



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1067

Pagina 1/1

Pressione alta, un aiuto da Tai Chi e Qi Gong

mariagrazia, domenica 13 marzo 2016 - 08:50:00

Tai Chi o Qi Gong possono aiutare a combattere pressione sanguigna e colesterolo? A cercare di rispondere alla domanda sono stati i membri Shanghai University of Sport in Cina, secondo i quali le antiche arti marziali cinesi, in combinazione con la meditazione, la consapevolezza del corpo e l'attenzione alla respirazione, possono davvero migliorare la salute dei pazienti.

Continua a leggere l'articolo [qui](#).