



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.945

Pagina 1/1

SEMINARIO QI GONG GENTILE PER LE STAGIONI - AUTUNNO

mariagrazia, domenica 06 luglio 2014 - 18:28:00

Per la Medicina Tradizionale Cinese l'uomo deve vivere in armonia con la natura e i suoi ritmi. In estate le energie del cielo e della terra si uniscono; la natura, con fiori e frutti, è al massimo del suo splendore.

In questa stagione viviamo il più possibile all'aperto, siamo impegnati in mille attività, il clima favorevole disperde la tensione e lo stress.

Quando arriva l'autunno, le piante perdono le foglie, la luce diminuisce, le giornate diventano più brevi e fredde e noi siamo meno attivi e propositivi. L'autunno è il momento di irrobustire e rinforzare le difese immunitarie per mantenere in buone condizioni l'apparato respiratorio e combattere efficacemente tristezza, depressione e irritabilità.

Continua a leggere [qui](#).