

QI GONG-TXI KUNG .CÀNCER

L'ofertament i planteig de practicar Txi Kung amb malalts de càncer, amb el seu significat més essencial i profund, sorgeix del fet real que tantes persones es deuen dir a si mateixes després de ser diagnosticades de càncer.

I jo què puc fer des de mi mateixa i per mi mateixa per recuperar la salut?

Significa que a més de tots els tractaments mèdics prescrits, indicats, i exercits la persona s'encara, es mira i afronta la malaltia amb actituds i fets diversos. En aquest punt el Txi Kung pot ser un ajut extraordinari, un mitjà idoni per oferir a tothom qui vulgui, diagnosticat de càncer, a tot el ventall, de persones, des de qui cerca amb plena consciència del punt vital en que es troba, fins qui no s'ha plantejat fer quelcom des de si mateixa .

1. Característiques del Txi Kung.

- És un mitjà terapèutic mil·lenari – se li atorguen uns 4000 anys d'antiguitat- propi de la Medicina Tradicional Xinesa (MTX) El Txi Kung juntament amb l'Acupuntura i Moxibustió, la Dietètica energètica, la Fitoteràpia energètica i el Tuina (massatge energètic) constitueixen les 5 branques de la MTX.
- La MTX és una medicina energètica. El seu diagnòstic i tractament són energètics. Significa que està en relació amb la consideració energètica de tot, del Cosmos, de tot el que existeix, de la persona, i per tant de la salut i la malaltia. Sorpren que sent una medicina mil·lenària estigui en consonància amb els significats físics matemàtics d'Einstein i el seu planteig d'equivalència entre matèria i energia.
- Els 3 postulats de la MTX són:
 - Tenir energia vital **
 - Que per tot el cos l'energia circuli sense bloquejos ni estancaments
 - Que l'energia estigui equilibrada
 - Equilibrada entre el dins i el fora. El dalt i el baix. Entre la nutrició i la funció. Entre l'orgànic i el subtil. Etc
- Qi Gong, Txi Kung significa Treballar, exercitar, regular, fluir, equilibrar (Gong- Kung), l'energia vital (Qi-Txi) es fa amb la finalitat de practicar els tres paradigmes de la MTX per restaurar i potenciar la salut. Serveix doncs per tothom, en cas de salut i de malaltia, per potenciar la salut.
- El Txi Kung té un abast vital ampli i global. Tot és energia, el cos (matèria) és energia, les emocions són energia, els pensaments són energia, l'ànima, el més subtil de nosaltres és energia.
Per tant en fer fluir i regular, desbloquejar, preservar, emmagatzemar l'energia es fa un treball integral de tots els aspectes, nivells i registres de la persona.
- El Txi Kung es pot practicar en totes les edats i totes les condicions de la malaltia del càncer. Si cal es pot practicar assegut i enllitat. En cada cas cal ser curós en els exercicis a escollir i practicar.
- Precaucions: en dones embarassades, en persones amb psicosi, esquizofrènia, desdoblament de personalitat, bipolars, demència senil, Alzheimer i en general trastorns mentals de consciència del jo.
- Es practica fent postures corporals, la ment sempre atenta al cos i regulant la respiració. És una presència continuada i conscient de cos, ment i respiració.
En el Txi Kung dinàmic les postures tenen moviment i en el TK estàtic s'està assegut i es mobilitza el Txi focalitzant la ment en els centres energètics del cos i en la respiració.

** Energia vital significa que l'organisme té capacitat de fer treball en tots els registres i nivells de la persona: orgànic-físic, mental, emocional, subtil-espiritual. És vitalitat exercida, experimentada i viscuda en totes les manifestacions de la vida i en el dia a dia .
Ben segur que hem comprovat el no tenir energia a l'acabar un dia de molta feina, després d'una grip forta o qualsevol altra malaltia es pot dir la frase col·loquial: “Estic, em sento sense energia” I a l'inrevés, després d'un bon descans o una bona ingesta d'aliments: “ he recuperat l'energia “.
La persona amb poca energia vital està apàtica, sense ànims, es cansa fàcilment, cara pàl·lida, tot li representa un esforç, ulls tristos i apagats. És el que en la MTX es diu no tenir SHEN i que es veu en els ulls perquè són poc vius i poc comunicatius.

2. Característiques de la Medicina Tradicional Xinesa (MTX)

***Medicina energètica.** S'ha esmentat anteriorment.

***Medicina integral, global.**

La persona es considera en la seva totalitat de cos, emocions, ment, ànima-esperit .

La part pertany al tot. El tot relaciona totes les parts.

La fisiologia energètica dels òrgans interns contempla emocions que bloquegen el funcionament dels òrgans i emocions que els equilibren. Exemple: la ira pertorba el fetge, la tolerància i flexibilitat ajuden al bon funcionament del fetge.

En molts malalts de Fetge es pot observar caràcter irat i alts i baixos en el seu caràcter.

Cada òrgan intern fa correspondències energètiques amb teixits energètics, amb òrgans dels sentits, amb fluids corporals etc.

Exemple: els Ronyons es relacionen amb els ossos i les medul·les òssies, amb les orelles i amb l'orina.

També s'atribueix una funció noble i subtil a cada òrgan intern. Ex: als Pulmons s'hi associa el que s'anomena ànima sensitiva que dona a la persona sentit de la bellesa, sensibilitat, auto estima. Si es descompensa el funcionament dels Pulmons pot donar hipersensibilitat, culpabilitat, tristesa etc.

