

(Marzo – 2011) **CHI KUNG PARA LOS OJOS**

“Nuestros ojos son las ventanas del alma y de la inteligencia, y dicen muchas cosas sobre nuestra salud física y el estado emocional y mental de cada persona”

- *El sentido de la vista es el más desarrollado y utilizado por los seres humanos, alcanzando el 90% de nuestra información sensorial, ello consume mucha energía en forma de atención que volcamos hacia el exterior.*
- *La falta de espacios abiertos y el exceso de saturación visual: publicidad, T.V., contaminación, lectura, etc., provoca un cansancio añadido y el deterioro anticipado de este sentido, por lo que es importante prestarle los cuidados adecuados.*

LA SALUD Y LOS OJOS:

La vida en forma de imágenes y colores llega a nosotros a través de los ojos y también la mirada expresa nuestro estado de ánimo, formando así una vía de comunicación con el mundo en dos direcciones.

Una mirada luminosa y clara es señal de buena vitalidad, mientras que si los ojos están opacos y apagados, denotan falta de energía y mala salud.

Los ojos no son solamente los órganos del sentido de la vista, para la Medicina China, es un método de diagnóstico muy importante sobre el estado de salud de la persona, esto es porque el ojo está conectado con el cerebro a través del nervio óptico, con lo que nos aporta mucha información sobre el sistema nervioso y el cerebro, cuando ha habido una lesión en el cerebro la mirada se altera, el ojo pierde claridad y se puede llegar a perder la visión.

Por otra parte, el cerebro necesita treinta veces más oxígeno que la mayoría de las células del cuerpo y las células del ojo ocho veces más, por ello cuando el cerebro recibe menos oxígeno del que necesita, en primer lugar se manifiesta en la sensación de sueño que aparece en los ojos.

“El sentido de la vista es el más desarrollado en los seres humanos y supone el segundo mayor gasto energético después de la actividad cerebral.”

A los ojos llega la energía que producen todos los órganos a través del sistema de meridianos, pero especialmente del hígado, un antiguo tratado de Medicina China dice: *Sólo a condición de que el hígado esté lleno de sangre los ojos pueden ver.*

La capacidad de ver depende directamente de la calidad y la cantidad de la sangre del hígado:

- Si existe poca sangre o está alterada en su composición, aparecen: ojos secos, escozor, nictalopía, fatiga ocular, etc.
- Si hay demasiada sangre y se dispara el Yang de hígado, o calor interno de hígado, aparecen: ojos rojos, conjuntivitis alérgicas o infecciosas, queratitis, herpes, etc.

LOS OJOS Y LOS ORGANOS:

Las relaciones entre los ojos y los cinco órganos principales aparecen descritas en el famoso “Tratado de Medicina Interna del Emperador Amarillo” (475 – 220 a.C.)

- Los Riñones** (agua-negro): controlan la pupila, el humor acuoso, el cristalino y el humor vítreo del ojo.
- Los Pulmones** (metal-blanco): controlan la esclerótica, la córnea y la conjuntiva del bulbo.
- El Bazo-Páncreas** (tierra-amarillo): se relaciona con el cristalino y los párpados, incluye también el tejido adiposo y conjuntivo de los párpados y la órbita del ojo, el párpado superior corresponde al Bazo-Páncreas y al Hígado, mientras el inferior corresponde a la energía del Estómago y los Riñones.
- El Corazón** (fuego-rojo): corresponde a los ángulos interno y externo del ojo, la membrana conjuntiva, la arteria de la retina y los vasos del ojo y de la órbita.

-El Hígado (madera-verde): gobierna el iris, la retina, los conos y los bastoncillos, el nervio óptico y la formación visual en la zona occipital del cerebro y también los músculos y nervios que mueven los ojos.

Así pues es fácil comprender que cuando la energía de algún órgano falla se van a producir alteraciones en la vista.

¿POR QUÉ ENFERMAN NUESTROS OJOS?

1- *La salud de nuestros ojos depende de la salud general de todo el organismo*, tanto en el aspecto físico como en el emocional, nuestros ojos dependen de la energía que les aportan los órganos y si estos están enfermos, los ojos se resentirán, tomando como ejemplo los párpados: cuando hay alteraciones del Bazo, se producirá inflamación del borde de los párpados y si es el Hígado el que está alterado, produce tics nerviosos, las deficiencias en la energía de los riñones produce bolsas en los párpados inferiores, ojos hundidos y ojeras negras.

2- *Las emociones*, por una parte afectan a la energía de los órganos, vaciándolos y causando ciertos desequilibrios que a la larga se pueden convertir en enfermedades. Por otra parte, un patrón emocional mantenido en el tiempo, se convertirá en una cierta actitud postural y de tensión muscular, afectando por supuesto a los músculos del ojo, así vivir con miedo creará una mirada huidiza o de desafío y agresividad hacia el exterior, con la consiguiente tensión para los músculos del ojo, o no querer ver las cosas hará que perdamos capacidad de visión, “mirar para otro lado”, desviaciones de los ojos, etc.

