

## Por tu salud...

### Qi Gong (leído *Chi Kung*) no es ningún cuento chino.



El *Chi Kung* (escrito *Qi Gong*), junto con el Tai Chi son prácticas de salud que provienen de la medicina tradicional china. Son estilos de gimnasia suave que mezclan movimientos del cuerpo, concentración mental y respiración para aumentar la energía vital y propiciar su fluida distribución en la persona, beneficiando a todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Integra prácticas posturales, técnicas de respiración y de control mental que pueden ser adaptadas para que las realice cualquier tipo de persona, a cualquier edad (niños, adultos y ancianos), y su práctica no requiere un cuerpo atlético o haber practicado actividad deportiva previa.

La palabra *Qi Gong* se compone de dos caracteres chinos:

- **Qi** (se pronuncia “*chi*”) se puede traducir como “*energía*” o “*fuera vital que fluye a través de todas las cosas del universo.*” Aplicada a las personas también tiene la acepción de “*salud*”.
- **Gong** (pronunciado como “*kung*”) significa “*habilidad que es cultivada a través de la práctica; trabajo; cultivo.*”

Así, por *Qi Gong* se entiende la práctica de cultivar la energía o práctica de cultivar la salud.

El objetivo del *Chi Kung* es fortalecer el cuerpo y la generación de la energía (*chi*) que lo anima. Liberar de obstrucciones el flujo de dicha energía y dirigirla a dónde sea necesario según el fin que se persiga (terapéutico, marcial o espiritual). Y es

uno de los sistemas más completos para mantener o mejorar la salud e incrementar la energía vital. De hecho, en 1955, el ministerio chino de la salud reconoció oficialmente el interés terapéutico del *Chi Kung* y recomendó su práctica.

#### Qué beneficios aporta esta práctica

Una de las características de estas técnicas es que sus beneficios se aprecian desde la primera clase, en la que no se hace un esfuerzo físico intenso sino una coordinación de movimientos y estiramientos adecuados para todas las edades y condiciones físicas. Entre sus propiedades destacan:

- Desarrolla la flexibilidad y la resistencia física, emocional y mental.
- Mejora el tono muscular, el estado fisiológico y bioquímico del cuerpo.
- Contribuye al descanso, recuperación y regulación del organismo mediante relajación, la quietud y la respiración durante el ejercicio.
- Disminuye el derroche de energía vital y mejora el riego sanguíneo.
- Mejora el ritmo intestinal, y la funcionalidad de hígado y riñones Mejora la circulación sanguínea.
- Sin provocar fatiga muscular, se realizan movimientos acompasados, y se refuerzan músculos y articulaciones (cuello, espalda y extremidades).
- Facilita la concentración y la relajación mental.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

# Por tu salud...

## Qi Gong (leído *Chi Kung*) no es ningún cuento chino.



La sensación que se percibe es de calor, debido a la mejora en la circulación sanguínea. El Qi Gong reactiva zonas de más difícil irrigación sanguínea (cadera, abdomen, articulaciones en general), de forma que el cuerpo incrementa el aporte de nutrientes y oxígeno a sus tejidos.

Otro beneficio inmediato es el estado de calma que se obtiene al tener la mente concentrada en la respiración y en los movimientos realizados. Para facilitar esta disminución del estrés, se practica la respiración natural (también llamada abdominal) y la toma de conciencia corporal: al final de cada cadena de movimientos coordinada, se detiene la actividad unos segundos para percibir las sensaciones de nuestro cuerpo: dónde se siente frío, dónde calor, donde se nota hormigueo o relajación etc.

Existen diferentes estilos en el *Qi Gong*: el que se practica como un arte marcial; también la escuela medicinal practicada por médicos expertos en medicina tradicional, así como el estilo espiritual (escuela Taoísta). El Chi Kung puede ser estático o dinámico. El estático puede realizarse de pie o sentado. El dinámico puede realizarse sin desplazamiento o con desplazamiento. Tanto si se realizan movimientos muy vigorosos o más lentos, siempre se practican los tres mismos elementos: control postural, control de la respiración y concentración.

Por otro lado, no requiere disponer de elementos o aparatos físicos, tan sólo de un buen profesional y de una música relajante.

### Público al que va dirigido

La práctica del Chi Kung (Qi Gong) puede llevarse a cabo en cualquier época de la vida: infancia, juventud, madurez y edad

avanzada. Es recomendado para personas que buscan mejorar su salud en general y que pretendan encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente.

En cuanto a la efectividad terapéutica de estas técnicas, como en otras terapias naturales que se basan en el restablecimiento mediante la potenciación de los propios recursos curativos, requiere un periodo de práctica para apreciar de forma evidente su impacto en la mejora de salud, (semanas o meses). Su acción es real aunque no hay que mitificarla.

Por otra parte, existen contraindicaciones (menstruación, embarazo, resfriados, patologías graves) y se difunden técnicas que sino se realizan con la preparación o la técnica adecuada, pueden provocar disfunciones entre las que las menores pueden ser vértigos o desmayos.

### Aplicabilidad para las empresas

Puede resultar chocante o hasta exótico implantar técnicas de fomento de la salud y el equilibrio provenientes de países como China, con creencias y modos de pensamiento tan dispares al nuestro. No obstante, tiene una importante aplicabilidad para relajar y equilibrar el cuerpo, lo que favorece la relajación, así como incrementa la capacidad de concentración. Por esta razón el Qi Gong resulta eficaz, tanto para actividades de demanda física como para aquellas más sedentarias pero que requieren alto nivel de concentración, esfuerzo mental y toma frecuente de decisiones. ¡Qué puestos de trabajo no tienen alguna, o ambas, de estos requerimientos!

### Fuentes:

1. **Culturasia**. ChiKung-QiGong. Bienestar físico, y emocional <http://www.culturasiapamplona.com/>
2. <http://www.taijiquan.info/qigong.htm>



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**