

# IL QIGONG

Qigong è un'espressione di origine recente, traducibile come 'pratica del qi', in cui il carattere gong è composto da 'lavoro' gong e 'forza' li.

Raccoglie tradizioni antichissime, quali 'nutrire la vita', 'condurre', 'far circolare il qi', 'inspirare e espirare', 'sedere in quiete', ecc.

Le pratiche meditative o 'interne' sono infatti parte integrante della concezione del mondo e degli insegnamenti di tutti i maestri cinesi, indipendentemente dalla specifica tradizione filosofica o medica.

Nel 1955 fu fondato a Tangshan il primo istituto di qigong, dove veniva portata avanti un'attività clinica e insieme uno studio di valutazione terapeutica.

Ora in Cina è utilizzato nelle strutture sanitarie per la sua efficacia in caso di patologie croniche e viene praticato come forma di 'autoterapia' per migliorare lo stato di salute e prevenire le malattie.

La pratica del qigong migliora la circolazione del qi, lo armonizza e lo rinforza, così da eliminare i patogeni, regolare le funzioni degli *zangfu*, nutrire il *jing*, stabilizzare lo *shen*, e armonizzare l'uomo con l'universo.