

Marta Llop Rovira

25 de mayo de 2024

Experiencia de mi práctica de Qi Gong

Mi práctica de Qi Gong durante estos meses me ha reportado beneficios y experiencias positivas a diferentes niveles.

A nivel físico, después de la práctica del día, siento el cuerpo físico mejor, con una sensación de haberlo cuidado (los músculos, los huesos, los órganos) y una sensación de ligereza.

También me ha despertado la necesidad de enraizarme a la Tierra, notar como los pies están en contacto con la Tierra y el cuerpo se asienta en un lugar determinado.

Yo nunca he tenido mucho equilibrio físico, y después de un tiempo de práctica he empezado a notarme mejor, porque me noto un poco más un centro en el cuerpo, que antes no sentía, tanto física como emocionalmente.

También soy un poco más consciente que durante el día y la noche mi cuerpo está muchas veces en tensión y que he vivido muchos años sin darme cuenta de la tensión que hago en hombros, lumbares y con la lengua dentro de la boca. Ahora intento relajar cuando lo noto.

Me atrevería a decir que con la práctica noto mi mente un poco más centrada, con más memoria, más lúcida.

A nivel emocional, a veces practico las 8 Joyas y los 5 Círculos de Tai Ji con una sensación de felicidad interior, que me es muy agradable.

Últimamente, cuando acabo la práctica me viene una sensación de gratitud, hacia fuera, hacia todo, también muy agradable.

La meditación de la noche y el masaje me dan sensación de paz; noto como hay días que estoy mucho más presente en el cuerpo y la mente no se va tanto; y noto una especie de relación más directa con los órganos internos que me ayuda a relajar el cuerpo y dormir mejor.

A nivel de conciencia de la energía, con la práctica he ido notando cada vez más la energía desde diferentes partes del cuerpo o en diferentes partes del cuerpo. Empecé a notar en y con las manos y brazos, y también noto como con la respiración, la energía se mueve delante del cuerpo, como si fuera más densa y empuja los brazos hacia fuera.

Hay días que siento como muevo la energía, como si fuera un aire muy denso, sobre todo con los 5 Círculos de Tai Ji, es impresionante.

Los Sonidos Curativos los he practicado menos veces, pero cuando los hago, con el primer sonido-movimiento, de P, siempre noto que se me hinchán los dedos gordos de la mano. Y con el sonido-movimiento de B-P me noto un ligero dolor de cabeza en la parte delantera-izquierda.

He tenido alguna sensación a nivel “espiritual” al practicar Qi Gong: una vez practicando el ejercicio de R de las 8 Joyas, encima una esterilla estrecha, tuve una visión de mi madre, embarazada de mi, pasando por un puente de madera estrecho y que se movía, y yo sentía el miedo que ella sentía. Días después hablé con ella y me explicó que para ir al médico y a la clínica a parir tenía que pasar con mi padre por un puente tipo tibetano, para cruzar el río Besós, que a ella le daba mucho miedo de caerse.

Otro día de práctica, por cuestión de segundos, noté como parte de mi brazo derecho se desintegraba en forma de pequeñas lucecitas... una sensación extrañísima!

En definitiva, practicar Qi Gong está representando para mi una riqueza en algunos aspectos que nunca me hubiera imaginado!

Muchas gracias.

Marta Llop