

## QIGONG DAOYIN Il fegato controlla i muscoli ed è collegato all'occhio Ginnastica cinese per gestire le energie primaverili

**Cigliano** - In primavera «anche il nostro corpo, come un albero, fiorisce». E come tutte le fioriture, anche quella dell'uomo ha bisogno di un «concime» che sappia svilupparla nel modo giusto: ottimo per questo ruolo è il Qigong Daoyin, la ginnastica cinese che a Cigliano ha fatto «fiorire» i partecipanti al seminario organizzato dal Centro per lo sviluppo evolutivo dell'uomo. Ai neofiti di questa disciplina orientale il maestro Emilio Martignoni ha spiegato alcuni movimenti, ideali per gestire le energie primaverili di cui il nostro corpo beneficia. «Gli esercizi Daoyin associati alla primavera riguardano le energie del fegato e della vescica biliare», ha spiegato.

Nella medicina tradizionale cinese infatti, gli organi sono collegati a particolari stati emotivi e a particolari energie, e proprio il fegato e la bile sono le parti del nostro corpo che vengono maggiormente sollecitate durante la primavera. Di qui l'azione del Daoyin per consentire a questi organi di distribuire la propria energia in tutte le parti



del corpo, evitando scompensi. Ad esempio, «il fegato controlla il movimento dei muscoli ed è collegato all'occhio», ha spiegato Martignoni: «Non per altro quando si è molto arrabbiati gli occhi si arrossano e si usa dire 'non ci vedo più dalla rabbia!'. E infatti «in primavera capita spesso di soffrire di bruciori, rossori e pruriti agli occhi», proprio perché potrebbero esserci problemi al fegato. Ma

le curiosità di questi metodi alternativi (o complementari) di cura non sono terminate con il seminario di Daoyin: al pomeriggio la sede del Centro ha ospitato Daniela De Gaetano, esperta in fitoterapia, che ha discusso sulla prevenzione e la cura delle patologie dell'età infantile, anche in rapporto con l'alimentazione.

«Daniela è stata eccezionale: ha risposto esauriente-

mente ai vari interventi riferiti a valutare i singoli casi e la sua grande esperienza e competenza sono state molto apprezzate dai partecipanti», ha commentato la presidente dell'associazione Donatella Coda. Dopo questa prima giornata, i prossimi seminari di Qigong Daoyin e le annesse lezioni di fitoterapia sono programmate per l'8 giugno e il 13 luglio.

**a. ce.**