

5 SEPT
ONLINE

II CONGRESO DE VISIÓN HOLÍSTICA | ARGENTINA



Anahí Franco
Argentina

Fonoaudióloga. Profesora de Gimnasia y Chi Kung.
Instructora en Medicina Tradicional China y Zen Shiatsu.
Educadora Visual (OPTOXVER).

Taller: ojos saludables con Chi Kung

Generalidades sobre el Chi Kung

El Chi Kung es una terapia holística de la Medicina Tradicional China (MTCH) basada en la práctica de movimientos, que induce a regular la energía, la respiración, los órganos internos, las emociones, tranquilizar la mente, relajar el cuerpo y corregir la postura, todo lo cual beneficia a la salud y función visual. Además, mejora el equilibrio, la coordinación, la atención, la concentración, la claridad de pensamiento, la memoria, trata, alivia y previene trastornos orgánicos y músculo articulares, flexibiliza y fortalece las articulaciones mejorando su amplitud de movimiento y la tonicidad muscular, aumenta el vigor físico, mental y espiritual, fortalece el sistema inmune.

Chi Kung quiere decir **entrenamiento o desarrollo de la energía que, para lograrlo, es necesario emplear tiempo, paciencia y constancia.**

Chi (Prana para los hindúes) es el soplo o aliento de vida que mantiene nuestra vida, uniéndonos funcional y estructuralmente, nutre a cada célula del organismo y propicia su actividad funcional. En Occidente se conoce como Energía Vital o bioelectricidad.

Las referencias más antiguas sobre prácticas físicas chinas se encuentran en el **Nei Jing**, la Biblia de los acupuntores, que compila las enseñanzas del Médico Qi Bo al Emperador Amarillo, fundador de la civilización china, que habría vivido en el año 2600 a.C.

Las primeras formas de Chi Kung fueron ejercicios respiratorios para regular la circulación del Chi y mantener así un estado saludable, y también prácticas meditativas influenciados por la llegada del budismo desde la India a China (aprox. en el 58 d.C.). Luego se fueron desarrollando otras formas en las que se incluyeron movimientos con los mismos objetivos.

En su ejecución se conjugan posturas inmóviles de pie, ejercicios con movimientos y también prácticas sentadas/os.

Sus movimientos son suaves, lentos, se realizan con la mayor relajación posible, se coordinan con la fase respiratoria correspondiente (inspiración o exhalación) y con zonas específicas de atención para obtener, de cada ejercicio, su beneficio.

Toma como fundamentos los principios filosóficos y fisiológicos energéticos de la Medicina Tradicional China que brevemente serán descritos a continuación.

Cada persona nace con su Chi (transmitido por nuestros padres en el momento de ser concebidos) y es nutrido por el Chi que obtenemos del Cielo (oxígeno) y de la Tierra (la sustancia más pura de los alimentos extraída en el proceso de la digestión). Estos tres se mezclan y fusionan en una zona del cuerpo denominada Dan Tian inferior (cuatro dedos por debajo del ombligo y 2-3 cm hacia adentro) para formar el Chi vital de las/os seres humanas/os. Esta zona constituye nuestro centro de poder, nuestra raíz del Hombre y la respiración sobre ella (respiración abdominal) estimula la producción de Chi Vital.

El Chi circula por canales denominados Meridianos (Nadis en Yoga) que tienen un recorrido superficial y también uno profundo para conducirlo al interior de cada célula de cada órgano, del cual toman su nombre (Meridiano de Pulmón, de Estómago, etc.)

Cada órgano está relacionado y gobierna una emoción, un órgano de los sentidos y un tejido (por ej.: el Pulmón se relaciona con la tristeza, la nariz, el olfato y la piel); de tal manera que cualquier desarmonía en ellos, estará denotando una irregularidad energética en su órgano correspondiente.

