



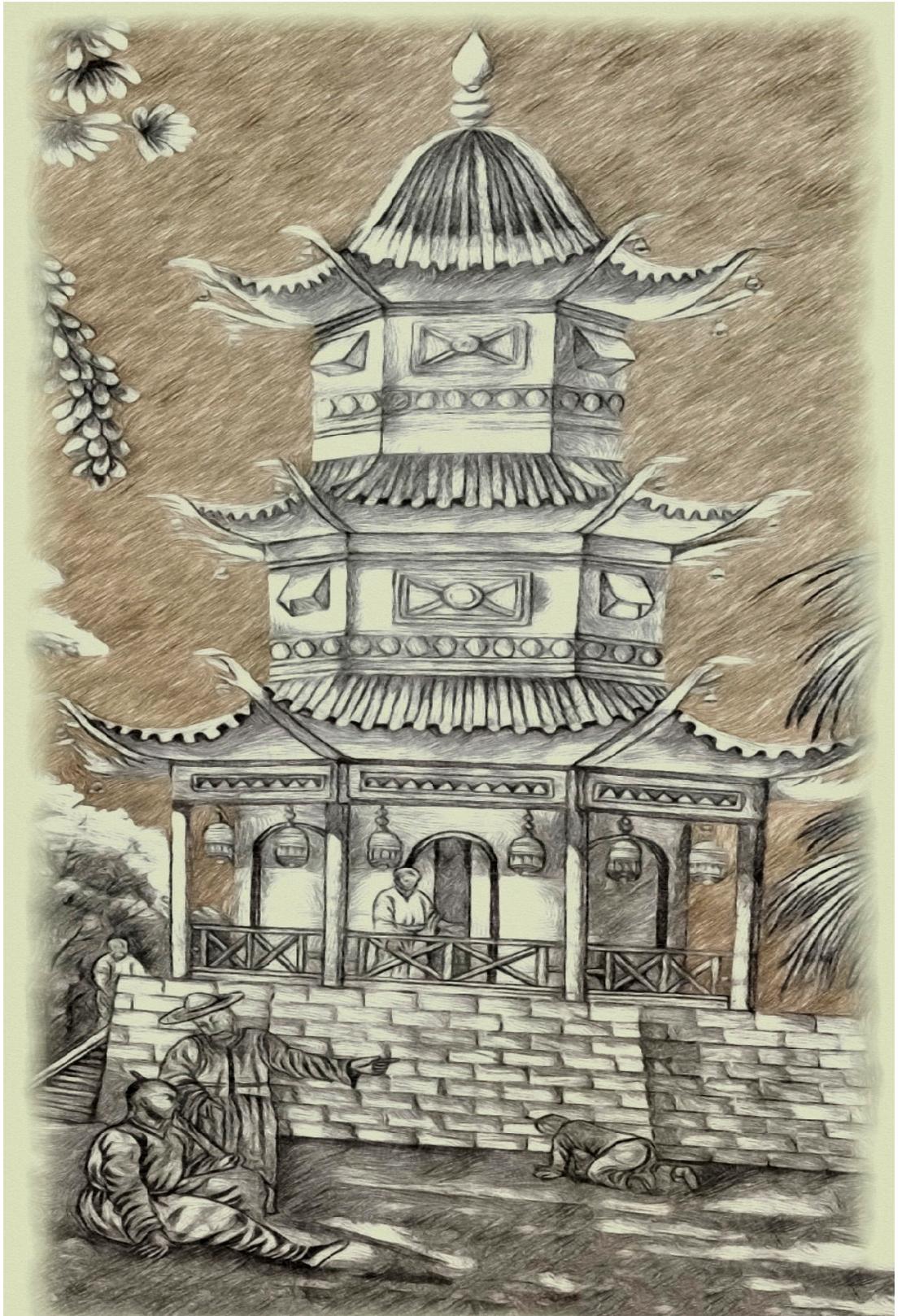
Elisa Muscarella

Qigong

“Esercizi base per il benessere
del corpo e della mente”

LILT Prato - 2025

和 愛 樂 和 愛 樂



Presentazione

Il **Qigong** o **Qi Gong** è una disciplina “mente-corpo” le cui origini risalgono a più di 4000 anni fa. Al pari di altre discipline, quali il **Tai Chi**, è nata dalla combinazione delle conoscenze derivanti dalla medicina tradizionale, la filosofia e le arti marziali cinesi.

