



Centro Studi Discipline Orientali

Studio su i benefici della pratica continua e corretta del Qigong Terapeutico del Metodo Xiu Zhen Dao forma “Armoniosa Primavera”

Studio eseguito su due gruppi di 56 e 43 individui di sesso misto ed età compresa tra i 45 ed i 70 anni, appartenenti rispettivamente al Progetto “*Il movimento allunga la vita*” svolto in collaborazione con ASL 10 di Firenze (Zona Nord Ovest) Centro di Riferimento Regionale per la MTC ” Fior di Prugna” e “*Anziani in Movimento*” svolto dal Centro Studi Discipline Orientali di Vinci Firenze.

A cura del dr. Montagnani Marco

Risultati Sperimentazione

Qigong Xiu Zhen Dao

Questo studio si è prefisso l'obiettivo di valutare i benefici raggiunti attraverso la pratica continua e corretta del Qigong Terapeutico del Metodo Xiu Zhen Dao forma "Armoniosa Primavera".

Lo studio è stato condotto su 2 gruppi indipendenti di partecipanti ,i quali hanno praticato gli esercizi di Qigong in due diverse localita' della Toscana.

Il primo gruppo (definito **Gruppo A**) è composto da **56** partecipanti (Uomini e Donne) di eta' compresa tra i **45** e i **70** anni .

Al **Gruppo A** appartengono tutti i praticanti del Progetto "*Il movimento allunga la vita*" svolto in collaborazione con ASL 10 di Firenze (Zona Nord Ovest) Centro di Riferimento Regionale per la MTC " Fior di Prugna" .

Tale studio prende in esame la pratica costante e continua degli esercizi Xiuzhendao, 2 volte alla settimana (Lunedì e Giovedì) per un totale di 6 mesi .

Ogni lezione è composta da 2 ore di lavoro così suddiviso:

Pratica di esercizi Qigong 100 minuti

Pratica Moxabustione 20 minuti.

Gli esercizi Xiuzhendao e i tempi utilizzati in questa sperimentazione sono stati i seguenti :

<i>Le ali della farfalla</i>	10 minuti
<i>Il Cielo scende sulla Terra</i>	10 minuti
<i>Rompere le catene del Cuore</i>	10 minuti
<i>Muoversi nello Yin</i>	10 minuti
<i>La rivoluzione cosmica</i>	10 minuti
<i>L'alto si riversa nel basso</i>	10 minuti
<i>L'airone apre le ali</i>	10 minuti
<i>L'onda si infrange sulle rocce</i>	10 minuti
<i>La camminata Yin e Yang</i>	10 minuti
<i>Il Passo dell'Airone</i>	10 minuti

Al termine dei 6 mesi di pratica ,al gruppo A è stato consegnato un modulo contenente le seguenti domande:

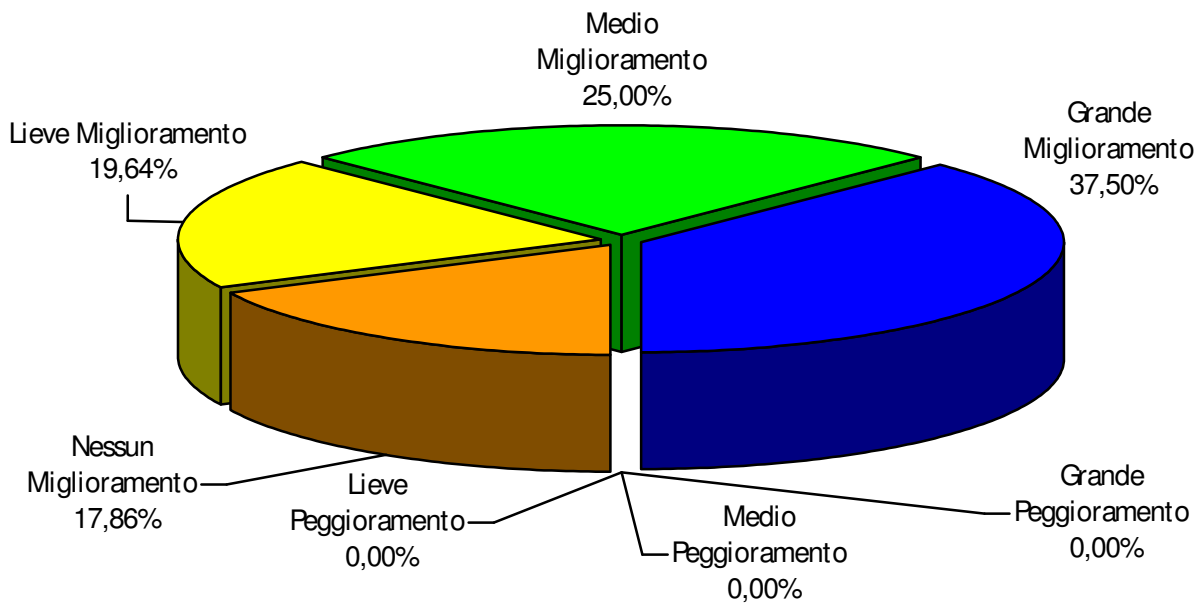
1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria
2. Miglioramento del tono dell'umore
3. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione .
4. Miglioramento dell'equilibrio
5. Miglioramento del dolore articolare
6. Miglioramento dell'elasticita' del corpo
7. Miglioramento del sonno
8. Miglioramento della circolazione sanguigna
9. Miglioramento dello stato di benessere generale
10. Altro

Le risposte in percentuale del Gruppo A sono state le seguenti :

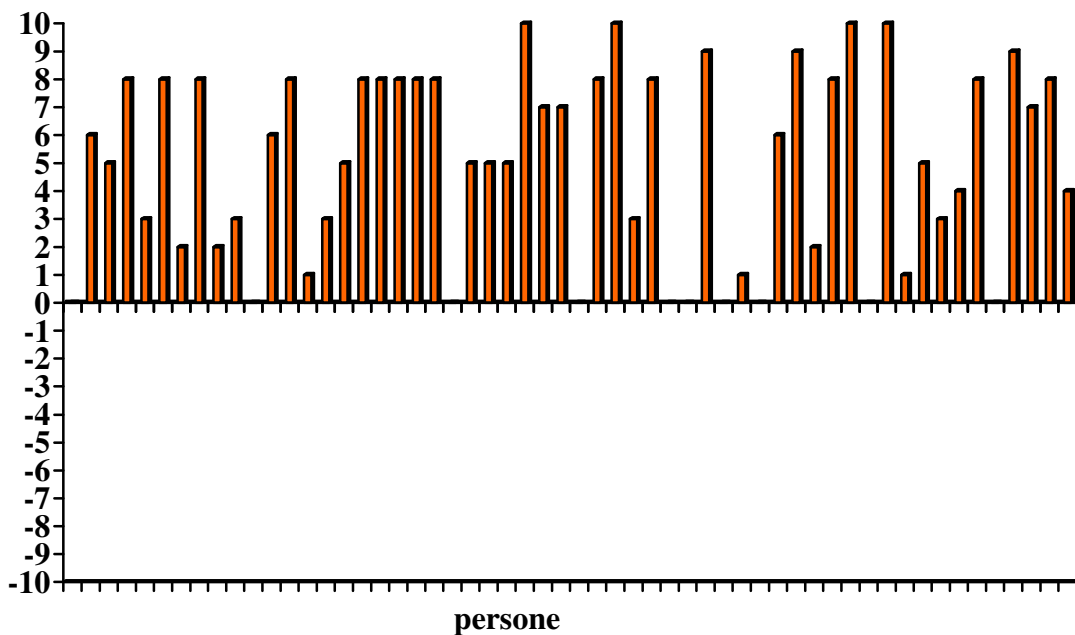
1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria

Grande Miglioramento	37,50%
Medio Miglioramento	25,00%
Lieve Miglioramento	19,64%
Nessun Miglioramento	17,86%
Lieve Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria



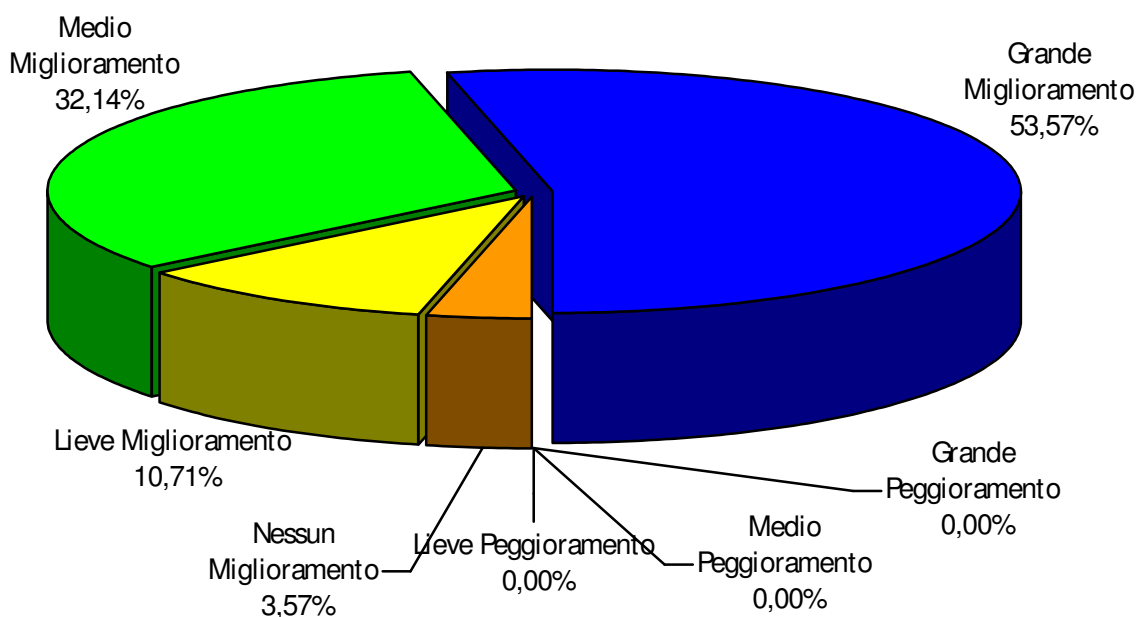
Andamento individuale



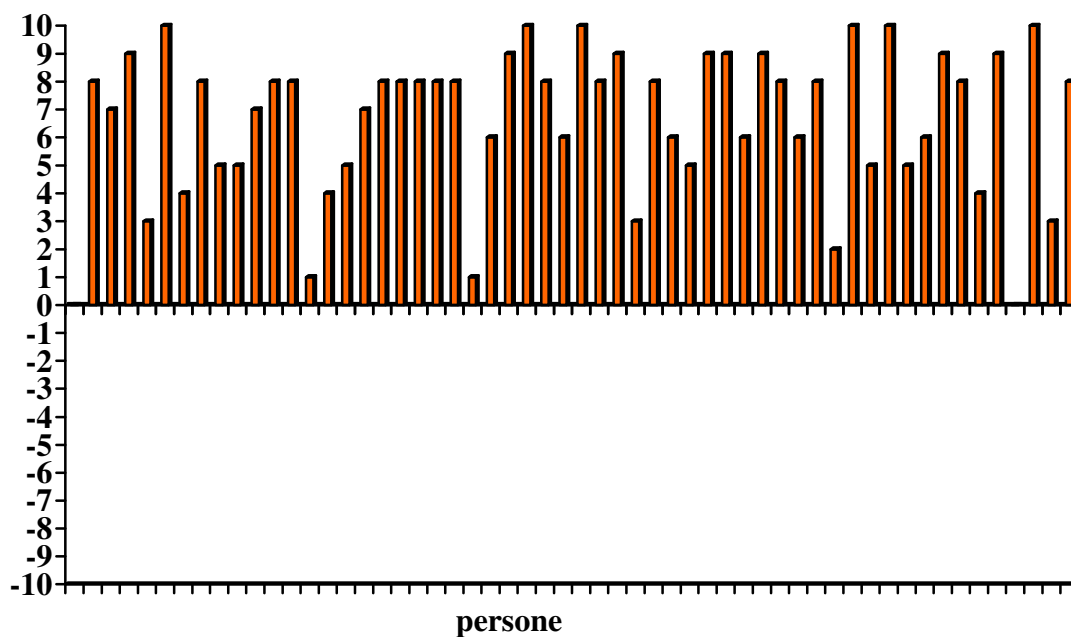
2. Miglioramento dello stato di benessere generale

Grande Miglioramento	53,57%
Medio Miglioramento	32,14%
Lieve Miglioramento	10,71%
Nessun Miglioramento	3,57%
Lieve Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

