



El Qi Gong, un método de curación venido de fuera

Dr. Yves Requena *

QI GONG, A FOREIGNER CURATIVE METHOD. REQUENA Y.

Keywords: Qi Gong, Traditional Chinese Medicine, Gymnastics

English Abstract: Qi Gong is more than 6000 years old, prior to the Taoism. Its actuality is out of doubt after recent classical works about the benefits of «mental control», like those of Simonton over cancer patients. This method has traditionally 3 application fields: Martial arts, Spiritual and personal growing, and Prevention and Health. In this later field, we see that the basis of Qi Gong are settled on the understanding of Traditional Chinese Medicine, mainly the treatment of meridians, the different chinese organs, with different specific sounds, colours, breathing and energy.

El Dr. Yves Requena, de Aix en Provence, es hoy en día una de las máximas autoridades en la difusión de la Acupuntura y la Medicina Tradicional China, vista desde la perspectiva de la escuela francesa, posiblemente la de más solera en Europa. Con este artículo pretendemos iniciar una serie de colaboraciones a fin de dar a conocer los aspectos de esta interesante ciencia, desde la perspectiva pedagógica que el Dr. Requena siempre ha mostrado en sus escritos.

ENTENDER EL QI GONG

Sus raíces se hunden en la noche de los tiempos, hace más de 6.000 años, en China, antes del surgimiento del Taoísmo. Entonces se denominaba *Dao Yin*.

Con el transcurso de los siglos, esta gimnasia se sofisticó y se enriqueció gracias al genio de los médicos taoístas.

Hace tan sólo unos pocos siglos que el Qi Gong se integró oficialmente en la Medicina Tradicional China, junto a la acupuntura, la farmacopea, la dietética, los masajes y las manipulaciones.

Hoy en día está resurgiendo, especialmente en Francia, que históricamente ha sido una de las primeras tierras de asilo de la acupuntura. En este país el Qi Gong ha conseguido rápidamente hacerse un lugar entre los terapeutas, y se constata que este fenómeno se amplía día a día. Paralelamente a ello, el público en general lo pide, lo demanda. ¿Por qué? ¿Por qué tan rápidamente?

Los europeos en general, y particularmente los franceses, en oposición a la tendencia de los norteamericanos, han

sido mucho más sensibles durante décadas a la acupuntura, y yendo más lejos, a la aproximación global que propone este modelo médico. Con la acupuntura la noción de energía se ha convertido en un concepto cultural, y no sólo con la acupuntura, sino también con el yoga, la bioenergía, etc.

El Dr. Alfonso Caycedo, de Colombia, creó la Sofrología a partir de su estudio de las actividades de los yoguis de la India. Los escritos del californiano Carlos Castaneda han familiarizado al público occidental con el chamanismo, y con la aproximación directa, instintiva a la realidad, al cuerpo y a la salud.

José Silva, de nacionalidad mexicana, actualizó la capacidad de visualización creadora, y elaboró un método denominado «control mental», que luego difundió en California y en otros países.

Gracias a los trabajos del cancerólogo Simonton y de su esposa, psicóloga en Houston, la visualización creadora adquirió rango de nobleza cuando se comprobó que permitía una supervivencia significativamente más larga entre los cancerosos; incluso se constataron algunos casos de curación.

En fin, desde hace algún tiempo, también se oye hablar de la kinesiología, encontrándose que este método guarda relaciones con la concepción energética de la medicina china.

EL QI GONG, EL QI GONG, EL QI GONG

Esta técnica gimnástica china, que literalmente quiere decir algo así como «control de la energía», es ese maravilloso método de vanguardia que participa de la Sofrología, del control mental, de la kinesiología, de la visuali-

zación; etc. Engloba de forma magistral conceptos de todas estas técnicas, y se asocia de forma original y única en el mundo, y a los métodos corporales como la respiración, el movimiento, las expresiones emocionales, etc.

Útil como tratamiento desde hace siglos, y compuesto de ejercicios minuciosamente descritos, el Qi Gong ofrece tradicionalmente tres campos de aplicación:

- Las artes marciales
- El desarrollo personal y espiritual
- La salud y la prevención

Veamos como se aplica el Qi Gong en cada uno de ellos.

