

(Enero – 2013) **CHI KUNG PARA LA ANSIEDAD – II**

EL MIEDO A LO DESCONOCIDO Y LA SEPARACIÓN

EL MIEDO A LO DESCONOCIDO:

La forma más común de ansiedad es sin duda el miedo a lo desconocido, sin embargo esta es una situación por la que todos debemos pasar en la vida a lo largo de los diferentes momentos que marcan nuestra evolución.

Estos momentos los podemos contemplar como oportunidades que la vida nos ofrece, ya sea para avanzar venciendo nuestras dificultades presentes o aprendiendo de situaciones en las que nos encontramos ante una verdadera encrucijada, como en el caso de una grave enfermedad o incluso la muerte.

Las energías del elemento AGUA- RIÑONES son las que controlan el miedo ancestral a lo desconocido, estas energías son las encargadas de guiarnos en nuestro viaje de paso por la vida, conectándonos con el pasado gracias a las energías heredadas, con el presente mediante el proceso de reconstrucción celular y con el futuro a través de la energía creadora de vida, la energía sexual.

Pensemos por un momento en la imagen de los primeros seres humanos, enfrentándose a la oscuridad de la noche, o ante la necesidad de cruzar un mar desconocido para poder continuar su viaje. Así la energía de los Riñones como elemento Agua nos aportan la fuerza de voluntad necesaria y la inteligencia para superar estos miedos.

Pero esta situación de enfrentarnos a lo desconocido también se da cada vez que nuestra personalidad se siente desafiada por una situación de la vida diaria que se opone a los esquemas de funcionamiento habituales.

Por ejemplo alguien con insuficiente Yin de Riñón se basa en la idea de que la vida entera es una lucha permanente y vive en un estado constante de guerra con el mundo, esta persona sentirá ansiedad y temor ante las muestras de amabilidad y cariño provenientes de otras personas, o alguien con deficiencia de Yang de Riñón, cuya sensación predominante es la falta de energía para actuar sentirá ansiedad cada vez que se encuentre en una situación que le demande mostrar firmeza o agresividad, o una demostración de energía continuada frente a alguna responsabilidad.

Estas energías del AGUA-RIÑONES, están especialmente relacionadas con los primeros momentos de la vida y con nuestro destino final a medida que nos aproximamos a la muerte, de manera que cuando se han vivido experiencias traumáticas durante la vida intrauterina, probablemente estas personas van a experimentar una sensación de miedo y ansiedad que les acompañará a lo largo de su vida, especialmente durante la noche.

Así estas energías del AGUA-RIÑONES forman el comienzo y el final del círculo de la vida, aportándonos la fuerza de voluntad y la inteligencia necesarias para vivir, y la fe para trascender al más allá después de la muerte.

LA ANSIEDAD DE LA SEPARACIÓN:

La separación despierta en nosotros una forma peculiar de “miedo a lo desconocido”, desde la primera forma de separación en la multiplicación celular con la mitosis en el útero, donde cualquier alteración durante el proceso de transmisión de la información genética tiene importantes consecuencias para el desarrollo de la personalidad futura.

La siguiente separación se relaciona con la llegada del recién nacido a un mundo nuevo, en el que la madre y el bebé forman dos individuos independientes, el bebé ya se encuentra con ciertas funciones vitales como la digestión y la respiración bastante maduras, lo que le permite ser en cierto modo autónomo.

Este paso de la vida intrauterina al mundo exterior requiere de la protección y el cuidado de la familia, especialmente de la madre, lo que implica a las energías relacionadas con el elemento TIERRA (nutrición, soporte y seguridad), encargadas de crear los vínculos de confianza con el exterior. Si estos primeros vínculos fallan, el niño se sentirá desatendido en sus necesidades, creando un miedo permanente a ser aniquilado, pero cuando estas primeras relaciones se dan con seguridad, permiten un desarrollo saludable de la relación entre “*Yo con el exterior*”, lo que supone confiar en lo de afuera y poder expandir nuestros límites con seguridad, mientras que quien no ha tenido esta sensación de ser atendido en sus necesidades en las primeras etapas de la vida, puede verse en la situación de creer que el peligro viene de todas partes en la interacción con la energía de otros seres humanos. Así una evolución sana se caracteriza por una fuerza interior que nos aporta seguridad y otra fuerza que nos lanza a la aventura de crear nuevos vínculos hacia afuera.

