



Una nueva forma de bienestar a través de un trabajo suave sobre el conjunto de los músculos y articulaciones del cuerpo entero, junto con el reaprendizaje de la respiración curativa. Te sientes profundamente relajado y más a gusto con la vida. El Jisei-Kiko desarrolla el potencial físico y psíquico latente en cada uno de nosotros. Su práctica permite cultivar la sensibilidad interior del cuerpo y es fundamental para alcanzar la salud y el bienestar. Secuencias técnicas, que activan en profundidad cada parte del cuerpo, desarrollando una sincronía y un dinamismo físico que generan, a cualquier edad, la energía vital que es la base concreta del bienestar. Se trata de educar el cuerpo uno mismo, desde el interior. Respiramos por los pulmones y la piel y, asociando distintas imágenes a la respiración, es posible estimular nuestro cuerpo de manera distinta, percibiendo varias sensaciones. Esta interiorización hace nacer una mirada interior capaz de percibir cada vez más en profundidad.

Entrenarse y sensibilizarse a la percepción del ki es la base para alcanzar la salud, una prioridad para el método Tokitsu-Ryu. El kiko, o el arte de la respiración / energía, es el elemento que estructura el método, puesto que movilizar y reforzar la propia energía es una práctica que se encuentra de manera explícita o implícita en todas las disciplinas que lo componen. El Jisei-Kiko nace de la colaboración entre el doctor Yayama y el Maestro Tokitsu. En este método convergen elementos budistas, taoístas, del yoga, y de distintas artes marciales, así como de la medicina china y occidental. El Jisei-Kiko adopta el concepto de chakra, que en yoga identifica los principales centros de energía del cuerpo humano. El Jisei-kiko, compuesto por distintas series de ejercicios y kata, tiene como objeto aumentar las

capacidades físicas a través de la práctica de artes marciales, y permite desarrollar de manera óptima el dinamismo natural del cuerpo humano. Este dinamismo se construye con la sensibilización progresiva del ki y su circulación por el cuerpo.

Para hacer circular el ki por el cuerpo, hay que hacer funcionar cada articulación de manera óptima. En el kiko, la palabra "articulación" tiene un sentido especial. A las articulaciones tradicionales (muñeca, tobillo, codo, rodilla, hombro, cadera, etc.), se añaden el bajo vientre, el ombligo, el plexo solar, el pecho y la zona inferior de la garganta. Estas partes móviles del cuerpo, que podemos definir como articulaciones "técnicas", son centros de energía en los cuales se desarrolla una fuerza considerable. Así, no sólo es necesario aumentar el número de articulaciones, sino aumentar la funcionalidad de cada una. Hay que desarrollar todas las articulaciones para que cada una llegue a servir de centro de energía, y al mismo tiempo reforzar los otros chakras. Esto implica también un mayor dinamismo corporal. En el Jisei-kiko, los chakras del tronco se consideran articulaciones (las charnelas), mientras que las articulaciones naturales (muñeca, tobillo, codo, rodilla, hombro, cadera) se consideran chakras.

[Artículos sobre Jisei Kiko \(QiGong\)](#)

{youtube}gbmaqSzsnnk{/youtube}