

www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar
www.CHENTAICHI.com.ar

Qigong (Chi Kung): Todo lo que necesita saber

Por: JOSE LUIS ARNEDO
Presidente y Director Técnico de la
Asociación de Wushu & TaiChi LongHuQuan
E-MAILS: info@wushulonghuquan.com.ar
info@chentaichi.com.ar

SITIOS WEB:
www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar
www.CHENTAICHI.com.ar

Que es el Qigong (Chikung)?

Es el arte de desarrollar energía, especialmente para la salud, vitalidad, longevidad, expansión mental y cultivo espiritual. El término chikung es chino, Chi es energía, Kung es trabajo. Estas artes siempre han sido practicadas, especialmente en el pasado cuando eran mantenidas en secreto.



Hay varios tipos de Qigong (Chikung)?

Este termino puede agrupar a varias artes de entrenamiento de la energía por lo tanto puede haber cientos de tipos de chikung, dependiendo de como se lo mire. Por ejemplo, en la historia del chikung en China los médicos desarrollaron la energía para la curación, en cambio los exponentes del kungfu para mejorar su eficacia combativa, los eruditos Confucianos para la expansión de la mente y los taoístas y budistas para el crecimiento espiritual. De todas formas hay varias escuelas de chikung, como el Shaolin chikung y el Taichichuan chikung por mencionar solo algunas.

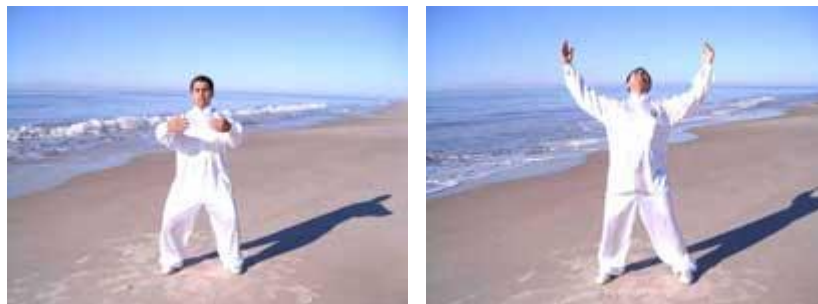
A pesar de haber varios tipos de Chikung como mencionamos anteriormente, en todos ellos están presentes forma, energía y mente, a esto que los chinos llaman tres tesoros esenciales de una persona. Podemos decir que a grandes rasgos existen 3 grupos de Qigong por clasificarlos de alguna manera, bajo, medio y superior. En términos de beneficios para la salud en el *nivel bajo* podemos decir que obtenemos la mejoría de la circulación. El chikung de *nivel medio* es muy superior al ejercicio físico convencional, ya que los beneficios son un resultado directo de la práctica, mientras que en el ejercicio físico convencional, los beneficios llegan como algo extra.

En el chikung de *alto nivel* es donde se implica la mente. Después de entrar en lo que es conocido como "estado mental chikung" que es un nivel elevado de conciencia, el practicante puede manipular la energía de la forma que desee, como extraer energía del cosmos y dirigirla a cualquier parte de su cuerpo. En este nivel, el chikung está más allá de cualquier comparación con el ejercicio físico convencional. No solo las llamadas enfermedades "incurables" pueden curarse, algunos maestros pueden realizar proezas que la gente normal consideraría milagros o trucos.



Que enfermedades podemos tratar o curar con el Qigong?

El chikung de *bajo nivel* puede servir como un ejercicio suave para una mejor circulación sanguínea, soltar las articulaciones y relajación pero puede no ser lo suficientemente fuerte para superar las enfermedades. El chikung de *nivel medio* puede curar enfermedades como el asma, tuberculosis, reumatismo, dolores corporales, gastritis, insomnio, ansiedad y nerviosismo y puede prevenir efectivamente resfriados y fiebres. El chikung de *alto nivel* puede curar cualquier enfermedad, incluyendo úlceras, trastornos cardiovasculares, diabetes y cáncer. Esto no es una afirmación exagerada; es conocido que maestros han ayudado a mucha gente a librarse de sus llamadas enfermedades "incurables". Hay una explicación médica sensata para la curación. De acuerdo a la filosofía médica china, la enfermedad aparece si no hay suficiente energía vital para que los sistemas naturales del cuerpo (y la mente) funcionen, o si el flujo de energía vital ha sido perturbado. El punto fuerte del chikung es aumentar el nivel de energía para limpiar los bloqueos, venciendo así a la enfermedad, sin importar que nombres se usen para describir sus síntomas



El Tai Chi Chuan tiene algo que ver con el Chi Kung?

