

4. Chikung

Jueves 10.30-12.00 h.
Todas las edades

Presentación

El *chikung* es una milenaria tradición de la cultura china: consiste en la realización de movimientos dirigidos a transformar el cuerpo y la mente, poniendo énfasis en la respiración, la atención y las sensaciones del practicante. Estas transformaciones pueden tener muy diverso objetivo, y así existen multitud de *chikunes*: enfocados hacia las artes marciales, hacia el desarrollo de la conciencia, hacia la curación, hacia el mantenimiento de la salud y el bienestar, etc.

La propuesta de taller parte de este último propósito, el del cuidar la salud y el bienestar. Este tipo de *chikung* constituye la parte gimnástica y preventiva dentro de la Medicina Tradicional China. Ha sido practicado desde hace miles de años por millones de personas en el planeta, de manera similar a los yogas indios; no en balde a veces es llamado "el yoga chino".

Por medio de movimientos suaves, relajados, y acompañados conscientemente por la respiración, se propicia la flexibilidad y relajación de los tejidos y la mente, y, por ende, un mejor flujo energético y un mejor funcionamiento fisiológico del cuerpo.



¿Qué significa

"Chikung"? "Chi" es la energía vital de todos los elementos de la naturaleza, incluidos los seres humanos. "Kung" significa trabajo constante y la habilidad adquirida tras un entrenamiento intenso. "Chikung", por tanto, se traduce por la práctica de la movilización

consciente de la energía por el interior del cuerpo a través de los meridianos (canales energéticos).

Estas ideas de "Energía vital", "meridianos", etc. forman parte de las teorías que nos ofrece la Medicina Tradicional China en su intento por explicar cómo funciona nuestro

cuerpo y la naturaleza en general. La ciencia occidental se encuentra en el proceso de entender desde su propio punto de vista los fenómenos que describen las medicinas orientales: en términos de fascias, dematomas, neurociencias, etc.

Objetivos

- Cultivar el flujo de la energía y facilitar los mecanismos naturales del cuerpo para mantener el bienestar personal y aumentar la vitalidad.
 - Armonizar las relaciones entre cuerpo y mente.
 - Aumentar la conciencia corporal.
 - Cultivar y conservar la comodidad y el gozo corporal.
-
- Aumentar los recursos personales: tanto de mantenimiento general como para circunstancias específicas en las que se desee facilitar una adaptación energética.



Metodología

El taller es fundamentalmente práctico: se darán orientaciones sobre el sentido y la forma de realizar cada secuencia, y a continuación, se guiará su práctica para que cada persona encuentre la mejor manera de realizarla: su manera.

Se cultivará la práctica en silencio para facilitar la experiencia de cada practicante.

Contenido

Contamos con un conjunto de secuencias de movimientos cuyo orden, enfoque y composición se irá concretando para adecuarse a los ritmos, intereses y demás circunstancias de los/as asistentes. Algunas de ellas son:

- **Ejercicios de calentamiento** de Juan Li, Almudena López de Lerma y Nicola Lei.
Beneficios: Acondicionamiento general estructural y energético. Idóneos como secuencias para el hábito personal.
- **Chikung de la postura tradicional Wuji.**
Beneficios: Conciencia postural, relajación, y enraizamiento. La base de todo *chikung*.
- **Chikung para las articulaciones**, de Yang Jwing Ming.
Beneficios: Prevención de la artritis. Conciencia corporal detallada de las regiones corporales. Preparación de las articulaciones y la conciencia corporal para las prácticas más avanzadas.
- **Estiramientos "Makko-Ho"** del *shiatsu* Masunaga.
Beneficios: Desbloqueo y armonización de los principales canales energéticos por medio de 6 simples y relajados estiramientos. Un recurso para armonizarlos en conjunto o

selectivamente, en función de las necesidades cotidianas: cambios estacionales, situaciones de desequilibrio, desarrollo personal...

• **Chikung de la respiración**, de Yang Jwing Ming.

Beneficios: Cultivo y movilización de la energía. Mente en calma. Facilitación del flujo respiratorio y su habilidad adaptativa.

¿A quién va dirigido?

El taller se ofrece a todas las personas de cualquier edad y condición física que quieran beneficiarse y disfrutar del *chikung*.



Las prácticas son fácilmente adaptables, individualmente y en el momento, a las condiciones de cada persona. No se requiere experiencia previa, ni tampoco es un obstáculo tenerla: se plantea como un taller tanto de iniciación, como de mantenimiento.

Recomendaciones de posible bibliografía

- Libro: Lam Kam Chuen: *Chi Kung, el camino de la energía*, Editorial RBA
- PubMed.com. Publicaciones científicas en la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term="Qigong"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=)

Imparte el taller: Marcos Gómez Aranguren

Licenciado en Filosofía. Aprende *chikung* y prácticas taoístas a través de Juan Li y Almudena López de Lerma (Madrid) desde 2007. Formado como profesor de *chikung* y terapeuta de *shiatsu zen* en la escuela Sol y Luna (Granada) desde 2014.

El profesor recomienda vestir ropa cómoda que permita los estiramientos amplios de piernas y brazos.

En cuanto a los pies, lo ideal es simplemente llevar calcetines. En caso de calzado, es preferible que sea de suela lisa, fina, y que permita la amplia extensión de todos los dedos.