

There are no translations available.

Estrés y Qi gong

La sociedad moderna cambia y con ella sus costumbres. Antes de pensar si esta revolución es positiva para el hombre, se pone en marcha y es después cuando se pueden observar sus consecuencias. Primero se oferta un teléfono móvil, después se aprueba en Australia que las antenas deben colocarse a 400 metros de las casas. El objetivo es tener más en menos tiempo y el límite es... ¡el propio ser humano!

Sin ninguna duda es un planteamiento que olvida la naturaleza de la raza humana, aunque aparentemente esté a nuestro servicio. La velocidad en la información, en los viajes, en las comidas, en el tráfico, en el cumplimiento de plazos, en el éxito económico, en el status, en la ambición... son factores "estresantes". Estos factores repercuten directamente en el organismo, o sea, en el sistema nervioso, endocrino, locomotor, reproductor, digestivo, respiratorio, circulatorio e inmunológico.

Alguien que sufre el estrés presenta: incremento de la actividad eléctrica del cerebro, aumento del ritmo cardiaco, elevación de la tensión arterial, aumento del ritmo respiratorio, aumento de la conducción eléctrica de la piel, aumento de la secreción de ACTH, vasopresina, adrenalina, glucocorticoides, etc... y alteración del proceso digestivo.

Cuando practicamos kiko (Chi kung o Qi Gong) o Taiji Quan presentamos: disminución del ritmo respiratorio, bajada o disminución de la presión arterial, estabilidad en la secreción de hormonas, producción de neurotransmisores cerebrales "reparadores", cambios en la actividad eléctrica del cerebro (ondas cerebrales), liberación del proceso respiratorio primario (LCR), etc.

El efecto del chi kung persiste después de la práctica; con lo que comparando el estado de la práctica del Qi Gong con con el estado de estrés nos indica la utilidad de esta técnica para restaurar poco a poco el equilibrio físico y psíquico perdido.

Incomprensiblemente, a veces los médicos recetan actividades aún más estresoras que consiguen llevar el cuerpo al deterioro de alguno de sus sistemas fisiológicos. Se opta por quemar el motor para así poder pararlo. Se olvida de nuevo que somos seres humanos. En la actualidad proliferan un gran número de enfermedades autoinmunes (esclerosis en placas, fibromialgias, etc.) siendo su etiología bastante desconocida en su mayoría. Presentan, sin embargo, altos cuadros de estrés, productividad, deseo, etc. Sabemos que el cuerpo está expuesto a gérmenes y microbios, y que el sistema inmunológico es el encargado de defendernos de estos factores patógenos. Cuando el estrés aparece el sistema inmunológico se deprime y se activa la corteza suprarrenal, se atrofia el timo y otras estructuras linfáticas. La práctica del Kiko (Chi kung o QiGong) corrige alteraciones del timo, aumenta el número de linfocitos T, inmunoglobinas y macrófagos, todos ellos relacionados con el sistema inmunológico o "energía Wei" como define la Medicina Tradicional China. Ante el descenso general del sistema inmunológico de la sociedad, la práctica del QiGong puede ayudarnos a mejorar nuestro equilibrio y aumentar la calidad de vida.