2. Miglioramento dello stato di benessere generale



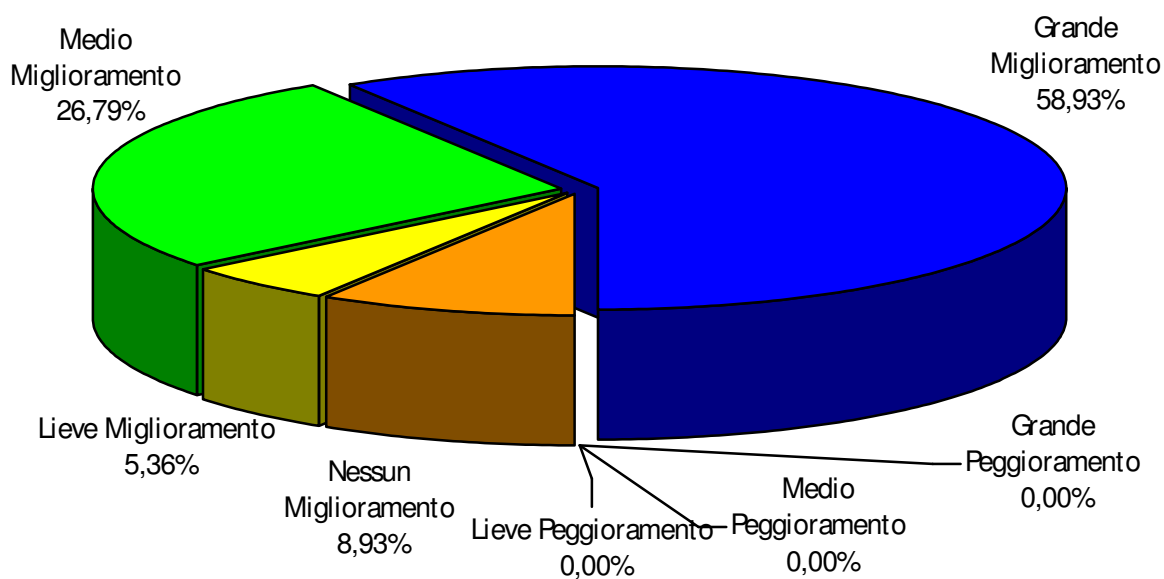
Andamento individuale



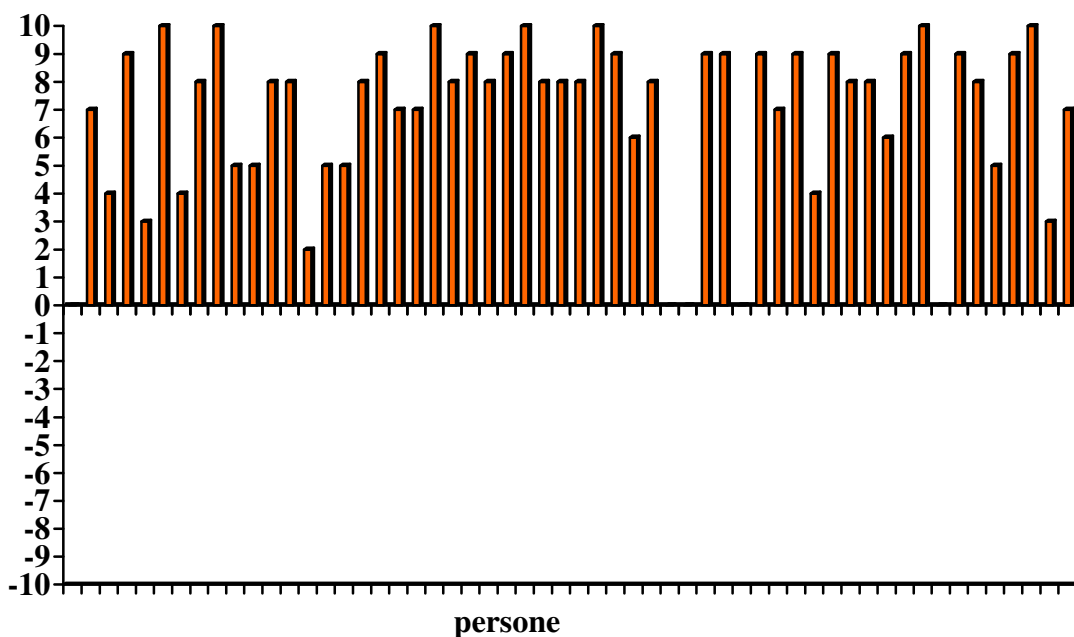
3. Miglioramento del tono dell'umore

Grande Miglioramento	58,93%
Medio Miglioramento	26,79%
Lieve Miglioramento	5,36%
Nessun Miglioramento	8,93%
Lieve Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

3. Miglioramento del tono dell'umore



Andamento individuale



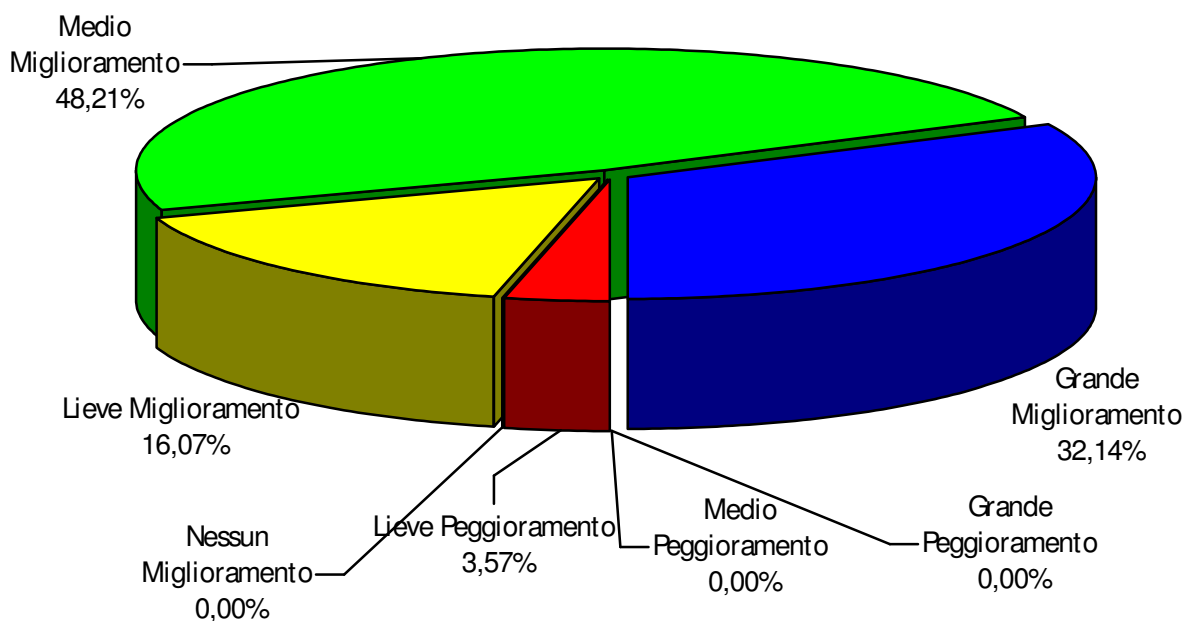
4. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione

Grande Miglioramento	32,14%
Medio Miglioramento	48,21%
Lieve Miglioramento	16,07%

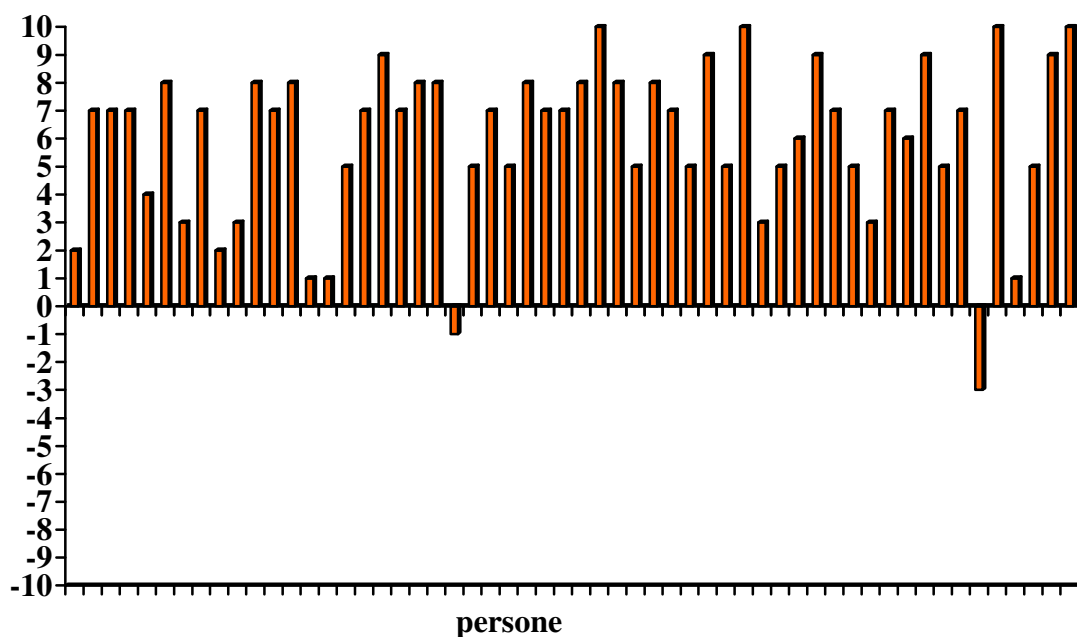
Nessun Miglioramento	0,00%
----------------------	-------

Lieve Peggioramento	3,57%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

4. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione



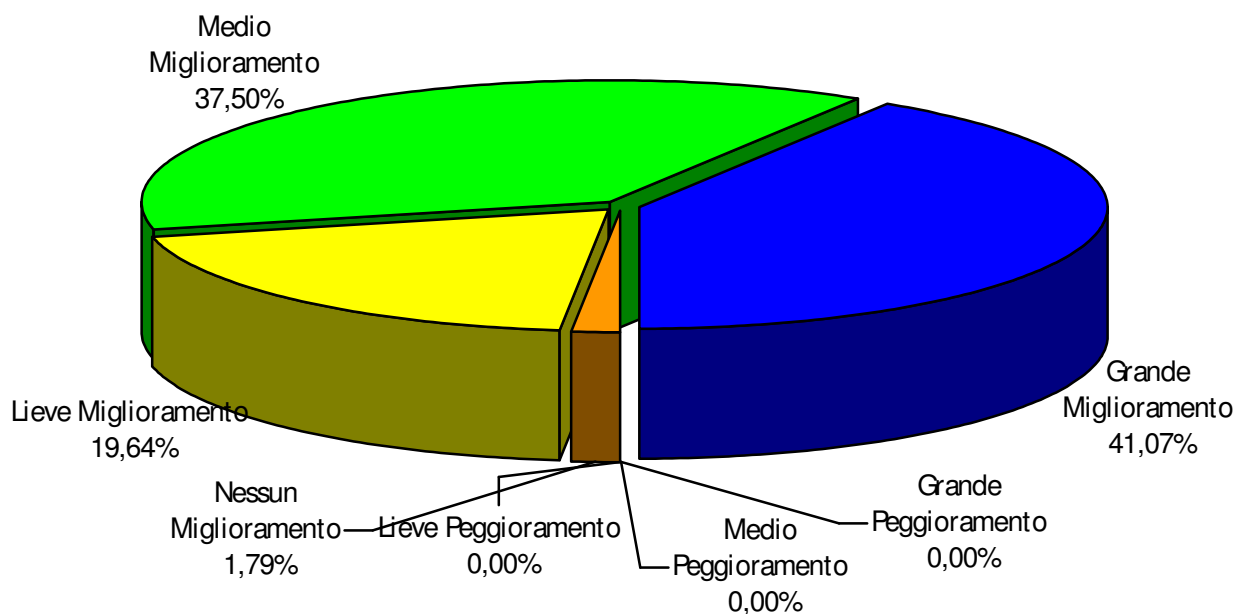
Andamento individuale



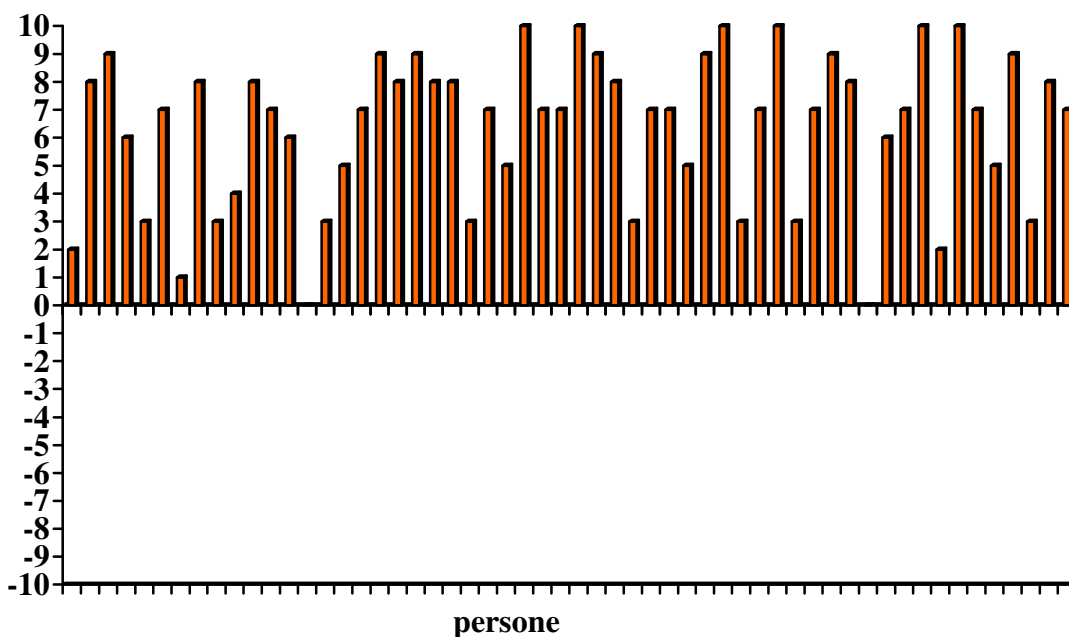
5. Miglioramento dell'elasticita' del corpo

