

Ginnastica medica e Qigong

In tutti i paesi governati dall'antico Impero Romano esistono i ruderi di antiche Terme che venivano utilizzate come luogo di incontro e di svago ma anche allo scopo di mantenere il proprio stato di salute e benessere sfruttando le acque termali, terapie manuali e discipline ginniche. Successivamente in Occidente per quasi due millenni questa tradizione si è persa e solo nello scorso secolo si è riscoperta l'utilità e la necessità di una attività regolare e costante per il recupero psico-fisico. L'incontro con l'Estremo Oriente ha arricchito il ventaglio di queste pratiche salutari e fatto diffondere anche da noi ginnastiche mediche come lo ioga, il qi gong ed il tai ji quan che, mentre temprano il corpo, rilassano la mente e permettono una ottimizzazione del nostro stato di salute.

La ricerca medica ha verificato attraverso la E.B.M. come l'utilizzo di queste metodiche eserciti effetti positivi sia nella prevenzione che nella terapia di molte malattie.

Questa rubrica è dedicata allo studio ed al confronto tra le varie esperienze di ginnastiche mediche orientali ed occidentali per verificare come il loro costante utilizzo possa essere lo spunto per un nuovo modello di prevenzione che si basa sulla percezione che il nostro organismo può sfruttare il coordinamento di psiche-respiro-movimento per allentare gli effetti dello stress e della naturale senescenza dei nostri organi e tessuti.

Vale la pena di ricordare come il costo della pratica di queste discipline sia di gran lunga inferiore di quello delle terapie per tutte le malattie che sono in grado di prevenire e curare, con conseguenti risparmi economici di tutto rilievo che sono certamente auspicabili soprattutto in una fase di recessione come quella in cui viviamo.

[Lucio Sotte](#)

[Vai agli articoli](#)