Tras el nacimiento, la madre y el hijo se convierten en dos individuos físicamente separados, cada uno con sus propias necesidades y a veces en conflicto.

Las energías que afirman el “SER” del niño y su desarrollo hasta la madurez se construyen durante los primeros años de vida, desde el primer llanto, pasando por el desafío de ponernos de pie, hasta que llega el primer ¡NO!. Todos ellos son intentos de afirmación del SER, cuando el SER es reconocido y aceptado en su afirmación dentro del ambiente familiar,

esto le aportará equilibrio y seguridad al individuo, pero si por el contrario la afirmación del SER se convierte en una lucha de poder esto será una fuente de ansiedad para el resto de su vida.

Ante la supresión del SER, la ansiedad adopta diferentes formas, ya sea como miedo a la asertividad, o a mostrar la propia agresividad, o miedo a la humillación por mostrarnos tal y como somos, o en los casos en que se requiere de la aprobación por parte de otros para alguna de nuestras actividades, como en el trabajo o ante un examen oral, por ejemplo.

La culpa es otra forma de ansiedad que surge del miedo a la desaprobación ya sea de uno mismo o de los otros por "haber sido". Como una forma de energía residual en estas situaciones queda el rencor, que si bien en principio encuentra su razón de ser en la satisfacción de la venganza, a la larga se convierte en una energía destructiva, cargada de una consciencia desagradable, en la que florece el miedo a mostrarse como "una mala persona", lo que se convierte en una fuente permanente de ansiedad y malestar.

Serían muy numerosas las causas que nos pueden llevar a las sensaciones de ansiedad, aquí están expuestas algunas de las que pueden aparecer durante las primeras fases de la vida, en un primer lugar relacionadas con las energías del AGUA-RIÑONES como fuente de la vida, con las de la TIERRA-ESTÓMAGO, BAZO la madre y la familia, el METAL-PULMONES como energías de individualización y la MADERA-HÍGADO como energías de afirmación.

CHI KUNG PARA LA ANSIEDAD

Es evidente que el tratamiento de nuestra historia personal no es algo simple, y requerirá más de un enfoque terapéutico, pues cada uno de nosotros gestiona sus experiencias de una manera distinta, pero el apoyo que podemos encontrar a través del CHI KUNG para reforzar nuestros sistemas energéticos y el equilibrio interior que se desarrolla mediante algunas de estas prácticas nos van a resultar muy útiles a la hora de manejar la ansiedad.

A continuación mostraré el ejercicio "**Mirar con mirada llameante**" Como un ejercicio excelente para liberar el rencor y desarrollar la asertividad:

Con los pies separados al doble de la distancia de los hombros, llevar las manos a la cintura con los puños cerrados, al inspirar cruzamos los brazos por delante y al exhalar extendemos un brazo, con el puño cerrado en actitud de amenaza, a la vez que por los ojos sacamos toda la cólera y el resentimiento posible, en esta fase del ejercicio todo el cuerpo se pone en tensión y exhalamos con fuerza gritando el sonido ¡¡AAAHH!!, así nos concentramos en sacar CONSCIENTEMENTE nuestra cólera, para que la cólera no se apodere de nosotros de forma inconsciente en otros momentos.

Después de liberar la cólera, pasamos a la fase de relajación y amabilidad, volvemos al centro, relajados y sonrientes, inspiramos con calma y repetimos el ejercicio al otro lado. Este ejercicio, resulta excelente también para liberar las tensiones del Hígado.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

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