Qigong en Casa

La Manera de Usar la Medicina Oriental para Ayudar a su Hijo

por Louisa Silva MD, MPH

ilustrado por Edina Logan OT

Qigong en Casa

La Manera de Usar la Medicina Oriental para Ayudar a su Hijo

por Louisa Silva MD, MPH

ilustrado por Edina Logan OT

Qigong Sensory Training Institute

Salem, Oregon

derechos de autor 2008 texto por L.M.T. Silva

derechos de autor 2008 ilustraciones por Edina Logan

derechos de autor 2008 arte de la portada por Sheila Somerville

Todos los derechos reservados. No se puede reproducir ninguna parte de este libro, de cualquier forma, sin permiso escrito de los editores.

Qigong Sensory Training Institute

PO Box 92

McMinnville, OR 97218

www.QSTI.org

ISBN: 0-9821280-0-2

Fabricado en Salem, Oregon.

Impreso en papel sin ácido, certificado por FSC, 50% reciclado, 25% postconsumidor

Qigong Sensory Training Institute y el logo de QST son marcas registradas del Qigong Sensory Training Institute.

Este libro y video no sustituyen por servicios médicos o por otros servicios profesionales. La información contenida en este libro y video propone dar información solo para propósitos educacionales. No debe depender en la información de este libro y video en lugar de buscar ayuda y consejos profesionales.

Este libro se dirige a todos los padres en nuestros estudios que pidieron un libro para que pudieran aprender más acerca del masaje Qigong y para todos los niños que lo hicieron a sus hermanos.

Toda nuestra investigación científica se ha hecho de los menores de seis años que tienen autismo o problemas sensorios o de regulación automática. Aunque hemos dado tratamiento a unos cuantos niños mayores de seis años que eran hermanos de los menores en nuestros estudios, un estudio controlado de los efectos del masaje Qigong en niños mayores de seis años no se ha hecho todavía. No tenemos datos en cuanto a los efectos del masaje Qigong en los niños que tienen un desarrollo típico, solo los relatos de los padres indicando que les agradó.

El apoyo de un entrenador de QST ayuda a los padres cuando hacen el programa de Qigong en casa. El masaje no es apropiado para utilizar en el salón de clases sin la debida capacitación por un entrenador de QST. Para localizar un entrenador QST en su área o para más información, vea nuestro sitio web al www.qsti.org.

Nuestro "Qi" es Nuestra Energía o Fuerza Vital

En tiempos antiguos los médicos en China descubrieron como la energía qi circula en nuestro cuerpo. Baja, igual al agua, de la coronilla a los dedos de los pies, y entonces sube adentro de nosotros a la cabeza y a los puntos de los dedos, como la humedad en un árbol sube de los raíces a las hojas.

Cuando estamos sanos, nuestra energía qi fluye libre y fácilmente por nuestro cuerpo todo el tiempo. Cuando no nos sentimos bien, nuestra energía qi está obstruida. Los antiguos médicos chinos encontraron las maneras de desobstruirnos con masaje Qigong. Sabían que el masaje Qigong ayuda a que nuestra energía fluya y tenga resultados especialmente buenos para los niños pequeños.

Los médicos también descubrieron las tres fuentes de energía adentro de nosotros que ayudan a los niños a realizar todo su potencial como seres humanos. En la medicina china estas se llaman los tres Dantien y mientras maduramos y aprendemos y practicamos el Qigong, estos campos de energía llegan a ser tan ricos como la mina de oro más rica.

La primera fuente de energía está en la barriguita y apoya a nuestro ser físico trabajando bien y creciendo para llegar a ser fuerte y sano. "¡Yo soy fuerte, mamá"!

La segunda fuente de energía está en el pecho y apoya nuestro ser sensible. Nos ayuda a ser conciente de nosotros mismos y de nuestros sentimientos y a comunicar con la gente que nos rodea. "¡Te quiero, mamá, y quiero a mi abuelo también"!

La tercera fuente de energía está en la cabeza y ayuda a que crezca nuestro ser que piensa. "¡Pienso que eso es chistoso, mamá"!

Qigong ayuda a nuestros hijos para que su mente y su cuerpo sean fuertes y sanos.

Las Tres Fuentes de Energía

Mi ser que piensa

Mi ser sensible

Mi ser físico

Un mensaje para los padres acerca de hacer el Qigong

Qigong es una ciencia antigua sanativa que utiliza el masaje para sanar y reforzar la fuerza vital de la persona que lo recibe. Cuando hacemos Qigong con nuestros hijos estamos juntando dos fuerzas enormes: los antiguos conocimientos de la medicina china con el amor de un padre por su hijo. Los conocimientos y el amor trabajando juntos pueden mover hasta montañas. Por eso un masaje Qigong dado por uno de los padres tiene tanto resultado si se da durante un plazo de cinco meses. Así que hay que estudiar este libro y video cuidadosamente. Fíjese muy bien para ver como se hacen los movimientos. Si tiene preguntas, consulte a su entrenador de Qigong y el sitio web al www.qsti.org. Una vez que aprenda los movimientos Qigong, el Qigong puede ser una herramienta valiosa como parte de sus necesidades médicas en la casa.