Grande Miglioramento	41,07%
Medio Miglioramento	37,50%
Lieve Miglioramento	19,64%
Nessun Miglioramento	1,79%
Lieve Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

5. Miglioramento dell'elasticita' del corpo



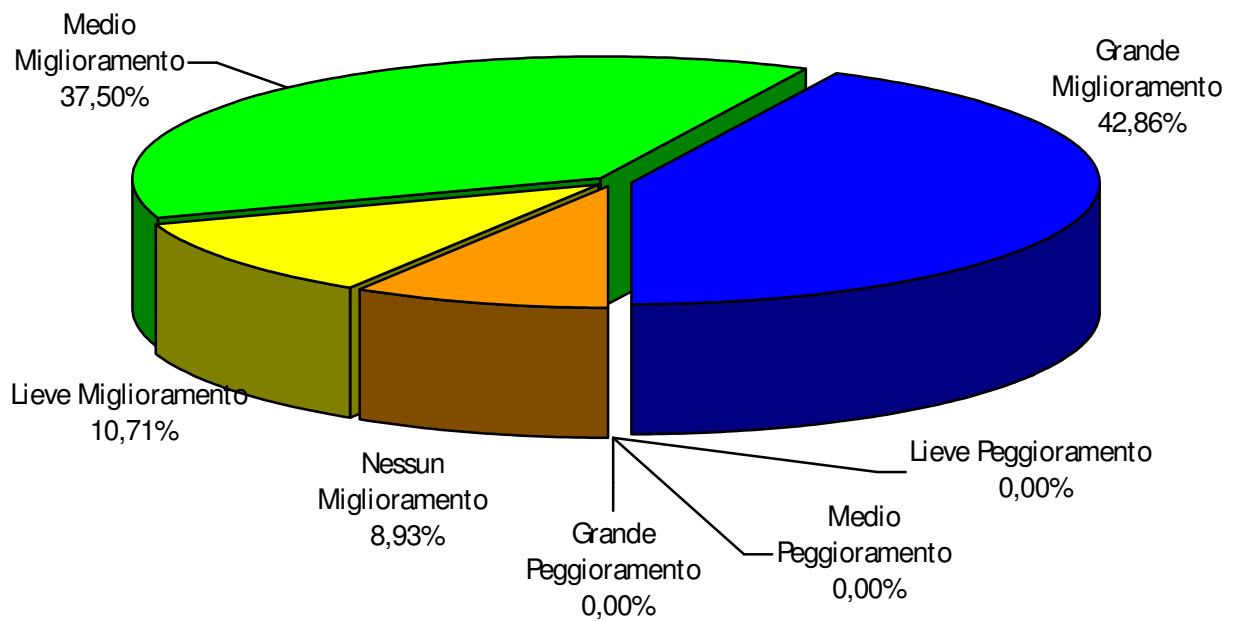
Andamento individuale



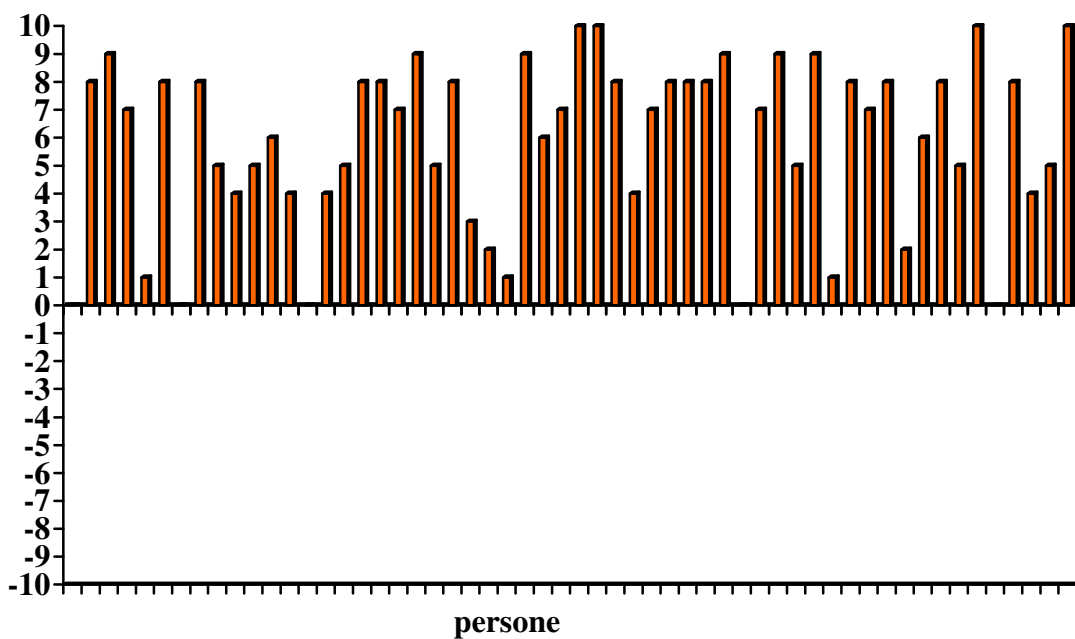
6. Miglioramento dell'equilibrio

Grande Miglioramento	42,86%
Medio Miglioramento	37,50%
Lieve Miglioramento	10,71%
Nessun Miglioramento	8,93%
Lieve Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

6. Miglioramento dell'equilibrio



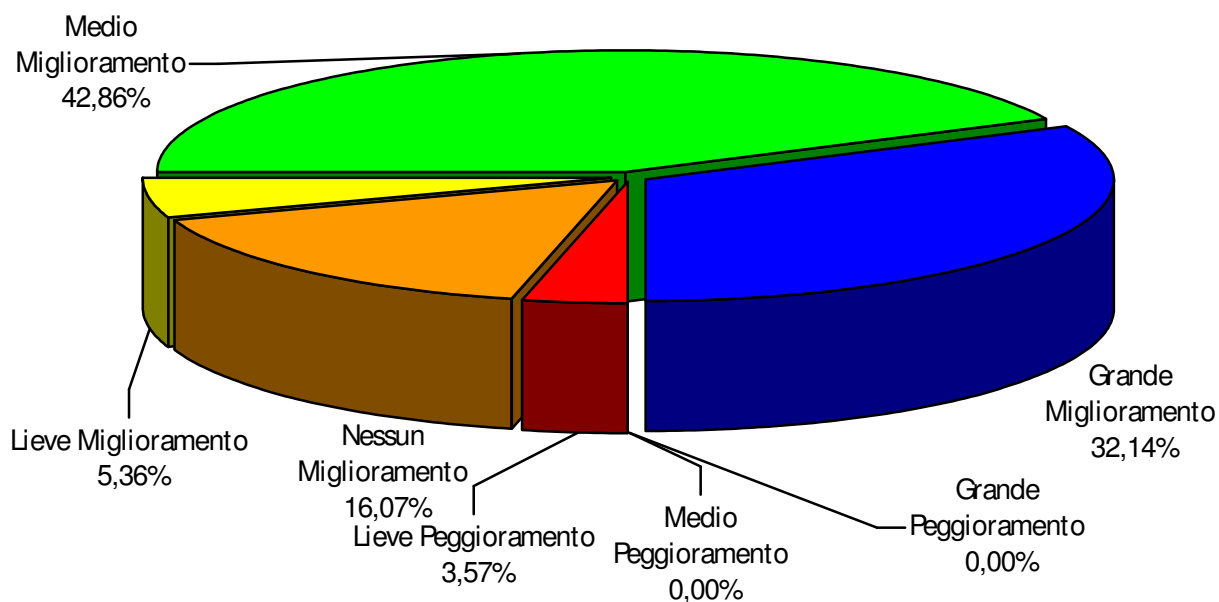
Andamento individuale



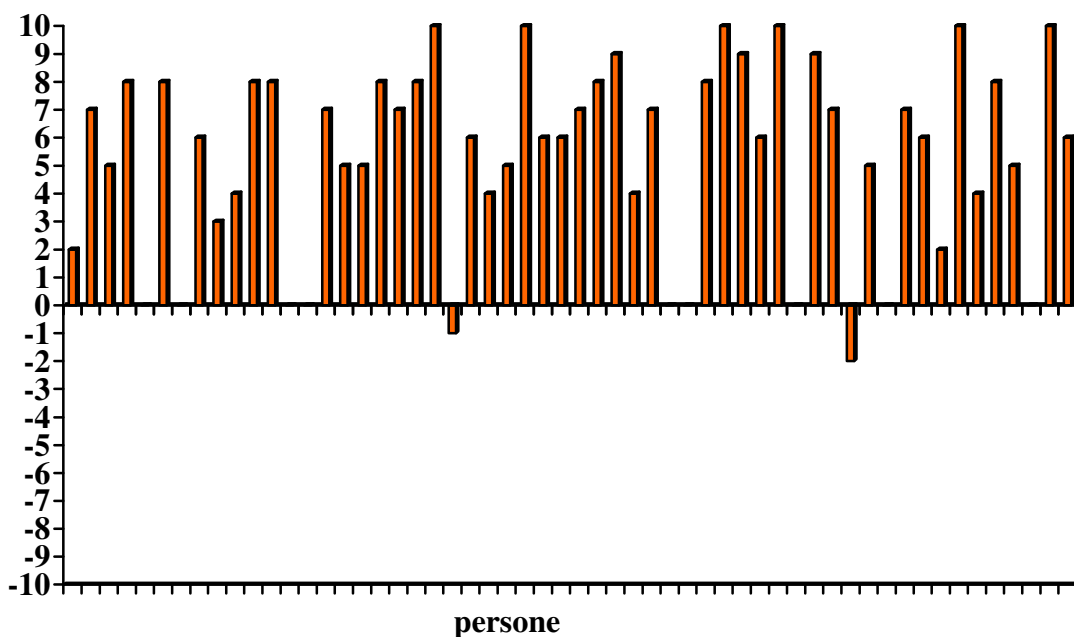
7. Miglioramento del dolore articolare

Grande Miglioramento	32,14%
Medio Miglioramento	42,86%
Lieve Miglioramento	5,36%
Nessun Miglioramento	16,07%
Lieve Peggioramento	3,57%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

7. Miglioramento del dolore articolare



Andamento individuale



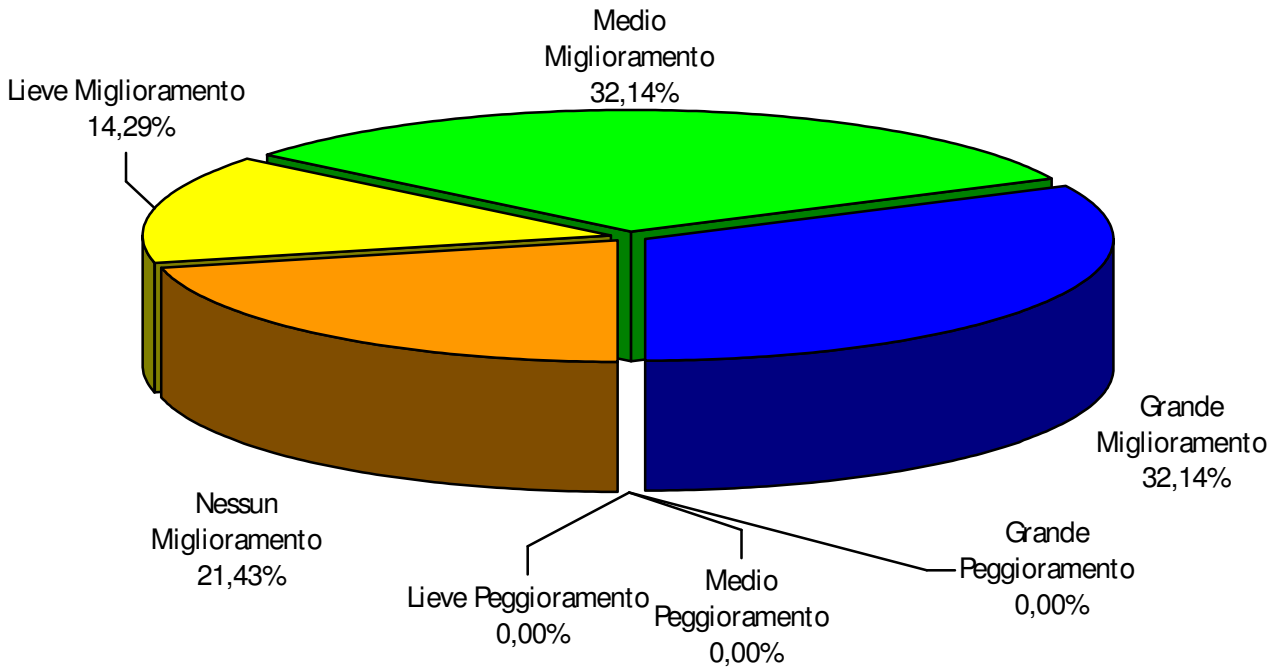
8. Miglioramento del sonno

Grande Miglioramento	32,14%
Medio Miglioramento	32,14%
Lieve Miglioramento	14,29%