I termini “Qi” e “Gong” significano rispettivamente *energia o spirito vitale (Qi)* e *tecniche (Gong)* atte a raggiungere il benessere fisico, mentale e spirituale.

Qigong si prefigge l’obiettivo di accrescere l’energia interna (Qi) dell’organismo che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, scorre lungo i meridiani che percorrono il corpo umano. Il flusso di energia vitale non deve essere interrotto o rallentato per evitare effetti negativi sull’organismo e sulla salute.

Nel corso del tempo si sono sviluppate decine di forme di Qigong atte ad ottenere i migliori risultati in varie condizioni e per il benessere fisico e psichico. Nel 2000 è stata istituita l’Associazione Cinese di Qigong che certifica i maestri che possono praticare la disciplina nel campo della salute.

La LILT di Prato organizza per i propri soci “Corsi di Qigong” che sono rivolti anche a pazienti fragili ed oncologici per ottenere un miglioramento dello stato generale. Il Qigong, in particolare, migliora l’equilibrio, la mobilità, il controllo del movimento, la flessibilità, riduce la stanchezza e l’affaticamento. I corsi sono condotti dalla Dott.ssa Elisa Muscarella, biologa, operatrice certificata Qigong e Mindfulness Trainer.

A lei si deve questa pubblicazione che raccoglie gli **esercizi base del Qigong** con le relative spiegazioni realizzate con il contributo di Benedetta Marchesini, Costanza Fatighenti e del fotografo Giovanni Fatighenti.

Dr. Roberto Benelli M.D.
Presidente LILT sede di Prato

Prato, 15 Dicembre 2024

Che cos'è il Qigong o Qi Gong?

“Qigong” significa letteralmente “controllo dell’energia” (definita “Qi” nella Medicina Tradizionale Cinese). Esso raggruppa tutte le tecniche che, con l’ausilio della mente e del pensiero, della respirazione e di certe posizioni o movimenti, stimolano la circolazione del “Qi” all’interno del corpo umano. È una pratica di movimento “mente-corpo”, basata sugli insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese, con lo scopo di armonizzare ed equilibrare le forze vitali “Yin e Yang” che formano il microcosmo dell’essere umano e promuovere il flusso di energia interna “Qi” nel corpo, per il benessere e la salute.

In cosa consiste?

Il Qigong combina meditazione, consapevolezza, respirazione e movimenti leggeri, fluidi e rilassati, attraverso una sequenza di esercizi armoniosi. Durante la pratica, è fondamentale assumere una corretta postura per ottenere il completo rilassamento del corpo. La mente si svuota e la respirazione è lenta e profonda. In questo modo il “Qi”, guidato dal pensiero, viene fatto circolare nel corpo.

Quali sono i possibili impieghi e benefici?

Numerosi studi dimostrano che la pratica del Qigong:

- migliora la forza ed il tono muscolare, la resistenza fisica e la postura anche nei malati fragili
- migliora l’equilibrio, la flessibilità, la mobilità, il controllo del movimento riducendo il rischio di cadute
- riduce la stanchezza e l’affaticamento
- riduce diversi tipi di dolore
- migliora la funzione cardiocircolatoria e polmonare
- riduce la pressione arteriosa
- riduce lo stress e migliora la qualità del sonno
- migliora la circolazione cerebrale e la salute mentale
- migliora la mineralizzazione ossea grazie alle sollecitazioni torsionali e tensive muscolari
- riduce l’inflammatione ed i marcatori dell’inflammatione in pazienti con patologie infiammatorie croniche
- può migliorare le difese immunitarie e aumentare il rapporto linfociti T CD4+ / CD8+ a valori superiori a 1

– ha un effetto regolatore sui processi psico-neuro-immuno-endocrini

Da chi può essere praticato?

