

Noticias

Zhan Zhuang, postura para el equilibrio emocional

04/01/2014



Según la tradición China, un cuerpo sano es el resultado del equilibrio existente entre las polaridades Yin y Yang del Qi, o energía vital, que circula por nosotros. Este equilibrio no se limita solamente al cuerpo físico, sino que también se encuentran englobados los estados mental y emocional. En el momento en el que la balanza energética se decanta hacia una de estas dos polaridades, la salud del individuo puede encontrarse vulnerable ante la enfermedad.

Encontramos que no sólo en el conocimiento oriental se encuentra esta relación entre cuerpo, mente y salud. Platón, filósofo griego del siglo IV a.C., la tenía muy clara y así la dejó escrita: "el mayor error en el tratamiento de las enfermedades es que hay médicos para el cuerpo y médicos para el alma, aunque ambos no pueden separarse".

Dentro del Qigong, práctica perteneciente a la Medicina Tradicional China que previene la enfermedad y ayuda a recuperar la salud mediante ejercicios, encontramos que existe la postura llamada Zhan Zhuang. Zhan Zhuang se traduce como "estar de pie como un poste", aunque entre sus practicantes es mucho más conocida como la postura de "Abrazar el Árbol".

Mediante esta postura se consigue equilibrar el cuerpo, la respiración, la mente y las emociones, por este orden. Al ser un sistema de Qigong estático, la postura se debe mantener inmóvil. Los movimientos solamente ocurren en el interior. Esto ayuda a reforzar la unidad psicofísica.

¿Cómo realizar este ejercicio de manera correcta?

Empezamos a adoptar la postura desde los pies. Tienen que estar paralelos y separados a la anchura de nuestra cadera. Las rodillas se flexionan ligeramente a la vez que la pelvis se encuentra en retroversión. Los brazos se suben por delante y se forma un círculo abierto frente al pecho, no más allá de la altura de los hombros, con las palmas de las manos encaradas al pecho. Los codos están flexionados un poco más de 90 grados, y se encuentran ligeramente más bajos que las manos y hombros. Y finalmente el mentón se acerca ligeramente al pecho, produciendo un pequeño estiramiento en la zona cervical. Tras adoptar esta postura, se habrán minimizado las cuatro curvaturas existentes en la columna vertebral: sacra, lumbar, dorsal y cervical. De esta manera se previenen problemas en la columna (escoliosis, cifosis, lordosis,...) y se ayuda a su recuperación, en caso de padecerlos.

La respiración ha de ser por la nariz, lenta, natural y abdominal, es decir, que al inspirar desciende el diafragma, permitiendo la expansión del abdomen. Al llegar la espiración el abdomen se contrae. De esta manera se consigue dar un masaje con el diafragma a los órganos ubicados en esta parte de cuerpo, con los beneficios que esto conlleva.

La atención ha de estar hacia el interior. Primero de todo se han de localizar las posibles tensiones físicas que provoquen esta postura. Tras localizarlas lo único que hay que hacer es relajar esa zona. Una vez que la postura se vuelva cómoda, hay que dejarse llevar por el ritmo respiratorio, observándolo. De esta manera se evita que la mente divague por los pensamientos y distraiga la atención.

Iván Trujillo Cuevas
 Profesor de Qigong i Presidente de Alquimia Interna
www.alquimiaiintern.com
alquimiaiintern.qigong@gmail.com

Me gusta A 597 personas les gusta esto. [Regístrate](#) para ver qué les gusta a tus amigos.

Teléfonos de interés Rubí

Farmacias de Guardia Rubí

Fotogalería


