Técnicas respiratorias

Chi Kung

(qi gong)

HORARIOS

cursos

El manejo energético del Chi Kung

"La vida moderna da mucha importancia al tiempo, la eficacia y la velocidad. Bajo esta presión las personas se vuelven tensas,la digestión y el sueño se desequilibran. Este daño físico y mental nos expone a diversas enfermedades que podrían evitarse con suficiente ejercicio y un buen entrenamiento."

Los textos clásicos de chi kung explican que cuando la circulación de la energía por los canales se obstruye, la enfermedad se instala en el cuerpo, apareciendo en principio dolores, tensiones musculares, nerviosismo, hasta llegar a las enfermedades propiamente orgánicas.

Mediante los movimientos rítmicos y relajados estos bloqueos pueden ser evitados, obteniendo una mayor plenitud en todos los planos del ser: física, mental, espiritual y emocionalmente.

Cada uno de los aspectos citados anteriormente están relacionados a las diferentes áreas de la práctica del Tai Chi Chuan que son la salud, marcialidad y espiritualidad que están embebidos en lo que es el manejo del Chi (o bioenergía). En todos los casos los practicantes se vuelven expertos cuando logran mover a conciencia la energía de su cuerpo. El Chi que fluye a

través nuestro se llama Chi verdadero, y està formado por el Ching prenatal (que heredamos en la concepción), el Chi que procede del aire que respiramos, y el Chi que obtenemos de los alimentos y bebidas.

El auténtico emplazamiento del Chi està en el bajo vientre,en el tan tien inferior. Desde allí circula por el organismo a través de ecanales llamados meridianos. Cuando la circulación es equilibrada y estable se dice que gozamos de buena salud, esto significa que el Chi està cumpliendo su función natural de proteger el cuerpo, regular la circulación sanguínea, el funcionamiento de los órganos, la transformación de los alimentos y el control de los fluidos corporales.
Cuando el Chi cumple estas tareas nuestra vitalidad física y mental es buena. La conservación de este flujo equilibrado de Chi debe ser una cuestión de atención constante en nuestra vida cotidiana.

Chi Kung "respiración – trabajo" es mejor traducido como "Técnicas Respiratorias", y su existencia es tan antigua como la de las artes marciales y su aplicación inunda muchas áreas de la cultura china. Hoy en día de moda, más que un método para adelgazar como se encuentra en algunas publicaciones, nos llega desde oriente, como una valiosa joya que poco a poco está siendo re-descubierta por occidente.

Mucha gente que medita o practica Yoga, se inclina a la práctica del Tai Chi buscando un complemento en su búsqueda interna. Esto se debe a que un aspecto primordial de la práctica está basada en el desarrollo de la sensibilidad y el equilibrio.

Otros efectos del Tai Chi Chuan y el Chi Kung

HORARIOS

cursos

La práctica del Tai Chi es beneficiosa para cada uno de los sistemas corporales. Dicha práctica requiere concentración mental, esto proporciona entrenamiento y estabilidad al sistema nervioso curando el estrés.

El Tai Chi Chuan contiene ejercicios de respiración aumentando así la expansión de los pulmones y movilidad del diafragma. La práctica de este arte es un ejercicio rítmico, moderado y no agresivo que fortalece la circulación sanguínea regulando la presión arterial, mientras que otros ejercicios aumentan el ritmo y la presión. También fortalece la digestión mejorando la salud de los intestinos y del estómago.

Los movimientos exigen que se muevan todas las articulaciones y ligamentos. Por lo tanto el aprendizaje del Tai Chi Chuan y del Chi Kung promueven la salud de todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Uno de los ejercicios más antiguos de chi kung es el "Juego de los 5 Animales", creado por el célebre médico chino Hua To, con el objetivo de mejorar la salud de la gente (Dinastía Han).

El Chi Kung también escrito Qi Gong, es un arte curativo chino, y ha ganado popularidad en occidente como una forma de "gimnasia para la salud" o "meditación en movimiento".