Il Qigong può essere praticato da persone di tutte le età ed anche da pazienti affetti da malattie cronic-degenerative e soggetti fragili. I movimenti sono infatti leggeri, delicati, poco stressanti per l'apparato muscolo - scheletrico. Come per altre discipline con approccio "mente-corpo", i benefici aumentano con la pratica regolare. Studi clinici sono stati condotti in pazienti anziani, fragili, disabili con patologie croniche come fibromialgia, sclerosi multipla, artrite, malattie neurologiche, morbo di Parkinson, malattie cardiovascolari e cancro. Numerosi studi dimostrano che la pratica regolare può migliorare le condizioni psico-fisiche. Molti ospedali, comunità per anziani, centri oncologici, offrono lezioni di pratica di tale disciplina. Il Memorial Sloan Kettering Cancer Center di New York offre programmi di medicina integrata per aiutare a sostenere il recupero ed il benessere dei malati di cancro.

Il Qigong come terapia integrativa nei pazienti oncologici

Nei pazienti oncologici il Qigong può ridurre gli effetti collaterali delle terapie migliorando la qualità della vita.

È una pratica sicura?

Il Qigong è generalmente considerato una pratica sicura, anche se occorre attenzione e cautela nei pazienti fragili e con disabilità. Alcuni esercizi però non dovrebbero essere effettuati nelle donne in gravidanza.

Chi può fornire questo servizio?

Operatori qualificati ed esperti di Qigong.

Durata delle lezioni di Qigong

Le lezioni hanno una durata di circa 60 minuti.

Abbigliamento

Si consiglia un abbigliamento comodo, leggero, che non sia stretto in vita e permetta la flessione delle gambe.



GLI ESERCIZI

龙命好寿牛气静虎禅
狗家福狮母护安谢女

Posizione Base del Qigong

In piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente flesse e morbide.

Piedi paralleli, le dita sono ben schiacciate a terra (in appoggio) e l'arcata plantare è sollevata.

Bacino leggermente in retroversione (sensazione di essere "seduti sul bacino").

Braccia rilassate lungo in corpo leggermente aperte (sensazione di avere "un uovo sotto le ascelle").

Spalle basse, collo, testa (sensazione che sia "appesa ad un filo"), viso, mandibola rilassati (Foto 01). Corpo rilassato, respiro normalmente



01

Regolazione del Respiro ("Tiaoxi")

Dalla posizione base, si inspira (dal naso) aprendo e sollevando le braccia ai lati del corpo fino all'altezza delle spalle (senza superarle). Il movimento è guidato dai polsi, spalle basse, braccia e gomiti morbidi. Mani a coppa, rivolte verso il basso (Foto 02a). Breve pausa inspiratoria: si trattiene il respiro, si ruotano le mani verso l'alto (Foto 02b). Con l'inizio della fase espiratoria (dalla bocca), si raccolgono le mani davanti al volto flettendo i gomiti, fino a che i palmi delle mani si troveranno di nuovo voltati in basso (Foto 02c). Da questa posizione, continuando ad espirare, le mani scendono in basso, passando davanti a collo, torace e addome (Foto 02d), fino a riportarle in posizione di partenza (rilassate lungo i fianchi)



02a



02b



02c



02d

Frizione dei palmi delle mani

Si sfregano insieme i palmi delle mani (frizione delle mani) per 30-40 volte e comunque fino a che non si arriva a percepire una sensazione di riscaldamento delle superfici palmari di entrambe le mani (Foto 03).

Respirazione naturalmente rilassata. Verrà ripetuto ogni volta prima di eseguire ciascun esercizio



03

Massaggio rotatorio e pressione del vertice della testa ("Porta del Cielo")

Si appoggiano le superfici palmari delle due mani sovrapposte in corrispondenza del vertice della testa, nella zona che nel bambino corrisponde alla grande fontanella.