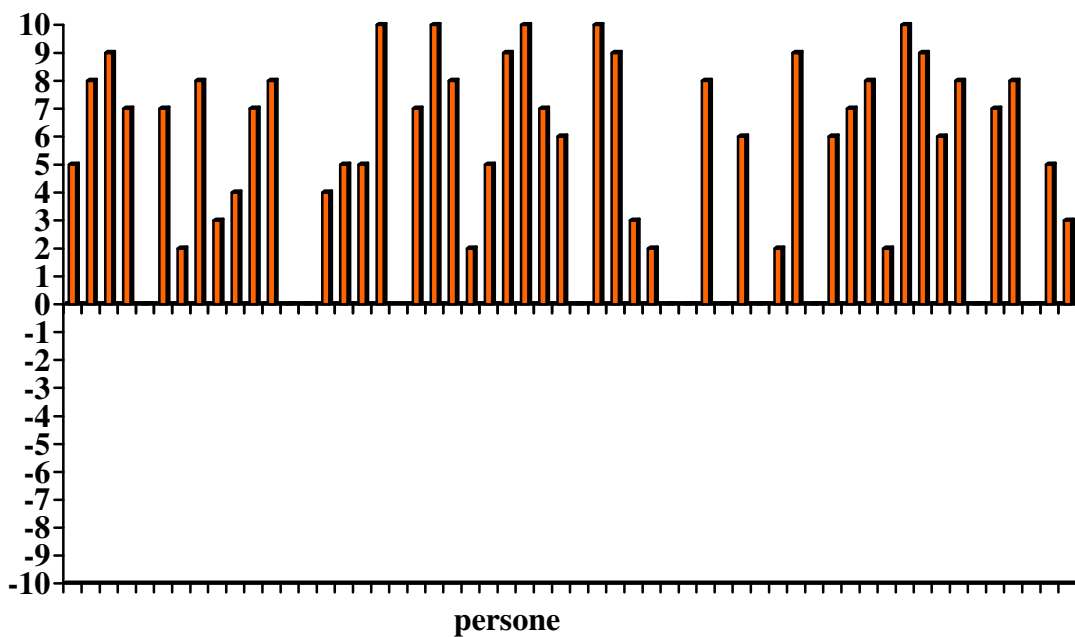
Nessun Miglioramento	21,43%
----------------------	--------

Lieve Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

8. Miglioramento del sonno



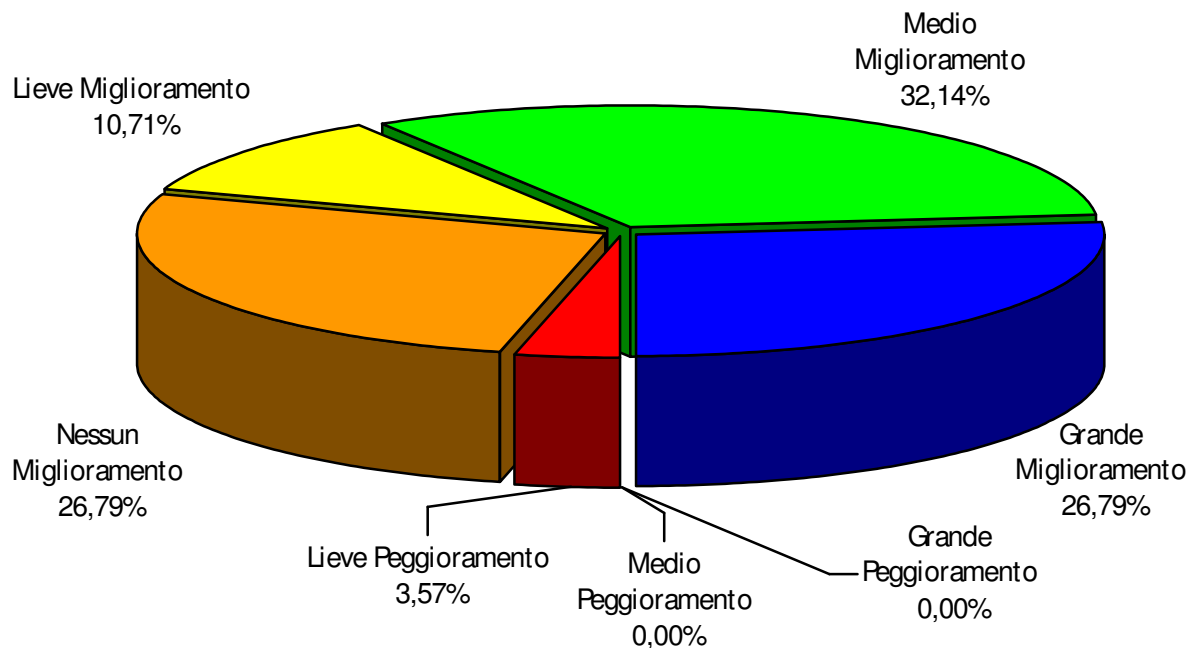
Andamento individuale



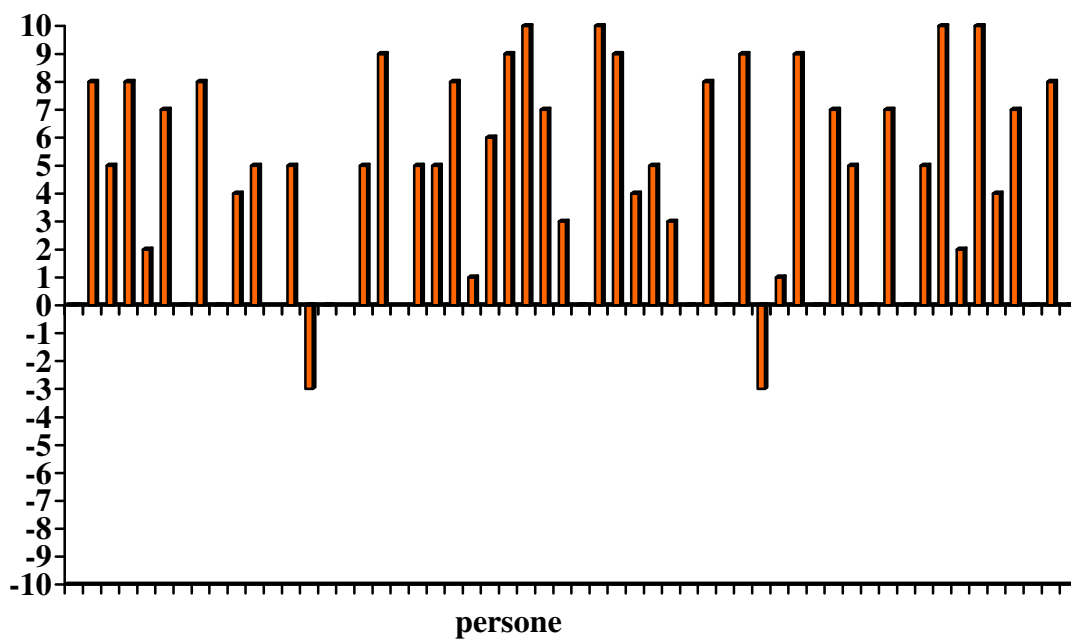
9. Miglioramento della circolazione sanguigna

Grande Miglioramento	26,79%
Medio Miglioramento	32,14%
Lieve Miglioramento	10,71%
Nessun Miglioramento	26,79%
Lieve Peggioramento	3,57%
Medio Peggioramento	0,00%
Grande Peggioramento	0,00%

9. Miglioramento della circolazione



Andamento individuale



Oltre ai parametri utilizzati nella valutazione ,alcuni partecipanti hanno DICHIARATO:

-“Ho 75 anni, frequento il corso di ginnastica energetica cinese da 6 anni e sono migliorata molto nelle articolazioni, che prima mi davano molto dolore nei movimenti. Ho anche molta energia in più. Credo che questa sia la vera medicina per tutti, perché aiuta a vivere meglio, senza controindicazioni” -B.A.-

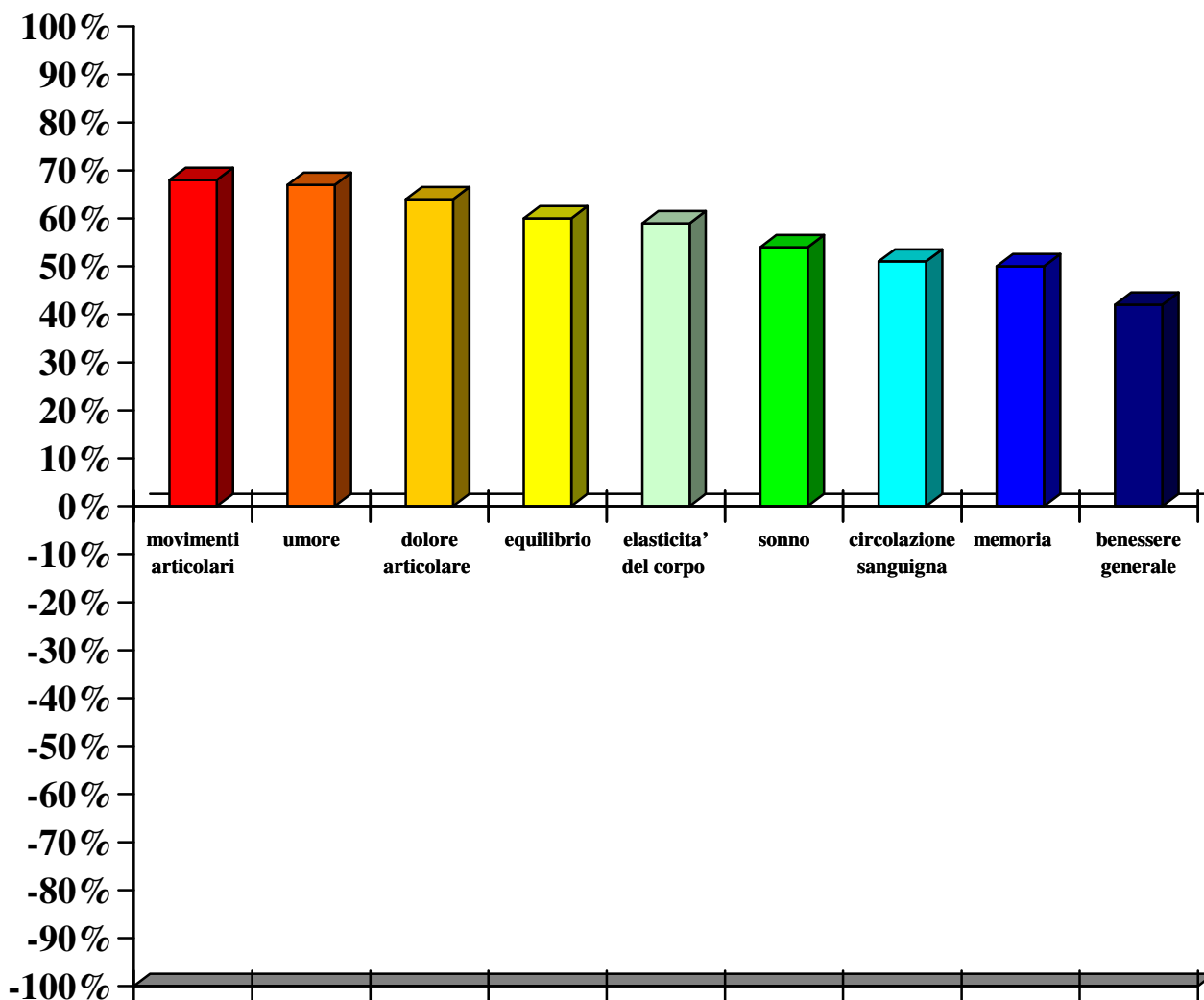
-“Oggi mentre facevo ginnastica energetica mi sono sentito leggero e pieno di energia... questo è molto bello” -M.C.-

-“Praticando la ginnastica energetica è migliorata la respirazione, concentrazione e quiete interiore”
-C.M.-

Media in percentuale dei risultati ottenuti su ogni domanda

1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria	50,0%
2. Miglioramento del tono dell'umore	66,5%
3. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione	68,4%
4. Miglioramento dell'equilibrio	60,0%
5. Miglioramento del dolore articolare	63,8%
6. Miglioramento dell'elasticita' del corpo	59,2%
7. Miglioramento del sonno	53,5%
8. Miglioramento della circolazione sanguigna	50,8%
9. Miglioramento dello stato di benessere generale	42,2%

Media in percentuale dei risultati ottenuti su ogni domanda



Il Secondo gruppo (definito **Gruppo B**) è composto da **43** partecipanti (Uomini e Donne) di eta' compresa tra i **45** e i **70** anni,alcuni dei quali partecipano alle lezioni di mattina (Lunedì e Mercoledì mattina). Mentre altri frequentano il corso pomeridiano(Martedì e Giovedì pomeriggio)

Al **Gruppo B** appartengono i praticanti del progetto "**Anziani in Movimento**" svolto dal Centro Studi Discipline Orientali di Vinci Firenze.

