



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1215](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1215)

Pagina 1/1

---

### **I sei suoni segreti del Qi Gong**

mariagrazia, mercoledì 17 gennaio 2018 - 16:44:00

Per avere un Qi armonioso (Energia vitale), occorre prima di ogni altra cosa, avere un Cuore lieto, ed uno degli obiettivi della pratica di Qi Gong è proprio quello di ottenere l'armonia del Cuore e della mente.

Secondo il pensiero della Medicina Tradizionale Cinese, tra i fattori che scatenano la malattia, ci sarebbero anche sei energie climatiche in grado di provocare uno squilibrio o una disarmonia dovuta da una aggressione dall'esterno: il vento in primavera, il freddo in inverno, il caldo e la canicola in estate, l'umidità nella tarda estate, il secco in autunno. Inoltre, le cause interne della malattia sarebbero legate alle emozioni: collera, gioia, pensieri ossessivi, tristezza, paura, le quali tramite meccanismi differenti, potrebbero provocare disarmonie negli organi e nelle loro funzioni. Se il libero fluire dell'energia è ostacolato da situazioni emozionali intense o protratte nel tempo, potrebbero generare malattie tramite una stasi di Qi in grado di danneggiare gli organi interni. Spesso usiamo espressioni forti per descrivere il nostro stato d'animo, per esempio "rabbia che rode il fegato" o "tristezza che soffoca i polmoni", giusto per citarne alcune, questo avviene perché la percezione della realtà che ci circonda influisce sulla salute dei nostri organi interni, per mezzo della risposta emotiva che nasce dentro di noi.

Leggi tutto l'articolo che ho scritto [qui](#)