(Nota: gli uomini appoggeranno la mano destra sopra la sinistra, le donne invece la sinistra sopra la mano destra) Le mani compiono un movimento di rotazione-impastamento lento intorno al punto suddetto, che si svolge in 2 fasi: la prima percorre un semicerchio in avanti (mentre inspiriamo), la seconda un semicerchio indietro (mentre espiriamo), ritornando infine al punto di partenza (Foto 04). Si esegue 8 volte in senso orario e 8 in senso antiorario, coordinando la respirazione ogni volta



04

Massaggio circolare del volto

Si appoggiano le mani sul volto e si esegue un massaggio circolare del viso, facendole circolare in basso e all'interno, dal naso (Foto 05a) al mento (Foto 05b) e facendole risalire in alto e all'esterno, dal mento alla fronte, passando per la regione mandibolare, la regione del trago (Foto 05c), quella temporale (Foto 05d), sugli occhi (Foto 05e), fino alla posizione di partenza. Si scende applicando una frizione leggera e si risale applicando una frizione più forte. Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



05a



05b



05c



05d



05e

Massaggio "a pettine" della linea mediana della testa

Si appoggia il lato dorsale dei polpastrelli delle dita di entrambe le mani unite "a pettine" sulla fronte, davanti alla linea di attaccatura dei capelli (Foto 06). Si fanno poi scivolare indietro tra i capelli, andando dalla fronte fino alla regione occipitale, frizionando il cuoio capelluto sulla linea mediana. Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



06

Massaggio “a pettine” delle linee laterali della testa

Si appoggiano i polpastrelli delle dita di entrambe le mani “a pettine” sulla fronte, ciascuna in corrispondenza della linea mediana omolaterale delle sopracciglia, davanti alla linea di attaccatura dei capelli (Foto 07). Si fanno poi scivolare indietro tra i capelli, andando dalla fronte fino alla regione occipitale, frizionando il cuoio capelluto sulle linee laterali. Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



07

Massaggio “a pettine” del cuoio capelluto

Si appoggiano i polpastrelli delle dita di entrambe le mani (mignoli uniti) “a pettine” sulla fronte, davanti alla linea di attaccatura dei capelli (Foto 08a). Si fanno poi scivolare indietro tra i capelli, andando dalla fronte fino alla regione occipitale (Foto 08b), frizionando il cuoio capelluto come se ci stessi pettinando. Si ripete poi la stessa manovra, applicando però stavolta il bordo ungueale al cuoio capelluto, in maniera che il movimento sia più forte, assomigliando sempre più ad un “grattamento”. Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



08a



08b

Massaggio “a pettine” dietro le orecchie

Si appoggiano i polpastrelli delle dita di ciascuna mano “a pettine”, sopra l’orecchio omolaterale corrispondente (Foto 09) e si lasciano scivolare indietro ed in basso, circondando la sagoma del padiglione stesso, fino al lobo.

Respirazione naturalmente rilassata.

Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



09

“Aprire la mente”

Si esegue un massaggio di frizione lineare (leggera) sul punto che si trova alla radice del naso, al centro delle due sopracciglia. Per ciascuna mano, le dita prevalentemente coinvolte nel massaggio sono l’indice, il medio e l’anulare. L’esecuzione del messaggio prevede che le due mani si alternino, in un movimento che, da tale punto, si dirige verso la fronte e verso l’alto (Foto 10a).

Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8. Si esegue poi un altro massaggio di frizione lineare della fronte, alternando sempre le due mani. Questa volta però le mani scivolano lateralmente, ovvero: la mano destra scivola verso destra e la sinistra verso sinistra (Foto 10b). Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



10a



10b

“Indossare gli occhiali del Qi”

Si appoggiano i pollici sulle tempie omolaterali corrispondenti e con entrambi gli indici leggermente flessi, si frizionano prima le sopracciglia (dal margine interno a quello esterno) (Foto 11a) e poi le palpebre inferiori (dal margine interno a quello esterno) (Foto 11b), facendo scivolare l'indice destro verso destra e quello sinistro verso sinistra. Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



