

Qi gong

Por la mañana practicaremos Qi gong , ya que la mente va unida al cuerpo y, por tanto es absolutamente necesario incorporar al cuerpo a la práctica meditativa.

El Qi Gong (Chi kung) sustenta sus principios en la importancia de canalizar de forma adecuada la energía vital (Qi) a través de los diferentes meridianos (canales energéticos) que recorren nuestro cuerpo.

Es una práctica energética que la humanidad viene practicando desde tiempos muy remotos. Empezaron como danzas chamanicas antes de ir a cazar. En agradecimiento imitaban los movimientos de los animales que iban a matar para alimentarse.

Con el paso de los tiempos han ido apareciendo muy diversas formas y enfoques de Qi gong, se dice que hay tantos métodos de Qi gong como estrellas hay en el cielo.

Desde el punto de vista del Qi gong, con los ejercicios se puede actuar sobre el bloqueo energético, movilizand o la energía (Qi) estancada y esto hará que mejoren los trastornos orgánicos, (la medicina china siempre asocia un trastorno orgánico a un bloqueo energético).