

Chi kung o Qi Gong

Chi kung o Qi Gong significa control de la energía y su práctica se basa en los principios de: control del movimiento, de la respiración y del pensamiento.

¿Qué es el Chi kung o Qi Gong?

Qi quiere decir energía (chi) y Gong: disciplina o trabajo (kung)
Qi Gong es la disciplina por medio de la cual podemos dirigir nuestra energía vital para mantener sano física y mentalmente a nuestro cuerpo. También se podría definir como un compendio de ejercicios que auxiliados por la respiración, el movimiento y la mente, nos ayudan a mejorar nuestra salud, a prevenir enfermedades y aumentar nuestra vitalidad.

¿En qué se basa el Chi kung o Qi Gong?

Qi Gong es la gimnasia energética para la salud y la longevidad. Forma parte de la Medicina Tradicional China, junto con la Acupuntura, la Moxibustión, la Tui Na (masajes), la Alimentación y la Herbolaria, con más de 3.000 años de antigüedad. El Qi Gong se ha inspirado en la práctica de monjes budistas y taoístas desarrollada durante milenios y es una vía real para transformar, la energía vital y encontrar el equilibrio físico y mental.

¿En qué nos puede ayudar el Chi kung?

Las aplicaciones del Qi Gong son de básicamente de carácter preventivo. El Qi Gong puede influir en muchos aspectos sobre el cuerpo humano, por ejemplo: eliminando perturbaciones emocionales, mejorando el estado fisiológico y bioquímico del



cuerpo.

El relajamiento, la quietud y la respiración durante el ejercicio, contribuye al descanso, recuperación y regulación del organismo, también disminuye el consumo de energía y fortalece la resistencia.

El Qi Gong regula el sistema nervioso central y el resto de los sistemas orgánicos, facilita un funcionamiento armonioso de los órganos y nos ayuda a desarrollar una fuerza interior que nos capacita para crear resistencia contra las infecciones y las enfermedades en general.

Origen e historia del Chi kung o Qi Gong

El origen del Qi Gong se remonta a más de 3,000 años de antigüedad. Las referencias escritas más remotas sobre esta disciplina se ubican en el "I-Ching" o Libro de las Mutaciones. Se le atribuye también su origen dentro de las corrientes Budistas y Taoístas.

Lo cierto es que es una disciplina que se ha practicado desde tiempos inme-

morables y que ha contribuido a que muchas generaciones de personas en el lejano oriente se conserven llenos de energía y dueños de una armonía integral. Actualmente existen más de 2,000 tipos de Qi Gong en China. En la República Popular China practican esta disciplina no sólo los civiles, sino también los miembros del ejército, la policía y los deportistas de alto rendimiento. Les brinda serenidad en momentos de tensión y agudeza mental para pensar fríamente cuando se requiere. Además les ayuda a tener un equilibrio físico y mental bañado de salud que les lleva a rendir de mejor manera, dándoles armonía integral.