11a



11b

Riscaldamento palmare e massaggio “a coppa” sugli occhi

Dopo aver frizionato le mani a lungo, in modo da riscaldare efficacemente la zona palmare, si applicano i palmi delle mani “a coppa” sugli occhi, tenendo le dita rivolte in alto ed i pollici esterni, in modo che il punto centrale dei palmi venga a trovarsi in corrispondenza del bulbo oculare (Foto 12). Gli occhi sono aperti. Respirazione naturalmente rilassata. Si mantiene la posizione fino a quando si avverte un leggero calore agli occhi



12

“Aprire le ali del naso”

Si esegue un massaggio di frizione lineare (alto-basso ripetuta) della regione laterale del naso, con la superficie laterale del pollice omolaterale corrispondente, tenendo le dita delle due mani unite “a preghiera” (Foto 13).

Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



13

Massaggio lineare delle labbra

Si esegue un massaggio lineare delle labbra con la superficie interna compresa tra il pollice e l'indice (Foto 14): si friziona rapidamente per 4 volte il labbro superiore con pollice ed indice destro e l'inferiore con pollice ed indice sinistro, eseguendo per altre 4 volte la stessa manovra invertendo la posizione delle mani.

Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



14

Massaggio del “Punto dell’ascolto”

Si esegue un massaggio del “Punto dell’ascolto” dell’orecchio: con il dorso delle mani rivolto in avanti, si inserisce la punta del dito medio all’interno del canale uditivo esterno e si massaggia con un leggero impastamento (Foto 15). Poi si esercita una leggera pressione fino a tapparlo per qualche secondo, trattenendo il respiro per poi stapparlo espirando. Respirazione naturalmente rilassata.

Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



15

Massaggio zona posteriore del collo

Si esegue un massaggio di frizione della regione posteriore del collo con tutta la mano (Foto 16). La manovra va eseguita prima con la mano destra, ruotando la testa a sinistra (posizionando le dita a sinistra del collo ed il palmo sulla destra) e successivamente con la mano sinistra, ruotando la testa a destra (posizionando il palmo a sinistra e le dita a destra del collo). Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



16

Massaggio del punto "Pozzo della spalla"

Con i palmi chiusi a "pugno vuoto" (Foto 17a), si esegue una percussione del punto "Pozzo della spalla" (il punto più alto della spalla, situato a metà tra la base del collo ed il margine esterno della clavicola) (Foto 17b), alternando la mano destra sul punto a sinistra e la mano sinistra sul punto a destra, lasciando poi scivolare ogni volta ciascuna mano dal punto, giù sul torace in direzione obliqua (Foto 17c). Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



17a



17b



17c

Massaggio dei punti "Residenza centrale" e "Porta del sigillo"

Si eseguono piccole percussioni dei punti "Residenza centrale" (RC, situato sotto la clavicola, in corrispondenza del bordo infero-esterno della Il costa) e "Porta del sigillo" (PS, situato a livello degli ipocondri, lateralmente sotto il costato) con le mani chiuse "a pugno vuoto": si parte con la mano destra sul punto RC di sinistra e la mano sinistra sul punto PS di destra in contemporanea (Foto 18). Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8. Si invertono poi le mani e si ripete di nuovo l'esercizio



18

Massaggio circolare intorno al punto “Palazzo della Provvidenza”

Si eseguono piccole frizioni circolari, con entrambi i palmi delle mani che massaggiano contemporaneamente la zona intorno all’ombelico (“Palazzo della Provvidenza”), dall’interno (Foto 19a) verso l’esterno (Foto 19b). Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8



19a



19b

Massaggio circolare del “Campo del Cinabro Inferiore”

Si appoggia la superficie palmare delle due mani sovrapposte in corrispondenza del Dantian Inferiore (o “Campo del Cinabro”, localizzato all’interno dell’addome, in corrispondenza del terzo superiore della linea ombelico-pubica) (Foto 20a) e si esegue una frizione circolare in senso orario della zona (Foto 20b).

