

QI GONG PARA LA MUJER



El CHIKUNG PARA LA MUJER es una serie de ejercicios pertenecientes al Nei Yahg Gong (Qi Gong para nutrir el interior).

Partiendo de este método y con la experiencia acumulada de la práctica clínica, se formó el **Qi Gong para la mujer** especialmente adaptado a la fisiología femenina, trabajando en profundidad la energía y la sangre del cuerpo femenino.

Se trabaja sobre todo el YI (interior) y la feminidad, los meridianos Ren Mai (meridiano de concepción) Chong Mai (meridiano central) y Dai Mai (meridiano de la cintura), este meridiano es importante en la prevención de problemas ginecológicos, favorece el equilibrio energético femenino en los diferentes periodos fisiológicos de la mujer (reglas, embarazos, partos y menopausia).

En la práctica se busca la unión de la flexibilidad (Yin), de la gracia, de la armonía y de la belleza (Mei).

Basado en la armonía de los tres principios:

Qi = Energía que regula la flexibilidad.

Yi = Trabajo de la intención, concentración.

Li = Fuerza interna y física.

Destinado a mujeres de cualquier edad estos ejercicios no solo alinea los centros energéticos, sino toda la estructura ósea. Con los movimientos libres y relajados, se consigue un mejor tono físico y mental.

El Qi Gong especial para la mujer, es una verdadera fuente de bienestar y rejuvenecimiento un trabajo energético profundo de revitalización de los órganos internos favoreciendo sus funciones, equilibra el sistema hormonal y armoniza las emociones.

Puntos sintomáticos específicos que el Q.G. ayudar a mejorar:

- Reglas dolorosas.
- Lumbalgias, debidas particularmente a los dolores de la regla.
- Prevención de quistes.
- Desequilibrio hormonal debido: al embarazo, al parto y a la menopausia.

Trabajo Preventivo:

- Rigidez muscular
- Osteoporosis
- Degeneración articular
- Obesidad
- Insomnio
- Y distintas alteraciones en la mujer durante la menopausia.

Detalle de algunos ejercicios:

Masaje de senos. Los senos son el símbolo femenino que están relacionados con glándulas sexuales para regular el sistema endocrino del cuerpo. Este movimiento favorece la circulación de la energía y de la sangre evitando los bloqueos energéticos que producen la enfermedad.

Atenúa las secuelas de las operaciones de cáncer de senos.

Masaje en el abdomen. Este masaje favorece y estimula profundamente la energía y la sangre en la cavidad pélvica evitando la incontinencia urinaria y el descenso de los órganos situados en esta zona. Igualmente beneficioso para la mujer en cinta proporcionando un estado de calma al feto y consolidando su posición en el vientre materno.

Importante también destacar que algunos ejercicios van destinados a trabajar y hacer circular la energía en el hígado, órgano éste importante para las emociones.

Los desequilibrios emocionales son la causa principal de las enfermedades en la mujer. Las emociones cambian a menudo durante los periodos de la regla y la menopausia.

Igualmente, se trabaja la región lumbar reforzando los riñones. Armonía entre el fuego y el agua (retención de líquidos, sofocos).

El Qi Gong para la mujer, favorece la escucha de su cuerpo, de aceptarse, de tenerse en cuenta, de recorrer el camino en busca de sí misma, en lo más profundo y precioso que hace que seamos una mujer y una mujer única.

Este Qi Gong es el resultado de años de experiencia en prácticas clínicas.

Amelia Lozano Palomo
Profesora de Chikung en el Centro Club de Oro.