

Chikung (Qigong)



Nuestro cuerpo esta lleno de energía que se sintetiza centraliza y distribuye, nuestro cuerpo esta en efecto echo de materia, pero esta ante todo constituido de energía que los chinos llaman Chi. La practica regular y cotidiana del Chikung permite regular la mente y la respiración hasta poder relajarse totalmente estando despierto, tanto inmóvil en las posiciones como activo en los movimientos.

Al alcance de todos esta disciplina milenaria es una vía para aprender a resistir las agresiones de la vida cotidiana, coger este camino lleva al conocimiento de uno mismo y aporta beneficios a la salud.

El Chi es la energía, el soplo de la vida que circula en cada cosa viviente entre el cielo y la tierra. El Kung es el trabajo, la técnica. La practica del Chikung actúa sobre el flujo de la energía en el cuerpo, exceso o falta de energía pueden ser así restauradas en todo nuestro organismo.

El equilibrio entre dos fuerzas opuestas pero inseparables Yin y Yang, estas dos fuerzas que son la prolongación directa de la energía vital universal, es decir el Chi se hacen uno y su enfrentamiento crea el equilibrio, todo no es completamente blanco o completamente negro, todo es a la vez blanco y negro.

Nuestra vida interior animado por nuestro instinto, nuestras emociones y nuestra intuición esta generado por nuestro lado Yin, mientras que nuestra razón, nuestra inteligencia y todo lo que se vuelve hacia el exterior es Yang. Si uno de los dos aspectos domina en nosotros puede resultar nefasto, incluso destructor tanto en el plano mental como físico, el hombre por naturaleza es mas Yang que la mujer, la parte superior de nuestro cuerpo es también más Yang que la parte inferior, el Chikung busca establecer y mantener el equilibrio entre estos dos aspectos.

De la alternancia entre las fuerzas Yin y Yang nace los Cinco Elementos, la ley de los Cinco

Elementos están en la base del pensamiento Chino.

La primavera corresponde a la Madera al Hígado y a la Cólera.

El verano al Fuego, al Corazón y a la Alegría.

El final del verano a la Tierra, al Bazo, al Páncreas y a la Reflexión.

El otoño al Metal, al Pulmón, y a la Tristeza.

El invierno al Agua, a los Riñones y al Miedo.

Los Cinco Elementos coexisten en la naturaleza, en el ciclo del engendramiento la tierra produce el metal, el metal engendra el agua, el agua nutre la madera, la madera aviva el fuego, el fuego engendra la tierra y sus cenizas.

En el ciclo de dominación, la tierra encauza el agua, el agua apaga el fuego, el fuego funde el metal, el metal corta la madera y la madera cubre la tierra. Entre el cielo y la tierra el hombre esta regido por los Cinco Elementos.

En la medicina tradicional china se tratan las causas no los síntomas, el enfermo no la enfermedad, se aborda al individuo en su totalidad.

El Chi humano prenatal e innato se transmite desde la concepción por los dos padres genitores, se sitúa en los riñones. El Chi adquirido después de nacer nos viene de la digestión de la alimentación y de la respiración del aire. Reside a la altura del plexo solar es decir en el Dantien del centro, el Chi es invisible, y al practicarlo se siente circular por nuestro cuerpo, por los doce meridianos como el agua que fluye por los ríos, y en los ocho meridianos extraordinarios como en los pozos que nutren los ríos. Cuando el flujo de la energía en los doce ríos no es normal, los ocho pozos intervienen para alimentar y regular el flujo, cuando los pozos no están llenos entonces surge las patologías puesto que los órganos que les corresponde reaccionan con deficiencia.

El medico Chino recomienda la practica regular de uno o varios ejercicios de Chikung para regular el Chi en el cuerpo. Para un efecto deseado en la salud se recomienda practicarlo todos los días, en el interior de una habitación aireada, o en el exterior protegidos del viento, de la lluvia y el sol en su cenit, en un lugar tranquilo, orientándose por la mañana al Este, durante el día hacia el Sur y por la noche hacia el Norte para captar las energías Yang. Es preferible practicarlo alejado de las comidas, y al menos una hora antes de acostarse, puesto que el aporte de energía nos podría impedir el sueño sobre todo cuando se es debutante.

Cuando se es principiante de Chikung se pueden experimentar algunas sensaciones, como temblores incontrolables, fuertes calores en todo el cuerpo localizados en las manos y picores en las yemas de los dedos, esto significa que la energía llega rápidamente y no debe inquietarnos, respiramos calmadamente y nos relajamos.