(Nota: gli uomini appoggeranno la mano destra sopra la sinistra, le donne invece la sinistra sopra la mano destra).

Contemporaneamente, si appoggia la punta della lingua sulle gengive anteriori e si esegue lo stesso movimento coordinato a quello delle mani sull’addome. Respirazione naturalmente rilassata. Si esegue 8 volte o un numero di volte multiplo di 8. Si ripete l’esercizio, sempre con le mani sovrapposte, in senso antiorario



20a



20b

Massaggio circolare e percussione della regione lombare

Si frizionano tra loro (50 volte ca.) le due mani chiuse “a pugno vuoto” dalla parte del pollice (Foto 21a), fino ad ottenerne un riscaldamento ben apprezzabile. Con la parte riscaldata si esegue un massaggio circolare per 30-40 volte sulla regione lombo-sacrale e dorsale bassa (Foto 21b).

Una volta che si ha sensazione di riscaldamento della zona trattata, si esegue una flessione lombare in avanti e, cercando di guardare avanti, si percuote per 30-40 volte, con il pollice e l’indice delle mani chiuse “a pugno vuoto”, e battendo contemporaneamente i denti, tutta la regione che avevamo massaggiato prima (Foto 21c). Si torna poi su con il busto e si massaggia nuovamente per 30-40 volte la regione lombo-sacrale e dorsale bassa, eseguendo una frizione circolare con la superficie palmare di entrambe le mani (Foto 21d).

In ogni passaggio di questo esercizio, la respirazione è naturalmente rilassata



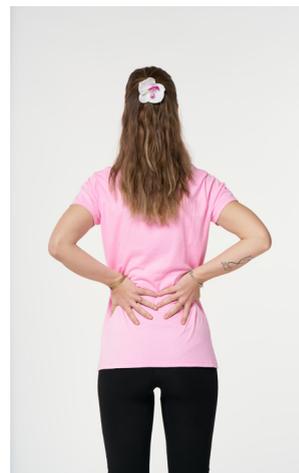
21a



21b



21c



21d

Percussione degli organi e visceri: "Tamburo degli Zangfu"

La manovra si esegue partendo dalla Posizione Base del Qigong (v. Esercizio 1), con le gambe leggermente più divaricate che favoriscono una maggior stabilizzazione del bacino.

Si atteggiano poi le mani "a pugno vuoto" e si inizia a ruotare il tronco prima a destra e poi a sinistra, facendo sì che le braccia si aprano e ruotino velocemente, consensualmente alla rotazione del tronco.

Alla fine della rotazione a destra, il pugno sinistro colpirà il tronco anteriormente e quello destro dorsalmente.

Viceversa, nella rotazione a sinistra. I colpi vengono applicati all'inizio anteriormente sulla zona del Dantian Inferiore e posteriormente sulla regione lombare corrispondente e poi via via salendo (sia sulla parte anteriore che posteriore del tronco, cercando sempre di tenere le due mani alla stessa altezza davanti e dietro).

Si continua a salire oltre lo sterno, arrivando infine a colpire con entrambi i pugni la zona del muscolo trapezio il più posteriormente possibile sulla regione dorsale. Terminata la percussione del trapezio, si ridiscende verso il basso, percuotendo a ritroso le stesse zone trattate in precedenza e arrivando infine al punto di partenza, ovvero nella zona del Dantian Inferiore (davanti) e regione corrispondente (dietro). In ogni passaggio di questo esercizio, la respirazione è naturalmente rilassata (Foto 22a, 22b, 22c)



22a



22b



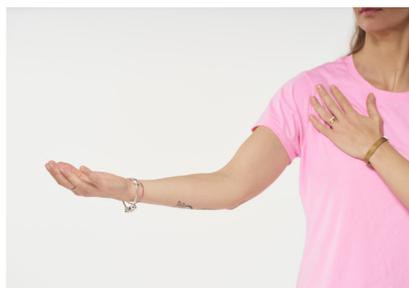
22c

Massaggio lineare dei meridiani degli arti superiori

Si parte dalla Posizione Base del Qigong (v. Esercizio 1).

