

EL QI GONG

El Qi Gong es una práctica milenaria de la Medicina Tradicional China. En la llamada biblia de la acupuntura, el Nei Jing (fechado alrededor del año 2600 a. C.), ya se hace referencia al Qi Gong: “Debemos respirar la esencia de la vida, regularizar la respiración para preservar el espíritu y conservar los músculos relajados”. Se trata de una gimnasia que permite desarrollar y cultivar el Qi, a través de ejercicios lentos sincronizados con la respiración y la concentración. Podemos traducir el Qi por “energía vital” o “aliento”, es decir, el principio dinámico que anima el cuerpo vivo o, dicho de otra manera, todo cuerpo orgánico existe y vive gracias a la acumulación, la concentración o la densificación del Qi. Esta energía circula por todo el cuerpo a través de los diferentes meridianos.

Desde el punto de vista histórico, el Qi Gong ha soportado la influencia de las diversas corrientes culturales a través de los siglos. De forma académica, se distinguen cuatro escuelas: taoísta, confuciana, budista y médica. Sin embargo, en la práctica, las corrientes taoísta y médica se encuentran estrechamente ligadas, del mismo modo que los intercambios entre taoístas y budistas fueron múltiples.

El Qi Gong utilizado terapéuticamente permite estimular y reforzar las capacidades inmunitarias del organismo y demorar la senilidad. Para ello, el Qi Gong recurre a la práctica denominada de los “tres principios” (san yao su) la cual, a partir de ejercicios apropiados que engloban los cuerpos físico, energético y mental, tiende a regular las funciones fisiológicas y psíquicas. La regulación mental se obtiene con ejercicios de meditación y de concentración, que consisten en focalizar la atención sobre uno o varios puntos de acupuntura o bien sobre una zona del cuerpo como el Dan Tien o el Hui Yin, por ejemplo. La regulación del Qi se lleva a cabo a través de ejercicios que permiten ser conscientes del flujo de esta energía, de este “aliento”, trabajando sobre el ritmo de la respiración, el cual debe ser amplio y profundo. La regulación corporal se consigue con ejercicios de relajación que, a partir de posturas confortables mantenidas durante un cierto tiempo, consisten en coordinar con cierta soltura y suavidad una serie de movimientos correspondientes a los movimientos “naturales” del cuerpo.

En el ámbito de la conservación y de la rehabilitación de un organismo débil o enfermo, el Qi Gong ha demostrado con creces su eficacia. El Doctor Liu Gui Zhen estableció una lista de enfermedades que han obtenido desde una neta mejoría hasta la curación gracias a la práctica del Qi Gong, tras la publicación en 1957 de su obra “Experiencia Clínica con tratamiento Qi Gong”. En dicha lista se encuentran enfermedades como amigdalitis crónica, anemia, angina de pecho, asma, bronquitis crónica, cáncer, cirrosis, colitis, cistitis, enfermedades crónicas de los intestinos, depresión, dismenorrea, frigidez, glaucoma, hemorroides, hipertensión, hipertiroidismo, hipotensión, impotencia, insomnio, lupus, menorragia, metrorragia, migrañas, miopía, alteraciones motoras, nefritis crónica, otitis crónica, polineuritis, prolapso uterino, prostatismo, ptosis de los órganos, enfermedad de Raynaud, reumatismos, secuelas de hemiplejia, secuelas de infarto, tuberculosis, úlcera gástrica, vértigo de Ménière, etc.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

A la hora de practicar Qi Gong, conviene llevar ropa amplia y de algodón. Se elegirá un lugar tranquilo, evitando ser sorprendido por ruidos súbitos (teléfono, timbre), siendo la mejor hora para practicarlo por la mañana al levantarse, cuando la energía Yang se eleva y cuando las actividades del día no han capturado aún nuestra mente, aunque también es posible practicarlo por la noche. Fatiga, agotamiento, palpitaciones, agresividad, cefalea, calor en la cabeza, brotes de hipertensión, vértigos y alteraciones del sueño son reacciones anormales que indican un error en la práctica o un problema de intolerancia a los ejercicios debido a un desequilibrio personal. Sin embargo, sensaciones de frescor o calor, de ligereza o pesadez, de caerse hacia atrás, de flotar como en una nube, de dormir despierto, picores, movimientos involuntarios y transpiración son reacciones normales e indican la absorción de un estado de quietud mental. Si el sujeto está enfermo, puede experimentar al principio una agravación de los síntomas para dejar paso más tarde a una mejoría. Por ello conviene trabajar bajo supervisión médica y siguiendo los consejos de un profesional del Qi Gong, sabiendo además que una de las virtudes más necesarias para beneficiarse de los efectos del Qi Gong es la perseverancia.

** El qi gong no excluye ni sustituye cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

PARA SABER MÁS:

- Instituto Internacional de Qi Gong. <http://www.iiqg.com>
- Réquena, Yves. *Qi Gong. Gimnasia para la salud y la longevidad*. Editorial La Liebre de Marzo, 2002.
- Réquena, Yves. *La gimnasia de la eterna juventud: guía fácil de Qi Gong*. Editorial Robinbook, 1996.
- Réquena, Yves. *Movimientos para la felicidad. Wu Dang Qi Gong*. Editorial La Liebre de Marzo, 2007.