

RITROVARE IL BENESSERE E VIVERE A LUNGO CON IL QIGONG

| Benessere

| Nessun Commento





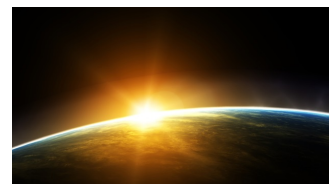
TEBOOK [ORA IN PROMOZIONE]



Ecco come e perché le notizie distorcono la nostra visione del mondo



E adesso... le vere buone notizie



Enrico Brignano dà un piccolo consiglio di sopravvivenza agli italiani...



In una recente intervista, abbiamo chiesto a Maria Luisa Vocca, uno dei più grandi esperti di qigong in Italia, di parlarci di quest'antichissima arte cinese, che ha come **obiettivo la longevità e il benessere**. In Oriente il qigong è insegnato da Maestri di arti marziali che sono, allo stesso tempo, anche medici

tradizionali. Gli studi scientifici condotti sul qigong dagli anni '80 ad oggi, stanno dimostrando e confermando la sua importante finalità terapeutica.

Questa disciplina è ancora poco conosciuta nel nostro paese e, spesso, è associata ad altre forme di ginnastica – soprattutto al “kung fu wushu”, l'insieme delle arti cinesi da combattimento. Il qigong è, in effetti, una delle branche della MTC (Medicina Tradizionale Cinese), insieme a tuina,



...e proprio nella capite...

BuoneNotizie: Abbiamo chiesto a Marisa Vocca (nelle foto a lato e sotto), innanzitutto, di spiegarci la differenza tra yoga e qigong, dal momento che queste due discipline vengono spesso confuse.

Marisa Vocca: *"Sono due forme di pratica apparentemente molto simili, ma differenti per origine e finalità: lo yoga è nato e si è sviluppato come disciplina mistica, per il controllo del corpo, del respiro e della mente, per una crescita spirituale che porti l'uomo alla liberazione o "nirvana". Il qigong, invece, è nato e si è sviluppato per aumentare e coltivare la consapevolezza di essere parte dell'asse cielo-terra e della Via della Natura (il Dao), con lo scopo di vivere a lungo senza invecchiare. L'obiettivo del qigong è la salute del praticante: fisica, esteriore, mentale ed emotiva, interiore".*

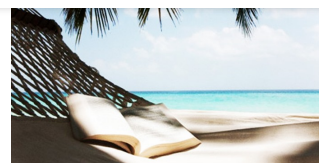


BN: Da quanto tempo ti occupi di qigong?

"Professionalmente, da oltre venti anni, il mio primo incontro con il qigong è avvenuto nel 1988, quando ero all'inizio degli studi universitari di orientalistica. Dopo molti anni di pratica ed insegnamento, presso varie organizzazioni di medicina cinese e/o naturale, ho deciso di creare l'Associazione "Nei Dao-La Via Interiore", dedicata interamente allo studio e alla pratica del qigong e alla ricerca". L'ultima volta che sono stata in Cina (novembre 2011) è stato come rappresentante italiana alla Conferenza Internazionale di qigong Medico".

BN: Il qigong, a differenza di altre forme di ginnastica, è l'unica che consente di lavorare con gli organi interni e nei reparti oncologici orientali c'è persino la presenza di un Maestro di qigong.

"Il qigong non è ginnastica. E' un lavoro (Gong) sull'energia vitale (Qi),



Un giornalismo costruttivo la chiave per tornare a leggere i giornali?



Ecco come i mass media possono opporsi al terrorismo



ALTRE BUONE NOTIZIE DI

Attualità

Ambiente

Economia



...umando e lavorando consapevolmente sulla circolazione energetica si
influisce direttamente sulla salute esteriore e interiore, attraverso il
sistema dei meridiani e di organi e visceri. Quindi si può interagire con la
fisiologia degli organi interni, migliorandone la funzionalità e potenziando
la salute dell'individuo e la sua capacità di reagire a fattori patogeni
interni o esterni".

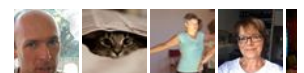


BN: Tra le tue esperienze più importanti, c'è stata la scelta di mettere il qigong al servizio dei ragazzi che cercano di uscire dalla tossicodipendenza. Le ricerche più innovative si rivolgono alla stretta relazione tra qigong e stress, e agli interventi possibili del qigong rispetto alla tossicodipendenza e al cancro.