Si effettua la Regolazione del Respirio ("Tiaoxi", v. Esercizio 2).

Viene eseguito prima sul braccio sinistro e successivamente su quello destro. Occorre seguire prima con la mano destra aperta il percorso di tutti i canali del braccio sinistro e poi viceversa, ovvero seguire con la mano sinistra il percorso degli stessi che si trovano sul braccio destro. La direzione dei movimenti su entrambe le braccia è: dal torace (all'altezza dell'ascella) (Foto 23a), con il braccio sinistro da massaggiare esteso lateralmente avanti e, seguendo la superficie volare dell'arto superiore che è rivolta verso l'alto, si massaggia con la mano controlaterale scorrendo (Foto 23b) giù fino alla mano sinistra (movimento discendente) (Foto 23c). A questo punto, si ruota la mano sinistra di 180°, rivolgendo il palmo della mano in basso e si ritorna verso la spalla massaggiando dalla superficie dorsale della mano sinistra (movimento ascendente). La respirazione deve essere coordinata ai movimenti: si inspira durante il movimento ascendente e si espira durante quello discendente. Si ripete l'esercizio, con il massaggio del braccio destro. Si conclude con Tiaoxi



23a



23b



23c

Massaggio lineare dei meridiani degli arti inferiori e del tronco

Si parte dalla Posizione Base del Qigong (v. Esercizio 1).

Si effettua Regolazione del Respiro ("Tiaoxi", v. Esercizio 2).

Con le mani appoggiate sulla regione dorsolombare si flette il busto in avanti (Foto 24a), si inizia ad espirare e si massaggia (consensualmente al movimento di flessione) facendo scivolare le mani dalla zona suddetta giù fino al piede, passando per la parte posteriore delle gambe (Foto 24b). Si espira fino ad arrivare alla regione laterale del piede e si raggiunge quella mediale passando per le punte delle dita (Foto 24c). Inizia qui la fase inspiratoria, dalla regione mediale del piede fino alla zona addominale, consensualmente ad un movimento di sollevamento del tronco (Foto 24d). Si prosegue inspirando e massaggiando il torace (Foto 24e) anteriormente, poi il collo ed il volto. Infine si massaggia la testa (Foto 24f) con le mani "a pettine" (v. Esercizio 6).

A questo punto inizia la fase espiratoria, con le mani che continuano giù per la nuca, la parte posteriore del collo (Foto 24g), fino alla regione dorsolombare (Foto 24h). Si conclude con Tiaoxi



24a



24b



24c



24d



24e



24f



24g



24h

Percussioni (“Bussare alle Porte”) di tutti i meridiani

Si parte dalla Posizione Base del Qigong (v. Esercizio 1).

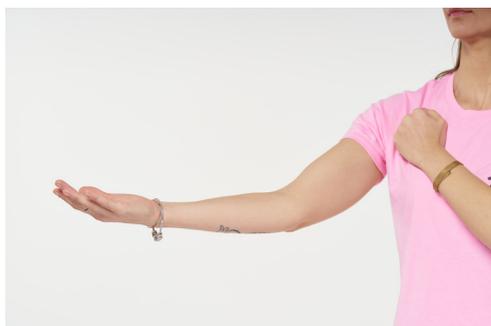
Si effettua Regolazione del Respiro (“Tiaoxi”, v. Esercizio 2).

Si ripetono i due esercizi precedenti (n. 23 e n. 24) con le mani chiuse a “pugno vuoto” (Foto 25a, 25b, 25c) e si “bussa alle porte” di tutti i meridiani prima dell’alto e poi del basso, passando per il tronco ed escludendo il viso.

Si ripete Tiaoxi.

Si conclude riportando le due mani sovrapposte sulla zona del Dantian Inferiore e si resta in questa posizione.

