

Chikung en el C.R.M.F. de Albacete

Soy un chico de un pueblo de Cuenca pero actualmente estoy residiendo en el CRMF (Centro de Recuperación de Minusválidos Físicos) de Albacete.

Un día estábamos hablando unos amigos y yo, y me dijeron ¿sabes que aquí en el centro van hacer un curso de Chikung?

Les dije que no sabía nada, pero que tampoco estaba muy interesado en hacerlo -más que nada porque no sabía de qué iba eso del Chikung. El primer día pregunté a los que asistieron si les había gustado y les pedí que me contaran qué era

lo que allí hacían. Me pareció interesante lo que me contaron, pero cuando les pregunté si les había gustado, cada uno me daba una opinión. Entonces pensé que lo mejor era comprobarlo por mí mismo y me fui a mirar en Internet qué era eso de Chikung. La descripción que encontré era: "**Chikung** refiere a una diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden a la mente,

a la respiración y al ejercicio físico. El Chikung se practica, generalmente, con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos" Me di cuenta que a mí me vendría muy bien y no lo dudé: empecé

a asistir a las clases. Pregunté que cuánto tiempo duraría: dijeron que todo el que hiciese falta y que vendrían una hora a la semana.

El primer día que pasé al curso vi que lo daban cuatro personas y hay otros días que

vienen voluntarios para ayudarles. En él se practican masajes, estiramientos, respiraciones y relajación. La verdad sé que todo eso me viene muy bien. Creo que lo mejor de todo son los estiramientos y masajes ya que soy usuario de silla de ruedas y se me carga mucho la espalda y cervicales. Personalmente a mí me gusta mucho.

Juan Carlos Osma.
Alumno del C.R.M.F.

LOS ELEMENTOS PRÁCTICOS DEL CHI-KUNG

Taller de técnicas orientales de relajación y respiración.



Presentación y comienzo de las clases: Día 2 Febrero – 18 horas

Sesiones: Todos los viernes de 18 a 19'30 horas.

Dirigido a alumnos y personal del centro.

Impartido por la Asociación Cultural "Instituto de Salud y Conciencia" de Albacete



Alumnos y voluntarios del curso de Chikung