Tale studio prende in esame la pratica costante e continua degli esercizi Xiuzhendao, 2 volte alla settimana per un totale di 6 mesi .

Ogni lezione è composta da ore di lavoro così' suddiviso:

Pratica di esercizi Qigong 100 minuti

Gli esercizi Xiuzhendao e i tempi utilizzati in questa sperimentazione sono stati i seguenti :

<i>Le ali della farfalla</i>	10 minuti
<i>Il Cielo scende sulla Terra</i>	10 minuti
<i>Rompere le catene del Cuore</i>	10 minuti
<i>Muoversi nello Yin</i>	10 minuti
<i>La rivoluzione cosmica</i>	10 minuti
<i>L'alto si riversa nel basso</i>	10 minuti
<i>L'airone apre le ali</i>	10 minuti
<i>L'onda si infrange sulle rocce</i>	10 minuti
<i>La camminata Yin e Yang</i>	10 minuti
<i>Il Passo dell'Airone</i>	10 minuti

Al termine dei 6 mesi di pratica ,anche al gruppo B è stato consegnato un modulo contenente le seguenti domande:

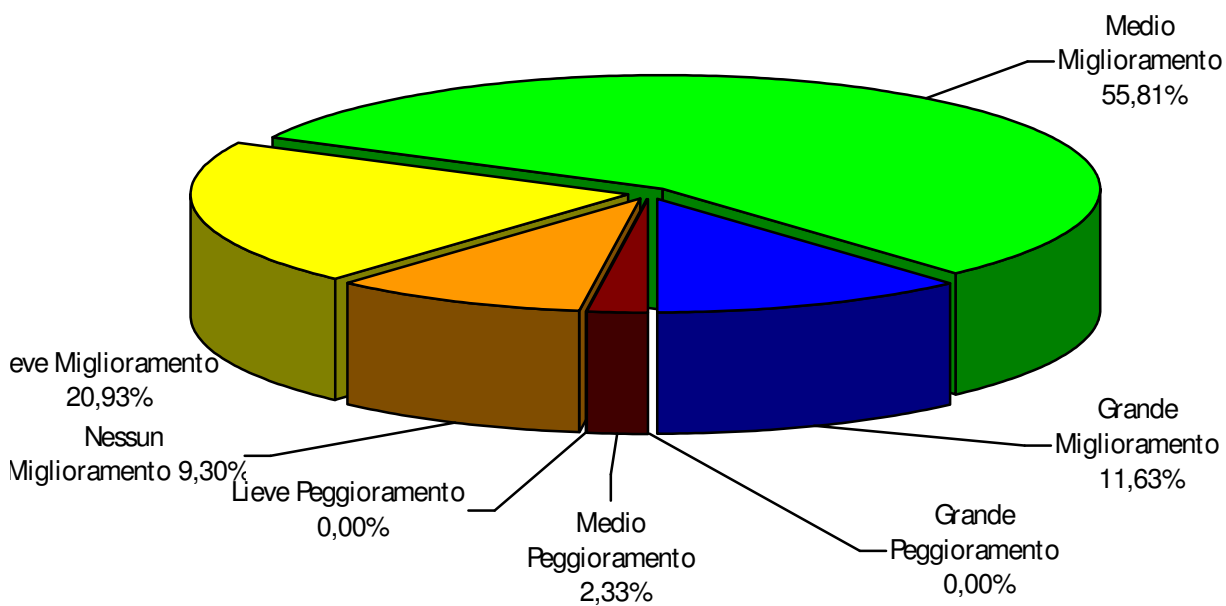
1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria
2. Miglioramento del tono dell'umore
3. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione .
4. Miglioramento dell'equilibrio
5. Miglioramento del dolore articolare
6. Miglioramento dell'elasticita' del corpo
7. Miglioramento del sonno
8. Miglioramento della circolazione sanguigna
9. Miglioramento dello stato di benessere generale
10. Altro

Le risposte in percentuale del Gruppo B sono state le seguenti :

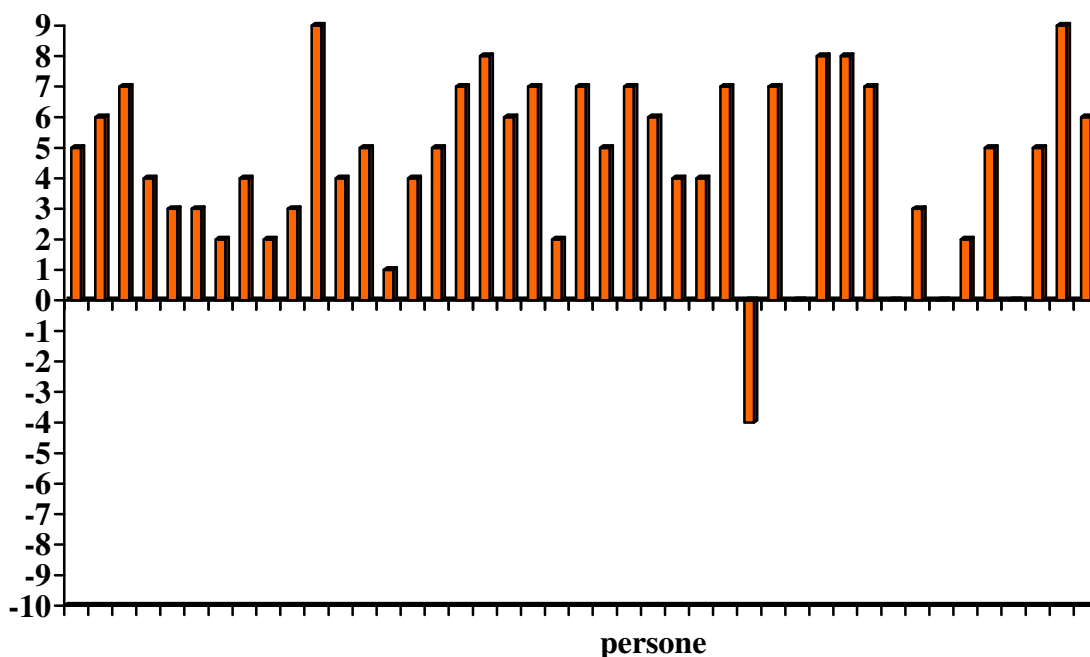
1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	2,33%
Lieve Peggioramento	0,00%
Nessun Miglioramento	9,30%
Lieve Miglioramento	20,93%
Medio Miglioramento	55,81%
Grande Miglioramento	11,63%

1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria



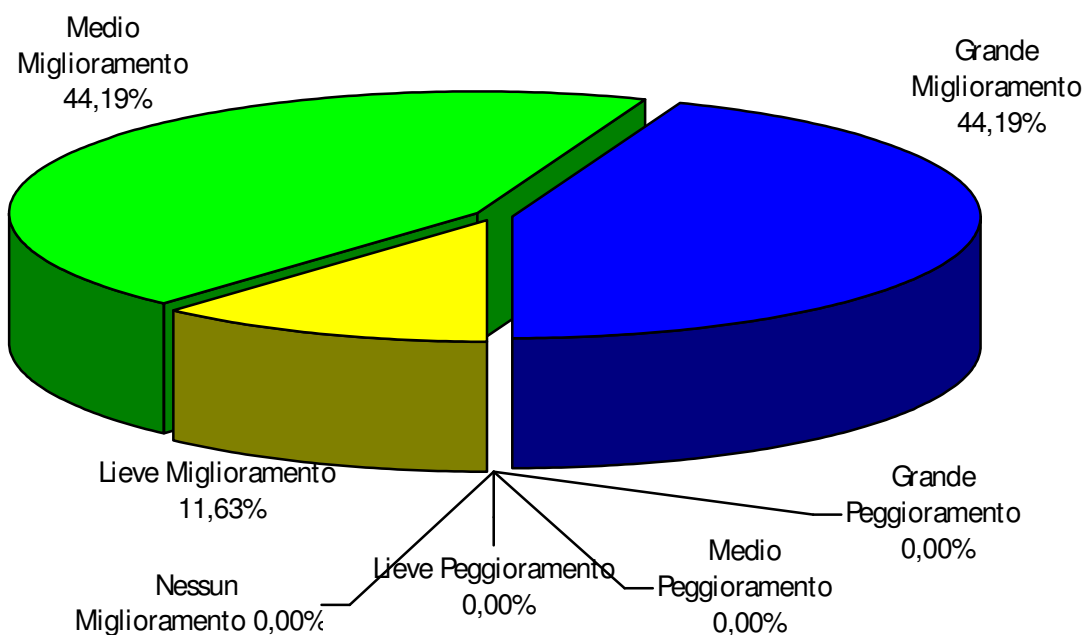
Andamento individuale



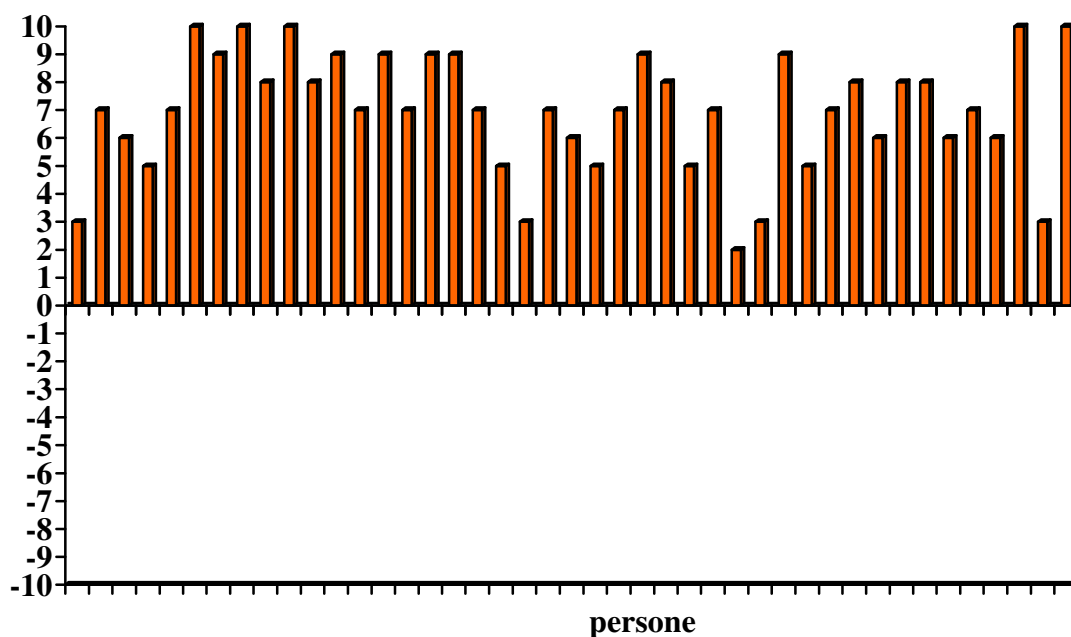
2. Miglioramento dello stato di benessere generale

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	0,00%
Nessun Miglioramento	0,00%
Lieve Miglioramento	11,63%
Medio Miglioramento	44,19%
Grande Miglioramento	44,19%

