



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1325

Pagina 1/1

La Cina mette in campo anche il Qi Gong per resistere al Corona Virus.

mariagrazia, domenica 02 febbraio 2020 - 08:49:00

(XINHUA) - JINAN, 30 GEN - Inoltre gli istruttori locali di sport sociali sono stati invitati a dimostrare i loro metodi in video, in maniera che i cittadini possano seguire gli esperti per imparare ad allenarsi a casa.

Gli uffici sportivi di Qingdao e Yantai hanno anche pubblicato sulle proprie piattaforme Wechat contenuti sul Baduanjin, una serie di antichi esercizi cinesi per promuovere la salute, accompagnati da istruzioni dettagliate. Mercoledì 29 gennaio l'Università dello Sport di Pechino ha pubblicato attraverso il proprio account Wechat un video di Baduanjin che ha ricevuto più di 100.000 commenti. L'Associazione Sanitaria Cinese di Qigong ha pubblicato su Wechat una combinazione di esercizi terapeutici cinesi. Il Qigong, in passato strettamente legato alle arti marziali cinesi, non è vincolato da restrizioni riguardo luoghi e attrezzature e canalizza l'energia interiore del corpo per raggiungere l'armonia fisica e mentale.

Il Consiglio di Stato, il governo della Cina, a luglio 2019 ha emesso una nuova serie di linee guida per la Cina Sana, che prometteva di sostenere programmi di fitness con caratteristiche cinesi come il Taichi e il Qigong.

Cui Yongsheng, membro del personale del Centro di Gestione Sanitaria di Qigong dell'Amministrazione Generale dello Sport, ha osservato che praticare il Qigong avrà un ruolo positivo nella lotta contro l'epidemia. "In futuro, faremo più sforzi per promuovere il Qigong, in modo che più persone possano beneficiarne", ha detto Cui. (XINHUA)

Ansa, leggi [qui](#)