

(Junio – 2013) CHI KUNG – LOS TRES PRINCIPIOS II

EL ALIENTO - (ESPÍRITU Y ALMA)

“El segundo principio sobre el que se basa la práctica del Chi Kung es la consciencia del aliento o la respiración”

El aliento o respiración es el fenómeno más importante sobre el que se apoya la vida, es nuestra primera fuente de energía y lo seguirá siendo hasta el día en que exhalamos nuestro último aliento.

Todo lo que está vivo respira, palpita, pulsa, aportando ritmo, movimiento y energía a nuestro cuerpo y nuestra alma.

Para comprender mejor la dimensión de este fenómeno vamos a ver el significado de tres palabras que en su origen nos hablan de lo mismo, la respiración: ALIENTO, ESPÍRITU y ALMA.

-ALIENTO: procede del latín *“halitus”*, se refiere a la respiración, el sople, todo lo que se exhala, como los vapores, los olores o las emanaciones. Actualmente en nuestra lengua también es sinónimo de *“ánimo”*, o *“desaliento”* como la falta de impulso vital para llevar a cabo una tarea.

Otros significados frecuentes que usamos para referirnos a esta familia de palabras relacionadas con la respiración son: **“energía vital, esfuerzo y valor”**: *“exhalar el último aliento”*, en referencia a la muerte, *“quedarse sin aliento”*, sinónimo de agotamiento, *“recobrar el aliento”*, recuperarse y descansar, *“dar alientos”*, consolar o animar a alguien, *“una tarea de mucho aliento”*, de objetivos ambiciosos.

Halo también es de la misma familia y su primer significado es exhalar olor, oler, así que cuando hablamos de halo de luz o de energía, nos referimos a la exhalación de una fuerza a través de un cuerpo.

-ESPÍRITU: se deriva de la palabra *“spíritus”*, que da origen a respirar, inspirar y espirar.

-ALMA: viene de *“ánimus y ánima”*, que tienen su origen en el griego *“ánemos”* (viento), refiriéndose a la respiración.

Así vemos que estas dos palabras, espíritu y alma, trascienden la función fisiológica de la respiración para llevarnos más allá, hacia una dimensión espiritual e inmortal del Ser Humano en relación con el SOPLO DE VIDA.

LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN:

1-ENERGÍA: el primero y más evidente es aportar energía a nuestro cuerpo en forma de oxígeno y el principio vital del aire, el Qi o Chi para que las células puedan hacer sus reacciones químicas y producir energía y agua.

2-MOVIMIENTO: con cada respiración todo nuestro organismo recibe el impulso de la inhalación-exhalación, como una ola que empuja sobre los huesos, las articulaciones, las fascias, los órganos y las vísceras, de manera que cada parte de nuestro cuerpo se mueve y este masaje que reciben los órganos es de vital importancia para que la linfa circule y no se formen adherencias entre los órganos, ni depósitos de toxinas que puedan dar lugar a tumores.

3-EQUILIBRIO EN LA POSTURA: los seres humanos mantenemos la postura erguida gracias a varios factores; por una parte tenemos un esqueleto duro y músculos que tiran de los huesos para favorecer la posición vertical, pero sobre todo es gracias a un sistema de presiones internas entre los líquidos corporales (presiones hidráulicas) y presiones de los gases que contiene nuestro cuerpo (presiones neumáticas), cuando este equilibrio de presiones se ve alterado o es insuficiente, afectará a la postura corporal. Sólo tenemos que observar la posición que adopta el cuerpo cuando alguien está deprimido (falta de presión) o cuando estamos tristes. Es como si nuestro cuerpo se volviera como un balón desinflado, falta de presión.

4-CONECTAR: la respiración a diferencia de otros sistemas de nuestro cuerpo, podemos controlarla a voluntad, aunque durante la mayor parte del tiempo su funcionamiento es involuntario.

Principalmente surge a partir del movimiento del diafragma y los músculos respiratorios, pero su acción llega a todos los órganos, huesos y articulaciones, por lo que tiene un importante papel a la hora de conectar el funcionamiento de los diferentes sistemas entre sí.