2. Miglioramento dello stato di benessere generale



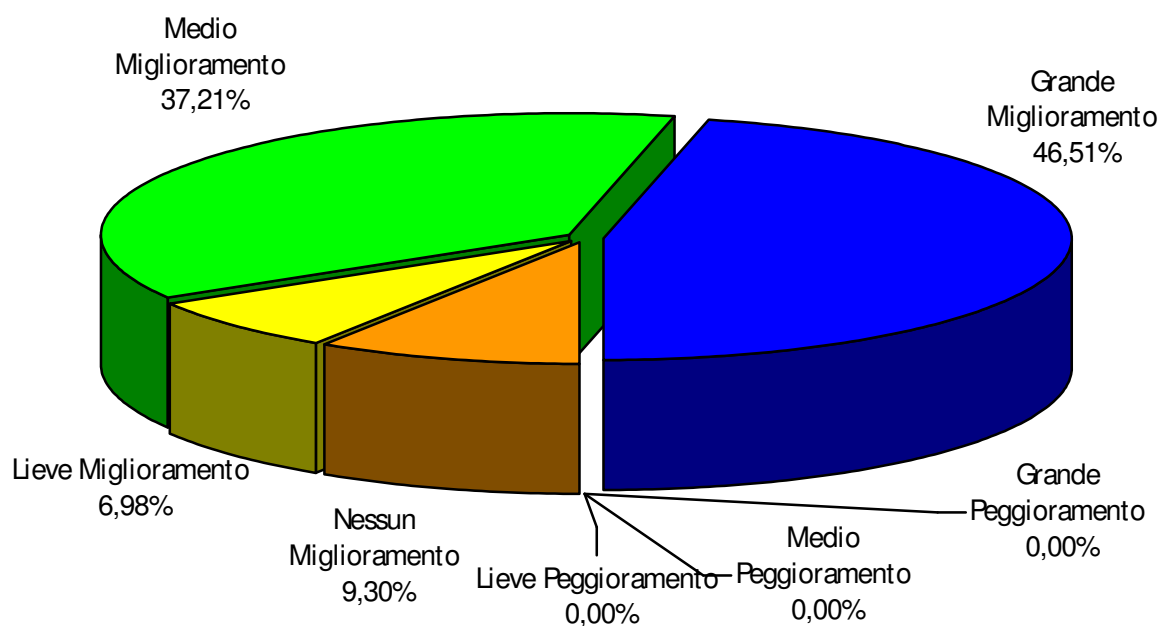
Andamento individuale



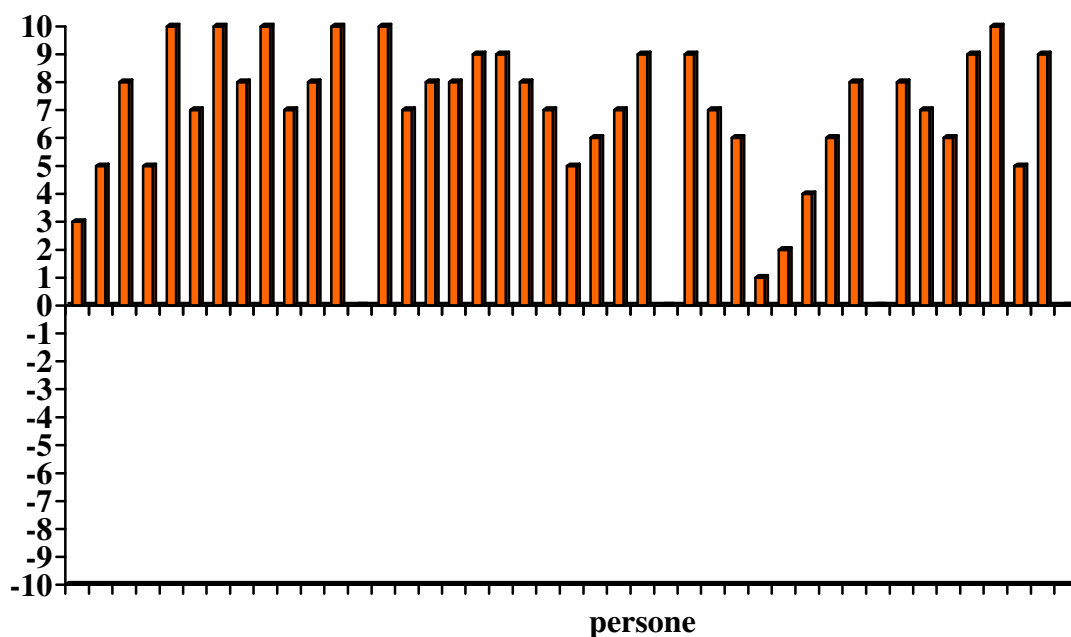
3. Miglioramento del tono dell'umore

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	0,00%
Nessun Miglioramento	9,30%
Lieve Miglioramento	6,98%
Medio Miglioramento	37,21%
Grande Miglioramento	46,51%

3. Miglioramento del tono dell'umore



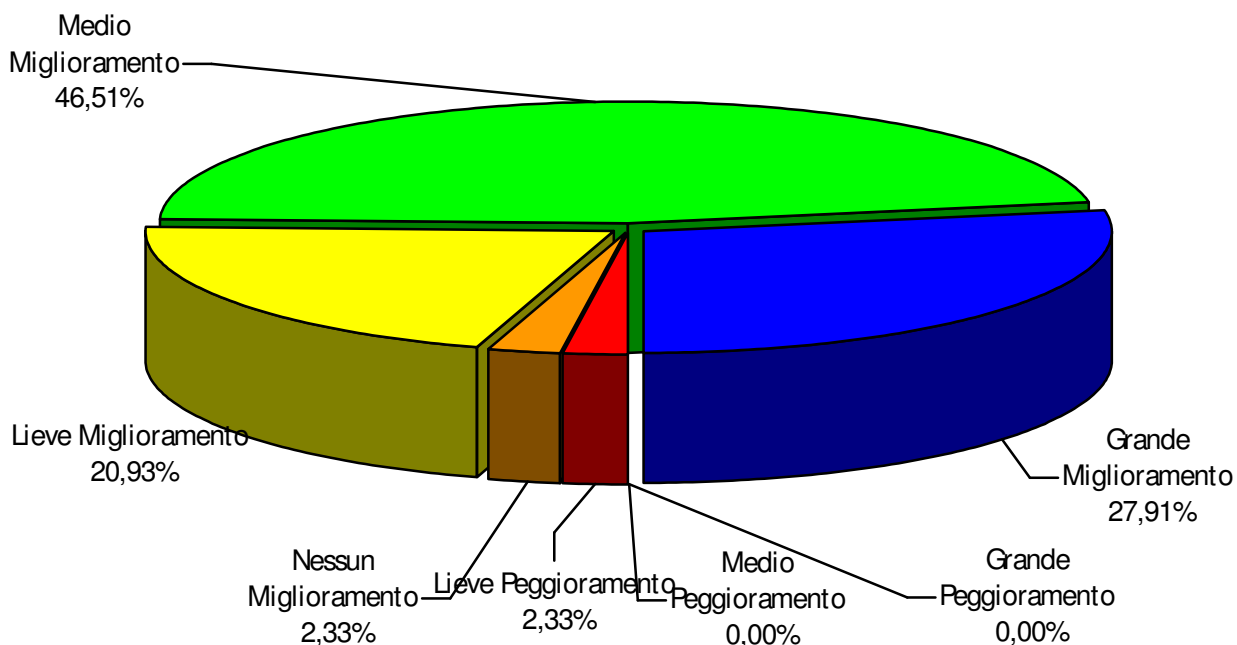
Andamento individuale



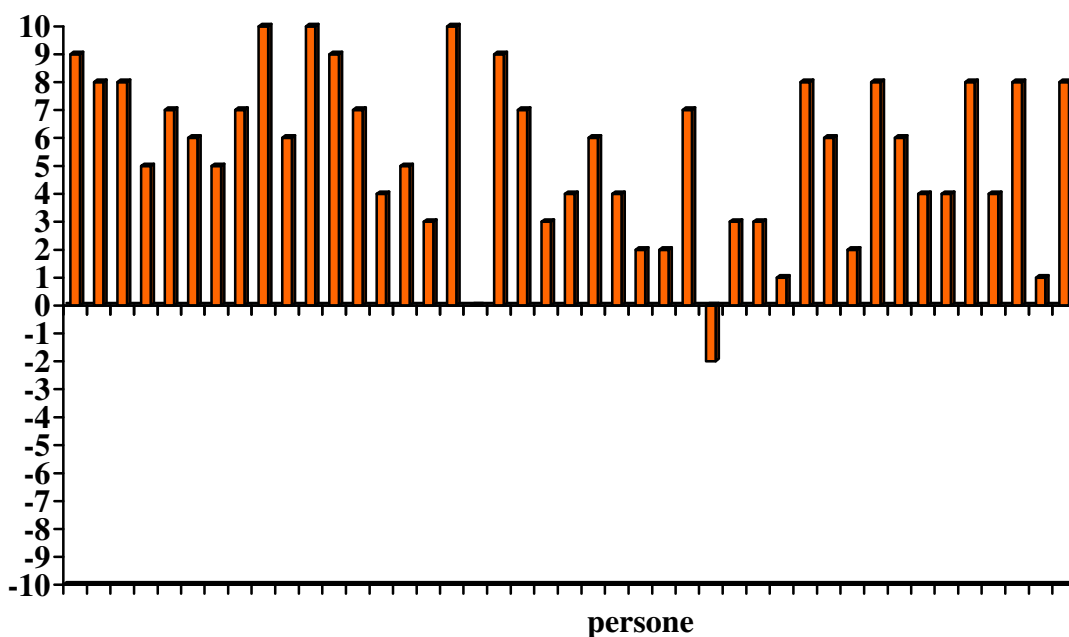
4. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	2,33%
Nessun Miglioramento	2,33%
Lieve Miglioramento	20,93%
Medio Miglioramento	46,51%
Grande Miglioramento	27,91%

4. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione



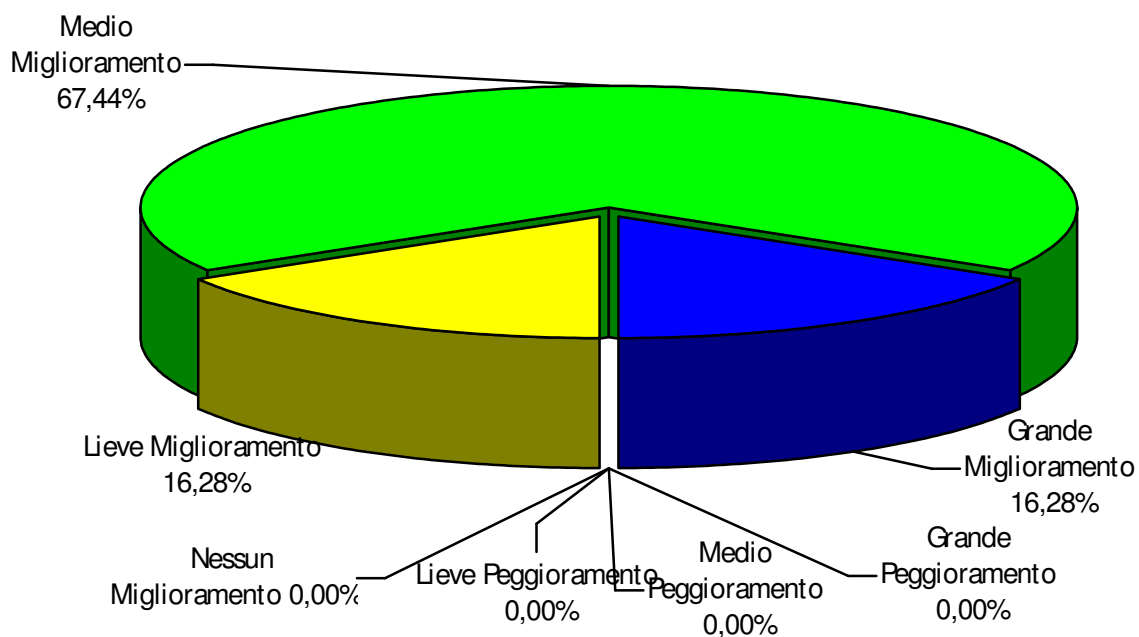
Andamento individuale



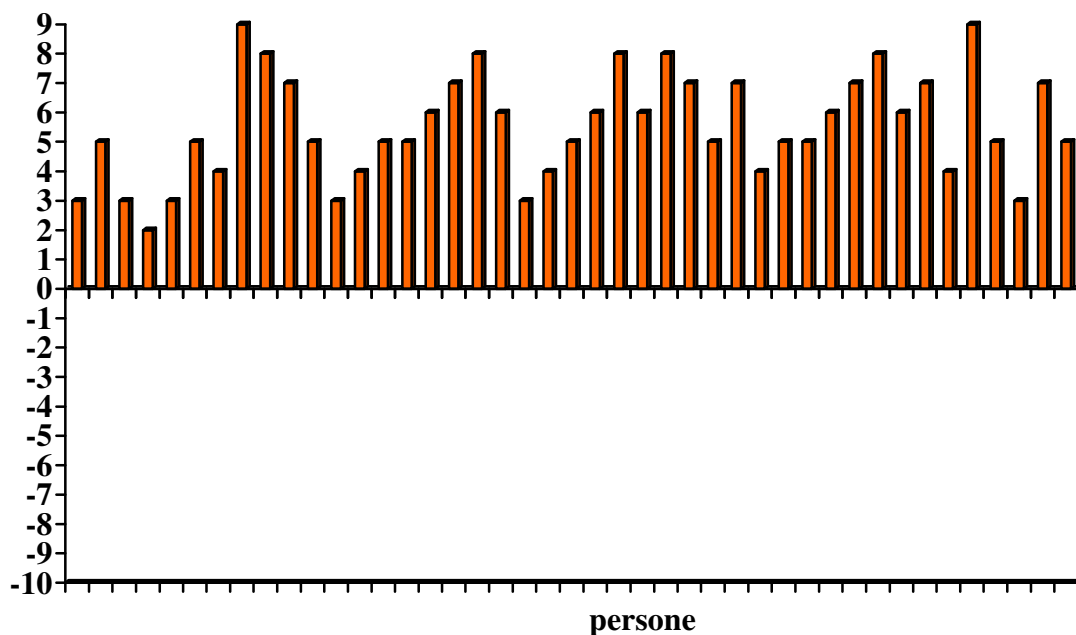
5. Miglioramento dell'elasticita' del corpo

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	0,00%
Nessun Miglioramento	0,00%
Lieve Miglioramento	16,28%
Medio Miglioramento	67,44%
Grande Miglioramento	16,28%

