

(Noviembre – 2012) **CHI KUNG PARA EMPEZAR... Y POR DONDE EMPEZAR**

**¿Pueden estas prácticas tan antiguas atender a las necesidades que sentimos hoy en día?
La respuesta es: ¡Sin duda!**

1-UN ENCUENTRO FORTUITO:

Hace años tuve un encuentro casual, fue algo que cambió mi vida para siempre, en el 85 me encontraba dedicado en cuerpo y alma a la práctica del Kung Fu, disfrutaba mucho con los entrenamientos a pesar de que eran muy duros y terminaba agotado, sin embargo echaba en falta algo aunque no sabía bien el qué, así comencé a investigar y al cabo de un tiempo, por casualidad encontré en una librería de mi ciudad un librito que decía: “*Qi Gong: ejercicios respiratorios*”, se trataba de un pequeño manual con unos sencillos dibujos y algunas explicaciones acerca de algo que para mí era completamente desconocido en aquellos momentos, pero que desde un principio me cautivó, hoy apenas recuerdo aquellos ejercicios iniciales, pero en mí quedaron grabadas para toda la vida mis primeras sensaciones practicando los ejercicios de aquel libro en medio del campo, sintiendo el fluir de la energía por todo mi cuerpo y cómo podía intercambiarla con lo que había a mi alrededor.

Sin saberlo había descubierto lo que estaba buscando, “LA ENERGÍA” y desde ese momento tuve claro que ese era mi camino.

Creo que muchas veces en nuestras vidas los cambios suceden de manera parecida, ***primero sentimos una necesidad vital acerca de algo, el Universo escucha nuestra petición y poco después aparece una respuesta.***

El siguiente paso fue fácil, buscar a alguien con quien pudiera aprender más de todo aquello.

2-¿EN QUÉ CONSISTE EL CHI KUNG?

Lo que al principio aprendí como una tabla de ejercicios en los que se practicaba con la respiración y movilizandó la energía, a medida que fui conociendo más sobre estas prácticas, trabajando con diferentes maestros y escuelas, leyendo libros, aprendiendo Medicina China, etc. Llegué a darme cuenta de que era algo tan inmenso en su conocimiento que podría tratar cualquier aspecto del ser humano, ya fuera físico, emocional, energético o espiritual. Debemos saber que estos conocimientos y prácticas se basan en la experiencia acumulada durante más de 4000 años en la antigua China, por médicos, filósofos, chamanes y artistas marciales que han llegado a conocer muy bien al ser humano en su complejidad.

Como sistema de prácticas existen ejercicios de muy diversa índole, desde los más suaves que ante todo buscan la relajación y equilibrar las energías que circulan por los meridianos, a los que están más enfocados en mejorar el funcionamiento de los órganos y con ello la calidad del Chi (energía) que producimos, así como numerosos ejercicios para estirar los músculos y tendones y reforzar los huesos, lo que nos permite mantener un cuerpo joven y flexible hasta una avanzada edad, o técnicas para cultivar la energía sexual, o posturas estáticas como el trabajo del “*Arbol*” para reforzar el cuerpo y cultivar la energía esencial y la concentración. Sin olvidar los estilos de Chi Kung más duros o de enfoque marcial, encaminados a fortalecer la estructura del cuerpo, los órganos y sus envolturas como es el Chi Kung de la Camisa de Hierro.

Otros aspectos del Chi Kung más internos o meditativos están orientados a alcanzar el equilibrio y la paz interior como fundamento de cualquier camino que nos lleve a un mayor refinamiento de nuestra energía y desarrollo espiritual.

Para comprender lo que es el Chi Kung debemos tomar en cuenta que abarca al ser humano en su totalidad, cuerpo, mente y energía. Definiéndolo en pocas palabras: ***“Es el arte de aprender a utilizar la energía para vivir largos años con salud y vitalidad, cultivando la inteligencia del corazón para llegar a descubrir nuestra verdadera naturaleza”.***

3-CUALES SON SUS BENEFICIOS

Dentro del Chi Kung podemos encontrar numerosas aplicaciones que atienden prácticamente a cualquier necesidad del ser humano, la mayoría de sus beneficios han sido ampliamente corroborados por estudios en hospitales e investigaciones científicas. Especialmente en los siguientes campos:

Salud: Mejora el funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo (sistema digestivo, cardiocirculatorio, respiratorio, etc.), refuerza el sistema inmunológico haciéndonos más resistentes a las enfermedades. Retrasa el envejecimiento, refuerza la energía de los riñones y la energía esencial y es muy eficaz contra los procesos degenerativos, especialmente en el tratamiento de la artritis y el cáncer.