El masaje Qigong es una forma natural de ayudar a su hijo a crecer fuerte y sano. Con ese masaje, su cuerpo aprende a relajarse y la mente abre más. Su hijo se siente más a gusto con el tacto de ustedes que con el tacto de otros. Cuando primero empiece a dar el masaje Qigong, haga los movimientos de palmaditas de la manera que le parece más natural y que parece ser más cómoda para su hijo. Fíjese bien en sus reacciones. Le va a decir con palabras o con expresión corporal que mueva la mano más rápidamente o más despacito, más fuerte o ligeramente. Escuche, mire y trate de seguir esas indicaciones.

Si encuentra un área que se siente incómoda en la cabeza, las manos o los pies del niño, no hay que evitarla. Su hijo a lo mejor necesita algo de ayuda allí; haga el intento de dar las palmaditas más ligeramente, un poco más rápidamente y con unos movimientos extras encima del área. Si los dedos o los dedos de los pies están incómodos, presiónelos suavemente en lugar de frotarlos. Después de un rato generalmente las cosas empiezan a sentirse mejor. Hable con su entrenador de QST de cualquier cosa que note o de cualquier pregunta que surja.

Con el tiempo los padres se sienten más y más a gusto con el Qigong y los niños lo piden cuando lo necesiten. Partes del masaje se mezclan poco a poco con las costumbres que tenemos para tocar y para calmar a los hijos. Años después, las familias todavía dan todo el masaje o una parte cuando el niño lo necesite o lo pida. Llega a ser una herramienta de los padres que puede usarse en cualquier momento y en cualquier parte para ayudar a su hijo.

Mi masaje es mi medicina

Mi familia me da un masaje todos los días. El masaje es mi medicina que me ayuda a crecer y ser fuerte y sano.

Cualquier persona en mi familia que sepa como, y que me quiere, me puede dar mi masaje. Puede ser mi mamá o papá, abuela o abuelo, hermana o hermano, tía, tío, o niñera.

Instrucciones para los padres:

La hora de dormir es un buen momento para dar el masaje, pero hacerlo antes o después de la escuela o antes de dormir la siesta puede funcionar mejor. Piense en meterlo como parte de la rutina y dé el masaje a la misma hora todos los días. El masaje es como una medicina que calma y mantiene el equilibrio que se debe de administrar todos los días, por cinco meses, cuando menos.

Por lo menos dos familiares deben de aprender a dar el masaje, por si un día una persona no se siente bien, la otra puede dar el masaje y el niño puede recibir el beneficio todos los días.

Preparándose

Primero me acuesto donde voy a tener mi masaje Qigong. Puede ser en la cama,

o en una mesa,

o en el piso.

Donde funcione mejor para mi familia.

Instrucciones para los padres:

Se siente tranquilizador para su hijo tener una cobija especial para el masaje.

Me lo pueden dar en frente de la tele

A veces, cuando primero empiezo Qigong, no quiero estar quieto durante el masaje.

Entonces mamá me lo da mientras veo un video.

Después de unas semanas, estoy listo para acostarme y disfrutar del masaje.

Instrucciones para los padres:

NO TIENE QUE DAR TODO EL MASAJE DE UNA VEZ. Al principio algunos niños tienen tanto problema con el tacto que tienen dificultad en aceptar todo el masaje a la vez. En ese caso, puede hacer una parte del masaje de una vez y terminarlo después.

Con el tiempo el masaje ayuda a relajar su cuerpo y no tendrá que distraerlo con la televisión. Podrá dar todo el masaje a la vez y puede ser un tiempo íntimo y cómodo para los dos.

Mi mamá se prepara para darme el masaje

Mi mamá toma un minuto para relajarse y sentir cuanto me quiere antes de que me dé el masaje. Se frota las manos y las calienta tres veces.

Si se siente mal o está molesta o cansada, no me da el masaje y esperamos hasta mañana.

Instrucciones para los padres:

Cuando da el masaje Qigong, da algo de su energía a su hijo y eso acaba por ayudar a los dos a sentirse mejor.

Todos tenemos días cuando no nos queda nada que dar, o porque tenemos demasiado estrés o nos enfermamos o estamos agotados. Si intenta dar el masaje en un día así, no ayuda a ninguno de los dos.

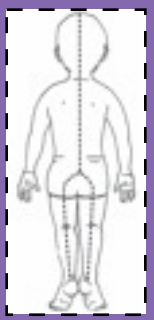
En esos días es mejor descansar un día y no dar el masaje o dejar que otro familiar lo haga o nada más esperar hasta mañana.

Movimiento 1—me ayuda a abrirme y calmarme

Cuando empezamos el movimiento 1, mi mamá me da unas cuantas palmaditas en la coronilla para abrirme y para empezar el flujo de energía hasta los pies. Entonces me da palmaditas detrás de la cabeza, en la espalda y las piernas tres veces.

El movimiento 1 ayuda a limpiarme el cerebro y abre mis sentidos para que pueda reconocer el mundo alrededor. También me ayuda a calmarme cuando empiezo a sentir tenso o preocupado.

Hace que la energía fluya por mi cuerpo hasta los talones para que no camine de punta.



Instrucciones para los padres:

Si las rodillas de su hijo se doblan y sus talones se levantan cuando está haciendo este movimiento, dé unas cuantas palmaditas extras de las rodillas hacia abajo, para ayudar a relajar y extender sus piernas.

El movimiento 1 también ayuda a fortalecer su sistema inmune para que pueda resistir la tos y los resfriados.

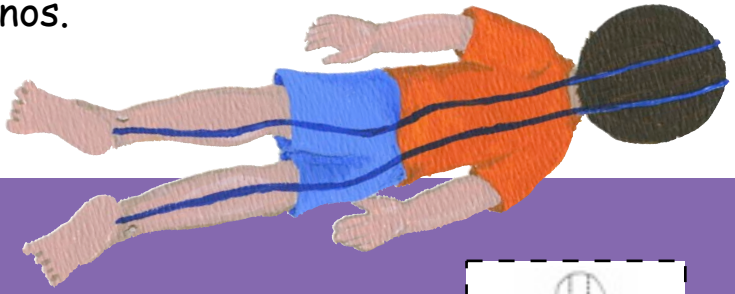
Movimiento 2—me ayuda a sentirme mejor de la piel

El movimiento 2 empieza en la coronilla y baja a palmaditas por la cabeza, la espalda y las piernas, con las dos manos.

Ayuda a que la piel tenga más sensación. Si no puedo sentir dolor cuando me lastimo, me ayuda para que la piel se despierte y se sienta.

Si mi siento incómodo cuando la ropa me toca la piel, hace que la piel se sienta mejor cuando estoy vestido.

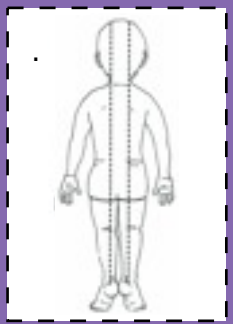
Me puede ayudar a aprender a usar el excusado, si es que es necesario. Ahora puedo sentir cuando el pañal está mojado y cuando necesito ir al baño. Ayuda para que funcionen todos mis órganos.



Instrucciones para los padres:

Si su hijo se dobla las rodillas mientras está haciendo el masaje, dé unas cuantas palmaditas desde los rodillas hasta abajo, para ayudar a las piernas que se relajen y se extiendan.

Si su hijo tiene problemas con demasiada sensibilidad o le falta sensibilidad en la piel, o tarda para aprender a usar el excusado, le puede dar más de estas palmaditas.



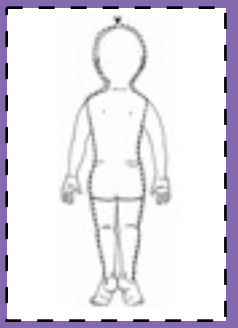
Movimiento 3—me ayuda a no enojarme con otros

El movimiento 3 me toca los oídos suavemente con las manos redondeadas y me da palmaditas bajando por los oídos, el cuello, los costados y los lados de las piernas.

Me ayuda a mirar directamente con los ojos, en lugar de mirar de reojo.

Me ayuda a no frustrarme y enojarme con otras personas, y dejo de pegar, patalear o morder.

También ayuda a limpiarme el cuerpo por dentro, sobre todo el hígado, que ayuda a que por dentro me fluya bien todo y se mantenga limpio.



Instrucciones para los padres:

Si su hijo se enoja fácilmente y golpea, patalea o muerde, ese movimiento puede ser difícil al principio. Después de unas semanas. por lo regular es más fácil, y la agresión casi siempre se desaparece completamente.

Si su hijo está molesto o tiene un mal día, le puede dar un masaje extra. Muchas veces, al terminar los movimientos 1, 2 y 3, ya estará más calmado. Respire varias veces, cálmese, y empiece el masaje.

