

(Diciembre – 2012) **CHI KUNG PARA LA ANSIEDAD – I**

“Para calmar las ansias de lo lejano y futuro, ocúpate aquí y ahora usando tus aptitudes”. (Goethe)

LA ANSIEDAD SEGÚN LA VISIÓN OCCIDENTAL

La palabra ansiedad proviene del latín “*anxietas*”, que significa aflicción, congoja, indica a una persona que siente nerviosismo, intranquilidad, preocupación, malestar y pérdida de la paz interior. Es probablemente la emoción más común que experimentamos los seres humanos y forma parte de nuestro mecanismo de adaptación y superación de las dificultades frente a una situación desconocida que implique un cambio en lo cotidiano o habitual, ante este hecho novedoso todo nuestro psiquismo se pone a disposición de la nueva situación con el fin de alcanzar el equilibrio que antes se tenía. Las situaciones que despiertan la ansiedad, podrán ser amenazantes o agradables, abarcando una amplia gama, desde *ser examinado, competir en el deporte, una enfermedad, una situación laboral, conocer a una persona nueva, el juicio de otras personas, hasta la ansiedad de un niño en la noche de los Reyes, etc.*

La ansiedad en sí, no siempre supone una enfermedad, puesto que en ciertos casos pone en marcha mecanismos que nos ayudan a sobrevivir en situaciones de riesgo ayudándonos a permanecer alerta.

En estas situaciones, se activa el sistema dopaminérgico, que es el encargado de alertar al organismo de aquello que necesita para atender a nuestras necesidades, cuando sentimos hambre, comer o si tenemos sueño, dormir, también se encarga de liberar adrenalina cuando tenemos que resolver una situación de urgencia.

Las respuestas que genera la ansiedad en una persona ante una situación de peligro, **son huir o luchar**, este es un recurso muy útil cuando uno se enfrenta a situaciones en las que nuestra vida realmente está en juego, pero frecuentemente el peligro es sólo imaginario, se reviven experiencias pasadas proyectándolas en el presente o hacia el futuro como si fueran reales, y esta situación termina por volverse patológica, esto es lo que ocasiona el **trastorno de ansiedad** con sus diferentes variantes, como las fobias, la angustia, ataques de pánico, trastorno obsesivo compulsivo, estrés postraumático, etc.

Por su duración en el tiempo, podemos dividir la ansiedad en dos tipos:

Ansiedad aguda: se manifiesta como un ataque de pánico (miedo repentino muy intenso), los síntomas son palpitaciones, taquicardia, agitación, mareos, dolor precordial, es una situación puntual que no suele durar más de dos horas y después se vuelve al estado normal.

Ansiedad crónica: es una situación de temor mantenida en el tiempo y proyectada hacia el futuro a partir de alguna experiencia o aprendizaje en el pasado, con frecuencia incluye sentimientos de culpabilidad y obsesiones con pensamientos negativos. Los síntomas incluyen pulso acelerado y respiración agitada, trastornos gastrointestinales, mareos, insomnio, movimientos repetitivos de tensión, contractura muscular, sudoración, orinar con frecuencia y sensación de bloqueo en la garganta.

El tratamiento convencional para la ansiedad suele ser a base de fármacos (ansiolíticos), principalmente durante las crisis agudas, pero con efectos secundarios no deseables a largo plazo y la psicoterapia en los casos de ansiedad crónica.

LA ANSIEDAD EN LA MEDICINA CHINA

La Medicina China, en cuyos principios se basan los ejercicios de Chi Kung (Qi Gong), entiende al ser humano como un conjunto de energías en equilibrio, en interacción con el medio que le rodea, naturaleza, sociedad, hábitos de vida, alimentación, etc. por lo tanto sujeto a influencias y modificaciones.

Estas energías por una parte las heredamos, lo que nos predispone para un futuro y otras las generamos mediante las funciones que realizan nuestros órganos, todo ello implica la actividad de los líquidos corporales, especialmente la sangre y del sistema digestivo, sistema nervioso y hormonal.

Las energías generadas por los órganos (Qi) se encargan de mantener el equilibrio térmico (frío-calor), y de que cada nutriente llegue a donde tiene que ir, que haya el movimiento y la quietud necesaria para que la vida funcione en equilibrio, esto es igual a nivel psíquico, pues **el cuerpo, la mente y la energía forman un todo indivisible**.

Dentro de la Medicina Tradicional China se contemplan cinco tipos de ansiedad:

1- La primera causa es una persona de constitución débil que sufre un miedo repentino o susto, esto afecta principalmente al Qi del Corazón, que según la medicina China controla la consciencia. Los síntomas son un pulso débil y lengua normal. Por lo tanto se tratará de calmar el corazón y la mente.

