

**Zeitschrift:** Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera  
**Herausgeber:** Parkinson Svizzera  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Qi gong significa prendersi cura della vita  
**Autor:** Pfeiffer, Elvira  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1036246>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Qi gong significa prendersi cura della vita

Praticare il qi gong significa coltivare l'energia vitale e avere più forza e fiducia in sé.

L'antica disciplina cinese del qi gong porta a prendersi cura della vita. Viene praticata da oltre 5000 anni e si declina in varie scuole e tradizioni: confuciane, buddiste e taoiste. Il qi gong taoista può essere considerato la radice da cui si è sviluppata la medicina cinese tradizionale.

L'essere umano assorbe e consuma incessantemente energia, secondo il principio dello yin e yang. Le principali fonti di energia sono la respirazione, il sonno, l'alimentazione e il movimento. Il qi, la forza vitale originale che sta dentro di noi, è vitalità, crescita e agilità emotiva, fisica e mentale. Il qi è ovunque, dentro di noi e attorno a noi.

## Creare energia e conservarla

All'inizio di un trattamento o di un esercizio, si mette in moto il qi. L'energia consumata viene deviata per poterne assorbire di nuova. È come respirare: solo espirando si può inspirare. Mettere il qi in moto è la base di tutto. In seguito l'energia viene lentamente e progressivamente ricaricata. Regolare, accrescere e conservare il qi è un impegno a vita.

Esistono tre forme di esercizio: il qi gong del respiro, quello statico e quello del movimento. L'esercizio si svolge sempre in modo calmo, rilassato, concentrato. Il qi gong è una pratica dolce e lenta, senza pressioni o stress. Praticarlo è un piacere, si impara a rilassarsi, a recuperare, a essere più pacati e appagati, a fare esercizio con il cuore in pace e con il sorriso.

La tranquillità e la pacatezza sono fondamentali per mettere in moto il qi e sono il miglior modo per accrescerlo. La tranquillità del qi gong è uno stato attivo. Il corpo è vigile, la respirazione profonda e regolare, la mente calma e sveglia. Non è una tranquillità passiva, ma una tranquillità che muove il qi!



Il qi gong ha origine nella regione montagnosa del Wudang, in Cina.



**Elvira Pfeiffer**  
terapista di qi gong  
da 27 anni presso la  
clinica di riabilitazione  
di Zihlschlacht

## La tranquillità fa bene

Molte persone toccate dal Parkinson temono che la tranquillità possa bloccarle e renderle più rigide. In realtà succede esattamente l'opposto. La tranquillità del qi gong rilassa il corpo e i muscoli, così che i movimenti diventano più morbidi e sciolti. La respirazione fluisce in modo più profondo e regolare. La mente si placa e il sonno diventa più ristoratore. Nel qi gong la tranquillità significa movimento ed energia.

Il qi gong non sostituisce la medicina convenzionale, ma consente di riconciliarsi con sé stessi e di apprendere a non perdersi nel turbine della quotidianità e dei problemi che ci assillano. Si impara a preservare la propria vita. Il qi gong è prendersi cura della vita.

## Un semplice esercizio quotidiano

State in piedi con le gambe alla larghezza delle spalle. Fate dondolare le braccia in modo del tutto spontaneo. Dopo 1-2 minuti, lasciate che il dondolio si arresti piano, finché le braccia penzoleranno lungo il corpo, al contempo ferme e vigili. A questo punto le gambe sono allungate, la testa è alta, la schiena dritta. Restate tranquillamente in questa posizione. Prendetevi del tempo per scoprire questo piccolo esercizio di qi gong, che aiuta in particolare in caso di tremore e di problemi legati allo stress.