

Título: PRÁCTICA COTIDIANA DE QI GONG

Autor: José Sánchez

Contenidos: práctica de Qi Gong

LA PRÁCTICA COTIDIANA DE QI GONG

Algunos alumnos expresan su impotencia en la práctica del Chi Kung ante la falta de tiempo. Si no existe algo de ilusión, interés, disciplina, voluntad, ganas de superación, etc. es imposible encontrar el tiempo para practicar. En una sociedad con mucha información, grandes exigencias y mayores consecuencias personales en el terreno emocional-salud, la práctica de una técnica de alineación psicofísica se torna imprescindible, independientemente de que se llame Yoga, meditación, Chi Kung o Tai Chi Chuan. Sólo cuando uno entiende y experimenta la necesidad vital de reencontrarse, escucharse, parar, respetarse, centrarse, etc. surge la fuerza, el deseo, la vitalidad, la ilusión por aprender, asistir a clase, desplazarse hasta un centro de entrenamiento e iniciar una pequeña serie personal de práctica diaria.

Practicar Chi Kung no es cuestión de tiempo sino de prioridades. Un proverbio árabe dice: **"quien quiere algo busca razones, quien no lo quiere busca excusas"**. Es mejor buscar razones para practicar antes que excusarse en la falta de tiempo, que es de 24 horas al día para todos. Todos tenemos hijos, trabajo, familia, marido, esposa, obligaciones, reuniones, supermercado, compra, desgracias, alegrías, altibajos, etc., pero **elegir lo que hacemos con nuestro tiempo es la decisión que nos hace más libres**. También es cierto que a pesar de nuestras múltiples obligaciones pasamos tiempo delante de un televisor viendo varias veces la misma noticia, leemos y releemos el mismo periódico, hablamos con gente que no nos apetece, o quedamos tumbados sin hacer nada, o nos enganchamos a Internet horas y horas, o pensamos, pensamos y nos preocupamos por algo antes de que ocurra o en cosas que no tienen solución. Cada cual puede encontrar momentos vacíos que

no reportan nada y que se pudieran dedicar a estar consigo mismo realizando una técnica de autosalud y desarrollo.

Muchos Maestros ante esta situación-problema-excusa me contestaban: "Siempre puedes dormir 15 minutos menos y comer algo menos. Tu cuerpo lo agradecerá. No hacen falta horas de sueño sino de descanso y no hace falta engullir sino nutrirse". Es menester de cada cual, siempre que haya interés, encontrar las razones para la práctica, eligiendo qué actividades nos reportan algo y cuáles son simplemente rutinas vacías de significado.

Aun así y como complemento a nuestra práctica (nunca como sustitutivo) podemos hacer Chi Kung a la vez que realizamos nuestra actividad cotidiana. Andar, esperar el autobús, estar sentado, ver una película de cine, dar un masaje, cocinar, fregar, planchar, etc., adquieren una dimensión distinta y basta con aplicar los principios básicos de la estructura, mente y respiración para obtener mayor beneficio de esas actividades.

Podemos dividir la práctica cotidiana en tres aspectos al igual que la práctica del Chi Kung. El primer plano de observación y presencia es el cuerpo. Cuando caminamos, nos sentamos, nos levantamos o cuando permanecemos de pie podemos reeducarnos y andar con conciencia del cuerpo, sentarse con la espalda erguida, levantarse desde las piernas utilizando el perineo y la curvatura de la columna. Al estar de pie podemos relajarnos a niveles profundos descansando en la postura, estirando ligeramente el raquis, hundiendo el coxis, etc. Al realizar movimientos caseros: planchar, fregar, agitar algo, podemos utilizar todo el cuerpo a la vez siendo conscientes del movimiento. Es posible que esas actividades que nos han dicho que son desagradables puedan encontrar un nuevo interés para nosotros.

El segundo plano de atención es la respiración. Es difícil ser conscientes de la respiración y ya que ésta se liga al aspecto emocional, su control exige mayor determinación y paciencia. Podemos empezar por observar diferencias respiratorias al caminar deprisa, al levantarse, al preocuparse, al alegrarse. Es importante no cargar emocionalmente esta observación. Simplemente observo cómo respiro, sin pensar que es lo que me motiva a ello. Con la identificación de patrones respiratorios definidos basta cambiar de sintonía respiratoria para atenuar el impacto negativo de la emoción que está surgiendo en esos momentos. Este aspecto requiere de un alto grado de maestría, control y dedicación, impropio de una

persona simplemente interesada en mejorar algo su salud. A mayor esfuerzo, mayores beneficios y satisfacciones. Este entrenamiento centra la actitud en el presente, por lo que ayuda a manejar los problemas, los rencores, etc. Basta respirar a pleno pulmón el mayor tiempo posible y con la mayor conciencia. No reparar ante nadie ni ante ningún protocolo que nos impida expresarnos libres y naturales: bostezar, respirar, suspirar, estirarse, gritar, reírse, hablar, admirar el sol, la luz, la luna, las estrellas, la diversidad, las personas con sus virtudes y defectos, etc. Nadie nos lo impide. En un mundo sesgado, sectario, crítico, insolidario es preciso hoy (no mañana) emprender un pequeño o gran camino de cierta introspección que nos pueda mostrar nuestra propia sombra, miedos, apegos, egoísmos antes de observar eso en los demás. La respiración es junto con la mente y el cuerpo un gran aliado.

El tercer plano es la mente. Exige por supuesto aún mayor grado de compromiso y atención. Se encuentra ligado al estado de meditación. Dentro del Qi Gong existe el estado de meditación que se realiza con mayor énfasis después de "habitar" nuestro cuerpo. Primero conocer las partes del cuerpo, desengrasarlas, limpiarlas, hacerlas funcionar, es decir, funcionales, después colocarlas en relación, después en movimiento, después con las personas o los entornos y al final cuando podemos ir más allá de la estructura saltamos a un plano más mental o puramente energético. En este tercer plano de atención el foco es el "yo" o bien el "no yo". Chocamos aquí con nuestras convicciones que por ser nuestras hacemos convincentes. Nos encontramos con nuestras rutinas, nuestros apegos, miedos y excusas. Al estar abiertos, dispuestos a "limpiar la casa" se producen profundos cambios no sin antes haber adquirido profundos compromisos. Desde el punto de vista del Chi Kung los tres planos de atención están relacionados y fusionados siendo imposible desligar uno del otro.

La observación cotidiana en cualquiera de los planos no sustituye la práctica exclusiva de Chi Kung o de Tai Chi Chuan. Es simplemente un modo de alargar sus efectos, de impregnar ciertas actividades para realizarlas de manera más global, armónica e integrada. Es decisión personal la dedicación a cualquier actividad que realizamos. Recuerdo a uno de mis profesores que en cada clase nos leía esta cita: "si quieres cosechar en el otoño de tu vida, tendrás que sembrar en la primavera". Que cada cual trabaje su huerta a su modo.