

¿Qué es el Chi-Kung?

Por: **David Amador:** Instructor de Chi-Kung

La teoría básica de la medicina tradicional China parte de la idea de que a lo largo del cuerpo tenemos una serie de "canales de energía", los llamados meridianos, por los cuales la energía vital (Qi) llega a todas las células. Según esta teoría, las enfermedades son la manifestación de una pérdida de balance energético.

Para fomentar el balance de Qi en nuestro cuerpo, la medicina tradicional china recurre principalmente a dos alternativas. La primera es que, de manera externa, alguien nos ayude a balancear esta energía, ya bien sea con masaje o introduciendo agujas en ciertos puntos a lo largo de los meridianos para restablecer el flujo adecuado de Qi. Esto es lo que generalmente se conoce como acupuntura.

El segundo método es que cada individuo, por medio de ejercicios de respiración y movimiento corporal, promueva el flujo adecuado de Qi en los meridianos.

Esta idea recibe el nombre genérico de Qigong (Chi-Kung), que literalmente se traduce como "El estudio del Qi". Podemos decir que cualquier entrenamiento o estudio del comportamiento del Qi en el cuerpo cae dentro de esta definición.

La rutina base de Qigong que se ofrece en el Auxilio Centro de Rehabilitación Multidisciplinario recibe el nombre de Liangoing Shi Ba Fa (los 18 ejercicios de Lian Kung). Esta rutina fue desarrollada en China por el Dr. Zhuang Yanming. Es una rutina

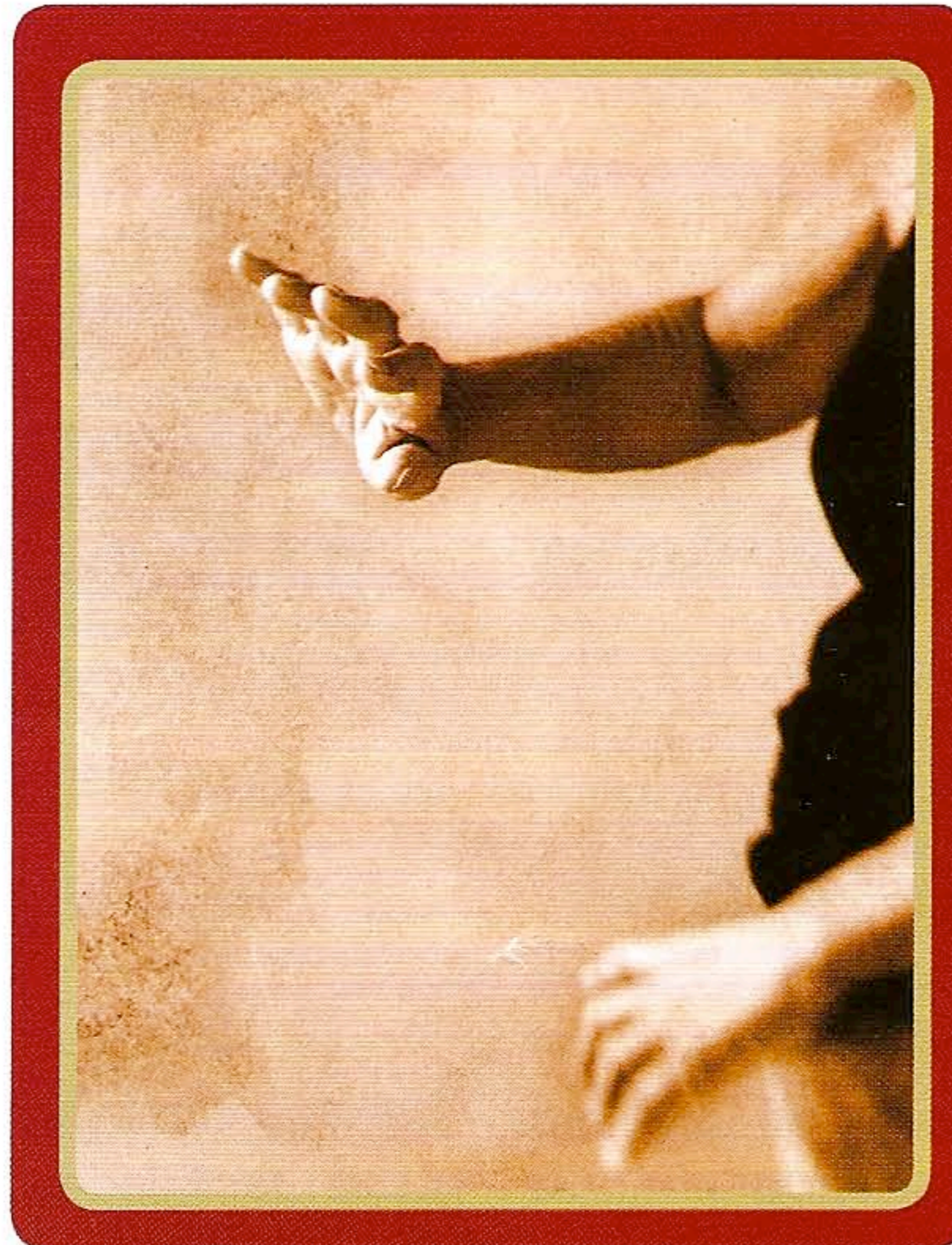
de ejercicios de Qigong que abarca casi todos los rangos del movimiento humano y permite el mantenimiento sistemático de la energía corporal, así como de la salud. Además, mejora la postura y mantiene las articulaciones sanas. Los ejercicios consisten de seis secuencias, las cuales a su vez, constan de seis ejercicios cada una. Cada secuencia se enfoca en alguna región del cuerpo; ya sea en el cuello y los hombros, la cintura y

la espalda, o bien, en los muslos y las piernas. Por otra parte, la práctica diaria del Qigong ha demostrado disminuir los índices de estrés en un 85%, desde la segunda semana de práctica.

Como esta rutina se enfoca en el sistema músculo-esquelético, mejora considerablemente el balance y la postura, permite al practicante un gran incremento en la fuerza y en la coordinación y ayuda en la disminución en la pérdida de densidad ósea. A pesar de concentrarse en una región específica del cuerpo, los ejercicios de Liangong no dejan de trabajar en

conjunto y estimular los órganos internos.

Una de las grandes ventajas que el Qigong ofrece es que no requiere equipos especializados para su práctica, simplemente de ropa cómoda y de calzado plano.



Horarios:

lunes a miércoles y viernes - 9:30 a 10:30 am.
Tel. (787) 758-2000 Ext. 1023, 1142, 1319