Si el Tai Chi es practicado de la forma en que los maestros tradicionales lo hacían se hace un uso extensivo del chikung. Fundamentalmente, el Tai Ji Quan (Taichichuan) es un Arte Marcial, mientras que el chikung es un término colectivo para agrupar varias artes de la energía, que pueden ser usadas o no usadas para propósitos marciales. Los movimientos de algunos tipos de chikung se parecen a los del Taichichuan, mientras otros movimientos de chikung son totalmente diferentes de los movimientos típicos de Taichichuan. Cuando practicamos Taijiquan el Chi fluye libremente sin esfuerzo alguno, y se debe poder dirigirlo a todas las partes del cuerpo que uno desee, brazos, manos, piernas, troncos, abdomen, etc, de esta forma nos convertimos en energía en movimiento y el fluir armonioso del Chi. El punto fuerte del Chikung es restaurar y mejorar este flujo armonioso de Chi, superando de este modo a la enfermedad, promoviendo la salud, cosa que los chinos siempre han considerado más importante que curar enfermedades.

Como puedo entender fácilmente el trabajo de la energía Qi (Chi)?

Tratemos de graficar el camino del Qi y como este trabaja, comparándolo con varios tipos de sistemas de agua en la tierra. Cuando el flujo del Qi para o es interrumpido puede estancarse como el agua, el Qi viaja a través del cuerpo como si fueran ríos (llamados canales). Existen también áreas que filtran y regulan el flujo del Qi, como lagos (llamados meridianos), la energía es almacenada y llega de diferentes áreas como si fueran manantiales de agua fresca. El "manantial principal" se llama Dan Tien y esta localizado justo cuatro dedos debajo del ombligo. Otra buena comparación para el Dan Tien es que funciona como una pila o batería recargable para nosotros, pensemos en una pila y que si esta se recarga, siempre funcionara bien.

Las emociones pueden afectar al Qi?

Por supuesto que si, las emociones extremas pueden afectar al Qi y llevar a enfermarnos en algunas ocasiones, como así también curarnos. Hay una famosa historia china acerca de Hou Tuo, uno de los fundadores de la medicina tradicional china, el receto algo a un gobernador chino que estaba muy enfermo y dicha prescripción solo contenía insultos hacia este alto funcionario que al recibirla la rompió en mil pedazos inmediatamente, muy ofendido y furioso ordeno la ejecución de dicho doctor. Antes de que su orden se cumpliera el gobernador empezó a vomitar varias veces, hasta que los síntomas de su enfermedad desaparecieron y el gobernador se sintió mucho mejor. La prescripción fue la cura y la ejecución de Hou Tuo fue rescindida.

Que influencias puede tener el Qi Gong (Chikung)?

Los mejores caminos para entender los objetivos del chikung son comprender la motivación de sus influencias históricas, budismo, taoismo, y la medicina china. Los budistas creen en la reencarnación, entonces sus esfuerzos están concentrados en fortalecer el cuerpo y mejorar la calidad de su Chi. Los Taoistas no creen en la reencarnación, entonces sus esfuerzos están concentrados en incrementar la calidad de su Chi para hacer vivir más. La medicina china hace foco en la prevención de las enfermedades y curar las mismas, entonces sus esfuerzos están reflejados en la práctica del Qigong.

Recomendaciones

Lo primero que uno debería hacer es encontrar algún Profesor/Maestro bien calificado para el entrenamiento del Tai Chi Chuan como así también del Qigong