

CHI KUNG. EL ARTE DE CULTIVAR LA ENERGÍA

Sinfo Hernández Fuentes

Profesor de Educación Física en el IES Rodrigo Caro.

Chi ¿qué? Eso es lo que me suelen contestar cuando comento en mi entorno que yo practico Chi Kung. Pero si ellos se asombran con la dichosa palabreja, más me asombro yo cuando descubro que no sólo su significado, sino la existencia de este remotísimo y milenario arte, es desconocido incluso entre estudiantes, diplomados, licenciados y, en general, gente con un alto nivel de cultura.

Pero vayamos por partes y comencemos por ver el significado literal de esta expresión:

Chi (en lenguaje oriental Qi) significa **Energía Vital**

Kung (en su lengua original Gong) significa **Arte**

Por lo tanto, Chi Kung es el *Arte de cultivar la Energía Vital* con el fin de

- mantener y mejorar la salud corporal
- incrementar las capacidades y la lucidez mental
- conseguir la realización espiritual, porque en su nivel más avanzado la práctica del Chi Kung trasciende el plano físico para llegar al espiritual.

El chi es la energía vital que no podemos ver ni sentir pero que está ahí, en la Naturaleza (agua, aire, fuego.....) en el Universo (planetas, estrellas...) incluso se habla del poder de los minerales (el cuarzo alivia la angustia, la pirita aporta bienestar al hogar...) y no hablemos ya de los seres vivos en general y de los seres humanos en particular.

Es muy probable que haya personas que no crean en la existencia de esa energía que circula por nuestro interior y que nos pone en común-uniión con el resto de los seres del universo porque no la ve ni la siente, pero ¿acaso se ve o se siente el aire? Y sin embargo está en todas partes y es tan importante que, cuando falta, todos sabemos lo que ocurre. Concretamente, en nuestro cuerpo, al igual que la sangre circula por arterias, venas y capilares, el chi circula por unos canales llamados **Meridianos**.

Existen dos sistemas, uno de ellos compuesto por 8 Meridianos llamados Especiales y otro formado por 12 Meridianos Mayores o Principales que están conectados a los principales órganos de nuestro cuerpo y que reciben el nombre de cada uno de ellos. Así tenemos el Meridiano del Corazón, el Meridiano del Pulmón, el Meridiano del Hígado, y así sucesivamente hasta 12.

A lo largo de los meridianos y cerca de la superficie corporal, nos encontramos con más de 360 puntos donde se concentra la energía vital que reciben el nombre de puntos energéticos o puntos de acupuntura, y que pueden ser manipulados para mejorar el flujo del chi.

Uno de los más importantes logros del chi kung es mantener e incluso *aumentar el flujo del chi* por los canales principales, optimizando de esta forma el

funcionamiento de todos los órganos internos, con lo que se limpia y regula el sistema corporal y se eliminan cientos de enfermedades. De esta forma los beneficios pueden ser múltiples:

- Incremento de Oxígeno
- Mejor intercambio O₂ – CO₂
- Aumento de la resistencia corporal
- Incremento del aporte sanguíneo y de nutrientes
- Sistema inmunitario más eficaz
- Mejora la eliminación de residuos tóxicos
- Incremento de la capacidad de relajación.....

En definitiva, método muy útil y eficaz para limpiar el cuerpo de residuos tóxicos, dolores y enfermedades y generar un flujo de energía armoniosa que nos proporciona RELAX, BIENESTAR, CALMA Y PAZ.

Pero cuidado, hábitos negativos como el tabaco, el exceso de alcohol, dormir poco, comidas con alto contenido de grasa, etc ralentiza los resultados o los hace menos eficaces.

Existen varios tipos de Chi Kung, pero Sifu Yap Soon (un maestro de Malasia que fue quien me inició en esta práctica) aconseja sólo dos:

DINÁMICO.- compuesto por una serie de movimientos físicos previstos para dirigir el chi de manera que circule con armonía por nuestro cuerpo y que él aconseja para los neófitos.

PASIVO.- en el que el practicante deja la mente en reposo (lo que tradicionalmente entendemos como meditación)

Según la medicina oriental, **la salud** es producto del flujo libre y armonioso de la bioenergía vital –chi- a través de los meridianos o canales de energía.