Con fatiga fiebre o enfermedad no hay que practicar el Chikung, después de un estado de cólera o de un estado excitación también hay que evitarlo.



Los cinco animales y los cinco elementos:

Cinco elementos que engloban la naturaleza de todo lo que se puede ver. Los cinco elementos son cinco procesos fundamentales la teoría y su aplicación a la medicina, marcan el principio de lo que podría llamarse medicina científica y una separación del Chamanismo que buscaba la causa sobrenatural de las enfermedades. Con la teoría de los cinco elementos se observa la naturaleza con una combinación del método inductivo y deductivo. Esta teoría fue posterior a la teoría del Yin y el Yang pero las dos fueron desarrolladas en la misma escuela.

“Los 5 elementos son agua, fuego, madera, metal y tierra. El agua desciende y humidifica, el fuego llamea hacia arriba, la madera puede ser doblada y enderezada, el metal puede ser moldeado y endurecerse, la tierra permite la siembra, el crecimiento y la cosecha.”

Hua Tuo invento un juego de ejercicios llamados, “Ejercicios de los Cinco Animales” cada animal se asocia a un elemento de la teoría de los cinco elementos. Este doctor vivió durante unos cien años entre el 110 dC. Y muriendo alrededor del 207 dC. Se le conoció como el “curador milagroso” y dedicándose a la medicina toda su vida nunca fue parcial hacia ningún paciente. Desarrollando teorías medicas innovadoras y técnicas excelentes en varios campos de la medicina, incluyendo medicina externa, medicina interna, ginecología, acupuntura, parasitología y terapia física como tratamiento físico, fue especialmente bueno en cirugía. De hecho fue el doctor que realizó la primera colonostomía de la historia medica china. Con el fin de reducir el dolor de los pacientes de cirugía, invento una droga, Ma Fei San, la cual fue usada para proveer anestesia general. Pasaron 1600 años hasta que los europeos comenzaron a usar anestesia general en cirugía a comienzos del siglo XIX.

Cinco Animales:



El Oso.

El oso es un animal de movimientos pausados y lentos, a pesar de su corpulencia el oso es muy flexible, poder y elasticidad le caracterizan. Al hacer el ejercicio del oso se refuerza el bazo y el estomago, se facilita la digestión, se nutre la sangre, y se actúa sobre los dolores articulares de los hombros, de los lumbares y de la espalda.



El Tigre.

El tigre es un animal solitario, recluso en si mismo. Para los chinos el tigre es el rey de los animales gracias a su poder y su sangre fría, el tigre majestuoso esta siempre listo para saltar con el fin de alcanzar evidentemente a su presa.

Este movimiento actúa sobre el conjunto de meridianos armonizándolos, es beneficioso en caso de dolores en la columna vertebral y de reumatismos, ayuda al trabajo de la digestión, y actúa sobre el hígado. Trabaja sobre el hígado y los riñones, sirven para fortalecer los huesos y los tendones.



El Ciervo.

El ciervo es un animal vegetariano, el ciervo es un animal grácil, su belleza se debe a su fineza, su parte trasera muy flexible le da ligereza y rapidez a su paso y a su carrera.

Este movimiento refuerza los riñones, toda la región de la pelvis y las caderas así como los brazos y las piernas, ayuda a la energía a circular por la pelvis, también se recomienda para las enfermedades ginecológicas e intestinales.



El Mono.

El mono es un animal astuto y con gran capacidad para las estrategias. El mono es un animal inteligente, vivo y preciso, cuando recoge una fruta emplea todo su cuerpo con mucha agilidad. Este movimiento tonifica el hígado, y actúa sobre los trastornos de la vista, es beneficioso para el conjunto de tendones y músculos, moviliza el raquis cervical, dorsal y lumbar, y esta indicado para la artritis en estas partes del cuerpo.



La Grulla.

El pájaro es minucioso y meticuloso en la construcción del nido. La grulla al desplegar sus alas rebosa de energía con las alas plegadas el ave permanece estable y vigilante.

Al realizar el ejercicio de la grulla se relajan todos los meridianos, se tonifica el corazón, los pulmones, los riñones los lumbares, sistema renal, la parte baja de la espalda y las rodillas.



Cinco Animales y Los Cinco Elementos:

El oso elemento tierra, el tigre elemento agua, el ciervo elemento madera, el mono elemento fuego, la grulla elemento metal.



Elemento Tierra.

El oso representa el elemento tierra, la raíz del cielo posterior, el verano tardío, el color amarillo de las tierras del centro de China que rodean los lagos, es la estación de los productos agrícolas y el día es largo la noche es corta. El clima es húmedo y caluroso, es la época crucial en donde se recolectan los productos agrícolas y la base de la agricultura es la tierra. El elemento tierra es el centro del Yin/Yang de los cinco elementos, el que estabiliza a los otros cuatro, el mas neutro.



