

Experiencias con las prácticas de Qi Gong

Introducción

En 2008, tuve la oportunidad de asistir con mi familia al espectáculo “*Kung-Fu - La otra cara de la China*” que se celebró en Barcelona, basado en la filosofía del budismo zen, y en las potentes técnicas de lucha y meditación de los maestros Shaolin y Wudang. La precisión, disciplina y espiritualidad del espectáculo nos dejaron una profunda impresión y despertaron en mí el deseo de explorar más a fondo su filosofía y estilo de vida, tan distintos a los de nuestra cultura occidental.

La agitada rutina diaria y el estrés constante comenzaron a pasarme factura, afectando tanto mi salud física como emocional. En 2018, consciente de la necesidad de hacer un cambio significativo, decidí que era el momento de probar algo que siempre había considerado: el Qi Gong. Me inscribí en clases semanales, con la esperanza de recuperar la energía que sentía que había perdido.

Durante dos años, asistí a las clases de manera irregular y practicaba los ejercicios esporádicamente. Una enfermedad y la pandemia me llevaron a abandonar temporalmente la práctica. A pesar de esta pausa y la poca constancia, el Qi Gong había dejado una marca en mí, y sabía que en algún momento volvería a retomarlo.

Buscando mejorar mi salud, descubrí el Instituto de Medicina Tradicional China de Barcelona y conocí a Cai Jian. Al ver que ofrecían un curso de instructor de Qi Gong decidí consultarle si sería adecuado para mi situación. Cai Jian me comentó que el curso podría contribuir a mejorar varios aspectos de mi salud, así que decidí inscribirme, para retomar esta práctica y profundizar en sus beneficios.



Los Conceptos Teóricos

La parte teórica del curso es fundamental para comprender la base de la Medicina Tradicional China (MTC), así como el fundamento de los movimientos de Qi Gong y las técnicas de automasaje Tui Na. Durante estas sesiones, hemos estudiado varios aspectos:

- La anatomía básica: ha sido un pilar fundamental en nuestro aprendizaje, proporcionándonos una comprensión integral de la función del cuerpo humano. Este apartado del curso me ha sido de gran ayuda ya que he adquirido conocimientos sobre conceptos que desconocía por completo, como la estructura y la ubicación precisa de las diferentes partes del cuerpo, que son esenciales para situar correctamente los meridianos y sus puntos asociados.
- Los cinco elementos: Hemos explorado en profundidad el concepto de los cinco elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua) y su influencia en la salud según la MTC. Además de entender cómo se relacionan con los órganos internos y las emociones.



Durante el curso, he logrado situar en el cuerpo los principales meridianos, su recorrido y algunos de sus puntos principales. Aunque este conocimiento representa un paso significativo en mi comprensión de la MTC, reconozco que aún me queda mucho por aprender y practicar. Continuaré dedicando tiempo y esfuerzo para profundizar en estos conceptos y aplicarlos en mi práctica de Qi Gong y Tui Na.

Los movimientos

Hemos estudiado y practicado diferentes grupos de ejercicios que se dividen en varias formas tradicionales de Qi Gong. Entre los principales:

- Las ocho joyas del brocado (Ba Duan Jin)
- Los cinco animales (Wu Qin Xi)
- Los cinco círculos del Tai Chi
- Los seis sonidos curativos (Liu Zi Jue)

Cada grupo de ejercicios ha sido explicado en detalle por los instructores. Ha sido gratificante comprobar que, después de varias clases siguiendo sus indicaciones y con la práctica en casa apoyada por los videos explicativos, he logrado una ejecución aceptable.

Tal como nos han indicado los profesores, percibo que las sensaciones de relajación y calma general durante la práctica son más intensas cuando se unifican movimiento, respiración e intención.

La práctica diaria propuesta: el método 15x3 del Dr. Cai Jian

- Respiraciones profundas. Realizar 15 respiraciones profundas estirado en la cama antes de levantarse lleva poco tiempo y genera sensaciones de relajación y calma general.
- Atención periódica. Durante el día, debemos dejar lo que estamos haciendo durante 15 segundos para tomar conciencia de nuestro estado entre 10 y 15 veces. Reconozco que es la parte que más me cuesta por la multitud de tareas a realizar, que me dificulta encontrar ese momento de pausa aunque sean pocos segundos. Es un punto en el que tengo que poner más atención e intención para cumplirlo.
- Meditación y relajación. La relajación antes de dormir se ha convertido en una práctica indispensable para mí.
Es un momento de conexión con mi cuerpo y de búsqueda de paz interior. Conforme he ido avanzando he experimentado los síntomas que señalan que estoy en el camino correcto y progresando en mi práctica, un agradable hormigueo en la cabeza y las extremidades, acompañado de un aumento en la secreción de saliva.
Como resultado de esta práctica constante, ahora logro dormir mejor y sin interrupciones, algo que antes me resultaba difícil debido a despertares frecuentes. Esta experiencia de calma y quietud antes de dormir ha mejorado mi calidad de sueño.

Conclusiones

Después de unos meses de práctica diaria, y siendo consciente de que solo es el inicio, he podido constatar mejoras físicas y emocionales, así como una mayor toma de conciencia de mí mismo.

- Creo que realizar el curso, especialmente la práctica de la meditación, ha modificado en parte mi manera de ver la vida, acercándome a una perspectiva más espiritual, un aspecto en el cual me gustaría profundizar en el futuro.
- Percibo, y mi entorno también, que he mejorado en cuanto a mi reacción a acontecimientos que generan estrés y ansiedad. Aunque sigo reaccionando, ahora lo hago de una manera más calmada.
- He notado una mejora significativa en mi salud física y emocional. Me siento más equilibrado y con mayor energía para enfrentar el día a día.
- La práctica constante de Qi Gong me ha enseñado la importancia de la disciplina y el compromiso para alcanzar resultados.

En resumen, el curso de Qi Gong ha sido una experiencia transformadora que me ha aportado herramientas valiosas para mejorar mi calidad de vida y mi salud en general. Estoy motivado para continuar profundizando en esta práctica y en los principios de la Medicina Tradicional China.