3- *La alimentación* debe ser sana y equilibrada, especialmente evitar los alimentos picantes, el alcohol, el café y las grasas, la carne, los embutidos y ahumados que producen calor en el estómago y en el hígado, lo que puede dar inflamación en los ojos, ojos rojos y congestionados, párpados hinchados y pesados.

Es importante llevar una alimentación ordenada en ritmos y cantidades, para no sobrecargar nuestro sistema digestivo y dejar a los órganos el tiempo de descanso necesario para recuperar la energía que gastamos durante el día.

4- *El estrés* bloquea el funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos y aporta una tensión mantenida que pasa directamente desde el cerebro a los ojos, además de las toxinas que genera y que llegan a los ojos a través de la sangre.

5- *El uso del televisor, ordenador y videojuegos*, además de bombardear nuestros ojos con radiaciones perjudiciales, mantienen una tensión permanente en los músculos suspensorios del cristalino, lo que puede provocar con el tiempo miopía y otros problemas visuales.

6- *Malos hábitos*, como leer con luz escasa, iluminación que produce sombras o enfocar durante mucho tiempo objetos cercanos. Es importante mirar a lo lejos para que el ojo cambie la acomodación, lo que consiste en acomodar la curvatura del ojo para adaptarla a la bifocalidad, esto es muy importante para el tono de los músculos ciliares del ojo y del cristalino.

7- *Una mala postura* en la espalda y la cabeza hacen que la sangre y los impulsos nerviosos no lleguen correctamente a los ojos.

8- *La polución del aire* y productos irritantes, como agentes químicos, disolventes, detergentes, etc.

9- *La falta de amplios horizontes* en las ciudades provoca rigidez en los músculos de los ojos, además los grandes espacios abiertos favorecen la paz del espíritu, ayudándonos a ver el mundo con una visión más amplia y relajada.

10- *Otras causas* pueden ser: deficiencias genéticas, traumatismos, infecciones, fatiga, intoxicaciones, la ausencia de color verde que es el que nutre al hígado y que es tan beneficiosos para la vista, etc.

ALGUNOS CONSEJOS PARA LA VISTA

- **Masaje de los ojos:** es muy bueno masajearse los ojos por encima de los párpados y alrededor del ojo, haciendo presiones con los dedos para estimular los puntos de los meridianos que aportan su energía al ojo.

- **Ejercicios visuales:** hacer movimientos con los ojos a un lado y otro, arriba y abajo, círculos y llevar la mirada muy lejos con frecuencia, todo ello fortalece los músculos de los ojos y mejora el riego sanguíneo del ojo y elastifica el cristalino.

- **Mirar el color verde:** en China existe una antigua costumbre de la gente del campo, cuando salen de sus casas por la mañana temprano, abren bien los ojos tomando el color verde de todo lo que les rodea, a la vez que hacen una gran inspiración y luego cierran los ojos con fuerza, esto lo hacen varias veces para tener una buena vista.

- **Respirar bien:** para que el cerebro y los ojos estén bien abastecidos de oxígeno.

- **Mirar al Sol:** de forma indirecta, por ejemplo a través de las hojas de los árboles, la luz así filtrada refuerza la vista y el iris reacciona con normalidad ante la luz.

- **Mover el cuerpo:** cuando leemos, debemos dejar descansar la vista al menos cada 15 minutos, alejar la mirada y mirar objetos lejanos, preferentemente flores o árboles, dejar la mirada desenfocada y mover la columna con frecuencia cuando leemos, balanceándonos para activar la circulación de la energía que sube hacia el cerebro, también masajear la nuca y el cuello con frecuencia.

- **Mirar con curiosidad:** con los ojos relajados, intentando captar el sentido de lo que vemos, en vez de proyectar nuestra propia visión y nuestros pensamientos sobre lo que miramos.

EL CHI KUNG PARA LOS OJOS

El Qi Gong para los ojos – WU DANG YANG GONG – desarrollado por el maestro Zhang Kunlin, forma parte de los ejercicios de Chi Kung para la salud y ayuda a mejorar y en algunos casos corregir los problemas de los ojos, principalmente la miopía, el estrabismo, el astigmatismo, la presbicia, la hipermetropía, el glaucoma y la catarata.

Esta forma de Chi Kung incluye:

- * *Ejercicios de Chi Kung para llenar los ojos de energía.*
- * *Ejercicios para activar la energía en los órganos y meridianos de los ojos.*
- * *Ejercicios de gimnasia ocular.*
- * *Automasaje para los ojos y puntos de acupuntura especiales.*
- * *Recomendaciones sobre alimentación y cuidados para la vista.*

Es un Chi Kung muy completo que trabaja recogiendo la energía con las manos y llevándola a los ojos, en esta forma de Chi Kung se ejercita mucho el movimiento ocular y los cambios de enfoque, lo que aporta elasticidad al cristalino y ajusta los músculos del ojo.

También incluye ejercicios para reforzar los órganos y desbloquear los meridianos que suben la energía a los ojos y trabajos para regular los centros energéticos y el cerebro.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com