



ARGENTINA

ZHAN ZHUANG QIGONG 6 MEDITAR COMO UN ARBOL

Zhan Zhuang o meditar en la postura del árbol, es una forma muy sencilla de Qi Gong y me atrevería a decir que uno de los ejercicios mas practicados por personas con problemas de salud. También por practicantes de Yoga, Reiki y Medicinas Alternativas.



El Qi Gong (Chi Kung) engloba diferentes tipos de ejercicios para activar y mover la energía vital que tenemos y que nos rodea y de la que generalmente no somos conscientes.

Durante la práctica del Qigong (chi kung), podemos desarrollar la conciencia de la energía a través de los ejercicios, las posturas y la relajación, de esta manera podremos aprender a incrementar y controlar la energía para mejorar la salud y estar en una mejor armonía con el mundo natural. Dicha energía circulará por canales y meridianos, aumentando su nivel, armonizando el cuerpo y activando los órganos vitales.

Las posturas básicas de la meditación del árbol, como se conoce al zhan zhuang, producen un equilibrio necesario entre la relajación y la actividad muscular, permitiendo aumentar el nivel de energía interna, promoviendo la circulación de oxígeno en la sangre, aumentando la capacidad pulmonar mediante la respiración profunda y masajeando los órganos internos, mejorando los procesos de digestión, calmando la actividad mental y el sistema nervioso, optimizando el sistema autocurativo y por consiguiente aumentando las



defensas del organismo.

Estudios realizados por médicos y científicos occidentales, han demostrado que el Zhan Zhuang, mejoró notoriamente la salud de personas con esclerosis múltiple, presión alta, problemas de alergia y personas con problemas de

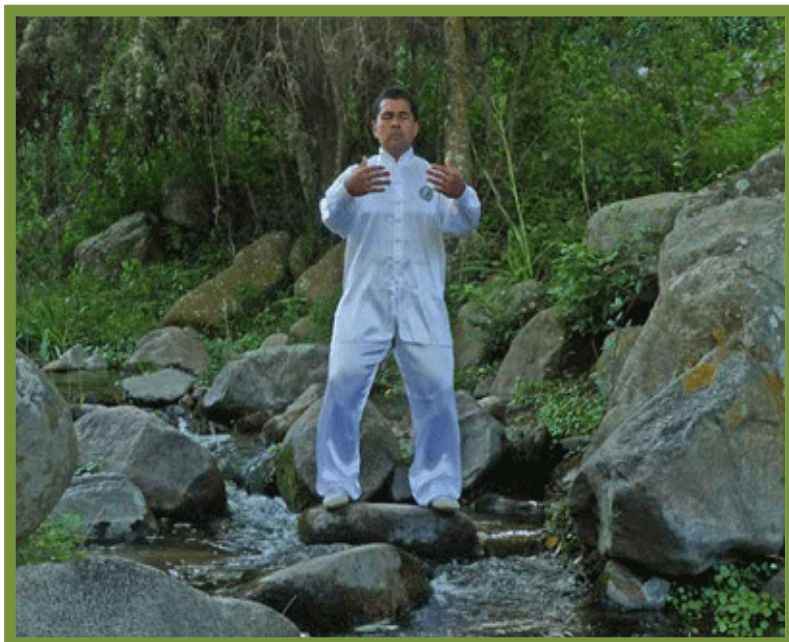
concentración. También se demostró que fortalece los órganos internos y aumenta la producción de glóbulos blancos necesarios para mantener el sistema inmunitario.

Si hablamos de “deportes”, podemos decir que la mayoría se centran en el desarrollo muscular, en cambio en el Zhan Zhuang la modalidad es diferente, ya que trabaja la mente y el cuerpo como una unidad, se trabaja el cuerpo desde adentro. Cuando el cuerpo está quieto por fuera, indefectiblemente se trabaja más internamente. La filosofía nos enseña que lo que está quieto por fuera, no está quieto por dentro, aunque nos mantengamos en una postura estática y relajada. Entonces podríamos decir que la procesión va por dentro, es allí donde la energía circula de manera más rápida y homogénea.

Las personas “débiles como fuertes” pueden obtener grandes beneficios, incluso personas con problemas cardiovasculares pueden llevar a cabo estos ejercicios. Resulta casi increíble que estando quieto se puedan producir efectos tan sorprendentes.

El Zhan Zhuang ayuda a que los "artistas marciales" se mantengan relajados, flexibles y alertas ante ataques inesperados, debido a la percepción y estado de alerta logrado

durante su práctica, ayudando también al practicante a encontrar su propio centro, equilibrándolos y enraizándolos.



Cuando uno llega a la comprensión de estos ejercicios, luego de un tiempo prudencial de práctica y guiado por un buen profesor, podrá “modificarlos” dependiendo de la contextura física del practicante para que logre dirigir el Qi (energía), ya que si hacemos caso a uno de los principios fundamentales del Qigong “*donde va la mente el Qi la sigue*”, podremos dirigir la energía donde nuestra intención sea puesta.

Prof. Jose Luis Arnedo

Presidente y Director Técnico de la Asociación Argentina de Wushu & TaiChiChuan LongHuQuan.

www.wushulonghuquan.com.ar

www.chentaichi.com.ar