5. Miglioramento dell'elasticita' del corpo



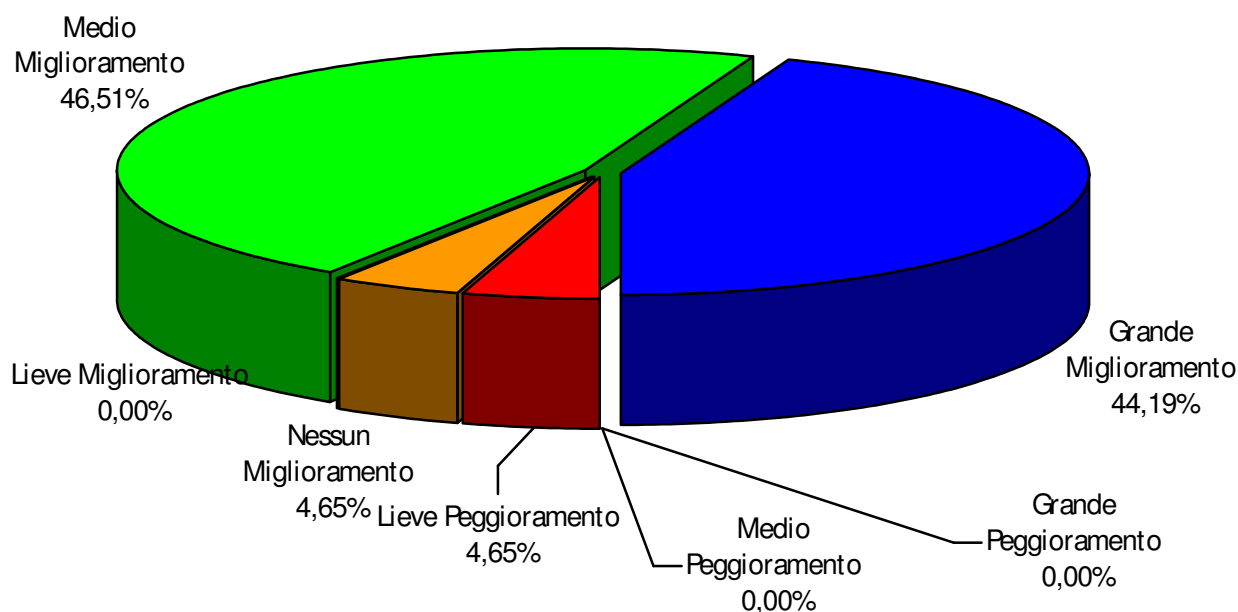
Andamento individuale



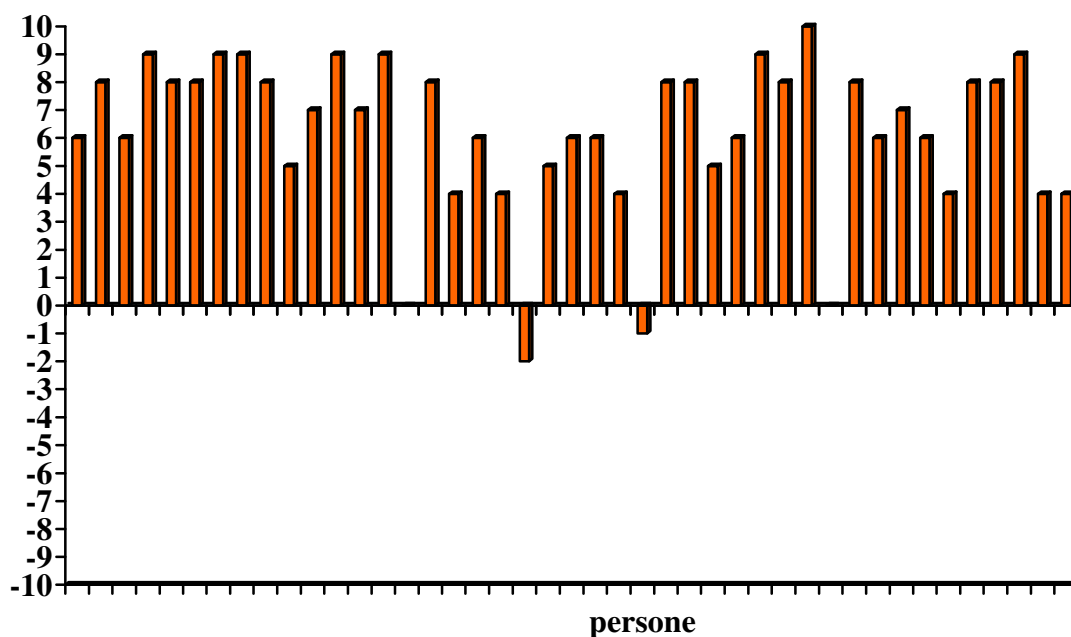
6. Miglioramento dell'equilibrio

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	4,65%
Nessun Miglioramento	4,65%
Lieve Miglioramento	0,00%
Medio Miglioramento	46,51%
Grande Miglioramento	44,19%

6. Miglioramento dell'equilibrio



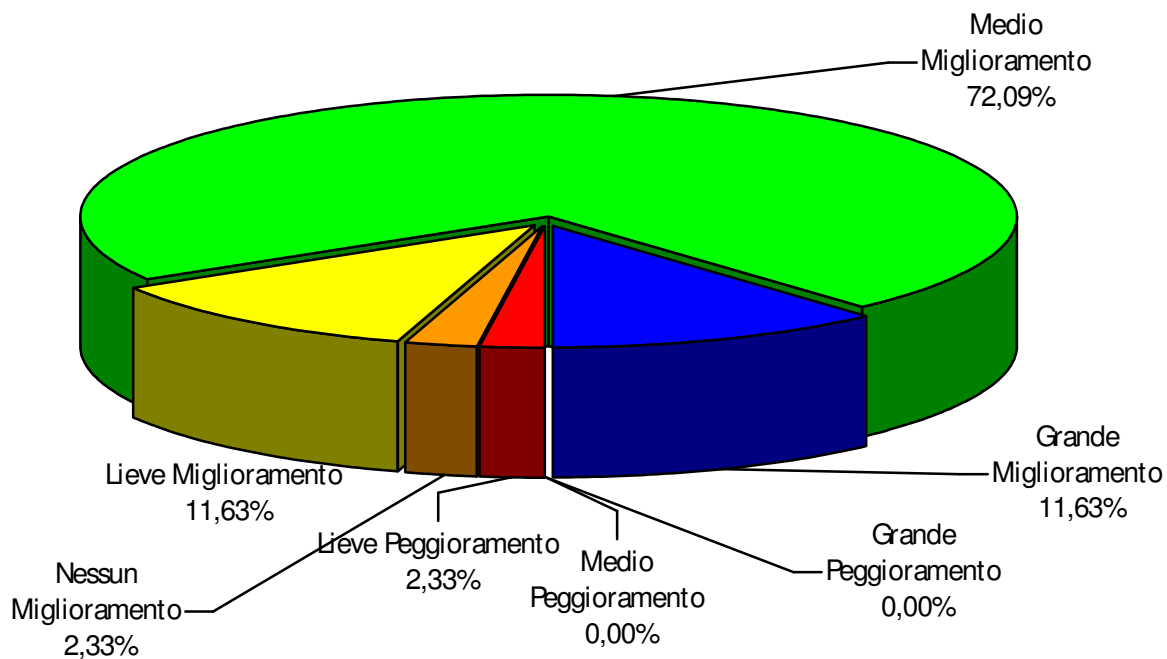
Andamento individuale



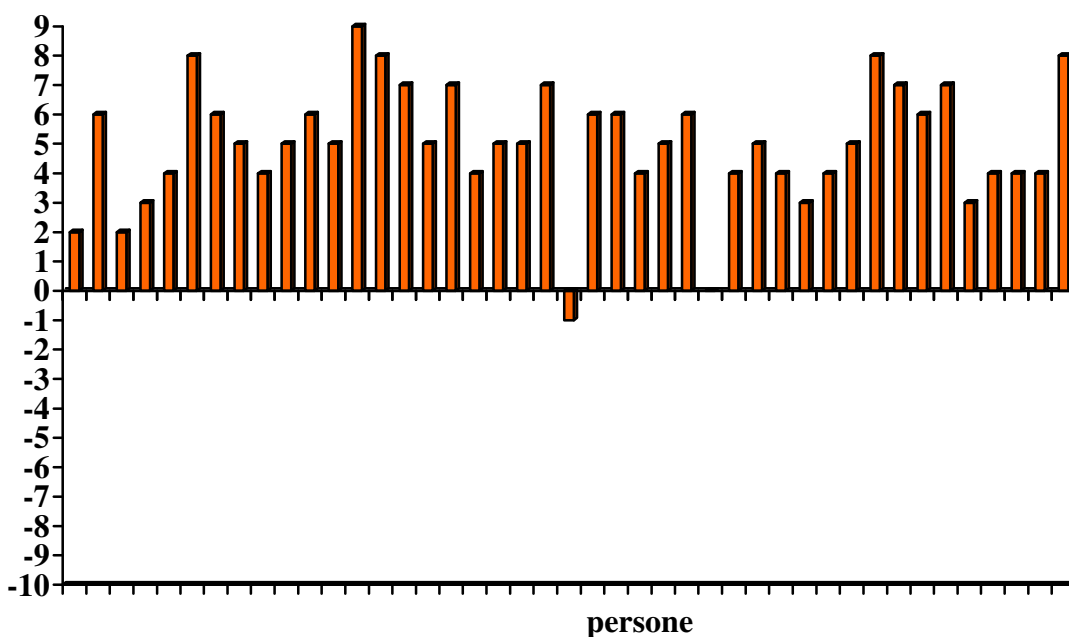
7. Miglioramento del dolore articolare

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	2,33%
Nessun Miglioramento	2,33%
Lieve Miglioramento	11,63%
Medio Miglioramento	72,09%
Grande Miglioramento	11,63%

7. Miglioramento del dolore articolare



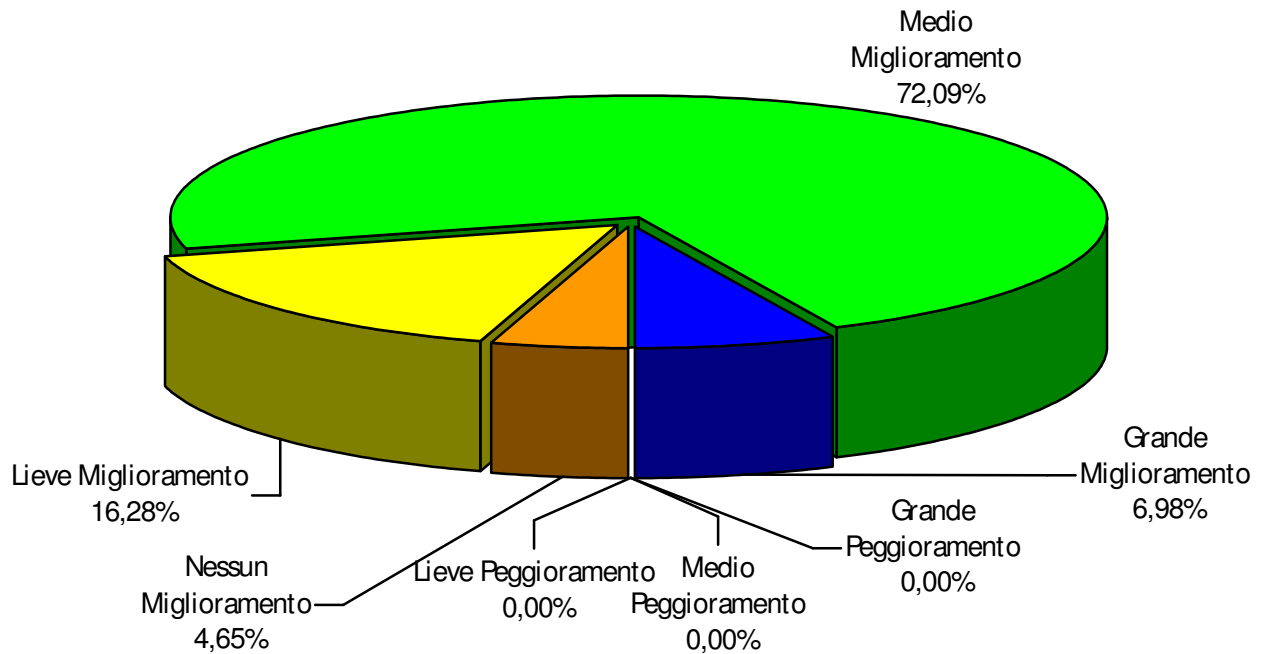
Andamento individuale



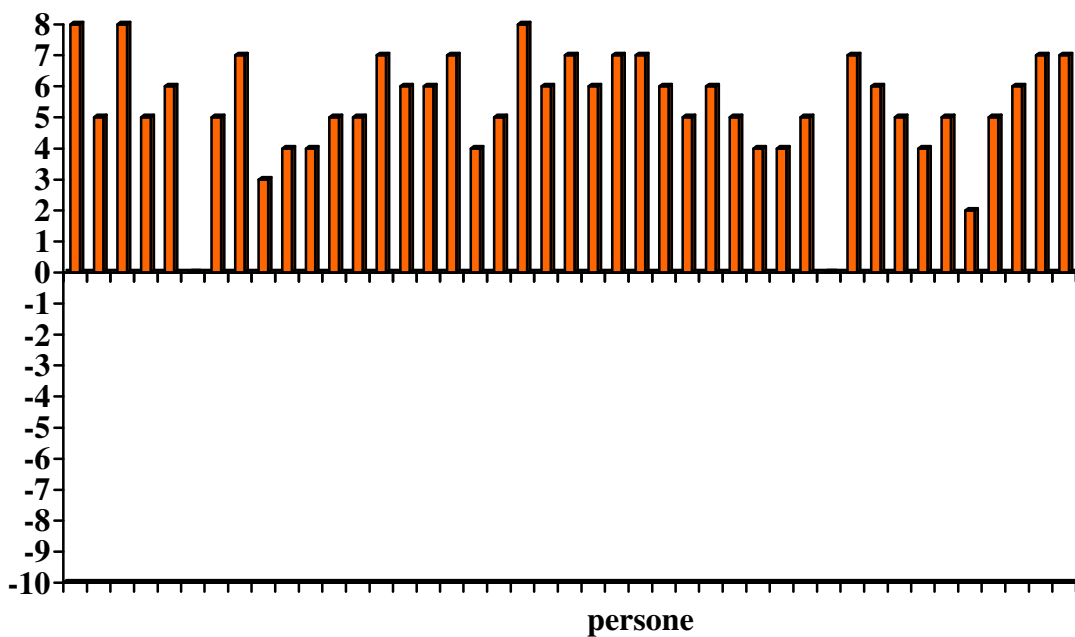
8. Miglioramento del sonno

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	0,00%
Nessun Miglioramento	4,65%
Lieve Miglioramento	16,28%
Medio Miglioramento	72,09%
Grande Miglioramento	6,98%