Elemento Agua.

El tigre representa el agua, el Gran Yin, la fuente del cielo anterior al invierno que es una estación fría donde el viento proviene del norte. La tierra helada, las plantas se guarecen y se reservan. El día es corto, la noche es larga y predomina la oscuridad.



Elemento Madera.

El ciervo representa el elemento madera, el Pequeño Yang, la primavera, el verde renacer del vegetal, la expansión, la exploración de nuevos territorios en busca de hierba fresca que comer. En la primavera hace mucho viento y proviene del este, las plantas crecen y se ponen verdes y los frutos tienen un sabor ácido.

El ciervo siempre atento mira hacia el horizonte para poder percibir el peligro con antelación, y poder huir con agilidad. Sus movimientos gráciles, elegantes, el retorcimiento de su cornamenta

que no cesa nunca de crecer hasta que se cae y vuelve a salir una nueva, recuerdan el crecimiento de los árboles de lo vegetal que es el elemento madera.



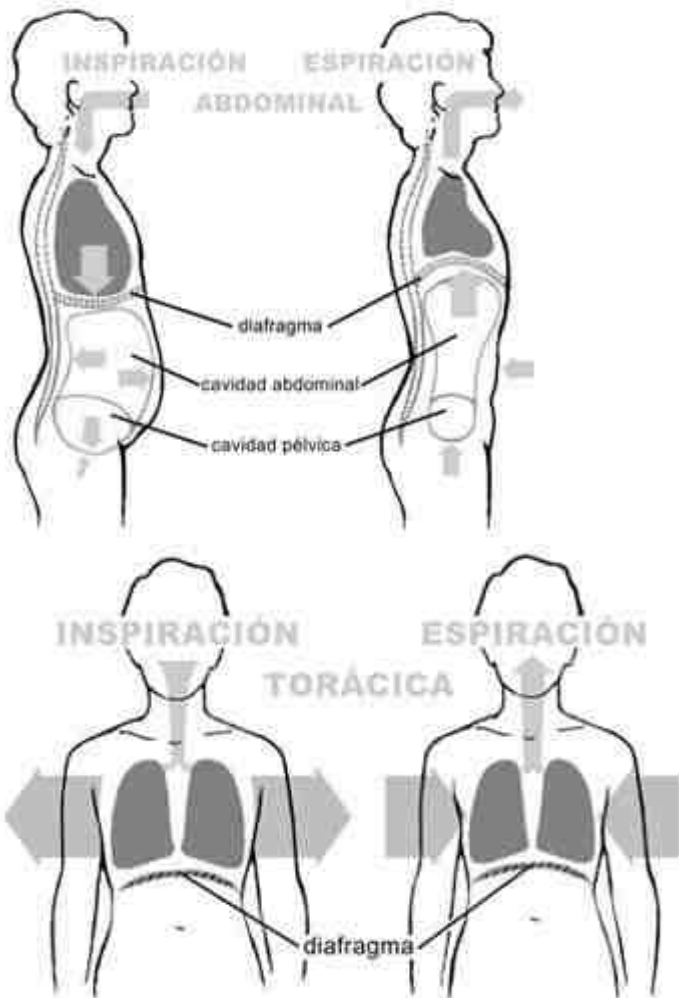
Elemento Fuego.

El mono representa el elemento fuego, el gran Yang, el verano que es una estación calurosa, el viento proviene del sur, las plantas están en su apogeo de crecimiento, la naturaleza enrojece.



Elemento Metal.

El pájaro representa el elemento metal, el pequeño Yin, el otoño es una estación fresca y seca, el viento proviene del oeste y es el tiempo de la recolección en el campo. La naturaleza deja su capa verde dejando un semblante de blanco.



Cinco elementos, y los cinco órganos:

Elemento tierra el bazo, elemento agua el riñón, elemento madera el hígado, elemento fuego el corazón, elemento metal el pulmón.

El Bazo.

La tierra se relaciona con el bazo y el estómago. El bazo digiere, transforma y distribuye los alimentos y los líquidos. El estómago los recibe, el bazo los digiere y transforma en sustancias nutritivas y los asciende hacia el pulmón y el corazón que los transforman en sangre y energía. Por ello se dice que el bazo es la fuente de la energía sangre. El bazo transporta los líquidos más puros hacia el pulmón y los menos puros hacia el riñón.

El Riñón.

