

Chi Kung- el arte aún desconocido por muchos en Almería

Chi Kung o Qi Gong (término francés) se traduce como la práctica –Kung- de guiar la energía interna o aliento vital –Chi- en nuestro cuerpo, por los 12 meridianos y 8 Vasos Maravillosos que describe la Medicina Tradicional China. Éstos son canales energéticos que forman una red comparable al sistema venoso-arterial por el que circula la sangre.

La práctica de estos ejercicios de origen Chino se remonta a más de 3.000 años de antigüedad aunque llegó a Occidente hace pocas décadas.

El Chi Kung consiste en movimientos armónicos acompañados con la respiración, estiramientos tendino-musculares, ondulaciones de columna, desbloqueo de articulaciones, automasajes, visualizaciones y ejercicios estáticos meditativos. Los ejercicios se agrupan en Series con distintos propósitos como la tonificación general -Dao Yin-, la activación de la energía interna -Nei Yang Gong- o la regulación de las emociones y la circulación energética en los órganos -Ba Duan Yin- famosa serie denominada las Ocho Joyas o las Ocho Piezas del Brocado. El Chi Kung es uno de los entrenamientos necesarios para todos los practicantes de Tai Chi.

Numerosos beneficios para la salud se obtienen con la práctica regular: aumenta la vitalidad; mejora la circulación sanguínea; fortalece los huesos y tendones; amplía la movilidad articular que se reduce con el paso de los años; mejora la coordinación y agilidad; mantiene los órganos en buen funcionamiento; regula el exceso de emociones; desarrolla la conciencia y el conocimiento de uno mismo por mantener la atención y la intención en los movimientos; y un aspecto fundamental: calma la mente facilitando la concentración.

En definitiva, es una práctica agradable que puede realizar cualquier persona sin importar edad o condición física, que incrementa nuestro bienestar.



*Almudena Blasco
Profesora de
Chi Kung y Tai Chi Chuan*