

气功

QiGong

- ChiKung -



QiGong - ChiKung

Curso organizado por la Facultad de Enfermería de Melilla e impartido por el maestro Javier del Valle, Escuela Wudao, Madrid

1er. Seminario 29-30 de marzo

- ✦ Definición y conceptos básicos
- ✦ Breve historia del qigong y de los ejercicios terapéuticos chinos
- ✦ Trabajos de respiración en wuji
- ✦ Trabajos básicos de respiración en Zhan zhuang
- ✦ Ejercicio de Hun Yuan Yangsheng gong, del abad Zhong Yunlong

2º Seminario 17-18 de mayo

- ✦ Repaso y consolidación del primer seminario
- ✦ Forma de Long Men Pai (forma de QiGong de la Puerta del Dragón), del abad Zha Yuanfu



El ejercicio y estudio del “Qigong”, pronunciado chikung, (气 Qi = Aliento; 功 Gōng = Habilidad, Destreza), es una de las cuatro ramas principales de la Medicina Tradicional China (junto a la acupuntura, la fitoterapia y los masajes). La práctica de estos ejercicios se remonta a los siglos XVII-XI a.C.

Los chinos, a través de milenios de observación y práctica empírica, han estructurado todo un sistema de principios y leyes que son la base de su medicina tradicional. Sobre esa base empírica se percataron de que mediante la realización de determinados ejercicios físicos podían tratar o curar determinadas dolencias o enfermedades.

En el período de los Reinos Combatientes (475-221 a.C.), la medicina tradicional china se apartó de las antiguas creencias populares mágicas, para las cuales la enfermedad tenía su origen en causas divinas o demoníacas, y se centró en buscar las causas de la enfermedad en la naturaleza y en la forma humana de vida. El mundo occidental no dará este paso hasta un milenio después, en la época del Renacimiento.

El *qí* (气) es un concepto básico en la filosofía china. Este concepto está integrado en el campo de la

medicina tradicional china, las matemáticas, las ciencias naturales, las artes marciales, la astronomía, etc. El Dr. Harold E. Puthoff, físico cuántico, director del Instituto de Estudios Avanzados de Austin (Texas), declaró: “El concepto de ‘campo cuántico’ ofrece una explicación a la teoría metafísica del qi”.

La OMS define el qigong como: “Componente de la medicina tradicional china que combina movimiento, meditación y regulación de la respiración para mejorar el flujo de la ‘energía vital’ (qi) en el cuerpo, mejorando la circulación y la función inmune” (estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002/2005).

Todos los investigadores están de acuerdo sobre las cualidades terapéuticas del *qigong*. Su eficacia ha sido demostrada en múltiples estudios realizados bajo los criterios y rigor científico occidentales. Entre ellos se encuentran las investigaciones realizadas en diversas universidades entre las cuales podemos citar: Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), Universidad de Illinois, Texas Tech University Health Sciences Center, Facultad de Educación Física de la Universidad de Beijing, Centro Médico Tufts de Boston (EEUU), la Harvard Medical School.

También se han realizado investigaciones sobre estos temas en universidades y hospitales de nuestro país.

Podemos destacar las realizadas en la propia Universidad de Granada, donde se ha realizado un estudio sobre el taijiquan aplicado a la fibromialgia, en la Universidad de Sevilla, por la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermeef), en el Hospital Vall d'Hebron (Barcelona), Hospital General Universitari (Alicante), Hospital Universitario Virgen del Rocío (Sevilla), Hospital Universitario Ramón y Cajal (Madrid), Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPM (Madrid).



