

«Es necesario practicar mucho más nuestra conciencia»

El doctor y taoísta Oskar Salazar impartirá el fin de semana en Eivissa un seminario sobre el arte milenario de Chi Kung

El doctor Oskar Salazar destila paz y tranquilidad al otro lado del teléfono de su consulta de París. Su voz suena pausada y tranquila, como corresponde a uno de los grandes maestros del Chi Kung, un arte terapéutico milenario que forma parte de la medicina tradicional china y que ayuda a fortalecer la salud física, mental y emocional.

Algo que se podrá comprobar durante el seminario que va a impartir este fin de semana en el Hotel Los Molinos de Eivissa. En él, este doctor compartirá todos los beneficios de este arte que «aprendí cuando ingresé y me especialicé en el tema durante mi estancia en el monasterio taoísta del Monte de Wu Dang».

Propiedades curativas

Según el maestro, «lo descubrieron los chamanes, quienes se dieron cuenta de que con algunas técnicas podían curar enfermedades crónicas y complicadas». En este sentido, según el Doctor Salazar, «algunos de los beneficios de su práctica son la regulación del sistema nervioso, digestivo y resto de sistemas; el mantenimiento de las articulaciones, los músculos o los tendones, y el equilibrio entre mente y emociones».

Además, para muchos de los que lo practican también funciona como un antidepresivo y un antiestrés.

Algo que hace, según el maestro mexicano, «que en España esté calando con rapidez, ya que cada vez somos más conscientes de que tenemos que dar un freno a nuestra vida y de que nuestra mente también necesita vacaciones».

Según Salazar, para conseguirlo «necesitamos practicar más nuestra conciencia, pues es la que nos

El doctor Oskar Salazar es uno de los mayores expertos occidentales en el arte del Chi Kung y ofrece seminarios de este arte por toda Europa.

Las frases

Oskar Salazar

«En España cada vez somos más conscientes de que, en ocasiones, hay que dar vacaciones a nuestra mente»

«Hay que aprender a respirar ya que el mal humor se da cuando falta oxígeno en los pulmones»

libra de la locura, la enfermedad, la guerra o los accidentes, la que nos otorga pureza y amor, la que nutre nuestro talento y la que nos ayuda a crecer con la calidad humana que todos llevamos consigo».

Para ello, este arte milenario se basa en ejercicios físicos, respiratorios y de meditación que, según el Doctor Salazar, «también ayudan a regular nuestras emociones, porque según la medicina tradicional china éstas son una de las principales causas de las enfermedades».

Según este doctor, «son contracciones generadas por las reacciones cerebrales que, en algunos momentos, pueden producir bloqueos en algunos órganos, vísceras o músculos, como sucede cuando se te pasa la ira, que te quedas agotado al haber soltado toxinas».

Para controlarlas es fundamental saber respirar, ya que «los problemas de mal humor se producen fundamentalmente cuando nos falta oxígeno en los pulmones y falla la respiración en el cerebro».

Por eso, el Chi Kung hace especial hincapié en saber respirar y en conectarnos con nuestras respiraciones para parar la mente. En este sentido, el Doctor Salazar asegura que «hay diferentes técnicas respiratorias para ciertas enfermedades u ocasiones donde nos ayudan a tranquilizarnos y calmarnos cuando tenemos miedo, ansiedad o preocupaciones, y esas son las que hay que saber aplicar».

•Manu Gon

la ficha

● Trayectoria.-

Siendo médico en México, marchó a China para estudiar la medicina tradicional de ese país interesándose por el Chi Kung.

● Maestro.- Pasó varios años en el monasterio taoísta Wu Dang, cuna de la enseñanza de este arte, donde se especializó en él y artes terapéuticas taoístas.

● En Eivissa.- Desde finales de 2010 un grupo comenzó a practicarlo con él, realizando un seminario de fin de semana cada dos meses. El próximo será el 11 y 12 de junio.

