

**V Curso de Actualización Docente – CETP-  
COCUFI San José, 2016.  
Prof. Martín Tomás.**

**TALLER INTRODUCCIÓN AL CHI KUNG (QI GONG)**

Forma parte de la Medicina Tradicional China así como la acupuntura, fitoterapia, moxibustión, dietética y masaje.

Chi: fuerza o sustancia que anima todo en el Universo. Aliento Vital.  
Kung: Cultivo, trabajo, desarrollo.

Se lo define así como el arte de potenciar y movilizar el Chi por los meridianos de energía.

Surge hace unos 5 mil años en China y es el cimiento de las artes marciales, aunque Chi Kung no es considerado arte marcial.

De la mano de Chi Kung surge posteriormente Tai Chi el cual sí es considerado arte marcial pero con fines altamente terapéuticos.

Utilizamos como metodología

**Posturas de meditación** (implantación de energía): Wu Chi (representa el vacío de Universo) y Zhan Zhuang Gong (postura de abrazar el árbol). Estas posturas practicadas a diario contribuyen a armonizar las funciones internas, sosegar la mente y el espíritu y además reforzar nuestro Sistema Inmunológico.

**Movilidad y desbloqueo articular.** A través del movimiento lento, conscientizando en la respiración, se movilizan todos los grupos articulares comenzando desde el cuello hasta el tobillo y dedos del pie.

**Forma 18 movimientos de Tai Chi Chi Kung (Qi Gong Shibashi).** Creado en 1982 en la Universidad de Medicina Tradicional de Shangai por los maestros He Wei Chi y Lin Hou Sheng. Es considerado un ejercicio nacional de salud en Malasia e Indonesia.

1. **Despertar el chi y regular la respiración.** Regula la presión arterial y fortalece el corazón.
2. **Abrir y expandir el pecho.** Mejora la respiración. Fortalece el corazón.
3. **Bailar con el Arco iris.** Equilibra la presión arterial. Ayuda al sistema digestivo.

4. **separar las nubes girando brazos.** Estimula riñones, beneficia pulmones y corazón. Mejora la circulación sanguínea.
5. **Empujar el balón con las manos.** Estimula el hígado y vesícula biliar.
6. **Remar la barca en el centro del lago.** Estimula la función de riñón y vejiga. Refuerza la espalda.
7. **Alcanzar el sol con la mano.** Equilibra la presión arterial. Estimula el bazo.
8. **Volver el cuerpo para contemplar la luna.** Estimula el hígado y la vesícula biliar. Mejora la flexibilidad en la columna lumbar.
9. **Girar cintura y empujar con palmas hacia los lados.** Ayuda a la digestión. Estimula al intestino grueso. Fortalece los Dan Tian, piernas y espalda.
10. **Mover las manos entre las nubes (en posición cabalgante).** Ayuda a la digestión y distiende el sistema nervioso.
11. **Vaciar el mar mirando el cielo.** Estimula corazón, pulmones y mejora la circulación.
12. **Empujar las olas.** Mejora la función de riñones y vejiga. Fortalece piernas.
13. **Volar como una paloma desplegando sus alas.** Mejora la respiración, fortalece el corazón y ayuda a reducir la depresión.
14. **Golpeando en posición de montar a caballo.** Ayuda a la digestión y regula los movimientos intestinales. Estimula la claridad mental.
15. **El vuelo de la grulla moviendo sus alas.** Estimula los pulmones. Promueve y ayuda a superar la depresión.
16. **Girando como una rueda.** Fortalece los riñones y promueve la flexibilidad y la fuerza. Previene lumbalgias.
17. **Rebotar el balón.** Mejora la coordinación y el equilibrio.
18. **Balancear el Chi.** Calma y equilibra la mente.