5-EMOCIONES: dentro de esta función de conectar y por el dominio que tenemos desde nuestra voluntad sobre la respiración, comprobamos que nuestro estado emocional influye sobre la forma de respirar en cada momento, así cuando estamos enfadados espiramos con más fuerza que inspiramos y cuando estamos tristes, inspiramos más que espiramos, mientras que si estamos tranquilos la respiración se equilibra. Por otra parte, la respiración también actúa sobre las emociones, de manera que ciertas formas de respiración nos ayudarán a equilibrar nuestra mente y nuestro estado emocional.

6-LA MENTE: la respiración es el vehículo que conecta la mente con el cuerpo, una buena forma de hacernos conscientes en nuestra vida de la realidad de cada momento, es usar la respiración para dirigir nuestra atención a lo que estamos sintiendo en ese instante, pues cada respiración es única y sólo puede suceder en ese momento, así que no hay pasado ni futuro, sólo presente. La respiración nos abre la puerta a la PRESENCIA y atravesar esa puerta es avanzar por el camino de la espiritualidad.

7-EL CHI: la respiración y el Chi, como fuerza cósmica de la que disponen todos los seres vivos están indisolublemente unidos, de hecho Chi Kung significa “*el manejo del aliento*”, pues el Chi para los chinos antiguos tiene la connotación de la fuerza que se despierta a partir del aliento, en referencia no sólo a nuestra propia respiración, si no al aliento del Universo respirando con sus propios ritmos y ciclos.

8-EL CHI Y LOS ÓRGANOS: en el plano concreto de la salud, debemos saber que cuando nuestros pensamientos alteran nuestras emociones, la respiración y el Chi de cada órgano también se ve alterado, por ejemplo: la ira hace que el Chi del Hígado se desequilibre, la euforia hace que suba el fuego del Corazón, el miedo vacía la energía de los Riñones, la tristeza bloquea el Chi de los Pulmones y las obsesiones estancan la energía del Bazo y el Estómago. Por este motivo es evidente que para regular la energía del cuerpo, lo primero es regular la mente, y la respiración es la mejor herramienta para conseguirlo.

9-RESPIRACIÓN – CHI KUNG Y SALUD: al nacer todos solemos respirar bien, salvo que el nacimiento sea prematuro o el bebé tenga alguna disfunción. Normalmente el bebé respira de forma natural llenando su vientre, la inspiración suele ser más larga que la espiración, es una respiración completa y profunda que le aporta mucha energía a su cuerpo para crecer y a su cerebro para permanecer despierto.

Hasta los 30 años, si no mucho antes, la respiración se vuelve más superficial quedando a nivel del pecho, la inspiración y la espiración se igualan y la persona todavía tiene suficiente oxígeno para realizar sus funciones y el diafragma se mueve bien arriba y abajo. A medida que se va envejeciendo, la respiración se vuelve cada vez más superficial y queda reducida a la parte alta del pecho, donde hay menor número de alveolos pulmonares, la espiración suele ser más larga que la inspiración, con lo que el aporte de oxígeno a las células y al cerebro es menor. La persona se encuentra más débil y empieza a perder memoria. El diafragma no hace bien su movimiento arriba y abajo, por lo tanto no masajea los órganos y la energía en estos se encuentra bloqueada con el consiguiente deterioro para la salud.

10-LA RESPIRACIÓN Y EL CHI KUNG: dentro de las prácticas de Chi Kung existen recogidas más de 200 técnicas de respiración, con fines muy específicos algunas de ellas. Las más utilizadas son la respiración Natural o Budista, la Invertida o Taoísta, la respiración Comprimida, respirar a través de la piel, en los huesos, por los pies y manos, respiraciones propias para cada sistema de órganos y en relación con diferentes circuitos de energía, etc.

En resumen, la respiración es la práctica que mejor debemos cuidar, ya que tiene que ver tanto con el mantenimiento de la vida en sus funciones vitales y energéticas, como con la manera en que vivimos desde nuestros pensamientos y emociones, hasta la dimensión espiritual cuando comprendemos que el SOPLO DE LA VIDA es el principio de todo y todo lo envuelve, y cada uno de nosotros forma parte de este aliento Universal.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com