i vari disturbi fino alla sparizione; il processo tuttavia può durare anche mesi e, in casi eccezionali, anche anni.*