

Título: El stress y la práctica del QI GONG

Autor: José Sánchez

Contenido: comparación entre el estado de stress con el de Qi Gong

El stress y la práctica del QI GONG

La sociedad moderna cambia y con ella sus costumbres. Antes de pensar si esta revolución es positiva para el hombre se pone en marcha y después se observan sus consecuencias. Primero se oferta un teléfono móvil, años después se aprueba en Australia que las antenas deben colocarse a 400 metros de las casas. El objetivo es tener más en menos tiempo y el límite es... ¡ el propio ser humano! Sin ninguna duda es un planteamiento que olvida la esencia de la raza humana aunque aparentemente esté a nuestro servicio. La velocidad en la información, en los viajes, en las relaciones, en las comidas, en el tráfico, en el cumplimiento de plazos, en el éxito económico, en el status, en la ambición son factores que repercuten en el stress. Estos factores atacan directamente el organismo, o sea, el sistema nervioso, endocrino, locomotor, reproductor, digestivo, respiratorio, circulatorio, sexual e inmunológico.

Cuando sometemos alguien a estrés presenta: aumento del ritmo respiratorio, aumento de la conducción eléctrica en la piel, aumento de la secreción de ACTH, incremento de la actividad eléctrica del cerebro, aumento del latido cardiaco, aumento de la tensión arterial, aumento de vasopresina, adrenalina, glucocorticoides, etc. y alteraciones digestivas. Cuando practicamos Qi Gong o Tai Chi Chuan presentamos: disminución del ritmo respiratorio, menor consumo de oxígeno, bajada o estabilidad de la presión arterial, estabilidad en la secreción de hormonas, producción de neurotransmisores cerebrales "reparadores", cambios en la actividad eléctrica del cerebro (ondas), liberación del movimiento respiratorio primario (LCR), etc.

El efecto del Qi Gong persiste después de la práctica con lo que comparando el estado de Qi Gong con el estado de estrés nos indica la utilidad de la técnica para restaurar poco a poco el equilibrio físico y psíquico perdido. Incomprensiblemente a veces se "recetan" actividades aún más estresoras que consiguen llevar al cuerpo a un estado postejercicio de indudable descanso bajo un alto precio: el agotamiento y el deterioro de algunos sistemas fisiológicos del cuerpo. Se opta por quemar el motor para así conseguir pararlo. Se olvida de nuevo que somos seres humanos.

En la actualidad proliferan un gran número de enfermedades con etiologías bastante desconocidas aunque en su mayoría presentan altos cuadros de estrés. Sabemos que el cuerpo está expuesto a gérmenes y microbios y que el sistema inmune es el encargado de defendernos de estos factores patógenos. Cuando el estrés aparece el sistema inmune se deprime y se activa la corteza suprarrenal, se atrofia el Timo y otras estructuras linfáticas. La práctica del Qi Gong ayuda al Timo, aumentando el número de infocitos T, inmunoglobulinas y macrófagos todos ellos relacionados con el sistema inmune o energía Wei como define la Medicina Tradicional China. Ante el descenso general del sistema inmune de la población la práctica del Qi Gong puede ayudarnos a mejorar nuestro equilibrio y aumentar la calidad de vida.

Sin embargo una práctica de Qi Gong no nos garantiza siempre tales efectos. El entrenamiento diario, la constancia, el refinamiento técnico, la dificultad de entrar en un estado mental y físico donde la capacidad de autoregulación del cuerpo se pone de manifiesto son resistencias que nos encontramos en el camino. Tampoco debemos olvidar que la alimentación correcta, los pensamientos positivos, la calma y el equilibrio deben presidir nuestras vidas el mayor tiempo posible y no sólo durante la clase de Qi Gong, Tai Chi o Yoga. Lejos de un nuevo sistema new age, el Qi Gong es una herramienta poderosa de evolución y desarrollo y como tal herramienta exige un cuidado y uso adecuado.