* **Medicina empírica.**

Sorgida de l'observació acurada i per mil·lenis de les lleis de la Natura, de la consideració de la persona com un microcosmos dins el macrocosmos, del com s'emmalalteix i del com es guareix, considerant tots els aspectes energètics que configuren la persona en una determinada situació.

***Restablir l'equilibri fisiològic funcional perdut**, anant a les causes del desequilibri energètic. I si no és possible restablir totes les descompensacions, pal·liar , buscant l'equilibri.

3. Aplicacions del Txi Kung en les persones diagnosticades de càncer i malalts de càncer

Objectius operatius conceptuals.

- Que les persones diagnosticades de càncer, sentin que tenen un mitjà al seu abast per poder cuidar elles mateixes la seva salut.
- Que aquest mitjà, el Txi Kung, és periòdic i sistemàtic.
- Que en les sessions de Txi Kung poden viure, expressar i comprendre el significat d'un treball energètic global i integral.
- Que en el centre on es practiqui és un treball en grup, en el qual poden compartir i comprendre significats que els permet aprendre a cadascú personalment. I en particular, cada dia, hauran de practicar per poder aconseguir fer efectius els beneficis.
- En treballar amb els exercicis de Txi Kung corresponents als òrgans interns, poden conèixer i resituar saludablement les emocions que s'hi relacionen.
- Poder-se connectar amb tots els seus nivells energètics: corporal, emocional, mental, subtil.

- Que puguin tenir una mirada ampla i vital de la Vida, de la pròpia vida. Una vivència energètica de connexió amb l'Energia Universal, l'Energia de la Creació, l'Energia de l'Esperit Suprem del Tot.
- Treballar el Txi Kung segons els 3 paradigmes de salut de la MTX.
 - Tenir energia: l'energia s'incrementa amb la respiració i en focalitzar-la en centres energètics vitals. També en el fet de preservar-la més i gastar-la menys.
 - Circulació de l'energia: amb els exercicis, la ment i la respiració, la sang i l'energia flueixen millor i es dissolen estancaments i obstruccions.
 - Equilibrar l'energia: coneixent emocions relacionades, unint cos i ment. Obrint-se al subtil, a l'Energia de l'Univers.
- Considerar els diferents òrgans i teixits malalts en el context energètic dels exercicis globals que es practiquen.
- Fer exercicis de purificació i drenatge, propis del Txi Kung, aplicats al Càncer, i a la salut en general.
A Xina fa anys que s'aplica el Txi Kung per tractaments de Càncer amb molt bons resultats.

4. Objectius operatius pràctics. Metodologia pràctica.

- Trobada setmanal de 2 hores en grup.
1 hora i mitja practicant TK i mitja hora per comentar, en grup, com els va la pràctica del TK, com se senten i com evolucionen.
- Pensar en la possibilitat de deixar 1 hora de consultes individuals, per si hi ha necessitat de parlar més personalment.

5. Beneficis de Txi Kung

- Benestar personal. Pau, tranquil·litat i harmonia personals.
Proverbi xinès Si perds els diners no perds res.
 Si perds la salut del cos perds molt
 Si perds la pau ho perds tot.
- Descansar i dormir millor.
- Baixar l'angoixa i l'ansietat.
- Millorar l'esperança i la confiança en la Vida.
- Sentir-se part integrant del Tot.
- Més autoconeixement i autoestima.
- Saber les qualitats essencials associades als òrgans interns i poder-les desenvolupar segons la constitució energètica personal.
- Connectar-se amb l'Energia Universal. del Cosmos . L'Energia de la Creació.
- Sentir-se amb unitat amb el Tot.

Neus Pintat Mateu

BIBLIOGRAFIA

- Pintat Mateu N. *Qi Gong. Harmonia de cos, ment i esperit.* Barcelona 2009. Publicacions Abadia de Montserrat.
- Pintat Mateu N. *Qi Gong: Desenvolupa les teves qualitats essencials.* Barcelona 2009 Publicacions de l'Abadia de Montserrat

CURÍCULUM VITAE

Neus Pintat Mateu

Nascuda el 29 – 12 – 1944 al Masnou (Barcelona). Casada i té tres fills.
Curriculum Acadèmic

Llicenciada en Ciències Químiques per la UB (1967)

Diplomada en Acupuntura i Moxibustió (1988). CENAC (BCN)

Certificat de Curs d'Acupuntura i Moxibustió (1990) Beijing (Xina)

Psicologia Fonamental 360 hores lectives i 86 sessions de Dinàmica de grup (1983 – 1986)
Fundació Vidal i Barraquer.

Cursos de Psicologia i Psicopatologia Clínica de Base Psicoanalítica. 385 hores de l'àrea acadèmica.
1986-1990. Fundació Vidal i Barraquer.

Internacional Proficiency Examination for Professional Acupuncturist 1996. China International
Acupuncture Moxibustion Center

Monitora-Terapeuta en Qi Gong (Txi Kung) 1999. Asociación Española de Qi Gong.

Curriculum Professional

1967-1971 Anàlisis químics per indústries a l'IQS (BCN)

1967-1989 Classes de Física i Química a secundària

1990-2002 Classes de Medicina Tradicional Xinesa a l'Escola d'Infermeria, Fisioteràpia i
Nutrició Blanquerna .Universitat Ramon Llull. URL

2001-2011 Classes de Txi Kung a l'Universitat d'Estiu de la URL

2009-2011 Formació de monitores-terapeutes de Txi Kung

Voluntariat

2006-2011 Voluntària a Cures Pal·liatives de l'Hospital Sta. Creu de Vic

Neus Pintat Mateu