Sangre y circulación: Activa la circulación de la sangre. Aumenta el número y la calidad de los glóbulos rojos. Especialmente beneficioso para las afecciones cardiovasculares.

Músculos y huesos: Equilibra la estructura corporal. Refuerza los huesos y las médulas, los músculos y tendones y les da elasticidad. Previene la osteoporosis.

Sistema nervioso: Equilibra el sistema nervioso, mejora el funcionamiento del cerebro y la memoria. Nos ayuda a librarnos del stress.

Falta de energía y cansancio: Potencia la respiración como motor de la energía. Eficaz en los casos de depresión y falta de energía en general.

Aspectos psicológicos: Nos hacemos más conscientes de nuestras vidas. Nos aporta equilibrio psíquico y desarrolla concentración y comprensión. Alteraciones del carácter, inseguridad e inestabilidad emocional. Desarrolla la creatividad y la capacidad de expresión.

Sistema genito-urinario: Muy eficaz en la prevención de problemas ginecológicos en la mujer y de impotencia y genito-uritarios en el hombre. Ayuda a regular los ciclos menstruales. En la preparación al parto y recuperación posparto. Estimula la energía sexual y aumenta la energía vital, haciendo que mejore nuestra relación con el mundo, lo que se traduce en "más satisfacción y placer en nuestras vidas".

Llegados a este punto, es importante señalar que ***el cambio que buscamos en nuestras vidas es algo que debemos trabajar por nosotros mismos.***

4-DOS ASPECTOS IMPORTANTES

-Uno: es la parte de la práctica, pues el Chi Kung es ante todo práctica como la propia vida, uno mejora en la vida desde que somos pequeños porque aprendemos cosas que nos ayudan a ser mejores y más felices. Es decir que aprendemos a través de la experiencia, *"sin hacer no hay aprendizaje"*.

-Dos: es importante dotar al aprendizaje físico de un contenido espiritual, entendiendo por espiritual, aquella parte de la mente que nos ayuda a salir de nuestro pequeño ego para aproximarnos a realidades del ser más amplias. Conocer mejor nuestros cuerpos, saber cómo funciona nuestra mente y nuestras emociones o cómo circulan nuestras energías y cómo dependemos de la naturaleza para vivir nuestros ciclos vitales, se vuelve algo profundamente espiritual. Dándole un sentido, un por qué y un para qué a nuestro aprendizaje.

Por ello una cosa no puede ir separada de la otra: "Práctica y conocimiento."

5-¿NECESITO CAMBIOS EN MI VIDA?

Cuando sentimos hambre nos disponemos a comer, es un aviso de que el cuerpo necesita alimentarse, lo mismo sucede cuando en la vida surge el impulso vital de cambio en una dirección, que se manifiesta como la necesidad de renovar algún aspecto de nuestra vida. Cuando todo está bien, uno hace lo de siempre, hasta que nos damos cuenta que lo de siempre no nos satisface, porque la vida es crecimiento y cuando se deja de crecer comenzamos a menguar, así la necesidad de transformación es algo permanente en nuestras vidas y es evidente tanto a nivel personal como a nivel mundial. Esta necesidad de cambio se puede dar bajo la forma de algún tipo de crisis, o de una manera más amable cómo una búsqueda de algo que me ayude a sentirme mejor.

El cuerpo, la mente y nuestros sentimientos, forman una unidad alimentada por algo que conocemos como energía y a todo ello lo reconocemos como Yo, es importante darnos cuenta de que no existe un aspecto de nuestra vida que sea independiente del resto, entonces:

¿por qué vamos a tratar las partes por separado si todo está junto?, en este sentido el Chi Kung se nos ofrece como una herramienta formidable para satisfacer las necesidades de desarrollo del ser humano en su totalidad.

6-POR DONDE EMPEZAR

Existen infinidad de estilos y formas de ejercicios para todas las necesidades, pero en general sugiero empezar por algo sencillo que nos lleve a sentir íntimamente lo que somos, algo que nos estimule a desarrollar nuestra consciencia y a ponernos en paz con nuestro cuerpo, lo ideal es que la práctica integre los tres aspectos fundamentales de la persona, el cuerpo, la energía y el espíritu (mente-consciencia); ***el ejercicio con atención, la respiración y poner la mente en disposición de observar y aprender, son la clave.*** El resto lo aportan los diferentes ejercicios que nos irán descubriendo todo un mundo de sensaciones desconocidas hasta ese momento y que podrán ser más o menos específicos para atender a las diferentes necesidades. Después busca una enseñanza de calidad y ¡A disfrutar!

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com