2- La segunda causa se debe a un vacío de sangre del Corazón, como consecuencia de una enfermedad crónica o un proceso emocional doloroso y mantenido en el tiempo. Los síntomas principales son, palpitaciones, mareo, vértigo, piel pálida, visión borrosa, pérdida de memoria y falta de concentración. En este caso, de nuevo es el Corazón el principal afectado, pero sobre todo la sangre (Xue) del Corazón más que la energía (Qi). En este caso, el tratamiento deberá tonificar primero el Bazo, que es quien regula la asimilación de los alimentos, para que la sangre reciba los nutrientes necesarios y se fortalezca, después ayudar a movilizar la sangre y fortalecer el Corazón.

3- La tercera causa se debe al exceso de Fuego del Corazón, debido a una insuficiencia de YIN - Agua del Riñón. Esto se manifiesta como irritabilidad, insomnio, palpitaciones, mareos y ruidos en el interior de oído. Aquí debemos de reforzar la energía de los Riñones, enfriar el fuego del Corazón y calmar la mente.

4- La cuarta causa se debe a la acumulación de fluidos, por insuficiencia del Bazo y del Riñón, lo que origina palpitaciones, con sensación de plenitud en el pecho y en la zona del estómago, laxitud, se siente sed pero sin ganas de beber, la lengua está cubierta por una capa blanca y pegajosa y el pulso es fuerte y resbaladizo. Debemos reforzar el Yang de Riñón y el Bazo, para ayudar a movilizar los líquidos.

5- La quinta causa es debida a la acumulación de Flema caliente por un mal funcionamiento del sistema Bazo, que es el encargado de distribuir los nutrientes y la Humedad por todo el cuerpo y cuando esto no se hace de forma correcta se producen acumulaciones, lo que llamamos depósitos de Humedad (mucosidad, grasa, colesterol, piedras en los riñones o en la vesícula, osteofitos, etc.), si a esta situación le sumamos un bloqueo del sistema Hígado-Vesícula Biliar, que son los grandes motores del movimiento de la energía en nuestro cuerpo, se va a producir un calentamiento excesivo que secará el agua de la Humedad dejando un residuo más denso que es la Flema. El calor del Hígado y la Vesícula puede ser tanto de origen emocional por emociones reprimidas, como por causas químicas, consumo de café, alcohol, drogas y todo tipo de estimulantes, también puede ser debido a una enfermedad prolongada. Los síntomas son carácter irascible, obsesiones, palpitaciones y sueños en exceso. Los ejercicios se orientan a eliminar la Flema y el Calor de los sistemas, Corazón, Hígado y Pulmón, y a equilibrar el sistema nervioso simpático y el sistema digestivo con el Estómago y el Intestino Delgado.

UN EJERCICIO PARA LA ANSIEDAD

A continuación mostraré un ejercicio de Chi Kung que es muy beneficioso para tratar la ansiedad:

Con los pies separados a la distancia de los hombros, elevar las manos por delante con las palmas hacia la tierra hasta la altura de los hombros y separar los brazos hacia los lados abriendo el pecho al inspirar, cerrar los brazos colocando una mano sobre la otra y presionar sobre el esternón al exhalar llevando los codos hacia delante para relajar el corazón, a continuación subir los codos hacia arriba manteniendo las puntas de los dedos sobre los hombros y llevarlos hacia atrás para abrir nuevamente el pecho. Seguidamente juntarlos por delante abriendo el espacio entre los omóplatos, volver a abrir los codos y juntar el derecho con el izquierdo girando la cintura hacia la izquierda, volver a abrir los codos y el pecho, luego girar de nuevo la cintura hacia la derecha, para juntar el izquierdo con el derecho, todo esto ayuda a movilizar y desbloquear la energía del pecho, Corazón y Pulmones y por el giro de cintura la de los Riñones.

A continuación volvemos hacia el frente y bajamos las manos por delante del cuerpo con las palmas hacia la tierra, mientras hacemos descender la energía desde el pecho hacia la planta de los pies y la tierra, recogemos entonces la energía de la tierra para refrescar el corazón y la subimos hacia el pecho, las manos suben por delante con las palmas hacia el cielo y al llegar a la altura del pecho, recogemos el fuego del corazón, seguimos subiendo las manos por encima de la cabeza y con las palmas hacia el cielo exhalamos con el sonido !HAAA! para vaciar el fuego del corazón, después bajamos las manos por los lados y repetiremos el ejercicio entre seis y ocho veces.

BENEFICIOS: El ejercicio calma el fuego del corazón y enfría el exceso de calor producido por bloqueos de la energía del hígado, refuerza los riñones, moviliza la energía en el pecho previniendo los estancamientos, masajea el sistema digestivo y regula el sistema nervioso simpático.

Una vez que el hombre ha logrado quietarse en su interior puede dirigirse hacia el mundo externo y ya no verá en él la lucha y el torbellino de los seres individuales y será dueño de la verdadera quietud necesaria y comprenderá las grandes leyes del Universo y actuará como corresponde, de esta manera no cometerá ninguna falta. (I Ching)

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

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