

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

FOTOS: ESPECIAL

DÓNDE PRACTICARLO

Chi Kung México

Teléfonos:
(55) 5675 9991
044 55 1223 1321

Correo Electrónico:
contacto@chikung.com.mx

Centro Budista

Teléfonos:
(55) 5525 4023
(55) 5525 0086

Templo Shaolin de México

Telefonos:
(55) 5673 5682
(55) 5594 6501

Chi Kung: arte y energía

Forma, energía y mente son los “Tres tesoros” con los que trabaja el Chi Kung, una práctica milenaria de origen chino para mejorar la salud y en su más alto nivel, y para alcanzar la iluminación

Chi Kung literalmente significa “cultivo de energía”. Es una antigua práctica china para mejorar la salud y la longevidad, así como para incrementar un sentido de armonía con uno mismo y con el mundo.

La primera vez que se habla de Chi es en uno de los libros más antiguos que la humanidad ha conservado: El I Ching o Libro de las Mutaciones. La palabra Chi viene del chino y es interpretada como la energía o fuerza natural que llena y penetra todo el Universo. También se entiende como vitalidad, función esencial de la vida, aliento bio-eléctrico, campo bio-electromagnético, soplo o aliento que sostiene la creación. En este sentido, el Chi es el encargado de mantener la armonía en todo el Universo, desde las galaxias hasta las micropartículas existentes. En el cuerpo esta energía se obtiene principalmente a través de la respiración.

La palabra Kung significa práctica, voluntad, manejo, experiencia, maestría, arte. También está implicado en esta palabra el matiz de gozo, devoción y compromiso al realizar y cultivar cualquier práctica. Por lo tanto, Chi Kung es la práctica o maestría gozosa en el arte del manejo de energía de vida o vitalidad.

HISTORIA

El origen de las prácticas asociadas al Chi Kung está rodeado de misterio. Hay historias alrededor de antiquísimas técnicas de respiración cuyo objetivo era alcanzar la inmortalidad, poderes de curación y habilidades especiales.

Alrededor del año 1500 a.C., durante la dinastía Shang, hay evidencia del conocimiento de un sistema que ayudaba a equilibrar el Chi. Más de mil años a.C., los chinos conocían técnicas respiratorias para mejorar la salud. En el año 300 a.C., el gran taoísta,



La respiración: fuente principal de energía en el cuerpo

La práctica del Chi Kung supone:

- Mejorar el flujo de energía en nuestro cuerpo y en la interacción con el medio externo.
- Limpiar, equilibrar, fortalecer y desarrollar la energía de vitalidad.
- Lograr mantener la salud física, la fuerza y la longevidad.
- Desbloquear la respiración.
- Incrementar el flujo de energía, así como maneras para dirigirlo a los órganos internos.
- Desarrollar los cuerpos de la anatomía sutil.

poeta y filósofo Chuang Tzu dijo: “los antiguos llevaban su respiración a los talones”, lo cual sugiere que la respiración, como vehículo del Chi, se proyecta y circula por todo el cuerpo.

En el año 206 a.C., en tiempos de la dinastía Han, el budismo llegó a China procedente de la India, y con ello se

inicia el periodo religioso del Chi Kung. Así, llegaron prácticas de meditación secretas con manejo de energía para beneficio del cuerpo, de la mente y del espíritu. Sólo algunos las practicaban.

En el siglo II d.C., con la dinastía Gin se popularizaron algunos movimientos para aumentar la energía del cuerpo y de la mente.

Entre los años 502 a 557, vivió en China el padre de las artes marciales: Damo, monje y príncipe budista hindú a quien el emperador chino pidió que enseñara Chi Kung a la gente. Lo hizo por un tiempo, pero después el emperador se lo prohibió y se fue a vivir al monasterio Shaolin. Ahí encontró muy débiles a los monjes y les enseñó un Chi Kung que fue perfeccionando poco a poco.

Damo sabía cómo fortalecer el sistema inmunológico; al combinarlo con prácticas secretas de meditación y con un nivel más alto de Chi, los monjes incrementaban la conciencia para alcanzar el Estado Búdico o de Iluminación.

El kungfu, término con el que se denominan las artes marciales chinas, fue una evolución del Chi Kung aplicada a la autodefensa.

BENEFICIOS DEL CHI KUNG

Aunque hay miles de ejercicios de Chi Kung, todos implican tres elementos, conocidos como los “Tres tesoros” de una persona: forma, energía y mente.

A nivel físico, el Chi circula por el cuerpo a través de canales y meridianos. El Chi nutre el organismo, lo defiende y lo limpia. Para que el organismo se mantenga saludable es necesaria la circulación del Chi sin obstrucciones. Los bloqueos de Chi pueden deberse a muchas causas: alimentación deficiente, vida poco saludable (fumar, beber en exceso, falta de sueño), falta de energía para repeler agresiones exteriores (infecciones, accidentes), tensiones emocionales, etc. **LA**

Health tech

La mayor parte de los tapetes o mats de yoga se hacen con PVC, material que puede afectar la salud, de acuerdo con Consumer Reports. Es mejor optar por un mat hecho de

fibras naturales, libre de toxinas y plásticos biodegradables.



Actualidad

Investigaciones recientes de universidades como Harvard y Stanford han descubierto lo que tradiciones espirituales como la kabbalah, el hinduismo, el budismo y, desde luego, nuestra propia tradición mexicana ancestral ya sabían desde hace miles de años: El corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40,000 neuronas y una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo que lo convierten en el principal centro de sabiduría y conciencia del cuerpo humano.

El campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5,000 veces más intenso que el del cerebro. Y se ha observado que cambia en función del estado emocional. Cuando tenemos miedo, frustración o estrés se vuelve caótico.

Sabemos que este campo se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, es decir, que todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón.

