

Esercizio quotidiano: I molteplici benefici del Qi gong

Il Qi gong è un'antica disciplina cinese che abbina rilassamento e ginnastica. Dopo una pratica di Qi gong si possono riscontrare numerosi benefici sia fisici che mentali.



Il Qi gong è un insieme di esercizi basati sulla concentrazione, la meditazione ed il controllo del corpo e della respirazione. Se praticato regolarmente al risveglio in un ambiente tranquillo aiuta a preservare un buono stato di salute psicofisica ed accresce l'energia interiore (il cosiddetto *Qi*).

I movimenti e le posizioni sono rigorose. L'energia deve poter scorrere correttamente lungo i canali e i meridiani del corpo influenzando il funzionamento degli organi vitali.

I benefici del Qi gong:

- Aumenta vitalità ed energia.
- Migliora la concentrazione.
- Aiuta il riposo notturno.
- Aiuta il sistema cardiovascolare.
- Aiuta i polmoni.
- Mantiene in buona salute muscoli, articolazioni e ossa.
- Allevia lo stress.

Esercizi

Filmato dimostrativo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO