

## ¿Qué es el Qigong (también escrito como Chi-Kung)?

El Qigong es una milenaria gimnasia de origen chino que posee una característica muy especial, integra en su práctica el desarrollo de los tres aspectos esenciales de la manifestación de todo ser humano: el físico, el energético y el mental, llamados en china los Tres Tesoros (San Bao). Por lo tanto para que un ejercicio sea considerado Qigong ha de coordinar el movimiento (lo físico), la respiración (asociada con la energía) y la concentración (la mente), es esto precisamente lo que caracteriza a un movimiento deportivo de un ejercicio de Qigong, la integración de estos elementos, o como se enseña en su práctica: “la regulación de los Tres Tesoros (Ching, Chi, y Shen: Esencia, Vitalidad y Conciencia)”

En cuanto al aspecto físico (la esencia) el Qigong, a través del movimiento, hace énfasis en el trabajo sobre los órganos internos y sus funciones prestándole tanta importancia o más que al trabajo puramente muscular. Así, los diferentes órganos, funciones y sistemas se ven tonificados y activados gracias a la incidencia que sobre ellos hacen las diferentes posturas y movimientos. A nivel estructural el Qigong no sólo se centra en la tonificación muscular sino también en el fortalecimiento y elasticidad de tendones, ligamentos, fascias y huesos. El Qigong, por lo tanto, proporciona una elevada consciencia corporal

Existe un nexo de unión entre dos aspectos muy opuestos y diferentes de nuestra existencia: nuestro aspecto denso y bruto, el cuerpo, la materia; y nuestro aspecto sutil y refinado, la mente, la conciencia. Ese nexo es lo que la Tradición China conoce como Chi (Vitalidad o Energía Interna) y permite que nuestra mente exista a través del cuerpo y nuestro cuerpo sea un instrumento vivo de experiencia. La Medicina China conoce desde hace mucho tiempo el daño que pueden causar las emociones, pautas de pensamiento y actitudes que perturban nuestros procesos energéticos naturales provocando una reacción de enfermedad en el cuerpo físico. El Chi está asociado a la vida y esta al proceso respiratorio por eso la respiración se muestra como un importante elemento de control de la energía vital debido a su relación con el sistema nervioso. El Chi se manifiesta en nuestra existencia como una sustancia sutil con un sistema propio de circulación (meridianos) que el Qigong nos permite percibir y manejar con la finalidad de incidir sobre nuestra salud, ya sea curando o ya sea previniendo. Esa sustancia sutil o Chi está presente en todo el Universo y el Qigong nos permite relacionarnos con esas fuentes externas de Vitalidad

El Qigong concierne que la mente, a través de nuestros procesos conscientes (conocidos), inconscientes (automáticos) y subconscientes (desconocidos), puede incidir sobre el natural funcionamiento de nuestro sistema energético y este a su vez alterar las diferentes funciones físicas, tiene especial cuidado en que durante la práctica se mantenga en un estado de serenidad, claridad y atención sobre el desarrollo, significado y objeto de los diferentes ejercicios. Esto lleva a que seamos conscientes y por lo tanto responsables de los efectos de la mente sobre nuestro organismo. Nos permite comprender lo dañinas que pueden llegar a ser determinadas emociones y actitudes y por el contrario lo beneficiosos que son determinados sentimientos y procesos mentales positivos para la homeostasis física. Este conocimiento produce un hábito profiláctico, elevando nuestra autoestima y nuestro bienestar emocional y personal.

El Qigong considera al organismo como un todo indivisible que ha de ser trabajado de forma holística, es decir, en su totalidad y no separadamente. Es por ello por lo que ha desarrollado un refinado conocimiento de los diferentes procesos que integran nuestra existencia (físicos, energéticos y mentales) y los coordina en la realización de una serie de ejercicios, ya sean estáticos o dinámicos, que aglutinan los conocimientos ancestrales de unas gentes que han buscado en ellos el equilibrio en la salud, el desarrollo de la persona, la fuerza de la vida.

## **Algunas características del Qigong.**

### **Clasificación**

Existen multitud de sistemas y escuelas de Qigong, con marcadas diferencias entre sí. Atendiendo a sus características se pueden clasificar según varios criterios: en función de su origen (Budista, taoísta), en función de sus movimientos (estático, dinámico), en función de sus objetivos (Marcial, salud, espiritual), etc.

### **Definición y Principios**

Podríamos definir el como aquel ejercicio cuyo objetivo es despertar, incrementar y movilizar la Energía Interna en el organismo para que su naturaleza normalizadora regule las diferentes funciones físicas, energéticas y mentales y nos proporcione salud y equilibrio.

Este objetivo se lleva a cabo poniendo en práctica los principios fundamentales que son la base del conocimiento y la sabiduría tradicional y que, principalmente, se refieren a los dos aspectos interconectados a través del sistema energético: El cuerpo y la mente”

En cuanto al cuerpo hay que tener en cuenta:

- “La alineación correcta del cuerpo facilita el correcto flujo de chi”.
- “Cuanto mayor es la relajación, mayor es el flujo de Chi”.

Y en cuanto a la mente es fundamental conocer:

- “Donde está la mente (atención, intención) está la energía”.

Existen otros principios y conocimientos que nos ayudan a entender los beneficios de la práctica del Qigong:

- “Tantien (centros de energía), Puerta (zonas de conexión), Jiao (conjuntos de órganos)”.
- “Cinco Elementos (relaciones energéticas físicas y emocionales)”.
- Etc.

### **Aspectos de la práctica**

Durante la práctica del Qigong se han de respetar una serie de parámetros que están íntimamente relacionadas con la “regulación de los tres tesoros”:

- Regular el cuerpo supone que este ha de estar correctamente colocado, perfectamente alineado para evitar así bloqueos o sobrecargas en determinadas zonas. También es importante que se consiga un estado profundo de relajación, la energía es una experiencia sutil, por lo tanto hay que proporcionar ese estado para poder alcanzar la percepción de la energía interna moviéndose en nuestro interior.
- Regular la energía supone regular la respiración. Nuestra respiración ha de estar sincronizada con los movimientos, cuando el cuerpo se mueve la respiración se adapta a ellos consiguiendo una unidad natural. La respiración ha de ser lenta, serena, profunda, completa, cómoda, suave. La respiración realizada de esta manera tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso lo que produce un estado de equilibrio emocional y se abre así la capacidad de percibir el Chi.
- Regular la mente significa permitimos entrar en un estado de meditación sobre el objeto del ejercicio. La atención ha de estar puesta en lo que se hace, viviendo el momento, disfrutando el movimiento, acompañándolo, solo así la energía puede fluir por el organismo. Esto supone vaciar la mente del bombardeo constante de pensamientos, recuerdos, imágenes, supone dejarla descansar durante la realización de los ejercicios favoreciendo así un aumento de la concentración, de la atención, de la serenidad mental y emocional. Además hay que implicar otros aspectos importantes del proceso mental, la capacidad de evocar sentimientos positivos (sonrisa, alegría) que nos ayuden a transformar nuestro estado emocional y a convertir la práctica del Qigong en una herramienta poderosa de salud, equilibrio y longevidad.

## **Efectos**

La práctica del Qigong produce una serie de efectos iniciales:

- Moviliza: Mueve la energía estancada dentro del cuerpo, dentro de los canales, haciendo que el Chi se renueve.
- Transforma: A través de la alquimia interna que se produce con la práctica el Chi se va transformando y se torna más sutil, más positivo, ejerciendo mayor influencia sobre los planos mental y físico.
- Equilibra: El Qigong regula las energías de los diferentes órganos y su expresión energética (los cinco elementos) que tienen una profunda relación con el sistema emocional. Produce un equilibrio entre el Fuego y el Agua, entre los procesos mentales y la sexualidad como expresión de nuestra energía física.
- Almacena: A través de la práctica el cuerpo va almacenando toda la energía generada. La acumula en el tantien, en los canales de energía, en los órganos. Disponiendo el cuerpo de mayor vitalidad para enfrentarse al quehacer diario.
- Dirige: La práctica desarrolla el poder de controlar y dirigir la energía, bien para la salud o bien para la práctica alquímica espiritual. Aprendemos a absorber y emitir a abrir los centros y radiar esa energía.

## **Beneficios**

De lo visto hasta ahora podremos comprender por que la práctica del Qigong reporta tantos e importantes beneficios

- Prevención y curación de enfermedades: No sólo la regulación de los procesos provoca que remitan y curen algunas enfermedades, sino que también se muestra como un eficaz método profiláctico (preventivo)
- Aumento de la longevidad: Es innegable que un cuerpo sano, una energía equilibrada y una mente positiva redundan en una vida más larga y plena
- Incremento de la vitalidad y la fuerza interna: El gran caudal de Chi del que dispondremos hará que nuestra vitalidad, nuestro ánimo sea mayor para enfrentar todos los retos que surjan a lo largo del día.
- Relajación de la mente: Nuestra mente estará más serena y consciente y nuestros procesos mentales más agudizados (inteligencia, atención, memoria, etc.)
- Desarrollo de la interiorización: Entenderemos una manera nueva de ver la vida, desde nuestro interior, prestando atención a nuestros procesos físicos y mentales, redescubriendo una forma nueva de vivir, de relacionarnos con nosotros mismos.

**Fernando Rivadulla**