Movimiento 4—me ayuda a escuchar

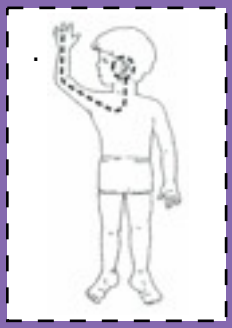
En el movimiento 4, tocamos mis oídos suavemente, con las manos redondeadas, y entonces damos palmaditas, bajando por los lados del cuello hasta el hombro y del brazo hasta la mano.

Eso ayuda a abrirme los oídos para darme cuenta y escuchar cuando la gente me habla.

A veces tengo los oídos muy incómodos. Pero mi mamá hace ese movimiento suavemente todos los días y después de unas semanas mis oídos se sienten mejor. Entonces, empiezo a escuchar lo que ella dice y eso me hace sentir que yo también quiero hablar.

Instrucciones para los padres:

Muchas veces se siente malestar en esa parte del cuerpo, sobre todo si su hijo ha tenido muchas infecciones del oído, o si parece que no oye la voz de usted y todavía no empieza a hablar. Si siente esa molestia, es importante seguir haciendo ese ovimiento—pero pasar más rápido y ligeramente por la parte incómoda. Hágalo varias veces extras si es sensible esa área y con el tiempo se sentirá mejor.



Movimiento 5—ayuda a abrirme a las personas

Cuando hacemos el movimiento 5, nos miramos y sonreímos. A veces cantamos cancioncitas o jugamos jueguitos.

Mi mamá me manda onditas de energía que me suben por el brazo y al pecho.

Eso me da energía al corazón y me ayuda a abrirme y comunicar con mis seres queridos.

Instrucciones para los padres:

Ese movimiento es el más importante para ayudar a su hijo a sentirse cómodo mirando a usted y haciendo contacto de ojo. Notará que después de que le gusta ese contacto con usted, empezará a tener comunicación con otras personas también.

Movimiento 6—me ayuda a hablar y tener comunicación

El movimiento 6 me soba el pulgar y los dedos. Eso me ayuda a mover la lengua y los labios para que pueda decir palabras. Cuando primero empiezo a hablar, puedo tener masajes extras en los dedos para que me ayude.

Si me duelen los dedos, mi mamá presiona cada dedo suavemente con la mano, uno por uno.

Así ya no me duelen.

Instrucciones para los padres: Con el movimiento 6, puede ser que la boca y la lengua de su hijo se muevan. ¡Eso es maravilloso! Quiere decir que su cerebro está haciendo las conexiones para hablar. Siga sobando hasta que ya no hace movimientos de la cara.

Cada dedo se conecta a un canal diferente: el pulgar a los pulmones, el dedo índice a la nariz, el tercer dedo al corazón (para calmar a sí mismo), el dedo anular a los oídos y el dedo chiquito a la lengua para el habla. Si han habido infecciones del oído, el dedo anular puede ser sensible y necesitar atención extra.

Movimiento 7—me ayuda a calmarme a mí mismo

Durante el movimiento 7, recibo palmaditas con dos manos bajando por el pecho, en las costillas. Mi mamá me las da muy lentamente y me presiona el pecho.

Después de un rato, empiezo a restregar los ojos y el movimiento me da sueño.

A veces ayuda a mi mamá poniendo mis manos encima de las suyas y hacemos el movimiento 7 juntos.

Instrucciones para los padres:

Esta presión suave ayuda a "prender" la habilidad de su hijo para calmarse a sí mismo y ayuda para que le sean más fáciles las transiciones.

Si su hijo pone las manos encima de las suyas durante el movimiento 7, tome más tiempo en el pecho. Quiere decir que su centro de energía en el pecho está abierto y se está llenando con energía calmante, y él le está ayudando a usted.

Movimiento 8 me ayuda con la diarrea o el estreñimiento

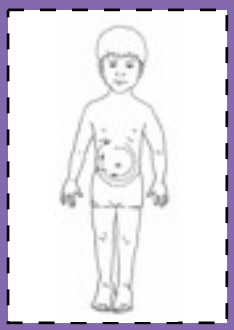
Para el movimiento 8 me soban la barriguita.

Hacemos un movimiento circular en la barriguita; si tengo el excremento fino o demasiado suelto, empezamos con un movimiento hacia la derecha, en dirección de reloj.

Si no hago suficiente del baño, hacemos el movimiento en círculo hacia la izquierda, sentido contrario al reloj.

Movemos nueve veces en la primera dirección, entonces movemos nueve veces en sentido contrario, y acabamos por mover nueve veces en la primera dirección.

Eso me mete un espiral de energía a la barriguita para ayudar a hacerme más fuerte y mantenerme reluciente de limpieza por dentro.



Instrucciones para los padres:

Para deposiciones normales o sueltos, empiece a la derecha, en sentido del reloj, con nueve círculos, nueve círculos a la izquierda en sentido contrario al reloj, y entonces nueve círculos otra vez a la derecha en sentido del reloj.

Para el estreñimiento: Empiece con nueve círculos a la izquierda en sentido contrario al reloj, nueve círculos a la derecho en sentido del reloj, y entonces nueve

Movimiento 9—me ayuda a tener la barriguita funcionando

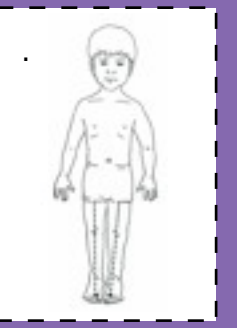
El movimiento 9 me baja a palmaditas por las piernas hasta el empeine y me ayuda a tener las piernas más fuertes.

También ayuda a limpiar de mi barriguita las cosas que comí que no me cayeron bien.

Durante el masaje, si mi cuerpo se está limpiando, a veces doblo las piernas, pero mi mamá nada más sigue dando las palmaditas rápida y ligeramente por las piernas hasta que se relajen.

Instrucciones para los padres:

Después de los primeros masajes, su hijo a lo mejor tendrá una o más deposiciones pegajosas, apestosas y de color verde oscuro. Eso es algo maravilloso y quiere decir que están limpiando el bilis viejo del hígado. Después, muchas veces se desaparece el estreñimiento.



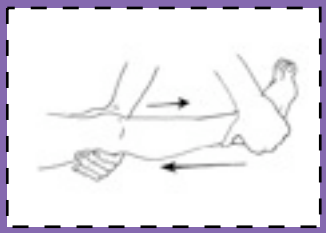
Si las piernas de su hijo tienen cosquillas o están sensibles cuando hace el movimiento 9, puede indicar que esta es una parte débil. Dé las palmaditas lentamente y con más presión.

Movimiento 10—me ayuda a dormir

Para el movimiento 10 mi mamá o mi papá me acaricia suavemente desde las rodillas hasta los pies hasta que mis piernas se pongan flojas.

Ayuda a relajarme y calmarme. A veces, si estoy tenso, lo hacemos por más tiempo.

Ese movimiento es muy bueno para hacer antes de acostarme porque me ayuda a dormir bien en la noche.



Instrucciones para los padres:

Ese movimiento ayuda a calmar a su hijo. Puede pasar más tiempo haciendo ese movimiento antes de su hora de dormir si su hijo tiene dificultad para dormirse.

Movimiento 11—conecta otra vez al centro de la barriguita

Entonces para el movimiento 11 me soban los dedos de los pies.

A veces se siente mejor para mí que me mamá presione los dedos de los pies con sus dedos, uno por uno, en lugar de sobarlos.

Si tengo muchas cosquillas en los dedos de los pies, mi mamá me mueve la pierna como si anduviera en bicicleta mientras me presiona los dedos de los pies. Después de unas cuantas veces, ya no siento cosquillas en los dedos de los pies.

El trabajo con los dedos de los pies ayuda a que sea más fuerte todo mi cuerpo.

Instrucciones para los padres: Cada dedo del pie se conecta a un canal diferente. El dedo grande y el segundo y tercer dedo se conectan a la digestión. El cuarto dedo se conecta a la desintoxicación y el quinto dedo chiquito del pie se conecta al riñón y a la vejiga.

Si un dedo se siente más sensible que los otros, puede indicar que ese canal necesitaalgo de ayuda y puede presionar ese dedo un poco más.

Todos los canales de los dedos de los pies llegan a la barriguita y ayudan a fortalecer la fuente de energía física. (vea el diagrama de las Tres Fuentes de Energía).

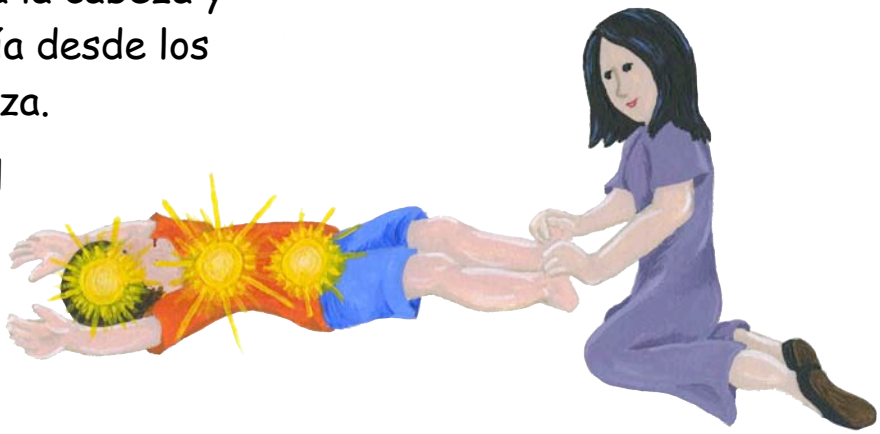
Movimiento 12—ayuda a que mi cerebro aprenda

El movimiento 12 es la última parte de mi Qigong.

Presionamos mis pies en dos puntos especiales que me ayudan a que la mente y el cuerpo crezcan limpios y fuertes.

Cuando estoy relajado, el movimiento manda una onda que me sube hasta la cabeza y me llena de energía desde los pies hasta la cabeza.

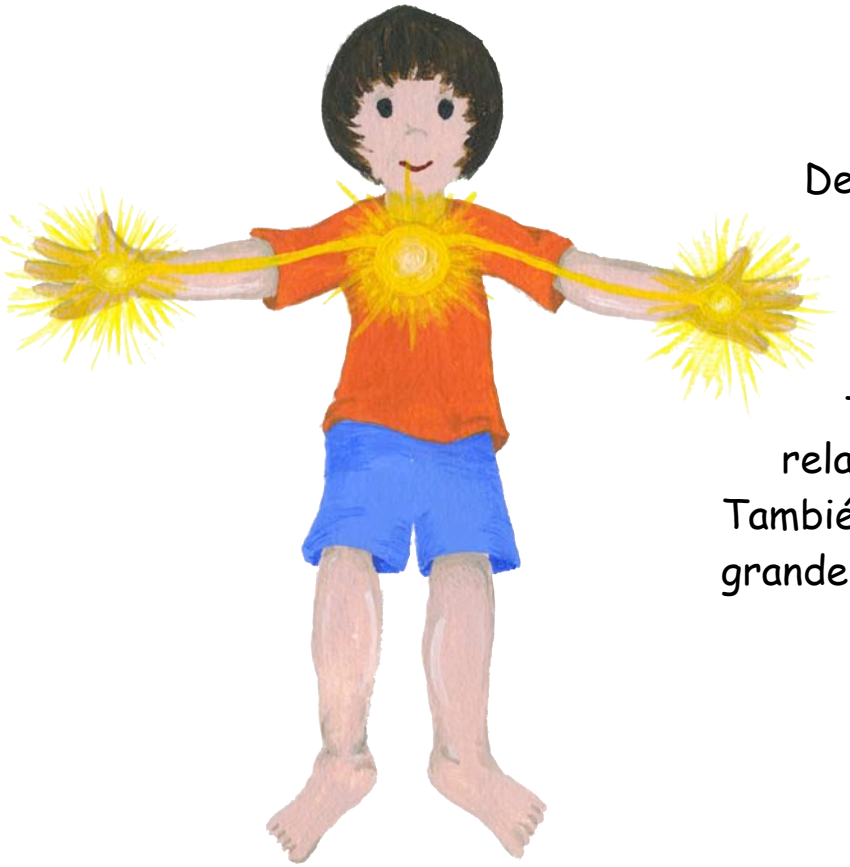
Eso ayuda a que el cerebro haga conexiones y aprenda.



Instrucciones para los padres:

A veces la cara del niño brinca un poco mientras está haciendo el movimiento 12. Cuando eso sucede, el cerebro está haciendo muchas conexiones. Debe de seguir haciendo el movimiento 12 hasta que ya no haya movimientos de la cara o el niño le pida que lo deje.

Descansando después



Después de mi masaje Qigong, puedo quedarme acostado, tranquilo, y relajarme un rato. También doy un abrazo grande a mi familia.

Instrucciones para los padres:

No se apure para levantar a su hijo después del masaje. Su sistema nervioso lo está integrando todavía. Se levantará cuando esté listo y muchas veces va a querer un abrazo. Si es la hora de acostarse, tal vez se duerma en seguida.

Las manos de mi papá me apoyan para los movimientos 8 a 11

Las manos de mi papá
en mi pecho y la
barriguita hacen que los
dos nos sentamos
fuertes y llenos de
energía.

Instrucciones para los padres:

Después de un par de meses, si los dos padres están trabajando con el niño, mientras uno termina las piernas, el otro puede poner las manos ligeramente en la barriguita, el pecho o la frente. Eso funciona mejor si su hijo está relajado. Solo descanse las manos suavemente en las áreas, relájese y sienta su comunicación con su hijo. Los dos se sentirán llenos de energía.

