

## *Qi-Gong para niños*

### *Un método terapéutico*

ISAAC JULIÀ ARTETA

Profesor de Qi-Gong y Tai Chi y

estudiante de Medicina Tradicional China.

Desde hace dos mil años, desde la Medicina Tradicional China (MTC) se recomienda la practica del Qi-gong terapéutico, cuyo objetivo consiste en asegurar una correcta circulación energética mediante ejercicios sencillos que contribuyen al fortalecimiento general de la salud mediante la relajación mental y el control de la respiración.

Encuadrados en la cosmología china, tanto el Qi-gong como la Medicina Tradicional China contempla la experiencia humana como una esfera en la que lo psíquico y lo físico interaccionan de un modo muy íntimo.

“...Desde que apareció la práctica del Qi-gong, éste ha sido aplicado al tratamiento de enfermedades y al fortalecimiento de la salud. El que pueda mejorar la salud se debe principalmente a que controla en forma positiva la corteza cerebral y el centro nervioso vegetativo subcortical, así como el sistema cardiovascular reajustando las reacciones orgánicas anormales...”

“...El ejercicio del Qi-Gong... tiene en resumidas cuentas, las siguientes funciones: eliminar

las interferencias emocionales; optimizar el proceso fisiológico y fisicoquímico del cuerpo, a través de la relajación del cuerpo, la tranquilidad mental y la respiración.” (Dr. Hu Bin, 1985).

Es difícil para un occidental la comprensión del concepto “Qi”, que podríamos asociarlo al concepto de “Pneuma” y definirlo como hálito, aliento vital, una sustancia inmaterial, invisible - cuyas manifestaciones son claras y evidentes - un sistema de información sutil que comunica y rige el funcionamiento de los órganos internos y cuyo estudio fue llevado a cabo durante dos mil años por la ciencia de curación china.

Definir este concepto nos demoraría mucho tiempo y muchos debates y no es este el propósito del artículo. El concepto “Gong” significa cultivo, trabajo, también arte, maestría; así el Qi-Gong no es más que el arte de cultivar -con paciencia y perseverancia- el aliento vital, esa capacidad innata a la que tiende el propio organismo a mantenerse en homeostasis.

Tanto más difícil resulta la práctica de esta disciplina cuando va encaminada a los más pequeños; la práctica del Qi-Gong, junto a tratamientos de Pediatría en MTC, es antiquísima y se remonta a 220 dC (dinastía Han), por otro lado, la práctica de Qi Gong se pierde en el tiempo y carecemos de documentos y pruebas que demuestren el ejercicio de Qi Gong en niños. Los estudios más recientes (desde los años 50) vienen llevándose a cabo en algunos hospitales de China y persiguen apoyar tratamientos pediátricos de toda índole.

# O T R A S · T É C N I C A S

Existen una serie de puntos sobre los que deberíamos poner atención:

- Sirve para prevenir y curar enfermedades, conservar y fortalecer la salud, su objetivo es tonificar los órganos internos, asegurando una óptima circulación energética y sanguínea armonizando las emociones asociadas.
- Su método es sencillo y fácil, no necesita nada más que la actitud de practicarlo con disciplina. Sólo a través de su práctica persistente podemos valorar como el efecto terapéutico aumenta cada día.
- El tratamiento de las enfermedades con Qi-gong no provoca ningún tipo de malestar sino que produce más bien una sensación de agilidad, plenitud y buen ánimo.
- Nuestra intención en el momento de practicar no sólo debe centrarse en el cuerpo sino más bien en cómo nuestra actitud revierte sobre los ejercicios siendo ésta una realidad que debemos entrenar de igual modo que los movimientos corporales.
- El aspecto preventivo del Qi-Gong tampoco es despreciable: reforzando el sistema inmunitario permite que el organismo se torne más resistente frente a las enfermedades.
- Aprender a enfrentar y comprender mejor los conflictos
- Aprender a purgar mejor las emociones, a aceptarlas mediante la observación.
- Desarrollar conciencia sobre los hábitos posturales que son un reflejo de la concentración, la atención y la confianza del niño durante el proceso de aprendizaje.
- Controlar el nerviosismo, la agresividad; a través del juego ayudamos a ganar autoestima,

atención, superar la timidez y desarrollar el trabajo de lateralidad y diligencia espacial.

Es importante entender que todos y cada uno de nosotros realizamos un Qi-Gong natural y cotidiano aunque no le pongamos un nombre; de igual modo sucede en el caso de los más pequeños, y por lo tanto deberíamos ser tanto más flexibles en la aplicación de los ejercicios en los niños y niñas; debemos adaptar las prácticas a sus características energéticas generando dinámicas y juegos a través de los que puedan desarrollar una comprensión más amplia de la práctica y puedan utilizarlas en otros ámbitos de sus vidas: estudio, relaciones interpersonales, con el espacio y las emociones.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Ferraro, Dominique. (2003) Qi-Gong para niños. Ejercicios sencillos y técnicas respiratorias para mantener a los niños en óptimo estado de salud. Ediciones Oniro, SA.
- Hu, Bin. (1994) Relajación y respiración. Fundamentos de terapia qi-gong. Miraguano Ediciones
- Lavier Jacques-André (2005) Medicina China, medicina total. Ediciones Obelisco
- Rodríguez, M. (2008) Pediatría en Medicina China. Ed. la liebre de marzo
- Yang Jwing-Ming (1995) La Raíz del Chi Kung Chino. Editorial Mirach