

Qigong - wyciszenie umysłu z korzyściami... dla ciała

Wraz z wzrastającym tempem życia, a co za tym idzie wszechobecnym stresem człowiek zaczyna szukać jakichś form wyciszenia i opanowania emocji. Często zwraca się do tego co już znane i sprawdzone w innej kulturze, a może nieco mniej znane w jego kręgu cywilizacyjnym. To niewątpliwie rosnącej popularności Qigong - starożytnej chińskiej techniki panowania nad ciałem i umysłem. Qigong (Qi - siła życiowa, Gong - mistrzowskie opanowanie czegoś) to zestaw ćwiczeń, składający się z odpowiednich postaw, oddechu i skupienia umysłu. Techniki te (bowiem Qigong dzieli się na wiele odmian w takich jak na przykład Qigong Dzikiej Głowy czy Qigong Leczącego) mają nie tylko dopomóc w radzeniu sobie ze stresem dnia codziennego i wyciszeniu, ale nawet mieć namacalne skutki medyczne. Wiele osób wierzy, że ćwiczenia te leczą z bólem głowy, problemami z układem oddechowym, bólami stawów czy mięśniami. Trudno określić stopień prawdziwości takich twierdzeń, do których powiedzie, że od 1989 roku Qigong jest oficjalnie stosowana w chińskich szpitalach jako wspomagająca terapia, a w 1996 roku została wpisana do Narodowego Planu Zdrowia Państwa Środka. Poza całokształtowymi systemami, które już przytoczyliśmy istnieją też indywidualnie dobrane zestawy ćwiczeń, zależne od charakteru, temperamentu, rodzaju problemu i ewentualnych schorzeń, danego człowieka. Zestawy te dobiera wykwalifikowany mistrz i tylko on powinien to robić. W przeciwnym wypadku może do negatywnych skutków, nie tylko fizycznych, ale i psychicznych tego typu praktyk (co jest opisywane w licznych publikacjach). Qigong to jednak nie tylko leczenie schorzeń, ale też sposób na odreagowanie dnia, zebranie siły życiowej na nowy dzień, czy rodzaj medytacji przydatny w treningu sztuk walki. Niewątpliwie warto więc medyczna Qigong zawsze pozostanie dyskusyjna, jeżeli jednak szukamy czegoś co pomoże nam w radzeniu sobie ze stresem i wynikającymi z niego schorzeniami, może warto zwrócić się w kierunku tej starożytnej chińskiej praktyce.

About the Author

Autor: Krzysztof

Source: <http://www.saska-fitness.pl>