Respecto a las **artes marciales**, en China es inconcebible practicarlas sin conocer una disciplina que ayude a controlar la energía y a dirigirla hacia el interior del cuerpo. El Qi Gong es una ciencia pluricenteneraria para fortalecer las capacidades físicas y desarrollar la capacidad de movilización muscular breve y potente, así como la resistencia al esfuerzo; por ello encuentra hoy en día un nuevo campo de aplicación en el entrenamiento del deportista de competición.

Como vía de **desarrollo personal y espiritual**, el Qi Gong abarca toda la sabiduría de los taoístas, encaminada a purificar las emociones y a desarrollar una visión que no esté centrada en el ego, para ganar así independencia respecto a estas mismas emociones y de dejar de ser su rehén. Esta es la vía regia del no actuar que tanto promulga Lao-Tse.

El taoísmo también nos ofrece técnicas de refinamiento de la energía y de utilización de las potencialidades biológicas internas para regenerar las células, enlentecer el envejecimiento o

reequilibrar una función alterada, sea ésta respiratoria, cardíaca, u otra.

Esta espiritualidad viva y en perpetua evolución, íntimamente unida a la naturaleza, ha ido desarrollando de forma progresiva una serie de ejercicios para comunicar con los elementos-fuerza del medio ambiente —el sol, la luna, las estrellas, los árboles, los ríos, etc.— a fin de aprovisionarse de energía intrínseca para revitalizarse. Otros ejercicios, concentraciones o visualizaciones desarrollan poco a poco la sensibilidad del terapeuta para diagnosticar directamente al paciente. Ciertos ejercicios específicos desarrollan la visión directa a través de la piel. Con frecuencia, la práctica del Qi Gong sin una finalidad específica desarrolla parejamente la sensibilidad de las manos y aumenta su poder curativo.

La tercera vía del Qi Gong, aunque no la de menor importancia, es la de la salud y la prevención, que abordaremos a continuación.

QI GONG, SALUD Y PREVENCIÓN

a) Los meridianos

El Qi Gong se basa en la misma anatomía y fisiología que la acupuntura; es por ello que en el Qi Gong se utilizan los meridianos. Estos trayectos constituyen uno de los soportes privilegiados de la concentración del adepto para sentir el flujo de la energía dentro del cuerpo.

Como se sabe, y se ha demostrado en la acupuntura, el origen de los problemas de salud y de las enfermedades se encuentra en los bloqueos, en la permeabilidad deficiente o en el flujo deficiente o excesivo de energía en estas redes energéticas que son los meridianos. El Qi Gong permite regularizar este flujo.

Se regulariza el flujo de los meridianos de tres maneras:

A) Por ejercicios que estiran o despeizan específicamente los meridianos, uno por uno. B) Por ejercicios de visualización de la circulación en los meridianos, sincronizados con la respiración, y a veces con un determinado gesto. C) Por movimientos generales, ejecutados lentamente, que no son específicos, pero cuyo efecto indirecto es desbloquear o fluidificar la circulación de los meridianos.

b) Los órganos

En acupuntura a cada órgano le corresponde un meridiano. Tanto unos como otros se clasifican en cinco categorías denominadas «cinco elementos». A cada elemento le corresponde un clima, un color, una nota, un sonido emitido por el hombre, un sabor, un planeta, etc.

Los ejercicios y las visualizaciones del Qi Gong encuentran su base en este tipo de conocimiento tradicional de los chinos de la antigüedad. Por ejemplo si el hígado es frágil, se utilizan ciertos gestos que favorezcan la descongestión mecánica del hígado por presión o por masaje. Pero ciertos movimientos serán específicos del hígado no sólo porque están pensados para drenar o comprimir este órgano, sino también por estar pensados para estirar el meridiano correspondiente.

c) Los sonidos

Los movimientos del Qi Gong se acompañan de sonidos específicos para cada órgano, emitidos eventualmente en el tono correspondiente de la escala.

