

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA DE QI GONG

Por Jordi Fajula Marzal

Todo empezó en 2016, nunca tuve contacto con ninguna disciplina relacionada con la medicina tradicional china y menos aún con Qi Gong.

Fue ese año cuando me propusieron hacer una constelación familiar. Lo que sentí ese día era inexplicable hasta el día de hoy. Sentí un vínculo muy intenso con las personas que asistieron a la sesión. Un vínculo que nos unía a través del libre flujo de la energía que transmitíamos de unos a otros.

Desde ese momento empecé a interesarme por cómo se podía transmitir esa energía, empecé a leer y a buscar información pero todo era muy difuso y nada claro, tal vez porque no sabía por dónde comenzar a buscar.

Desde hacía algunos años venía sufriendo de insomnio e irritabilidad y una amiga cercana de un familiar mío me dijo que hacía sesiones de reiki y par biomagnético, me llamó muchísimo la atención y sesión tras sesión veía cómo iba mejorando mi salud y todo gracias a la transmisión energética que el terapeuta mantenía conmigo durante sus sesiones. Fue en ese momento cuando decidí querer estudiar algo relacionado con la salud de las personas, por lo que, tras seguir buscando más información sobre el uso de la energía para sanar, me decidí apuntar en un centro de enseñanzas de medicina tradicional china para estudiar acupuntura por dos años.

Durante el curso aprendí los conceptos del Qi, Xue, Yin Yang, 5 elementos, etc., y comencé a relacionar mi experiencia anterior con lo que estaba estudiando y aprendiendo. Pero aún así, no había experimentado lo suficiente para comprender cuál era el concepto real del Qi y su transmisión.

Cuando finalicé mi formación en acupuntura pensé que como terapeuta posiblemente tuviese una formación inapropiada o tal vez limitada. Realicé algunas sesiones a algunos amigos y familiares y pude experimentar que en cada una de las sesiones me sentía algo fatigado e incluso agotado, como si tras finalizar cada sesión sintiera un vacío de energía en el que me impedía razonar con claridad. Éra una sensación como de haber estado estudiando durante 24 horas sin descansar ni dormir. Tuve que recurrir en varias ocasiones a un acupuntor para que me regulase porque por mí mismo era incapaz de hacerlo.

Llegado a este punto comprendí que como acupuntor, no podía ejercer si no conseguía el modo de poder autorregular mi energía, mi cuerpo y mi esencia, fue cuando empecé a leer y a interesarme por el Qi Gong. Algunos profesores del curso de acupuntura ya me hablaban de él y lo veía con atracción e interés por aprender.

Después de meses de buscar información sobre cursos de Qi Gong, me decanté por el Instituto de Medicina China. Tal vez, porque aparte de su programación que la veía atractiva, fuese quizá porque quería que la persona que me instruyera y me impartiese las clases fuese natural de China. Buscaba comprender los conceptos que ya había aprendido desde un enfoque más filosófico, ver y comprender aquellos conceptos tan básicos para el uso y práctica de la acupuntura pero captado desde los mismos sentidos que la persona que me fuera a transmitir.

El primer día de clase en el curso de instructor de Qi Gong impartido por el Dr. Cai Jian tuvo una gran importancia para mí. El hecho de estar allí, practicar meditación y comenzar a aprender mi primer cuadro de ejercicios sobre las 8 joyas fue muy especial. Desde el primer día sentí algo que nunca antes había experimentado o tal vez, lo había sentido pero de forma muy diferente. Durante la meditación que realizamos de forma guiada por Cai pude sentir como si algo cubriera mi cuerpo, como si desde la cabeza se expandiera por encima de los hombros y se extendiera por todo el cuerpo. Al principio sentí como si fuese el mismo tacto de una sábana y me cobijara debajo de ella.

Practicando en casa he ido alternando 8 joyas con los 5 círculos de Tai Ji y he ido mejorando mi concentración realizando la meditación. Ciertamente es, que me resulta más fácil la meditación dinámica que la estática, me resulta más fácil de sentir mi cuerpo, de sentirme a mí mismo, pero aun así intento hacer cada día algo de meditación estática, bien de pie (Zhang Zhuang) como sentado.

Cada mañana me levanto a las 6 de la mañana para poder practicar mi rutina de Qi Gong, suelo hacer una hora de práctica diaria. Comienzo con un poquito de calentamiento, más o menos 15 minutos y posteriormente, 5 minutos de Zhang Zhuang para, a continuación, realizar 8 Joyas o 5 Círculos de Tai Ji. Cada día que pasa soy más consciente de que partes de mi cuerpo trabaja con cada uno de los ejercicios que realizo y eso me gusta porque me doy cuenta que cada día siento que mejoro en mi forma física y en mi estado de ánimo, siento más fuerza en mi interior, concilio mejor el sueño por la noche y no me siento tan irritable. Por fin, se puede decir que estoy aprendiendo a comprender mi cuerpo y a darle lo que va necesitando en base a como me voy sintiendo a medida que pasan los días.

Hay días que me levanto con el tiempo más justo para irme a trabajar, esos días suelo siempre calentar pero dedico más mi tiempo a realizar Zhang Zhuang hasta romper a sudar, es curioso porque cuando hago la meditación sentado también sudo mucho y sobre todo noto como me arden las manos. Es como si ahora, después de 9 meses desde que comencé con esta maravillosa práctica milenaria notase que la energía encontrase el camino despejado para comenzar a transitar libremente por mi cuerpo.

Hace poco que he comenzado a integrar en mi práctica diaria los 6 sonidos curativos, cuando recito los sonidos concentro mi atención sobre los órganos que trabajo y siento como vibran cada uno de ellos.

Con respecto a los 5 animales, no lo he practicado mucho pero puedo decir que el día en que lo aprendimos me noté con muchísima vitalidad y fortaleza, hacía muchísimo tiempo que no me sentía así, algunos dolores musculares sobre todo articulares desaparecieron o no aparecen con la misma intensidad. Tengo ganas de integrar esta tabla de igual forma que las demás para comenzar a intercalar cada uno de ellos.

El resultado final de esta experiencia es muy positiva, tengo claro que me encantaría hacer llegar esta disciplina a cuanta más gente mejor porque sé y siento desde mi propia experiencia que es muy útil para mantener la forma, tu energía y sobre todo tu propia esencia. Ojalá se integrara en nuestra educación parte de esta sabiduría oriental. Tal vez, alcanzáramos nuestra madurez con una visión más filosófica con diferente percepción de las cosas e impregnarnos de ciertos valores que nos ayudarían a tomarnos la vida de una forma mucho más sencilla y simple de lo que desde nuestra cultura y entorno nos transmiten.