El órgano asociado al elemento agua es el riñón. Es en los riñones donde se almacena la esencia vital o (Jing) tanto el heredado por los padres como el adquirido por los alimentos. El riñón es el que dirige el crecimiento, el desarrollo y la función sexual del individuo. Siendo el Yin de riñón constituido por los líquidos básicos del cuerpo y encargado de humedecer y nutrir todos los órganos y entrañas, y el Yang de riñón quien los calienta y propulsa. El riñón es el que controla los líquidos y el que distingue lo puro de lo impuro que recibe del bazo y de los pulmones. El riñón transporta a la vejiga los líquidos impuros para que sean evacuados del cuerpo y los líquidos puros los sube al pulmón humedeciéndolo en forma de vapor ligero.

El Hígado.

El órgano asociado al elemento madera es el hígado. El órgano del hígado tiene como función la de almacenar la sangre. Como el elemento madera, al hígado le gusta la expansión y detesta la inhibición. La reserva de sangre (Yin) en el hígado controla el Yang de hígado. Cuando hay deficiencia de Yin en hígado o de sangre de hígado sube el Yang provocando enfados e irritabilidad e incluso dolores de cabeza. El hígado controla el drenaje y la evacuación de la sangre y los líquidos orgánicos además armoniza el ascenso del bazo y el descenso del estomago. Regula la secreción de bilis (por su estrecha relación con la vesícula biliar) y regula la eyaculación del hombre y la menstruación de la mujer.

El Corazón.

El órgano asociado al elemento fuego es el corazón. El corazón gobierna la sangre, el Yin de riñón alimenta el corazón y el Zong Qi que proviene del pulmón se transforma en el corazón en la energía que mueve la sangre. "El Qi mueve la sangre. La Sangre es la madre del Qi".

El Pulmón.

El órgano asociado al elemento metal es el pulmón. Las funciones del pulmón en el organismo son las que controlan y dirigen la respiración inspirando el aire puro de la naturaleza y expulsando el aire impuro. El pulmón controla la función de todo el cuerpo, del aire inspirado y de las sustancias nutritivas transformadas y transportadas por el bazo.

Cinco elementos y los sonidos.

El Sonido "U"

La correspondencia del sonido U con el elemento tierra. En el plano físico actúa sobre el sistema del bazo/páncreas y el estomago. En la personalidad actúa sobre la serenidad, la búsqueda de la nutrición, la compasión, la empatía y el sentido del humor. En el plano psíquico potencia la claridad de pensamiento y el poder de enraizamiento. En el plano espiritual representa las capacidades y sentidos físicos. Es la encarnación del verbo, nuestra carne.

El Sonido "O"

La correspondencia del sonido O con el elemento agua. En el plano físico actúa sobre el sistema del riñón y la vejiga. En la personalidad trabaja sobre la valentía, el coraje, la fuerza de voluntad y la capacidad creativa. En la Psique representa el conocimiento del conjunto de las memorias físicas y psíquicas. Es la energía vital, sexual, que se hace consciente y se propulsa a través del Canal Central hacia el cerebro. En el plano espiritual representa la sublimación de los instintos.

El Sonido "A"

La correspondencia del sonido A con el elemento madera. En el plano físico, actúa sobre el sistema del hígado y la vesícula biliar. En la personalidad, trabaja sobre la creatividad, la intrepidez, la visión, la capacidad de organización y la toma de decisiones. En la psique representa ir más allá de los sentidos físicos y desarrollar la intuición. En el plano espiritual, este sonido nos ayuda a despertar y nos proporciona una orientación.

El Sonido "I"

La correspondencia del sonido I con el elemento fuego. En el plano físico actúa sobre el sistema del corazón, intestino delgado, pericardio y triple calentador. En la personalidad trabaja sobre el amor, la expresividad, el altruismo, la alegría, la fe. En el plano psíquico

representa el desarrollo de las capacidades superiores del hombre, que lo unifican con todos los seres, de la fuerza que uno tiene para trascender, para actuar mas allá de todo condicionamiento, respondiendo al espíritu, al corazón. En el plano espiritual ayuda a la apertura del corazón y los centros superiores, y a la fusión con las fuerzas del universo.

El sonido “E”

La correspondencia del sonido E con el elemento metal. En el plano físico, actúa sobre el sistema de los pulmones y el intestino grueso. En la personalidad trabaja sobre las capacidades internas de discernimiento, equilibrio, justicia y desapego, ayudando a desarrollar la habilidad de saber el momento justo de la acción. En la psique representa el equilibrio entre los sentidos físicos y síquicos. En el plano Espiritual se tienen percepciones pero se conservan los pies en la tierra.