(Nota: gli uomini appoggeranno la mano destra sopra la sinistra, le donne invece la sinistra sopra la mano destra)



25a



25b



25c

Conclusioni

Numerosi studi scientifici dimostrano come la pratica del Qigong determini modificazioni nella modalità con cui i geni si esprimono a livello cellulare, attraverso specifici meccanismi epigenetici.

Uno di questi prevede la metilazione di particolari regioni presenti all'interno della sequenza genica (isole CpG) che ha come effetto l'inibizione della trascrizione di quel gene. La metilazione del DNA costituisce pertanto un meccanismo epigenetico determinante che influenza l'espressione dei geni normalmente coinvolti nelle funzioni biologiche cellulari fondamentali, come la trascrizione del DNA in RNA, la proliferazione e la differenziazione cellulare, la stabilità dei cromosomi. Quello che si verifica all'interno della cellula è che le isole CpG di alcuni geni saranno metilate, mentre quelle di altri geni no, definendo in questo modo la "carta d'identità cellulare", il cosiddetto "profilo di metilazione". Di conseguenza, la cellula avrà il suo "profilo di espressione genica". È dimostrato che il profilo di metilazione non soltanto risulta essere "tessuto-specifico", ma anche "individuo-specifico". Tale profilo risulta inoltre essere "reversibile", ovvero modificabile dal nostro stile di vita (dieta, esercizio fisico, consumo di alcool, fumo, esposizione agli agenti inquinanti, stress, benessere psicofisico), "ereditabile", così come "età-specifico". Con l'avanzare dell'età si assiste ad un progressivo cambiamento del profilo di metilazione di isole CpG che comporta un graduale deterioramento dei meccanismi di controllo dell'espressione genica e predispone all'insorgenza di numerose patologie, compreso il cancro. È interessante notare che la pratica del Qigong e le terapie "mente-corpo" dimostrano avere "azione protettiva" diminuendo l'espressione genica sia di NF-kB (Nuclear Factor-kB) che delle citochine pro-infiammatorie (IL-1, IL-6, TNF-alfa). Allo stesso tempo, è stato dimostrato un aumento dell'espressione genica di una citochina ad azione antinfiammatoria (IL-10). Si ipotizza che la pratica del Qigong induca queste modificazioni grazie a meccanismi neuroendocrini che coinvolgono sia il sistema nervoso autonomo sia l'asse dello stress (asse HPA). La pratica del Qigong si riflette quindi sul benessere generale, non soltanto a livello fisico ma anche psico-emotivo, favorendo la promozione della salute.



Dott.ssa Elisa Muscarella: Curriculum

Elisa Muscarella è laureata in Biologia con il massimo dei voti. Dopo la specializzazione in Biochimica Clinica, si trasferisce in Svezia lavorando come ricercatrice in Immunologia Clinica e trapianto di cellule staminali nel reparto di oncoematologia al “Karolinska Institutet” di Stoccolma. Al suo rientro in Italia, si diploma in Massaggio sui punti di Agopuntura (Tuina, riconosciuto F.I.S.T.Q.) e acquisisce la qualifica di docente di Medicina Cinese (riconosciuto F.I.S.T.Q.). Successivamente consegue il Diploma di operatrice Qigong ed infine quello di Mindfulness Trainer. Dal 2014 si occupa di Nutrizione e Medicina Integrata, tra scienze biomediche occidentali e Medicina Tradizionale Cinese, sia in condizioni fisiologiche che patologiche.



Si ringraziano: Benedetta Marchesini, Costanza Fatighenti, Elena Cecchi, lo staff della LILT con Chiara Pastorini, Martina Gianassi, Martina Antenucci, Daniela Cosci, Silvia Marchi ed il fotografo Giovanni Fatighenti.

“Corsi di Qigong”

La LILT, sede di Prato, organizza “Corsi di Qigong” rivolti anche a pazienti fragili ed oncologici con la guida della Dott.ssa Muscarella che mette a disposizione la sua esperienza nell’ambito delle terapie integrate in oncologia e nella pratica del Qigong.





LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

**SEDE DI
PRATO**