Según los orientales poseemos un cuerpo físico y uno energético, que es la raíz de nuestra salud y enfermedad; para gozar de buena salud es necesario que el Chi circule libre y regularmente para que cada célula tenga el aporte adecuado; cuando esto no es así, las células comienzan a ser malnutridas, y, si se prolonga esta situación, se dañan e instala una enfermedad orgánica. Por lo tanto, antes de instalarse esta última se produce un desequilibrio energético que da cuenta a través de distintos síntomas y signos físicos y psicoemocionales, dependiendo del meridiano y órgano afectados.

El Chi Kung, como práctica terapéutica, tiene como objetivo prevenir la aparición de enfermedades pues apunta a mantener un libre fluir del Chi para lograr un equilibrio energético y así conservar un buen estado de salud.

Los factores que provocan bloqueos en la circulación energética pueden ser externos (cambios climáticos bruscos, por ej.) y también internos: tensiones mentales y desarmonías emocionales que se traducen en tensiones físicas.

El Método Bates y el Chi kung tiene en común sus principios:

- 1 - **Regular la mente:** llevarla a un estado de calma y quietud.
- 2 - **Regular las emociones:** conservar un estado interno sereno y armónico.

3 - **Regular el cuerpo:** mantenerlo relajado.

4 - **Regular la respiración:** respiración profunda sobre el Dan Tian para estimular la Energía Vital, darle un ritmo a la circulación de Chi y mejorar la oxigenación de la sangre.

5 - **Regular el espíritu:** fortalecer valores de las personas que son la esencia y raíz de cada quien.

6 - **Regular la energía:** armonizando los factores que pueden provocar un desequilibrio en la circulación de Chi, manteniendo la fluidez en su movimiento.

Chi kung se basa en los mismos principios que el Método Bates:

Movimiento: para conservar el equilibrio energético, y por ende una buena salud, es necesario que el Chi se mueva, circule libremente por los meridianos para poder llegar a cada célula; cuando se estanca la energía, se produce el desequilibrio y por ende diversas disfunciones orgánicas que se manifiestan en sus zonas de influencia, una de las cuales son los ojos.

Relajación: para conservar un estado saludable es necesaria la relajación ya que tensiones mentales y desarmonías emocionales se traducen en tensiones físicas las que alteran el paso de energía por los meridianos provocando desequilibrios e impidiendo también que el Chi y la sangre lleguen correctamente a los ojos para nutrirlos.

Centralización: la atención está en todo el cuerpo, focalizándose un poco más en la zona u órgano para el cual está destinado ese movimiento. Por ej: la práctica está destinada a los ojos: la atención está en todo el cuerpo, pero la focalizo más en ellos.

Memoria e imaginación: se visualizan las partes del cuerpo a las que están destinados los movimientos (por ej: si estoy haciendo un movimiento para el Chi de un órgano, lo imagino “pintado del color” con el que se relaciona desde la MTCH); si el movimiento imita al de un animal, lo recuerdo e imagino la forma en que se mueve para hacerlo con mi cuerpo.

Chi Kung de los ojos

Fue creado por el Maestro Zhang Kunlin; ayuda a mejorar la miopía, el estrabismo, el astigmatismo, la presbicia, la hipermetropía.

Sus movimientos apuntan a:

- 1-Fortalecer el aporte de energía y sangre a los ojos, mejorando así su nutrición y oxigenación.
- 2-Mejorar su lubricación
- 3-Mover los globos oculares en todas direcciones, relajando el sistema muscular y restituyéndoles su tono adecuado.
- 4-Hacer cambios de enfoque.

Se compone de tres partes:

- 1-Movimientos de golpe (Pai Da): para estimularla circulación de Chi por los meridianos que la llevan la energía hacia los ojos.
- 2-Movimientos para estimular la llegada de Chi a las manos
- 3-Movimientos oculares con ojos abiertos y cerrados.

En el taller realizamos algunas prácticas de cada una de estas tres partes.