



www.associazioneqi.com
associazioneqi@gmail.com

Il *qigong* riduce ansia e depressione

L'effetto del *qigong* sul rallentamento dei ritmi e sulla stimolazione della presenza mentale può giovare alla salute della psiche.



Per quanto riguarda la potenziale capacità del *qigong* di aiutare ad alleviare la **depressione**, una revisione sistematica e una meta-analisi pubblicate nel novembre 2019 su *Frontiers in Psychiatry* hanno esaminato nove studi su varie persone affette da depressione come condizione isolata o come **comorbidità in pazienti con cancro al seno o ipertensione arteriosa** (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31824346/>).

Il lavoro, dal titolo **The Neurophysiological and Psychological Mechanisms of Qigong as a Treatment for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis**, ha mostrato che in cinque dei nove studi presi in esame i partecipanti hanno visto miglioramenti nei livelli di depressione.



La pratica di coloro che hanno avuto miglioramenti era di sessioni di *qigong* almeno due volte a settimana.

Anche in questo caso la spiegazione più valida dell'azione positiva del *qigong* dal punto di vista dei ricercatori è stata sia la sua capacità di attivare il sistema nervoso parasimpatico e di spegnere il sistema nervoso simpatico diminuendo il rilascio di livelli elevati di citochine che possono essere in causa nella depressione.

Nel *qigong* si dice che «i movimenti (*qigong* dinamico) sono maggiormente indicati nei problemi della mente, le posture (*qigong* statico) in quelli del corpo».



Un esempio di *qigong* dinamico: il *chenqi*.