"Il qigong, è stato inserito, con l'associazione Neidao, in un progetto di "ricovero coatto" per il supporto di tossicodipendenti cocainomani, creato da due Cooperative di Roma, finanziato dalla Regione Lazio, due ASL di Roma e l'ASL di Frosinone. Quando sono stata chiamata dall'equipe (formata da medici, psicologi ed assistenti sociali) e ho spiegato cos'è il qigong, ho invitato tutti gli operatori a fare un paio di lezioni, per capire in prima persona di cosa si trattava. Da lì è iniziata e continua la collaborazione del qigong con la psicoterapia e l'assistenza dei tossicodipendenti, per superare i momenti di crisi di astinenza, ma anche per vincere le cause interiori della dipendenza: ansia, stress, mancanza di autostima o di forza interiore nell'affrontare i problemi

[Innovazione](#)[Libri](#)[Sport](#)[Viaggi](#)[Benessere](#)[Video](#)[Storie](#)[Lifestyle](#)**BuoneNotizie**
23 mila "Mi piace"**Mi piace questa Pagina**

Piace a 6 amici





Una reale esperienza più toccante che hai provato grazie al qigong:

*"Il qigong ha aiutato mio padre a riprendersi da un **tumore** avuto tanti anni fa (ho cominciato ad insegnare proprio per lui!), ha aiutato negli anni mia madre a gestire una artrite reumatoide e limitare i dolori, senza dover affrontare potenti e debilitanti farmaci, ha aiutato me a rimanere calmo e serena durante gli anni degli studi. E' stato fondamentale per far riprendere mio padre dal **coma** (è vissuto un anno e mezzo in più con noi, nonostante i medici avessero detto che non c'era più nulla da fare) e in seguito per accompagnarlo serenamente negli ultimi momenti di vita. Mi ha dato un'altra possibilità di aiutare mia madre a riprendersi dalla morte del padre, e dal trauma di scoprire un tumore pochi mesi dopo. Ha praticato ore al giorno, dopo l'intervento, migliorando la sua salute fisica ed interiore nel giro di pochi mesi, ritrovando la vitalità e l'energia per voltare pagina. Il qigong mi aiuta enormemente nella quotidianità di mia madre, potendo **essere di aiuto per i miei figli** con piccole semplici tecniche".*

"Se solo fossimo tutti più consapevoli e fiduciosi delle capacità equilibranti e riparatrici della nostra Natura, dipenderemmo molto meno da aiuti esterni e potremmo migliorare la salute e la vitalità dell'intera comunità".

COMMENTI

1 commenti

Unsupported Size
for Ad Unit.
Ad unit is currently
279x250. Minimum
supported size is
300x250.

Imparare Qigong

Imparare a praticare
l'arte ufficiale del Qigong
learn-qigong.com

Meditazioni gratuite

Audio corso di meditazione
Gratis la tua traccia
omnama.it

Dott. Zha Jianmin

Agopuntura e Fitoterapia
Specialista da più di 20 anni
agopunturacinese.it

Libri sullo

Yoga, Cultura e Filosofia
Manuali pratici e testi
magnanelli.it



Alessandro Giorgetti · Lavora presso Libero professionista
il qi gong come stile di vita...

Mi piace · Rispondi · 5 · 24 luglio 2013 18:01



Facebook Comments Plugin

T. Benessere Cina Italia Longevità Roma

Nessun Commento



ANTONIA scrive:

13 luglio 2012 alle 17:42

Rispondi

OTTIMO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Marisa scrive:

13 luglio 2012 alle 18:32

Rispondi

Il mondo ha bisogno di Qigong e di qualunque altra
forma di pratica di consapevolezza e salute!
Diffondiamo e miglioriamo la nostra salute e la
salute della società!



Annarita scrive:

15 luglio 2012 alle 17:57

Rispondi

Grazie Marisa...verissimo!!!!

portata di tutti sia come tecnica (che è una scienza da
lo insegni!) che come costi,io lo sto provando e
sento che sto cominciando a sentire il piacere che
proviene dal mio corpo che sto riscoprendo grazie
al respiro e all'allentamento delle tensioni,Grazie e
con molta fiducia e stima per te e per il tuo lavoro.
Un bacio alla mamma Livia!
Stefania Maronese

L a un commento

Name *

Email *

Website

Invia Commento



Next Post

FOTOVOLTAICO: INCENTIVI SOLO A CHI GARANTI



1° PREMIO
NELLA CATEGORIA
"SOCIAL INNOVATION"

WORKING CAPITAL

materia per le idee



1° PREMIO
NELLA CATEGORIA
"SOCIAL INNOVATION "



PREMIO NAZIONALE
PER L'INNOVAZIONE
2012



APPSTORE
BESTOF 2012



1° PREMIO
NELLA CATEGORIA
"MOBILE AND TABLET
APPLICATION "

BUONENOTIZIE.IT

Testata giornalistica
registrata presso il Trib.
di Monza n.1787 del

A PROPOSITO DI NOI LINKS

Editoriali
Dicono di noi
Colophon

Lavora con noi
Contattaci
Privacy



ORA IN PROMOZIONE

NEWSLETTER



© 2004-2011 Associazione Buone Notizie | © 2012-2015 Buone
Notizie Communication Farm srl | P.IVA 07720190961

