

# QIGONG



Qigong es el término en pinyin (chino romanizado, pronunciado chikung) que da nombre a la práctica o método para mejorar y aumentar nuestra energía, nuestra vitalidad. Qi es la energía vital circundante y Gong es trabajo, práctica.

Basado en sistemas antiquísimos, el Qigong es una vía para nuestra autorregulación, para mejorar nuestras funciones y aumentar nuestra vitalidad, ejercitado de modo lento y suave, este sistema de origen chino nos permite un mayor bienestar a través de estiramientos moderados, de una respiración regulada y una concentración en puntos estratégicos de energía que tenemos a lo largo del cuerpo.

Nuestra labor es integral, conectando el cuerpo y la mente para reparar el primero y descargar esta última. El camino de la Energía es una aportación única para comprender la Salud. En la práctica del Qigong podemos encontrar una forma de relajar tanto el Sistema nervioso como todo el Sistema muscular simultáneamente, esto permite una circulación renovada de la energía en el plano psico-fisiológico, y por tanto un equilibrio.

Existen síntomas emocionales y físicos y no son más que simplemente dos aspectos de un desequilibrio subyacente en la circulación de la Energía o Qi.

Aspectos de nuestra sociedad actual como el sedentarismo, el estrés, la ansiedad, las preocupaciones, horarios y planificaciones tienen consecuencias más o menos graves si hablamos de situaciones sostenidas en el tiempo, campo abonado pues para que aparezcan síntomas como la hipertensión, los trastornos digestivos y del sueño, arritmias y alteraciones cardíacas, sistema emocional descompensado, etc.

El Qigong nos augura un camino sorprendente de autoconocimiento y autorregulación: estudios científicos avalan sus beneficios en:

a)El Sistema musculoesquelético: aumento del equilibrio y la coordinación, la flexibilidad y el tono muscular.

b)El Sistema respiratorio aumento del tono diafragmático, de la capacidad pulmonar y un modo más eficaz de respiración utilizando el abdomen.

c)El Sistema Digestivo, mejora la digestión y masaje a los órganos digestivos, efecto sobre las enzimas salivares y gástricas.

d)El Sistema Cardiovascular, presión sanguínea más estable, sistema circulatorio mejorado por mayor suministro de oxígeno.

e)El Sistema inmunitario, cuando la energía (Qi) y la sangre (Xue) son fuertes, tenemos más capacidad para luchar contra las infecciones y las enfermedades.

f)El Sistema nervioso, regula el Sistema neurovegetativo, aumenta el bienestar emocional y el entusiasmo, la concentración y la memoria.

Así pues, la vía del Qi es un principio de Armonía, aprendemos a ajustar el cuerpo, la respiración y la mente, a través de la postura y el movimiento, de la atención y la concentración, con la suavidad ritmada de la respiración, que cada vez se vuelve más lenta, profunda, suave y continua, calmada y silenciosa. De este modo nos vamos reajustando internamente, consiguiendo mayor calma para la mente (Yi), bienestar para el cuerpo (Xing) y alegría para el espíritu o consciencia (Shen).

Rocío Iznardo Gregory - [www.elpincelyelagua.com](http://www.elpincelyelagua.com)

Dr.YANG,Jwing-Ming; *La raíz del Chi Kung Chino*

Editorial Mirach, S.L., 1995

COHEN, Kenneth S., *El camino del Qigong,*

La Liebre de Marzo, 2004

SERVAN-SCHREIBER, David, *Curación emocional,*

Kairós, 2003

氣功