Por el contrario, **las enfermedades** aparecen cuando la circulación del chi se bloque por diferentes causas: físicas (virus, lesiones...), emocionales (depresiones, ansiedad...) ya que el recuerdo de hechos y traumas del pasado quedan atrapados en la memoria en forma de recuerdos que se traducen en emociones (rabia, miedo, odio...) que, al somatizarse, provocan dolor y enfermedad, o por estrés, una de las principales causas de enfermedad puesto que el ritmo de la vida moderna nos exige el continuo uso del cerebro.

Éste tipo de energía (llamémosla, aunque incorrectamente, negativa), se acumula en forma de pliegues o arrugas , como un pegamento comprimiendo y endureciendo nuestros órganos, nuestras células, los espacios inter e intracelulares, actuando como bloqueos o nudos que hacen que el flujo de sangre y de chi se haga más lento y pesado, dañando las funciones de los órganos y, provocando de esta manera, la aparición de las ya mencionadas enfermedades y dolores.

Como respuesta a estos síntomas solemos utilizar distintos remedios: hierbas, remedios caseros, masajes, acupuntura o la medicina tradicional

(industria farmacéutica) a la que no vamos a negar su valor, pues ha salvado y seguirá salvando muchas vidas (pensemos en la penicilina), pero a la que hay que hacerle, al menos dos críticas y una reflexión.

1.- Tiene efectos colaterales o secundarios (dicho por los propios laboratorios)

2.- Se centra sólo en el aspecto físico, olvidando la mente, las emociones y el espíritu. Dicho de otro modo, NO es HOLÍSTICA.

3.- La reflexión hace referencia a que, aunque este tipo de remedios nos ayuda a sanar, tenemos que tener presente que **la verdadera sanación la hace nuestra propia naturaleza**, y ahí es donde entra de lleno el chi kung, porque nuestro sistema natural de defensa es capaz de combatir los agentes causantes de enfermedad.

Para restaurar la salud simplemente hay que restaurar el flujo de energía mediante la limpieza y armonización de los meridianos, porque la causa de las enfermedades son el desequilibrio y la falta de armonía en el sistema bio-energético.

Los nudos y bloqueos a los que antes hacía referencia y que aparecen por los meridianos de nuestro cuerpo (junto con la rigidez muscular) no son sino una expresión de la sensación de dolor y enfermedad que sufre una persona. Esta falta de energía y armonía da lugar a enfermedades físicas y experiencias emocionales e ingratas que somatizamos.

En medicina china no se conoce la psiquiatría como especialidad, porque nunca separaron la enfermedad mental de la física, ya que mente y cuerpo forman una unidad. Ellos dicen que si no se curan los pensamientos y las emociones, el paciente no se recuperará.

La causa de los desórdenes emocionales es la ausencia de armonía del chi, y las siete emociones básicas responsables de este tipo de enfermedades son:

- La rabia.....el chi asciende hasta la cabeza
- La ansiedad..... provoca indolencia del flujo
- La preocupación..... coagula el chi
- La tristeza..... debilita el chi
- El miedo..... sumerge el chi
- Las conmociones..... confunden el chi
- La alegría..... su ausencia dispersa el chi

Cuando nuestro chi fluye de manera armoniosa y ágil, nos volvemos emocionalmente estables y capaces de tolerar ansiedad, enfado, penas agresiones y cualquier tipo de tensiones emocionales.

En mi caso, jamás pensé que alguna vez en mi vida pudiera practicar chi kung, ya que por la relación y dedicación al deporte de impacto (fútbol, baloncesto, tenis, atletismo...) y por mi profesión (profesor de Educación Física), siempre consideré el yoga, el chi kung o el tai chi como ejercicios “tontos” y ridículos.

Sin embargo, en muchas ocasiones me planteaba cómo las personas

nos dejamos vencer por ciertas emociones como el enfado, la rabia o la ira sin que consigamos canalizarlas, cómo a veces nos guardamos los sentimientos negativos que nos provocan ciertas palabras o hechos que provienen de familiares, amigos, compañeros o vecinos para, en un momento determinado, muy posteriormente, y casi siempre, ante los seres más allegados, más queridos y con los que más confianza tenemos, explotar soltando todo esa energía que hemos acumulado en nuestro interior comportándonos como un agresivo volcán que ha estado dormido durante un tiempo pero que de pronto entra en erupción.

