QI GONG: Mi salvación. Mi camino

Curso 2019-2020

Tiempo invertido en ***Qi Gong dinámico***:	1 h/diaria en la práctica de las ***8 Joyas*** (3 tablas completas diarias y seguidas) por la mañana. 30 minutos en la práctica de los ***6 Sonidos Curativos*** por la noche.
Tiempo invertido en ***Qi Gong estático***:	15 minutos/diarios en Qi Gong estático estirada por la noche y 2 minutos/diarios (aprox.) en postura ***Zhan Zhuang*** al finalizar la práctica de las 8 Joyas.

Desde que tengo uso de razón, mi vida me ha llevado por el camino de lo Natural, de las Sinergias, de la Espiritualidad y de todos aquellos senderos que "no se ven" pero algunas personas percibimos.

Soy licenciada en Biología y Máster en Naturopatia. Durante muchos años hice yoga y me formé en Reflexología Podal, Kinesiologia Holística y Reiki (nivel III). Todas estas enseñanzas a estas alturas de mi vida, me han enseñado a discernir lo que me gusta y perfilar más y más mi verdadero camino. Aún soy un aprendiz de todo con todos mis miedos e inseguridades…….. Hasta hace bien poco.

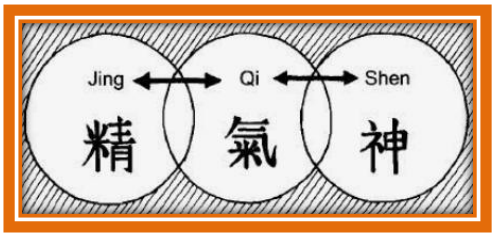
Estoy diagnosticada de escoliosis y cifosis desde muy joven y operada de la rodilla por rotura del menisco izquierdo, lo que muchísimas veces, me ha limitado en algunas actividades de mi vida por dolor y malas posturas.
Siempre he percibido "cosas", he tenido "intuición" y hasta he "visto" sombras que nadie veía, lo cual ha generado un cierto temor, debido a mi inexperiencia para manejar la situación.

Yo no busqué practicar Qi Gong sino que fue el Qi Gong quien me buscó a mí……. Un día tuve la necesidad imperiosa de aprender. Llegué a este curso sin tener ningún contacto previo con esta disciplina. Al principio de las clases, me resultaba todo muy nuevo y los conceptos resultaban bastante difíciles para mí, hasta que sucedió el cambio.

Durante el confinamiento he pasado miedo como la mayoría de personas ante una situación difícil, única, extraña, diferente, desconocida……. Y decidí poner en práctica diaria, todo aquello que mi Maestro Cai no se cansaba de repetir en clase (práctica, práctica y práctica!!). Me obligue a practicar las 8 Joyas cada día y he de admitir que hasta me enfadé con la situación……al principio, no me aportaba nada especial. Estaba tensa, no paraba de mirar el video del Maestro Cai, confundía las posturas, no entendía el porqué de las mismas e incluso en algunas, perdía hasta el equilibrio y me dolía más la espalda y las articulaciones. Poco a poco, me fui confiando y llegó el día donde hice toda la secuencia con los ojos cerrados. A partir de ahí, las ***8 Joyas*** es una adicción para mí. Os puedo decir que me siento libre, me confundo con el aire, lo toco, percibo formas y la sensación es que estoy en el lugar que debo estar, que en mi interior TODO está en orden. Ahora sé que estoy empezando a sentir el QI. Mi alma está en paz, tranquila, sosegada. Mi espalda y articulaciones han dejado de quejarse e incluso os he de decir que mi interior ha cambiado pero mi exterior también.

En todo este aprendizaje, he practicado la frase de "***SOY UN APRENDIZ DE QI GONG***" que me ha salvado de muchas situaciones cotidianas complejas. He practicado los 15 segundos al día para conectar con mi interior y la respiración abdominal antes de levantarme por las mañanas. La meditación nocturna me ha sido más difícil por el cansancio del día y muchas veces me ha servido para abandonarme en un sueño profundo y regenerador. En conjunto, la experiencia global me ha ido abriendo senderos y esos senderos me han abierto un gran camino…. Mi camino.

He puesto en práctica diaria el automasaje ***TUINA*** para aquel órgano que lo ha necesitado y los ***6 Sonidos Curativos*** cada noche. Mi cuerpo ha ido cobrando VIDA y ahora somos muy buenos amigos. LO ESCUCHO y DIALOGAMOS porque ahora entiendo su lenguaje y tengo herramientas muy útiles para ayudarlo. Ahora entiendo que mi ***Jing Qi Shen*** (esencia-energía-espíritu) está alineado e interconectado con una Red Universal Energética donde yo tengo un papel importante practicando el Qi Gong, tanto dinámico como estático e integrándolo como mi ***FILOSOFIA DE VIDA.***



Poco a poco, ese nudo que tenia por los miedos humanos que nuestra psique nos provoca, se ha ido diluyendo y en mis consultas como terapeuta he sido más concisa, más reflexiva y se me ha agudizado una percepción que antes también tenía pero ahora con autodeterminación y confianza plena. He enriquecido mis sesiones de Reflexología Podal tocando aquellos puntos de meridianos principales para obtener un mayor beneficio para el paciente, dándole una explicación más completa y holística de su afección e integrando los conocimientos de las distintas enseñanzas.

A nivel personal también se ha agudizado muchísimo más todo lo que percibo y "veo". Veo y siento personas, formas, olores…. Al principio me invadió una sensación de miedo, luego, confiando en mí misma y regularizando esa situación…. Es entonces cuando todo FLUYE, el miedo desaparece y yo CONFIO…….. y en qué confío? os preguntareis……pues en MI MISMA, en mi ***JING***, en mi ***SHEN***, mi ***QI*** fluye y se integra en un ***TODO*** en una sola ***UNIDAD.***

Cada vez hay menos situaciones que me angustian, las integro de forma natural. El Qi Gong me ha facilitado el pasar de ser una integrante de las situaciones cotidianas a ser una espectadora, minimizando las cosas y situaciones. Valorando mucho más las cosas sutiles y pequeñas, donde el MENOS adquiere más importancia que el MÁS. Mi cuerpo físico y mis patrones de pensamiento se han ido transformando. Las ***meditaciones y las 8 Joyas*** son mi medicina diaria y mi cuerpo lo necesita como su alimento. Ahora entiendo más la lectura entre líneas del ***Gran Libro Mágico de la Vida***, donde no hay letras pero si logras descifrar el mensaje, escuchando y escuchándote, el nudo se deshace y el agua del rio vuelve a fluir.

Nada ocurre porque si. Ni este curso, ni mis compañeros de clase, ni mis profesores…… todo llega cuando tiene que llegar y mi lema es:

EL MAESTRO LLEGA CUANDO EL ALUMNO ESTÁ PREPARADO

Gracias a mis Maestros de este curso, a mis compañeros de clase y a la enseñanza del Curso de Instructor de:

氣功
qi gong