El centro de la barriguita es el centro de la fuerza física y como la energía del papá acostumbra ser más fuerte ("yang" es el término Qigong), los niños muchas veces prefieren la mano del papá en la barriguita y el pecho. Siga siempre la preferencia de su hijo.

Las manos de mi mamá me apoyan para los movimientos 8 a 11

Las manos de mi mamá
en mi corazón y la
frente nos relaja y
calma a los dos.

Instrucciones para los padres:

Mientras el papá termina de trabajar con las piernas, la mamá puede poner las manos ligeramente en el pecho y la frente. Eso funciona mejor si su hijo está relajado. Solo descanse las manos suavemente en las áreas, relájese y sienta la comunicación con su hijo. Los dos se sentirán llenos de energía.

Puede ser que la energía de la mamá nutra más ("Yin" es el término Qigong) y la del papá dé más energía (Yang). Por eso, su hijo tal vez prefiera tener las manos de su mamá en el corazón y la frente y las manos del papá en la barriguita y el pecho. Siga siempre la preferencia de su hijo.

Transiciones—como mi mamá me ayuda a ir de una actividad a otra

1

Estoy jugando con mi avión. Mi mamá me presiona el pecho. Eso se siente bien. Me dice que ya es hora de dejar de jugar con el avión. Me agarra el pecho con las manos.

2

Me ayuda a pararme. Me voltea, con las manos en mi pecho. Sus manos en mi pecho me hacen sentir seguro.

Instrucciones para los padres: Hacer una transición quiere decir que deja una actividad, se vuelve a orientar y luego empieza otra. Los niños que tienen el autismo sienten que dejar esa actividad es una pérdida y se molestan. Eso estorba la orientación a la próxima actividad y la conexión a ella. Después de haber hecho Qigong por unas cuantas semanas, y se han relajado con el movimiento 7, puede usar el Qigong para darles apoyo durante la transición.

1. Ponga las dos manos en el pecho del niño, una en frente del corazón en el esternón (hueso en el pecho), y una detrás, entre las paletas, y presione ligeramente, dejando que sienta su presencia. Déle instrucciones, como “Ya es hora que dejes de jugar y te prepares para...” y ofrézcale ayuda.

2. Si no puede empezar la transición por sí mismo, presiónele el pecho ligeramente y ayúdele a levantarse, volteándolo para que vea la próxima actividad.
3. Siga hablándolo tranquilamente, manteniendo la presión ligera al pecho hasta que participe en la próxima actividad.

De esta manera usted ha dado a su hijo apoyo físico y emocional desde antes de que le 'quitara' la primera actividad, durante toda la transición, hasta que se haga la conexión con la próxima actividad. Así las transiciones pueden tomar menos tiempo y ser menos estresantes. Después de varios meses de Qigong, su hijo a lo mejor va a poder calmarse a sí mismo para las transiciones y no necesitará que usted se lo haga físicamente.

Ayuda extra para el cuello

Si tengo el cuello demasiado débil o demasiado tenso, mi mamá me da un masaje extra en el cuello, varias veces al día, como por un minuto. Nada más me pone la mano suave- mente en el cuello y me hace círculos suaves en el cuello.

Instrucciones para los padres:

Ese movimiento es opcional. Lo puede hacer si su hijo tienen un cuello muy débil, o si su cuello se siente muy tenso. Ayuda a que la energía fluya por el cuello. Si usted usa la mano derecha, se hace con la mano derecha descansando ligeramente detrás del cuello de su hijo. Con el pulgar haciendo círculos hacia la derecha, como en dirección del reloj, en el lado izquierdo del cuello, y los otros dedos haciendo círculos en dirección contraria en el lado derecho del cuello, usted trabaja suavemente los dos lados del cuello al mismo tiempo. Haga los movimientos al revés si está usando la mano izquierda.

Un resumen de lo que hacen los movimientos

Todos los movimientos trabajan juntos, en secuencia. Sentirá que la secuencia le tiene sentido después de que ha hecho el masaje unas semanas.

Cuando empieza en la coronilla con los movimientos 1, 2 y 3, usted abre a su hijo para que reconozca el mundo alrededor de él. Mientras usted le da las palmaditas, bajándole la energía a los pies, está ayudando a su cuerpo a aprender a relajarse y calmarse. Una vez que pueda acostarse tranquilamente boca abajo para los movimientos 1, 2 y 3, le ha ayudado mucho a ser más conciente del mundo alrededor de él. Eso por lo regular toma unas semanas, pero puede tomar más tiempo.

Los movimientos 5, 6 y 7 todos trabajan en abrir su ser social. El movimiento 5 lo abre para que haga contacto de ojo y sonríe. El movimiento 6 le da más ganas de comunicarse y hablar y el movimiento 7 le ayuda a mantenerse tranquilo durante todo el ir y venir de la vida familiar.

