

## QIGONG SISTEMA ESTATICO: ZHAN ZHUANG

El **Zhan Zhuang** és un sistema de qigong estatico, que integra la regular el cuerpo, la respiración y la mente en una sola unidad para entrar en este estado de qigong. Una vez escogido una de las posturas, no puede haber ningun movimineto externo, el movimiento solo pasa a nivel interno, la atención tiene que estar dirigida a nuestra respiración y tiene que ser lenta, relajada y abdominal o natural. Empieza regulando el cuerpo, siguiendo cada una de las indicaciones de la postura corporal elegida, a continuación regula la respiración abdominal natural y finalmente calmar mental.

Estas posturas son las basicas, ejemplo de las muchas que hay, como pueden ser también las de los 8 trigramas que las trabajaremos más adelante.



Primera posición

**WU CHI**



Segunda posición

**SUJETARSE LA BARRIGA**



Tercera posición

**ABRAZAR EL ÁRBOL**



Cuarta posición

**SOSTENER LA PELOTA DELANTE**



Quinta posición

**DE PIE CONTRA LA CORRIENTE**

- Primera posición **WU CHI**: es el **wu wei**, el fluir natural de la energía, cielo-ser humano-tierra. La lengua no toca el paladar en esta posición, en las siguientes sí.
- Segunda posición **SUJETARSE LA BARRIGA**: el propósito de esta postura es acumular energía en el dantian, como si fuéramos una batería, para que la energía circule hacia cualquier parte del cuerpo y sobretodo es la reserva para los riñones.
- Tercera posición **ABRAZAR EL ÁRBOL**: la posición de las manos en el centro del pecho Rm17, nos conectamos y armonizamos las emociones.
- Cuarta posición **SOSTENER LA PELOTA DELANTE DE LA CARA**: la posición de las manos enfocando en diagonal con el cielo, conectando y armonizando la energía espiritual.
- Quinta posición **DE PIE CONTRA LA CORRIENTE**: con las manos a la altura de la cintura, los codos un poco flexionados, las palmas en conexión tierra y se obtiene gran resistencia física, mental y emocional.

### ✓ Regular el cuerpo:

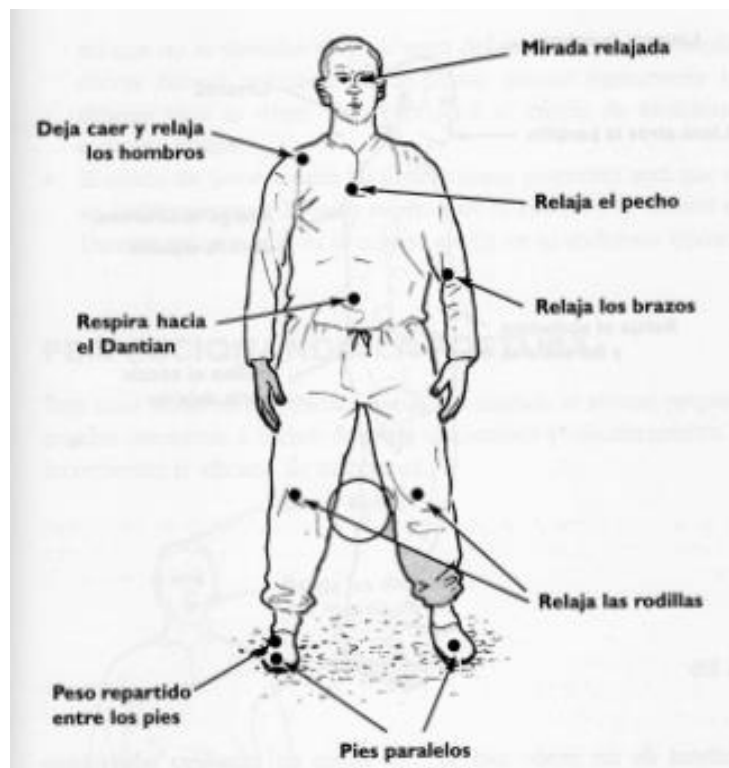
La postura corporal Zhan Zhuang, es muy importante para facilitar la fluidez energética armónica en todo el cuerpo, evitando bloqueos energéticos.

### ✓ Regular la respiración:

La respiración es la única función del sistema nervioso autónomo que puede ser controlada y regulada por la conciencia. Es un puente de conexión entre la mente y el cuerpo. Cuando respiramos conscientemente estamos conectados en el aquí y ahora; no antes, ni tampoco después, sino en el instante. Lo que nos aporta una gran satisfacción: nos damos cuenta que vivimos el presente, que saboreamos la plenitud y la riqueza del momento.

### ✓ Regular la mente:

En Zhan Zhuang regular la mente implica cerrar la puerta a los 5 sentidos para impedir que entren estímulos exteriores que generan distracciones mentales, es decir olvidarse del exterior. Cuando un pensamiento nos viene a la mente, no nutrirlo, dejarlo pasar como si fuera una nube. Mantener el cuerpo relajado y flexible como un sauce llorón y el corazón tranquilo. La mente está en calma para armonizar el flujo de qi o energía.



En la postura Zhan Zhuang prestamos atención plena y continua al dantian (dos dedos debajo del ombligo) con el propósito de acumular y fortalecer la energía vital. La sensación es de paz, bienestar, tranquilidad y fortaleza.