En la mayoría de los países europeos, por mencionar sólo nuestro entorno más próximo, los ejercicios y técnicas terapéuticas chinas son reconocidos por su aportación beneficiosa a la salud y a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos

Entre las aplicaciones terapéuticas demostradas por los estudios científicos realizados, podemos destacar las siguientes:

1. Aumento de la fuerza de los brazos y de la flexibilidad en las extremidades inferiores.
2. Mejora de la función cardio - respiratoria.
3. Aumento de la capacidad de flujo y disminución de la resistencia en las venas de las piernas.
4. Mejora del equilibrio y reducción de las caídas.
5. Mejora de la calidad, eficacia y duración del sueño.
6. Mejora de la capacidad inmunitaria.
7. Mejora del control de la glucemia en la diabetes tipo II.
8. Ayuda a disminuir de los temblores del Parkinson.
9. Disminución del dolor y la inflamación, y mejoría de la movilidad en personas con osteoartritis.
10. Prevención y mejora de la osteoporosis.
11. Disminución de la frecuencia y la severidad de los dolores de cabeza tensionales.
12. Disminución del dolor y mejora de la movilidad en ancianos con artrosis de rodilla.
13. Disminución de los niveles de depresión.
14. Mejora en la respuesta en la función inmunitaria de pacientes oncológicos
15. Mejora en el comportamiento de sujetos autistas.

Las principales técnicas del Qigong consisten en:

- a- regulación de la posición corporal y gimnasia suave.**
- b- revisión y análisis de las funciones físicas, mentales y emocionales.**
- c- trabajo sobre la respiración.**
- d- auto-masajes y estimulación de puntos de acupuntura.**

Las universidades se han caracterizado, a todo lo largo de su historia, por ser centros para la difusión del saber. En China se encuentran las más antiguas universidades registradas, como la Escuela Superior Imperial, fundada hacia el 208 a.C. (cf. Needham, Joseph (2004), la Universidad de Nanjín (Nánjīng Dàxué), fundada en el año 258 de nuestra era. En occidente, por su parte, las primeras universidades son: la Universidad de Bolonia, que se fundó en 1089, la Universidad de Oxford en 1096 y la Universidad de París en 1150. En las universidades occidentales, los saberes que se enseñaban eran las siete artes liberales, la teología, la medicina y el derecho.

Es un hecho incuestionable que la sociedad actual está demandando con creciente interés una serie de conocimientos cuya génesis está entroncada dentro de la cultura, la filosofía y el pensamiento chinos. Por tanto, ¿qué mejor foro para impartir, estudiar y someter a crítica dichos conocimientos que la universidad?

Maestro Javier del Valle

Profesor de qigong, por el Instituto Europeo de Qigong

Técnico Especialista en Qigong Terapéutico, por la Federación Canaria de Shorinji Kempo

Técnico Deportivo Superior en Qigong, por la Federación Canaria de Shorinji Kempo

Técnico Especialista en Qigong de Wudang, por la Federación Canaria de Shorinji Kempo

Profesor de Qigong, por el Instituto de Investigación de Wushu

Maestro Nacional de Qigong, por el Ente de Promoción Deportiva Andaluz de Shorinji Kempo

Maestro Nacional de Qigong, por la Federación Andaluza de Lucha y D.A.

Profesor reconocido por el Templo Baiyun Guan (Beijin – China) para enseñar qigong de Long Men

Profesor reconocido por el Templo Zi Xiao Gong (Wudang Shan – China) para enseñar qigong de Sanfeng Pai

PROFESORES INTERNACIONALES CON LOS QUE HA ESTUDIADO:

Alain Boudet (París)

Daochan Zhong Yulong (abad del Templo Zi Xiao Gong, Wudang Shan – China)

Daochan Zhao Yuanfu (abad del Templo Baiyun Guan, Beijin-China)

Zhong Bing (Templo Wu Long, Wudang Shan – China)

Wong Kiew Kiet (Madrid)

Yves Requena

EXPERIENCIA DOCENTE:

- En Qigong:
 - Profesor de qigong de la Escuela Superior Wudao (Madrid)
 - Profesor del Curso de Técnico en Taijiquan y Qigong de la Universidad de las Palmas de Gran Canarias.
 - Profesor de Qigong del Curso de formación de técnico en qigong terapéutico del Instituto Confucio de la UGR.