Está relacionado con la teoría de la Medicina Tradicional China, quien sostiene que el hombre está íntimamente relacionado con el universo y considera que las emociones, la alimentación, actividad y los cambios climáticos son los principales factores de producción de desequilibrios energéticos. Los órganos internos, los canales de energía, el espíritu y el cuerpo físico están estrechamente relacionados y forman parte del mismo ser.

En la actualidad,el Chi Kung, está siendo reconocido en todo el mundo por los efectos benéficos para el cuerpo, la mente y el espíritu. Sus movimientos fortalecen los cambios fisiológicos y ayuda a la capacidad de autoreparación del cuerpo.

" Cuando el cuerpo humano se mueve relajadamente, la respiración se normaliza y se da impulso a la circulación de la sangre, de modo que se previenen las enfermedades. El hombre es como las bisagras de una puerta, si se abren y se cierran con frecuencia, no se oxidan"

Esto nos demuestra la importancia de los deportes en la prevención y curación de enfermedades. Pero a diferencia de otras gimnasias sanitarias generales cuya finalidad es mover grupos de músculos y articulaciones, el Chi Kung requiere además una respiración profunda y regular, mover el diafragma, y más importante todavía una concentración máxima que beneficia al sistema nervioso y da una buena base para mejorar el funcionamiento general de otros sistemas e incrementar la capacidad especifica de otros órganos. A continuación hacemos referencia al beneficio aportado en cada sistema:

En el sistema cardiovascular y en el respiratorio. A través de una respiración más profunda el organismo se oxigena mejor. Los nutrientes llegan a todos los tejidos y las toxinas son eliminadas al incrementarse la circulación sanguínea. Las paredes de las arterias y venas se elastizan regulándose de esta manera la presión sanguínea. El corazón se ejercita suavemente sin riesgos de sobreexigirlo. La respiración se profundiza y regulariza aprovechando de una manera más completa la capacidad respiratoria.

En el metabolismo. Muchas enfermedades de la vejez, están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo la arteriosclerosis es causada por una obstrucción en el proceso de oxidación y por el aumento de colesterol siendo un tema preocupante para toda persona anciana.

En el sistema digestivo. La respiración abdominal y los movimientos de inclinación y giro del torso masajean suavemente los órganos internos facilitando el proceso digestivo, en especial los intestinos quienes regularizan su función.

En el sistema muscular y óseo. Los movimientos relajados y lentos de los miembros alivian las tensiones musculares, nutriendo más eficientemente los tendones y huesos. De esta manera se calman los dolores y a la vez se fortalecen los músculos sin sobreexigirlos.

Emociones. En el Chi Kung la salud física nunca està separada del bienestar emocional y mental. El exceso de tensión muscular y nerviosa irritan al organismo causando ansiedad, nerviosismo, estress o depresión. Aparecen síntomas como acidez, angustia, insomnio, y úlceras, la tensión se acumula y uno es incapaz de relajarse.

La liberación de estas tensiones producen una sensación de bienestar interno que ayuda a liberar al corazón de ansiedad, y aliviar la tensión mental , permitiendo recuperar el ritmo del sueño y por lo tanto la capacidad de recuperación del organismo.

Sexualidad. A través de la correcta respiración, el aumento de la irrigación sanguínea y el equilibrio emocional permiten una mayor capacidad de goce.

A partir de esto se podría hacer una lista de dolencias que se podrían tratar complementariamente con la práctica del Tai Chi: tensión nerviosa, arterial y muscular, depresión, ansiedad, insomnio, problemas respiratorios, dolores y problemas óseos y musculares, postoperatorios, falta o exceso de apetito, constipación, úlceras gástricas, etc...Indudablemente la perspectiva de vida aumenta y la salud se fortalece a través de este método. Esto se debe a que su práctica cambia una parte esencial de nuestra vida: el contacto con nosotros mismos.

HORARIOS

cursos