Cuando pensaba en Oriente, yo veía que, a pesar de que han experimentado un rápido proceso de industrialización y de que la gente está expuesta a prisas y estrés, se dan menos casos de problemas emocionales y de traumas psíquicos que en Occidente, o al menos eso me parecía a mí a tenor de las noticias que nos llegan por prensa, radio y televisión, sobre todo si lo comparamos con Estados Unidos. Y entonces me preguntaba ¿qué tienen ellos que no tengamos los occidentales si exceptuamos los ojos rasgados? Y sólo me venía una respuesta: Meditación. Ellos practican todas estas artes que he mencionado anteriormente desde pequeños y dedican bastante tiempo a meditar.

Hace seis años, charlando con un amigo, éste me comentó que había hecho un curso con un maestro de Malasia en el cual había aprendido unos movimientos de chi kung que había estado poniendo en práctica diariamente antes de dirigirse a su trabajo porque éste le estresaba muchísimo y le “sacaba” su parte más negativa (concretamente tiene que relacionarse con personas de difícil trato como hiperactivos, drogadictos y delincuentes), y que desde entonces controlaba mucho mejor sus pensamientos y emociones.

Y es que una de las primeras cosas que el practicante de chi kung aprende es a relajarse física, mental y espiritualmente. Unos minutos de práctica diaria servirá para prevenir y mejorar los dolores y enfermedades así como a controlar los pensamientos y las emociones porque cuando la bioenergía fluye suave y armoniosamente aquellas desaparecen, todo nuestro aspecto mejora, se suaviza nuestra complexión, brilla el rostro, mejora nuestro humor y nos sentimos más joviales.

No olvidemos que

EL MAYOR SANADOR ES LA PAZ, SI EL CHI FLUYE
SUAVEMENTE EL SISTEMA INMUNITARIO SE REFUERZA.

SI UNA PERSONA ESTÁ EN PAZ, TRANQUILA Y SIN
ENFADOS, SU ENERGÍA VITAL SE ARMONIZA.

SONRÍE Y DEJA QUE LA PAZ TE LLENE.

Existen diversas escuelas de chi kung, aunque todas van encaminadas hacia el mismo fin. Aquella de la que yo provengo es la denominada C.F.Q. (Cosmic Freedom ChiKung), cuyo maestro es Sifu Yap Soon Yeong.

Es un método práctico y dinámico para potenciar nuestra resistencia inherente, la autorreparación, con el fin de optimizar la salud. Así mismo es un trabajo de sanación basado en la limpieza de los meridianos y en los principios

de la Meditación, que puede utilizarse solo o como complemento a otras terapias, que puedes seguir por ti mismo y a cualquier edad.

Los objetivos que persigue son:

- 1.- Armonizar el chi para que fluya de forma suave y equilibrada por los meridianos.
- 2.- Limpiar los nudos, pliegues o bloqueos que evitan que la energía fluya armoniosamente por nuestros órganos.
- 3.- Disolver la energía negativa generada por tensiones físicas, mentales o emocionales que impiden el flujo.
- 4.- Activar la respuesta autorreparadora inherente a la propia naturaleza para aumentar la capacidad de autosanación.

Es una forma de **Meditación Dinámica** con un protocolo de 7 movimientos llamado *DANZA DEL HEXAGRAMA* (no tiene nada que ver con un baile ni algo que se le parezca). Está basado en:

- Tu cuerpo es la casa de tu espíritu y de tu mente, recuerda a tu mente volver a la casa de tu cuerpo
- Las funciones de tu mente crean nudos y bloqueos que distorsionan las funciones orgánicas y psicológicas, que son la base de dolores y enfermedades. (Somatización)
- Trae tu mente al cuerpo cambiando la facultad de pensar por la facultad de SENTIR.
- Las enfermedades son eliminadas a través del desapego, del dejarse ir, de la no-acción.
- El flujo de chi armonioso se siente como refrescante, relajante y estimulante que nos trae relajación física, mental y espiritual.

Cuando trabajamos C.F.Q. se limpian y regulan todos los meridianos y por añadidura todos los sistemas y aparatos del cuerpo. Al aumentar el flujo del chi se potencia el flujo de sangre, se liberan los bloqueos eliminando toxinas y se optimiza el funcionamiento de todos los órganos.

