

Qigong este arta vietii

Articol de: anca axenia

Nu e un sport, dar te ajuta sa fii in forma. Nu e o terapie, dar te vindeca si iti mentine sanatatea. E cate putin din fiecare, o tehnica veche de mii de ani, cu rezultate uluitoare pana in zilele noastre.

Cand am ajuns la cursul maestrului Lin Kai Ting, nu stiam nimic despre qigong. Imi imaginam ca e un fel de gimnastica destinata mentinerii unei bune forme fizice, dar aveam imediat sa aflu ca qigong nu prea are legatura cu gimnastica. Sala era plina de oameni, tineri si in varsta, femei insarcinate si copii, cateva persoane se deplasau cu bastonul sau cu ajutorul carjelor. Lumea era asezata pe scaune, intr-o atmosfera cat se poate de relaxata, cu mainile sprijinite pe coapse si palmele in sus, pentru a receptiona mai bine din "informatia energetica" transmisa de Maestru. Timp de o saptamana, am invatat ceea ce in mod obisnuit nu reusesti intr-o viata: cum sa-mi pastrez sanatatea si sa ma intaresc fizic si psihic - asadar, cate un pic din intelepciunea specifica filozofiei si traditiei culturii chineze. E adevarat, pentru a beneficia pe termen lung de aceste cunostinte, trebuie sa practici si sa aplici zilnic tehnicile invatate, dar asta este alta poveste...

Ce este qigong

Astfel, am aflat ca qigong este o metoda de "conservare" a vietii. Are rol activ in prevenirea imbolnavirii si tratamentul afectiunilor, protejand sanatatea, opunandu-se imbatranirii premature si prelungind viata.

"Qi" inseamna "energie" ori "suflu vital". In teoria medicinei traditionale chineze, "qi-ul esential" al corpului uman este forta mobilizatoare a tuturor activitatilor vitale si a fost tradus ca "energie vitala" sau, pur si simplu, "energie". Qi poate fi si temperamentul unei persoane sau atmosfera unui loc, incarcatura emotionala a unei opere de arta. "Gong" inseamna "maiestrie" si astfel qigong se poate traduce ca "atingerea maiestriei prin exersarea si cultivarea energiei".

"Noile" terapii, vechi de mii de ani

Ca terapie pentru mentinerea sanatatii, qigong are o istorie de peste 7.000 de ani. Oamenii practicau "dansul terapeutic" pentru a trata bolile inca de acum mai bine de 4.000 de ani, din timpul dinastiei Yao. In Canonul de medicina interna al Imparatului Galben, vechi de mai bine de 2.000 de ani, considerat fundamentul qigong-ului chinezesc pentru mentinerea sanatatii, sunt prezentate sistematizat principiile, metodele de practica si aplicatiile, precum si efectele conducerii si dirijarii energiei.

Metodele de practica si teoria qigong-ului au ramas incrustate pe o placa de jad, in 45 de caractere chinezesti, iar o pictura de matase din perioada dinastiei Han de Vest (secolul al III-lea i. H.) contine 44 de ilustrari, in culori, ale exercitiilor qigong.

Arta qigong este simpla si eficienta, usor de invatat si de practicat, in orice pozitie - in picioare, sezand, culcat sau in mers, fara a avea nevoie de un loc special sau de aparate sofisticate.

Qigong nu este doar o terapie medicala sau un complex de exercitii fizice, ci o adevarata arta, care vizeaza toate domeniile vietii. El permite vindecarea afectiunilor, dar si dezvoltarea capacitatii de perceptie, dezvolta gandirea si cunoasterea, fiind si o activitate intelectuala si culturala. Este o disciplina complexa, pe care o poti transforma intr-un mod de viata.

Taguri articol: Qigong,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

