

Qi Gong contro fatica cronica e depressione



Alcune settimane di pratica Qi Gong migliorano nettamente le condizioni delle persone colpite dalla sindrome della stanchezza cronica.

Stanchi cronici?

L'università di Hong Kong, partendo da alcuni riscontri precedenti, ha deciso di sperimentare il Qi Gong. E' quel tipo di 'ginnastica lenta' che abbiamo visto in alcune foto o filmati: in Cina è oggi molto praticata. In realtà, dietro quei movimenti, esistono diverse scuole e una storia millenaria, che affonda le sue radici nel taoismo. Il segreto risiede nella possibilità di lasciar fluire il Qi attraverso il corpo.

Bene, risultati: con il Qi Gong le persone si sentono meno affaticate, riescono a svolgere compiti che prima sembravano impossibili, anche solo andare a fare la spesa. Si riduce in modo statisticamente significativo anche la depressione: insomma si vede qualche luce nel cielo.

Del resto, chi pratica Qi Gong sa di cosa si sta parlando: senza essere affetti da questa sindrome, alcuni di noi, per vari motivi, hanno a che fare con fatica e conseguente depressione. Può essere un momento difficile della nostra vita. Il Qi Gong è spesso d'aiuto, e non è richiesta alcuna prestazione fisica al di sopra delle possibilità. C'è una disciplina nel muoversi e nella mente. Un tornare a guardare a noi stessi.

Di più sulla stanchezza cronica: di cosa si tratta?

La sindrome della stanchezza cronica è debilitante, e colpisce anche i giovani: non si conoscono cause e terapie efficaci per tutti. Non è una semplice stanchezza psicofisica, che migliora con il riposo, ma un problema che azzera la vita dei pazienti: tutto risulta superiore alle proprie forze, e spesso si cade in una profonda depressione.

Per saperne di più, questo, secondo noi, è il sito di riferimento in italiano:

<http://www.stanchezzacronica.it/>

Tempo da spendere col Qi Gong

Per vedere il miglioramento, anche in questa sindrome estrema, bastano 2 sessioni alla settimana. Ogni sessione è composta da 45 minuti di spiegazioni (che cosa stiamo facendo?), 15 minuti di meditazione mindfulness per rilassarsi e un'ora di Qi Gong.

Tratto da: laltramedicina.it