

# EL DESPERTAR DE LA SENSIBILIDAD PARA MEJORAR LA SALUD MENTE-CUERPO Y LA LONGEVIDAD



Cuántas veces nos sentimos contraídos, sin apenas darnos cuenta? Cuánto tiempo a lo largo de la jornada deambulamos con los músculos tensos y nos cuesta percibirlo?

El término *Song* es posible que no nos suene de nada, pero si hablamos de “Liberar tensiones” y “soltar los músculos” eso nos resultará más familiar verdad?

De antiguo, los Maestros de Qigong y Taiji usaban el término *Song* justamente para llegar a esa acción de aflojar presión a nivel externo manteniendo la sensibilidad y alerta internas, y todo ello para qué? Se habla de que un cuerpo tenso crea rigidez y ésta da como resultado falta de sensibilidad para reaccionar física y mentalmente y...qué ocurre entonces? Nuestra Fisiología puede verse alterada.

No es lo mismo un abrazo con los músculos crispados que uno tierno y afectuoso, probadlo!

Cuando entramos en *Song* cuya definición más directa sería “Relajación Activa” nuestra conciencia despierta y se vuelve más sensible a lo que ocurre interna y externamente.

La Mente y el Cuerpo constituyen una Unidad, se afectan mutuamente, si el cuerpo se relaja, la mente se sosiega y lo mismo sucede a la inversa.

La sensibilidad pues, sólo es posible cuando el cuerpo se relaja, el universo emocional se mantiene estable y por extensión los niveles de Salud aceptables.

La enfermedad remodela la vida mental, emocional y física. Hallar el equilibrio a través de *Song* facilita en el plano psicológico llegar a un estado de “vacuidad” (Vacío-Kong) en que todo lo superfluo puede ir

liberándose y permite entrar en una actitud de “atención plena” (Observar -*Guan*) sobre “el directo”, es decir lo que ocurre a cada instante.

Song genera estados de tranquilidad donde poder mejorar la Salud desde el plano psico-corporal y facilita la recuperación en situaciones de desequilibrio.

Y si como dice la Física somos un campo electromagnético vivo, cuando músculos y nervios están crispados, qué ocurrirá internamente? Seremos capaces de mantener bajo toda esa crispación una buena circulación de la Sangre y la Energía que la impulsa? Evidentemente que no! la incomodidad de la propia rigidez que se ha creado provocará que la mente quede alterada...y si esta situación se sostuviera en el tiempo? Qué posibilidades habría para que la Salud se mantuviera? Quizá pocas!

Abrir espacios en un cuerpo rígido vale la pena (más bien el esfuerzo de implicarse) porque la calidad de vida comienza con estos pequeños gestos, relajar, respirar, sensibilizar, despertar conciencia del cuerpo para llegar más lejos, a una longevidad más sana.

Feliz Sooooong!

**Marzo 2017-Rocío Iznardo**, es profesora de la Escuela Tantien, Técnico Superior en Medicina Tradicional China-MTC

Fuente: Cohen, Kenneth. *El Camino del Qigong*. La Liebre de Marzo, 2004

Yang Jwing-Ming. *La raíz del Chi Kung Chino*. Ed.Mirach, 1995