EL QI GONG. MI EXPERIENCIA

IMCB

“La grulla extiende sus alas

El sol es un lago

En mi interior”

Agustín Jiménez

Para mí es el QG una práctica nueva vista desde la perspectiva de la MTC. Anteriormente practicaba algunos ejercicios de QG dentro de la disciplina de kung fu que realizo. Ese Qi Gong marcial, ahora sé que trata de alimentar y nutrir el Qi de huesos y tendones, la energía de los músculos y las fascias, fortaleciendo su proyección en la potencia y la acción para el combate. Durante esas prácticas no tenía conocimiento de los canales energéticos o meridianos, su conexión con los órganos y la capacidad de restaurar los desequilibrios físicos y mentales. Desconocía el valor de templar las emociones a través del QG para ser un buen ejecutante de Kung fu. Así que incorporarlos con conciencia le han dado mucho más sentido a la práctica,

Otra incursión que me motivó a buscar este aprendizaje fueron dos campos bien distintos, uno fue la caligrafía china que me interesa por su gestualidad energética, y otro la poesía oriental, principalmente japonesa, como el Haiku. Comprendí que la necesidad de sintetizar en tres versos imágenes representativas de emociones, paisajes, sentimientos, etc, tales como realizan los poetas Zen, era una magnífica demostración de la fractalidades del universo, en donde lo pequeño es a lo grande como lo grande a lo pequeño y todo está inter relacionado. De la misma manera que el Tao utiliza el Yin y el Yang como parte de la explicación fenomenológica de las armonías del Qi, en ese sentido me atrevo a imaginar que en la construcción poética. *la palabra* es el Qi, la sustancia primera donde se creará la imagen, *el verso* el microcosmos, aquello particular que es expresado, y finalmente *el sentido del poema* el macrocosmos. Para mi se trata de una representación muy espiritual de la naturaleza y profundidad del pensamiento humano.

Así que ahora el Qi Gong para mi es una disciplina que me conecta con tres facetas de lo que había ido haciendo sin conexión: una práctica física con los ejercicios en movimiento, una práctica medicinal que atiende a la salud de los órganos, utilizando el conocimiento de los meridianos energéticos y la función de los puntos, la que ahora este curso me ha ofrecido, y otra espiritual que relaciono con el arte básicamente.

En cuanto al beneficio que me da la práctica, quizás es pronto para comprenderlo, pero cada vez más intento sentirlo, y poder tener las

sensaciones del movimiento del Qi en mi interior. En mis ejercicios de meditación, he comprobado que el esfuerzo por dejar los pensamientos son una puerta que no se abre, y sin embargo cuando fluyo en la respiración, casi inconsciente, es más fácil tener la sensación de vacío, como un estado de reposo físico y mental donde no me siento anclado a nada, son breves momentos pero muy interesantes de percibir.

Con algunos ejercicios de QG dinámico, he logrado sentir un campo magnético entre las manos y vibraciones por zonas de músculos implicados en ciertos movimientos, sensaciones que antes no experimentaba, eso me lleva a pensar que en algún momento podré sentir más profundamente esa energía y, ojalá, controlarla intencionadamente, dirigirla y potenciarla. También sé que requiere de mucho Gong, tiempo y práctica, por lo que lo hago con humildad y poco a poco. En un proceso personal que requiere de disciplina y método. Estoy seguro de continuar el camino y de haber acertado en realizar este curso, pues es un bello sendero el que se abre con muchas posibilidades para un crecimiento personal y de aplicación en la vida diaria. Quedo enormemente agradecido por esta incursión de la mano del maestro y doctor Cai, así como de su hijo, excelentes transmisores de estas prácticas y conocimientos ancestrales de la cultura china.

Ruge el tigre

Su Qi anterior a todo

Vence el miedo

Gracias

Agustín Jiménez Pimentel

Barcelona, 8 de Julio de 2021