

# "Qigong y salud mental"



Son muchas las personas con problemas psíquicos, con enfermedad mental o discapacidad intelectual. siendo un problema su integración social y no por ellos precisamente, si no porque a la mayoría de la sociedad lo "diferente" nos sigue pareciendo "malo" o lo tratamos con rechazo. La falta de tolerancia ante lo que no conocemos, hace que excluyamos a aquellas personas, que se nos parecen "diferentes".

Afortunadamente existen sitios donde se preocupan de la integración y la participación social de estas personas. Fundaciones, centros especiales de trabajo, asociaciones de ocio... Como el club social el Portalet, en Granollers, que realiza actividades ,de ocio, culturales , lúdicas , deportivas.

Este año se ha estado haciendo un taller semanal de Qigong, o Chikung. "Qigong para la salud mental. ", a cargo del profesor de Taichi-Chuan y Qigong y también Maestro de Reiki . Jose Luis Muñoz Moreno, miembro de la Asociación de Taichi-Chuan "Shenren" y la Federación Europea de Reiki profesional y disciplinas asociadas."FERPDA".

El Qigong o Chikung ,es una rama de la medicina China, basada en los fundamentos de la filosofía China, del Taoismo y del Budismo. Utilizando los movimientos suaves, la respiración y la concentración, con la finalidad de que el Chi o energía vital circule por nuestra estructura energética de forma fluida y sin bloqueos. aportándonos salud y bienestar.



En este taller de Qigong, fue preciso modificar o adecuar una clase "tipo", Modificando también progresivamente el ritmo de clase, comenzando en los primeros meses con practicas muy dinámicas y variadas ,variados y distintos movimientos de Qigong con pocas repeticiones para, poco a poco ir ralentizando , hasta llegar a una practica, tranquila...relajante...con series concretas de Qigong y bastantes repeticiones, suavizando a su vez los movimientos.

El principal objetivo era por un lado , el relajar la mente. Hay enfermedades mentales que hacen que el cerebro-pensamiento ,nunca pare y que su actividad no sea ordenada y equilibrada, por eso el ir poco a poco y haciendo frenar , despacio el exceso de actividad mental.

y por otro lado el cuerpo físico, la suavidad de los movimientos .

La suavidad aparte de irnos nutriendo de energía nuestros riñones, también ayuda a que descienda el ritmo de nuestra respiración y nuestro ritmo interno. Ya que son, en estos momentos de relax o calma ,cuando nuestro organismo tiene la capacidad de sanarse, o al menos le es mas propicio. sobre todo en salud mental, aumentando , también la autoestima y la confianza en uno mismo,

Han sido distintas series de Qigong ,las que se han trabajado. Calentamiento articular, Baduanjin,(Las ocho joyas) Wu Qing xi, (Los cinco animales) automasaje chino.....

El resultado de este curso ha sido ampliamente satisfactorio. Los asistentes a las clases desde un principio mostraron mucho interés, siguiendo las clases con atención y entrega, y enseguida disfrutando del Qigong. observando la evolución en la flexibilidad, en el equilibrio, y en la progresiva facilidad para relajarse de la mayoría de ellos.

Trabajando a su vez la concentración en los movimientos, como dice una máxima Taoista : "meditar...pensar en una cosa, para no pensar en mil ".Son muchos los puntos , en los que el Qigong aporta innumerables beneficios a la salud mental. Siendo la relajación, la concentración y la atención ,herramientas valiosísimas para la salud mental.

Todas las clases semanales, terminan con una relajación tumbada y guiada. también pudiendo observar una progresiva evolución en la capacidad de los asistentes para relajarse, sin olvidar que para las personas con enfermedad mental o discapacidad intelectual, la relajación es algo muy difícil de conseguir. Pero después de una hora de ejercicio, siempre apetece un merecido relax.

A este taller han estado asistiendo personas con distintos problemas mentales, como esquizofrenia paranoide. discapacidad intelectual..., y también de distintas edades y condición física o movilidad.

Para la gran mayoría de ellos ha sido un grato descubrimiento el Qigong, descubriendo en este arte una herramienta para mejorar su día a día. sobre todo destacan en sus comentarios , el poder conciliar mejor el sueño, el recuperar algo de equilibrio físico, el ganar elasticidad y

Y yo... destaco de ellos la ilusión , la entrega y las ganas que ponen al practicar el arte curativo del Chi..... el Qigong.

resumen el sentirse mejor.... El mejorar la calidad de vida.



Jose Luis Muñoz Moreno  
Asociacion de Taichi-Chuan ,Shenren  
Federacion Europea de Reiki profesional

