

RECICLÁNDONOS



El pasado 6 de octubre asistimos a un curso de chikung impartido por Ángel Fernández de Castro. Más específicamente, trabajamos dos estilos diferentes: el *camino del bambú* (zhú dao) y *mover el mar de la energía* (hun yuan). La mayoría de los asistentes éramos practicantes habituales de Tai-Chi. A mí en particular me pareció muy interesante pero, sobre todo, enriquecedor, no solo por la compañía y experiencia de nuestro profesor sino también por las indicaciones dirigidas a mejorar nuestra salud mediante los ejercicios que estábamos realizando. Me afianzó en la convicción de que toda práctica en la que se aplique la respiración consciente, combinada con el movimiento, tiene efectos curativos.

El primero de los estilos, *el camino del bambú*, se practica con una caña de bambú y consiste en una serie de movimientos que influyen específicamente en el sistema cardiovascular y benefician al cuerpo en todos los niveles, ya que abren los meridianos de la energía y producen un leve masaje en los órganos internos que los mantiene sanos y tonificados. La longitud de la caña depende de la altura del practicante; apoyada en el suelo, en posición vertical, debe llegar hasta la altura del corazón; el grosor ideal aproximado es de 2 centímetros.

El segundo estilo, *mover el mar de la energía*, es un antiguo arte chino para la salud que se originó en las montañas de Wudang hace varios miles de años. Mediante movimientos suaves y circulares se consigue tonificar los músculos, fortalecer las articulaciones, mejorar la postura, el equilibrio y la circulación sanguínea. Además desarrolla la coordinación, relaja el sistema nervioso, aumenta la concentración y produce un profundo sentimiento de tranquilidad y plenitud.

Todos los ejercicios me parecieron muy buenos. Tuve la sensación de llenarme de energía renovada y limpia. Al día siguiente me sentí bastante más optimista y un poco más libre. Finalizado el curso, los hemos introducido como práctica habitual en nuestras clases de Tai-Chi.

Juana Sánchez Rodríguez
Monitora de Tai-Chi