Con los movimientos 8 y 9 usted fortalece su digestión y le ayuda a eliminar las toxinas. Los niños que tienen autismo tienen más dificultad para limpiarse de las químicas que encontramos en la vida cotidiana, y esas se pueden acumular y afectar su comportamiento. Los movimientos 8 y 9 limpian las toxinas. A veces usted puede sentir un sabor raro en la boca cuando hace los movimientos y su hijo puede obrar excremento de color verde oscuro después. ¡Eso se considera un éxito!

Con los movimientos 10 y 11 está ayudando a la energía a bajar completamente hasta las piernas y los pies. Una vez que llene los dedos de los pies, vuelve a circular hasta la parte inferior de la barriguita para restablecer la vitalidad física. Finalmente, el movimiento manda la energía que suba completamente adentro para alimentar al cerebro y ayudarle a hacer conexiones y a aprender.

Después de un par de meses, puede ser que su hijo le busque la mano y la ponga en su frente, pecho o barriguita. Eso señala que los campos profundos de energía están abiertos y listos para llenarse. ¡Eso es maravilloso! Nada más descanse la mano ligeramente en esa parte del cuerpo, relájese y sienta la comunicación con su hijo.

Indicaciones qigong que demuestra mi hijo y lo que quieren decir

Fecha

1. Cuando hizo del baño después de su primer masaje, tuvo excremento de color verde oscuro o negro. _____
   (Los órganos digestivos se limpian y pueden empezar a digerir mejor. La fuente más baja de energía/dantien puede hacerse más fuerte ahora.)
2. Lloró por primera vez cuando se cayó. _____
   (Ahora puede sentir el dolor. Sentir su propio dolor permite que sienta empatía por otros y abre el camino para que quiera comunicar y ser social. La fuente de energía de en medio/dantien puede despertar. Ahora que siente más, su piel puede sentir más sensible por unas semanas, hasta que se acostumbre.)
3. Empezó a hacer bromitas ridículas. _____
   (Está usando el cerebro más. El uso del sentido de humor es una actividad cognitiva. La fuente superior de energía/dantien está funcionando y apoyando el desarrollo del cerebro.)
4. Respondió cuando escuchó su nombre. _____
   (¡Se le están abriendo los oídos, el movimiento 4 le está ayudando!)
5. Empezó a hablar balbuceando y intentar decir palabras _____
   (Los oídos están abiertos, la lengua y los labios están trabajando juntos, el movimiento 6 le está ayudando.)
6. Se dio cuenta que tenía el pañal mojado y pidió un cambio. _____
   (Puede sentir la piel incómoda. ¡El movimiento 2 le está ayudando!)
7. Usó un par nuevo de pantalones. _____
   (¡La piel no está tan hiper-sensible, el movimiento 2 funciona!)
8. Probó un alimento nuevo y empezó a comer más. _____
   (La digestión/el apetito están más fuertes. El dantien más bajo se está llenando.)

Otro_____ _____

Otro _____ _____

Para aprender más acerca del masaje Qigong, tal vez quiera leer Qigong Massage for Children with Sensory and Self-regulation Problems: an Illustrated Guide for Parents and Practitioners, disponible en www.qsti.org en junio 2009.

Acerca de la Autora – La Dra. Louisa Silva

La Dra. Louisa Silva ha trabajado como médico de la medicina occidental y la medicina china por muchos años con familias aquí en Oregon. Se recibió como médico de la Universidad de California, Los Angeles, en 1979 y terminó sus estudios de medicina china con la Dra. Anita Cignolini en 1990. Recibió su Maestría en Salud Pública del Medical College of Wisconsin en 2003.

En el año 2000, cuando el hijo de una querida amiga fue diagnosticado con autismo, ella llegó a saber el impacto devastador a las familias del diagnostico de autismo y la falta de tratamiento eficaz, basado en investigación científica. Decidió traer un tratamiento de masaje chino Qigong a Oregon, tratamiento que la Dra. Cignolini había desarrollado en Europa para el autismo y enfermedades relacionadas.

Desde 2001 ha hecho varios estudios de investigación científica en cuanto al efecto que surte el masaje Qigong en los niños chicos que tienen autismo y problemas sensorios y de regulación automática. Después de afiliarse al Western Teaching Institute en Western Oregon University, la Dra. Silva desarrolló un programa de capacitación para padres en el cual profesionales de intervención temprana enseñan y apoyan a los padres para que den masaje Qigong a sus hijos.

Le gusta recibir preguntas, comentarios y opiniones. Puede ponerse en contacto con ella por correo electrónico al www.qsti.org.

Qigong Sensory Training Institute
www.qsti.org