Con o sin movimiento (en este último caso el sujeto permanece sentado, o en la cama si está enfermo), el sonido se emite un número de veces suficiente como para provocar transpiración, vibración, cambio de ritmo respiratorio o cardíaco, y otros signos que indican que la duración del ejercicio ha alcanzado su máxima eficacia terapéutica.

La fuerza del sonido emitido depende de la vitalidad de la persona; mejora conforme va mejorando la condición física del sujeto. El sonido debe tener origen en el bajo vientre, en el lugar que los japoneses denominan Hara, y que los chinos llaman Dan Tian, y debe proferirse sin forzar la garganta y sin estrechar las cuerdas vocales; el sonido debe hacer vibrar el órgano, o bien resonar en él.

d) Los colores

La visualización de un color específico es un procedimiento destinado a reforzar la eficacia de un ejercicio respiratorio, de un movimiento o de una emisión de sonido. Por ejemplo, si estamos trabajando sobre el meridiano del hígado, este órgano se «destapará» mediante espiraciones intensas, profiriendo determinado tipo de grito y visualizando el color que corresponde al hígado (el verde).

e) La energía

En ciertas ocasiones presentamos un déficit global de energía, mientras que en otras presentamos un exceso. Ciertos excesos energéticos son específicos de un órgano determinado.

Situaciones como el parto, la lactancia, la menstruación excesiva, las enfermedades agudas graves y las enfermedades crónicas de larga duración, la ansiedad, el estrés psico-afectivo, los excesos sexuales, o el envejecimiento natural, provocan o son la consecuencia de un agotamiento de la energía. Existen en el Qi Gong ejercicios específicos

de una eficacia extraordinaria, y de una potencia real de tal magnitud, que en algunos casos se ha podido salvar la vida de moribundos.

Estos ejercicios se practican en general permaneciendo estirados e inmóviles. Refuerzan el centro de energía vital situado más abajo del ombligo, el Dan Tian. Su poder no necesita mayor demostración; los adeptos a las artes marciales son un ejemplo viviente de ello.

Otros ejemplos menos conocidos en Occidente, son los de aquellos enfermos chinos, condenados por el cáncer, que han podido curarse gracias al Qi Gong, y que hoy en día son maestros de esta disciplina, enseñando a sus discípulos y a otros enfermos los secretos de este método milenario.

f) La respiración

En el Qi Gong existen diversos modos de respirar. Inspirar o espirar por la nariz o por la boca, posicionar de forma diferente la lengua en las diferentes fases, respiración baja o alta, etc., cada una con aplicaciones diferentes.

Existen modalidades de respiración para despertarse, para revitalizar, para estimular; para calmar, relajar o dispersar el exceso de energía; para «cazar» el calor, para combatir los microbios y la fiebre; para recalentar; para sutillar la energía sexual en otra de tipo espiritual, o para utilizar esta misma energía sexual, excitada pero no gastada, conduciéndola hacia un órgano o región corporal que sufre.

CONCLUSIÓN

La sofisticación de los ejercicios del Qi Gong es muy elevada, y su aplicación muy extendida, puesto que va desde la reeducación traumatológica y neurológica, hasta el tratamiento del asma, de la bronquitis crónica, de las colitis, de los déficits inmunitarios, y de muy diversas alteraciones psicósomáticas, entre otros campos de aplicación.

En un próximo artículo ilustraremos con ejemplos precisos, la aplicación del Qi Gong en una enfermedad concreta, a fin de comprender toda su riqueza. ○

*Docente de acupuntura en la Facultad de Medicina de Marsella; director pedagógico del Instituto Europeo de Qi Gong; autor de los libros «Qi Gong: gymnastique chinoise de Santé et Longévité» (Del mismo autor, editorial Guy Trédaniel), y «Qi Gong: Exercices chinois de santé et longévité». Para saber más: Institut Européen de Qi Gong. La Ferme des Vences, F-13122 VENTABREN (Francia). Tel.: 42 92 56 10.

Traducción: J.Ll. Berdonces