8. Miglioramento del sonno



Andamento individuale



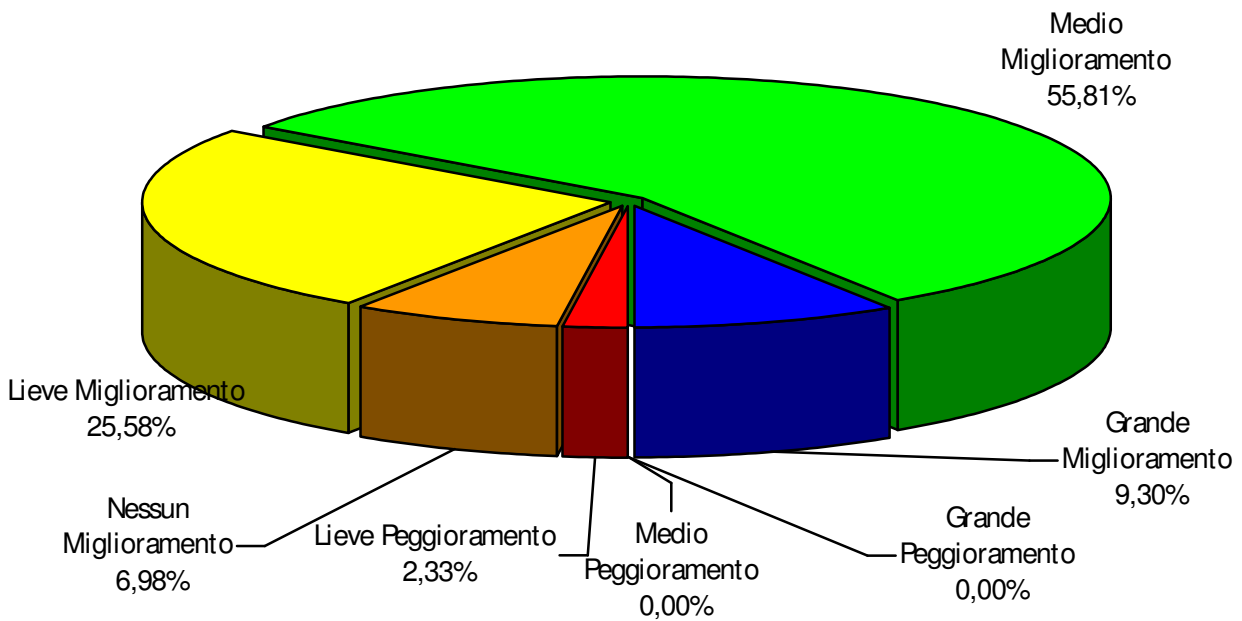
9. Miglioramento della circolazione sanguigna

Grande Peggioramento	0,00%
Medio Peggioramento	0,00%
Lieve Peggioramento	2,33%

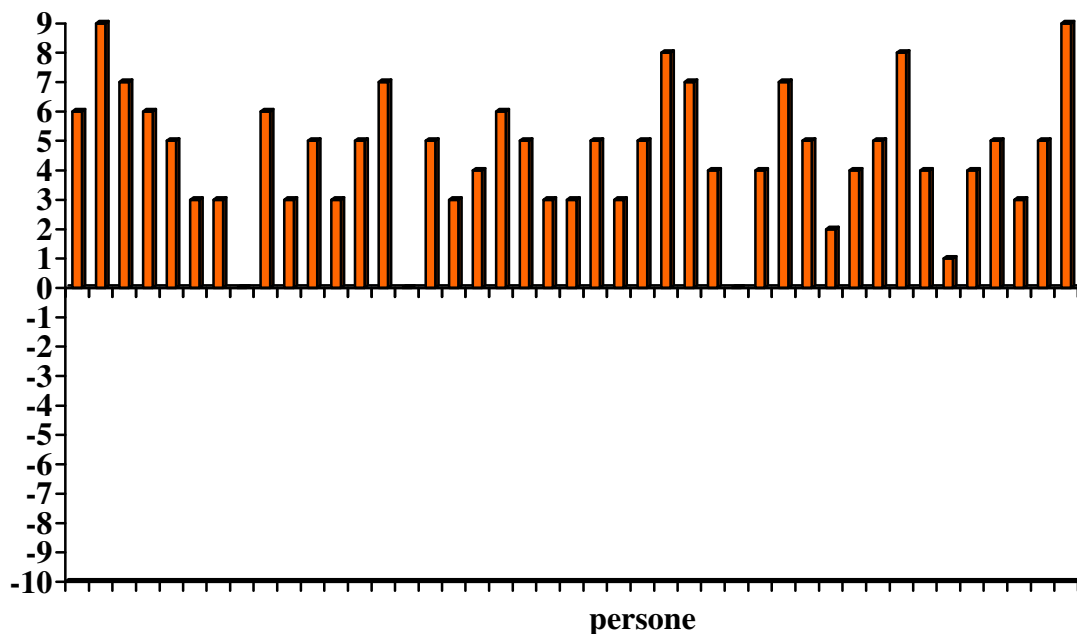
Nessun Miglioramento	6,98%
----------------------	-------

Lieve Miglioramento	25,58%
Medio Miglioramento	55,81%
Grande Miglioramento	9,30%

9. Miglioramento della circolazione



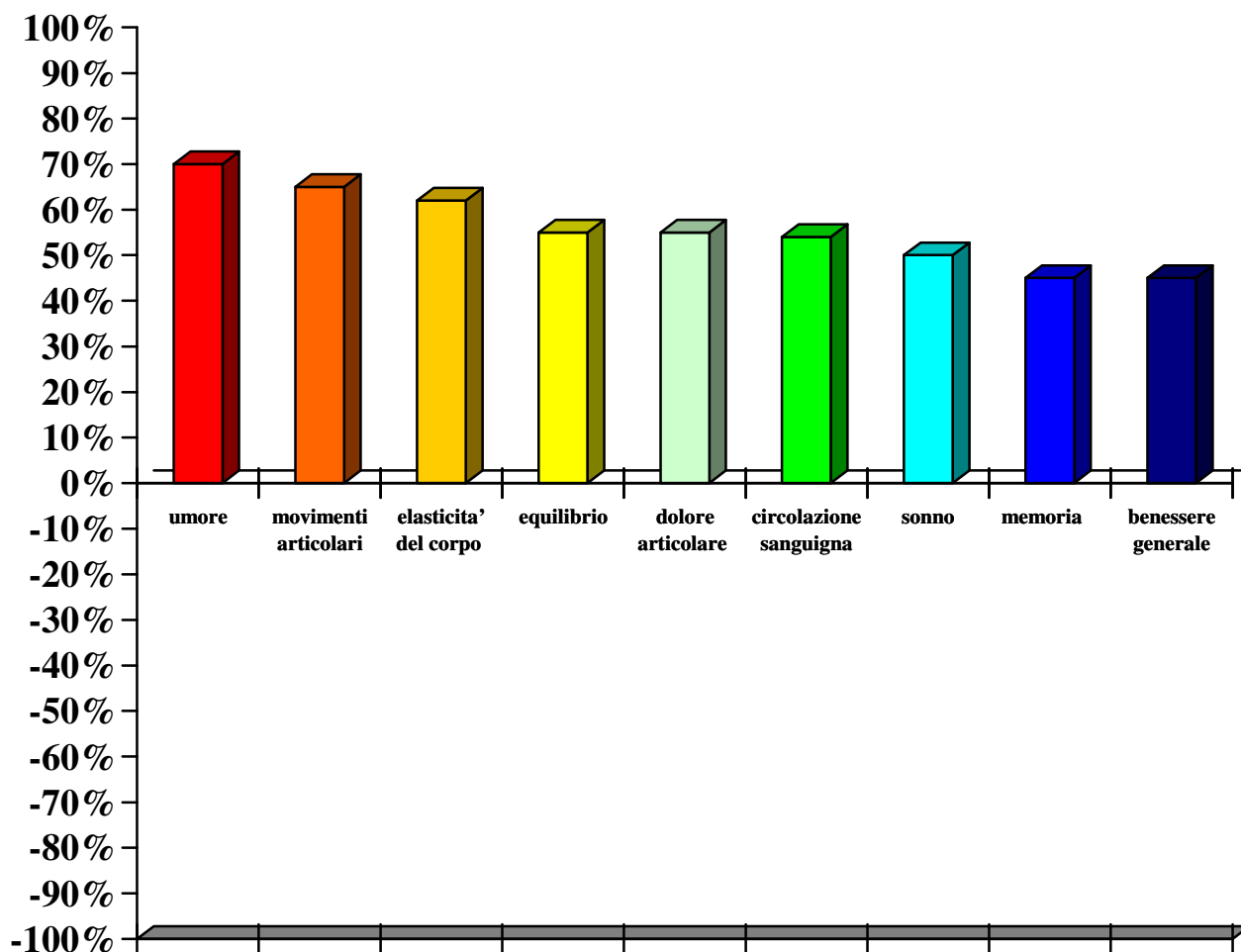
Andamento individuale



Media dei risultati ottenuti su ogni domanda

1. Miglioramento della capacita' di concentrazione e di memoria	44,9%
2. Miglioramento del tono dell'umore	69,7%
3. Miglioramento dei movimenti articolari e rispettiva escursione	65,4%
4. Miglioramento dell'equilibrio	54,6%
5. Miglioramento del dolore articolare	55,4%
6. Miglioramento dell'elasticita' del corpo	61,9%
7. Miglioramento del sonno	50,0%
8. Miglioramento della circolazione sanguigna	53,5%
9. Miglioramento dello stato di benessere generale	45,4%

Media in percentuale dei risultati ottenuti su ogni domanda



In seguito i valori riscontrati dal **Gruppo A** e dal **Gruppo B** sono stati messi a confronto attraverso un metodo di indagine a percentuale, dal quale sono emersi questi interessantissimi risultati:

Entrambi i gruppi di studio (**A** e **B**) hanno riscontrato un notevole incremento della **qualità dell'umore**, la quale media ha raggiunto un picco di percentuale pari al 68,10%. Quasi tutti i partecipanti di entrambi i gruppi sono concordi nell'affermare che il loro umore è decisamente migliorato e a verifica di ciò molti affermano anche di aver ricevuto conferma di quanto detto sopra, da amici e parenti.

Anche i **movimenti articolari** e la loro rispettiva escursione, sono migliorati nettamente in entrambi i gruppi, raggiungendo una percentuale del 66,90%. A tale proposito sono stati registrati dei risultati sorprendenti su alcuni soggetti, i quali hanno dichiarato la totale scomparsa di alcuni dolori articolari che si protraevano ormai da molti mesi (che in alcuni casi erano anche stati trattati farmacologicamente, senza risultati duraturi).

Un buon risultato è stato raggiunto anche sul **dolore articolare**, il quale ha registrato miglioramenti pari al 59,60%. Infine è stato registrato un notevole miglioramento **dell'equilibrio statico e dinamico** dei partecipanti, i quali hanno dichiarato di sentirsi più sicuri nel compiere le manovre quotidiane più comuni, come scendere le scale-camminare-andare in bicicletta ecc, tale percentuale ha raggiunto il 57,30%

Un buon miglioramento è stato registrato nella **qualità del sonno**, nella **circolazione sanguigna**, nella **capacità di concentrazione e di memoria** e nello **stato di benessere generale**, i cui valori differiscono di poco tra l'uno e l'altro.

Per concludere i risultati generali sono stati i seguenti :

Media in percentuale dei risultati ottenuti su ogni domanda