Como digo la Danza del Hexagrama está compuesta por siete movimientos que paso a enunciar:

- 1.- Manos como nubes voladoras
- 2.- Tocando el cinturón de Jade
- 3.- Cielo feliz, tierra feliz.
- 4.- Oh mi tesoro
- 5.- Sin ataduras
- 6.- Prosperidad, felicidad, longevidad
- 7.- El dorado regalo del universo

Los cinco primeros se repiten diez veces cada uno, mientras que los dos últimos sólo se repiten cinco veces cada uno dando una cadena de sesenta movimientos.

¿Cuál es el secreto de que unos ejercicios tan simples produzcan tantos beneficios?

El secreto de la Danza del Hexagrama

- **Flujo descendente.** Cuando la bioenergía se va hacia abajo (Pies y manos) cientos de enfermedades desaparecen. Un mecanismo básico para sanar es drenar la energía. Practicando C.F.Q. nos aseguramos de que la energía degradada no encuentra en el cuerpo ningún lugar donde esconderse, sino que fluye hacia abajo y hacia fuera por las extremidades. Al llegar a manos y pies no puede aferrarse al cuerpo y se libera al Cosmos.
- **Velocidad.** Hay que hacer los ejercicios con movimientos lentos y suaves. Los movimientos rápidos dificultan el flujo del chi pero cuidado, los que se hacen demasiado lentos frenan y contienen la energía.
- **Respiración.** No hace falta estar pendiente ni adaptar la respiración a los movimientos, porque de esta forma estamos libres de centrarnos en los movimientos. Respirar con naturalidad.
- **Relajación.** Realizar los movimientos sin esfuerzo, sin tensión. Esto ayudará a eliminar el endurecimiento de los músculos y relajará los tendones. Aplicar fuerza produce rigidez y tensión en el cuerpo y la tensión provoca bloqueos.
- **Calma.** No intentes controlar tu mente, es una lucha inútil y destinada al fracaso desde el principio. Mantén la paz y la presencia. Cuando la mente no está apegada, no tiene objetivos, presiones, no busca constantemente el éxito ni tiene miedo al fracaso, no se engancha ni enjuicia, no se perturba por imposibles... se alcanza la paz y con ella la sanación.

Una vez finalizada la Danza del Hexagrama se procede a realizar una especie de rito dividido en tres partes:

1.- Afirmaciones.- Se recitan para impulsar aspectos positivos de la vida ya que después de hacer los ejercicios, el flujo de bioenergía es óptimo y hay que aprovecharlo. Las afirmaciones son las siguientes:

Mi sangre y mi chi fluyen suavemente
Estoy lleno de paz y de armonía
Estoy libre de dolor y enfermedad
Estoy bendecido por la buena fortuna

2.- Respiración Firme.- Es una forma de volver a la normalidad, a la mente pensante. Todo lo que se hace tiene un principio y un final, y ésta respiración “forzada” sirve precisamente como finalización.

3.- Barrido corporal.- Por si hubiera quedado parte de la energía estancada y para ayudarla a salir del cuerpo, frotamos enérgicamente desde la cabeza a los pies por el tronco, brazos y piernas.

Debemos recordar que la mayoría de los tratamientos cometen el mismo “error”, trabajan sólo los aspectos físicos pero no los componentes mentales, emocionales y espirituales. C.F.Q. aporta lo necesario para conseguir una mejora orgánica.

Para ello no hay más que realizar los movimientos con confianza y sinceridad. No pensemos que los efectos se consiguen de forma inmediata,

pero según va pasando el tiempo vamos descubriendo algunos beneficios y adquiriendo más confianza.

No tenemos nada que perder, salvo unos 15 o 20 minutos diarios, y sin embargo mucho que ganar, ya que podremos desarrollar un sistema que nos proteja constantemente y que nos produzca una sensación de paz muy gozosa.

Este artículo ha bebido de las siguientes fuentes:

Chi Kung para la salud y la vitalidad. WONG KIEW KIT. Editorial Urano

El poder del ahora. ECKHART TOLLE. Gaia Ediciones.

Sanación C.F.Q: La energía como medicina. YAP SOON-YEONG. Mandala Ediciones.

Y de la propia experiencia de su autor.