

氣功

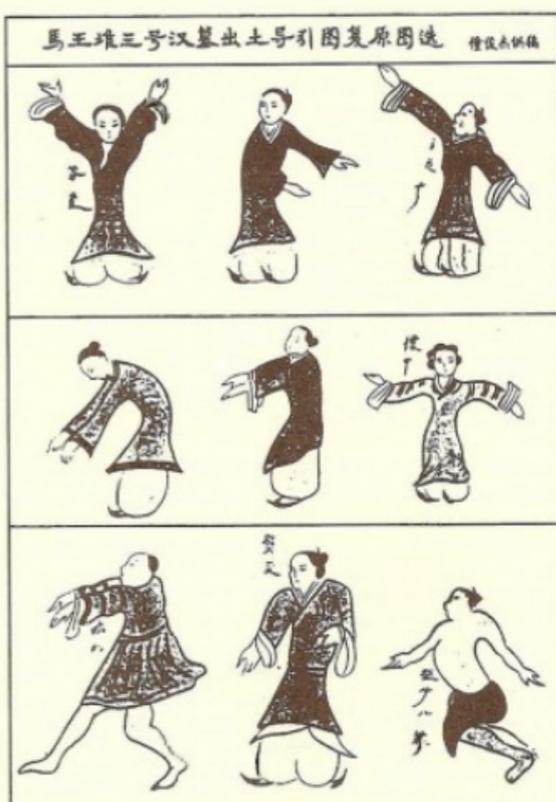
Chi Kung

El Chikung designa la "energía vital", es ante todo un método preventivo y terapéutico. Durante siglos, el Arte de la Fuerza Interna era un secreto celosamente guardado en China, y que en el siglo XX comenzó a desvelarse. El camino de la energía representa una aportación única para comprender la salud.

Desde el momento de la concepción, nace una nueva forma de vida que empieza a crecer, flotando sin esfuerzo en el fluido de la matriz, obtenemos nutrición, protección e inmunidad y desde el momento del nacimiento experimentamos cambios radicales, nos vemos obligados a obtener el sustento por nosotros mismos mediante nuestros pulmones, boca, sentidos, músculos. Con el paso del tiempo incluso la forma en que respiramos empieza a cambiar. Al principio respiramos de forma natural, moviendo el vientre como si todavía estuviéramos centrados alrededor del cordón umbilical, pero cuando crecemos, el centro de respiración sube gradualmente por el torso, por lo que al final de la infancia la mayoría de la gente cree que controla su respiración con los músculos del pecho. Poco a poco, el mero hecho de mantenerse vivos causa tensión en el pecho, hombros, cuello y cerebro.

Desde el momento en que abrimos por primera vez los ojos como recién nacidos, nuestras vidas se llenan de movimiento. Vemos todo lo que nos rodea en constante acción. Nuestros cuerpos experimentan continuamente tensión nerviosa y muscular de uno u otro tipo. Nuestras mentes se ven atraídas interminablemente en una u otra dirección. Incluso mientras dormimos, las investigaciones han demostrado que nuestra actividad mental persiste. Las tensiones mentales de nuestras vidas tienen un efecto directo y desastroso sobre todo lo demás, una gran proporción de los trastornos más comunes que afligen a la población tienen relación con la tensión: jaquecas, hipertensión, trastornos del sistema nervioso, debilitamiento de los órganos internos y del sistema inmunitario son debidos en buena parte a la tensión en los músculos, órganos y nervios. Raramente nos relajamos, la tranquilidad inicial de nuestro estado original de crecimiento se ha perdido.

En la práctica del Chikung (Qi Gong en Pinyin, chino romanizado) en cambio, podemos encontrar un sistema para relajar tanto el sistema nervioso como todo el sistema muscular simultáneamente, esto permite una circulación renovada de la energía de nuestro cuerpo y nuestra mente.



Durante miles de años en China se ha estudiado la energía del cuerpo humano, siendo una de las actividades más antiguas de la civilización humana de las que queda constancia escrita, y remontándose al reinado del Emperador Amarillo (se cree tuvo lugar entre los años 2690-2590 a.C.) Dicho estudio se ha expandido y desarrollado hasta nuestros días.

La parte central del análisis de la energía y su comportamiento es el concepto de *Chi*, que puede significar "aire" o "respiración" pero se utiliza más usualmente para representar el concepto de "energía" o "esencia vital". En el cuerpo humano, el Chi es la energía fundamental que sustenta la vida y está presente en todos los procesos biológicos vitales. Todos los seres tienen

una parte de la manifestación natural del Chi o energía fundamental del universo.

Los médicos y filósofos más famosos de China han contribuido enormemente al análisis y aplicación práctica de los sistemas de energía del cuerpo. A partir de este estudio surgieron las características distintivas de la medicina china tradicional, incluidas las prácticas de acupuntura y la medicina herbaria, y una serie de sistemas de ejercicio que fortalecen al cuerpo internamente. La energía circula a través de todo el cuerpo por canales que en Occidente se denominan "meridianos", que a menudo funcionan de forma paralela al sistema cardio-vascular.

Kung significa "trabajo" o "beneficios adquiridos mediante la perseverancia y la práctica". Chikung quiere decir trabajar con la energía vital, aprender cómo controlar el flujo y la distribución del Chi para mejorar la salud y la armonía del cuerpo y de la mente.

El objetivo del Chikung es estimular el flujo de energía interna del cuerpo. La salud implica que el Chi de nuestro cuerpo es limpio y que fluye suavemente, como la corriente de un río, sin bloqueos ni estancamientos.

Allá donde va el Chi, va la sangre

El Chikung es un sistema de ejercicios que combina el estiramiento, la respiración y la concentración. La respiración es un proceso de absorción de una fuente de energía pura, el oxígeno, y de eliminación de lo impuro, el dióxido de carbono, y al igual que una buena respiración, la práctica del Chikung puede hacer que este intercambio sea más eficaz.

Está comprobado científicamente que su práctica regular produce beneficios para el sistema nervioso, el digestivo, el cardiovascular, el de sostén (muscular y óseo) y el respiratorio. Los casos de ansiedad, hipertensión, migrañas, problemas circulatorios, hemorroides, estrés, trastornos digestivos psicosomáticos, estreñimiento, enfermedades del aparato respiratorio, artrosis, artritis, enfermedades cardíacas, obtienen grandes beneficios con el Chikung y el Taichi. Factores estresantes tiene efectos dañinos sobre la salud física y mental, solemos interiorizar nuestra frustraciones en forma de tensión muscular, diversas investigaciones científicas han demostrado que un estrés prolongado es un factor que contribuye en la mayor parte de estas "enfermedades de la civilización".

La práctica del Chikung puede llevarla a cabo cualquier persona y a cualquier edad o condición física, incluye métodos en postura de pie, sentada y en postura supina, existen técnicas adaptadas que lo hacen ideal para personas discapacitadas o con una movilidad limitada.

El Chikung representa un entrenamiento sistemático en cuanto a auto-regulación psicofisiológica. Nos enseña a manejar el estrés de manera inteligente, a mantener el cuerpo relajado y flexible y la energía interna fuerte y saludable, así como a desarrollar técnicas para regular la salud, el equilibrio y el movimiento de la energía curativa en la mente y en el cuerpo.

Bibliografía: "El camino del Qigong", Kenneth S. Cohen, Ed. La Liebre de Marzo
"Chikung, el camino de la energía", Lam Kam Chuen, RBA Integral
"La raíz del Chi Kung Chino", Dr. Yang Jwing-Ming, Ed. Mirach