

Chi Kung, los 5 elementos y las emociones

La práctica del Chi Kung ha significado una revelación a nivel personal al ver como mi estado físico (agilidad, dolencias), mi estado emocional, comportamiento y sobre todo mi vitalidad han mejorado notablemente. El concepto *Xing Ming Shuang Xiu* expresa la esencia del Chi Kung y se convierte en una manera de vivir y entender la vida.

Ha sido impactante que una de las cosas que más me ha gustado del curso es darme cuenta como el conjunto de las ejercicios, movimientos, meditación y automasaje han influenciado de manera significativa en equilibrar las emociones.

Lo habitual en occidente es que nos ponemos en forma para tener un cuerpo más bonito, vamos al psicólogo para solucionar un problema emocional o tomamos ciertos medicamentos para mejorar nuestra salud. Al final todo esto son parches y soluciones aparentemente rápidas que no son efectivas ya que se hacen por separado. No nos paramos a analizar y discernir que todo es un conjunto que interactúa íntimamente tal como lo propone la MTC.

Integrar conceptualmente la trascendencia de los 5 elementos y la importancia del Yin y el Yang nos permiten entender la importancia de sus correlaciones y la dinámica de causa-efecto en todo lo relacionado con la vida.

Como ejemplo e inspiración, me gustaría comentar que cuando nací tuve un problema muy serio de hepatitis y siempre he sentido esta dualidad de ser una persona muy iracunda y con mucha rabia pero a la vez muy empática y generosa. Veía como había algo que me hacía vivir con un desarreglo y no lograba ver que sucedía. No sé si será coincidencia, pero también he tenido problemas con la vista que está relacionado con el hígado.

Desde que empecé el curso me siento más en armonía, más en paz conmigo mismo y mucho más paciente y tranquilo. Para mí, es un ejemplo claro de que la práctica del Chi Kung demuestra que las emociones y comportamientos están ligadas al funcionamiento de los órganos y al hecho de que estén bloqueados y que el Chi no fluya correctamente.

Cuando es debido a causas internas podemos llegar a la conclusión de que el bloqueo energético en el cuerpo es la principal causa de enfermedades, traumas y problemas emocionales que sufrimos la mayoría de la gente. Nos obcecamos por vivir mejor, ser más felices, comer cosas ricas, estar más en armonía pero no lo aproximamos correctamente y vivimos en una espiral de dualidad y frustración. La visión holística y global del Chi Kung nos ayuda a tener una vida más plena en toda su dimensión.

La mezcla de la práctica, la meditación y el automasaje hace que te sientas irónicamente a la vez más consciente, pero al mismo tiempo más desapegado, es como una contradicción. Estás más en el Ser pero a la vez no le das tanta importancia a cosas que distraen tu mente y que no aportan nada. Es como una sensación de seguridad, de visión más amplia de las cosas pero a la vez con calma y retrospectiva.

Los ejercicios, la órbita microcósmica, los sonidos curativos, la meditación y los automasajes son una excelente manera de recuperar la sintonía de tu cuerpo, energía y emociones en una dimensión global. Me queda claro que todo es un conjunto. El Shen, Jing y Chi actúan

globalmente y cuando analizamos nuestro estado físico, mental y energético están claramente todo entrelazado.

Para unir el Jing hay que alimentar el Qi, para alimentar el Qi se necesita concentrar el Shen

Por último, la visión filosófica del Tao Te King, aporta una manera de entender la vida que contextualiza claramente el hecho que seamos parte de todo que proviene de la nada y si lo entiendes es la esencia de la vida.

Todos los seres han nacido de Ser y el Ser ha nacido del No-Ser

Muchísimas gracias Cai por compartir tu sabiduría y ayudar a que las personas puedan vivir más armoniosamente consigo mismas, con los demás y con el mundo.

Mi media de práctica diaria es de 1 hora al día además de estudiar $\frac{3}{4}$ de hora al día.