

# QI

---

**Título original:** Qi

**Autor:** Erle Montaigue

**Contenidos:** La energía vital, Qi. Características

**U**na palabra tan pequeña que para mucha gente tiene diversos significados y traducciones, algunas místicas, otras simplemente físicas. Algunos han intentado explicar la palabra Qi a través de ejemplos de fuerza sobrehumana, que puede hacer uso de ella el experto en cualquier momento. Otros han reivindicado hazañas como ser capaces de resistir el corte de un cuchillo afilado o soportar una lanza en la garganta, etc. Todos hemos escuchado estas proezas. ¿Pero cuantos han presenciado estas hazañas y han sido capaces de atravesarse con la lanza o cortarse con el cuchillo?

El Qi existe. En mi mente no hay ninguna duda de ello. Debe haber alguna fuerza o energía inherente que el cuerpo utiliza para existir. ¿Cómo se cura el cuerpo de enfermedades, cómo se cura la piel sin intervención exterior? Todas estas cosas son el motor, acciones subconscientes, sobre las que no tenemos control inmediato.

Algunas personas son capaces de dirigir el flujo de energía a un determinado punto para acelerar el proceso de curación, pero para la mayoría éste es un acto subconsciente sobre el que no tenemos control físico y es una tarea muy difícil. ¡Entonces cuanta mayor dificultad es conseguir que el Qi salga del cuerpo de uno mismo para atacar a una persona!

Por lo tanto, ¿qué ocurre con el uso de Qi en las artes marciales? Al igual que con el Qi sanador, es subconsciente, y para la mayoría incapaz de haber ocurrido. Creo que el Qi se mostrará sobre todo cuando sea absolutamente necesario y que nosotros somos incapaces de controlar esas manifestaciones. Por esta razón soy el mayor escéptico del mundo cuando aparecen demostraciones del denominado poder del Qi.

Sin embargo no soy tan escéptico sobre la existencia del Qi o su manifestación cuando es necesaria. Como en una situación de vida o muerte, cuando nuestra única esperanza es algún poder, diferente del producido por nuestros propios músculos y tendones. No hay muchos que se hayan encontrado en estas situaciones y tampoco hay muchas personas que sean capaces de sentir el poder de nada que produce el Qi. Yo lo denomino poder de nada porque es como si no hicieses nada y aún así algún gran efecto es el resultado de ese nada. Hay una clase de sentimiento en blanco cuando el Qi aparece en la defensa personal. Un solo segundo es todo lo que le lleva a la mente subconsciente a ser consciente de la existencia de una situación de amenaza de vida y a reaccionar sobre el cuerpo físico para provocar que se defiendan solamente de la misma manera en que lo haría contra un ataque interno de microorganismos. Entonces ¿qué tiene todo esto que ver con el Tai Chi? El Tai Chi es una herramienta que somos capaces de utilizar y que nos permite que la manifestación subconsciente del Qi trabaje para nosotros.

Hay otros métodos y otras herramientas pero creo que el Tai Chi es la herramienta más sencilla que nos proporciona el mayor beneficio. Para entrenar, Tai Chi es suficiente. No necesitamos ningún método especial de entrenamiento por el cual nosotros seamos capaces de dirigir el Qi en cualquier momento. Creo que esto es imposible. Todo lo que necesitamos es el conjunto de ejercicios de Tai Chi y si alguna vez llega a ser necesario el necesitar esta energía interna, simplemente estará ahí y se añadirá a lo ya obtenido de nuestro itinerario completo de métodos de combate y curación de la práctica del Tai Chi. Sí necesitamos estas técnicas cuando hacemos frente a una situación física de pelea, no podemos simplemente confiar en incrementar el Qi como si se obtuviera únicamente con la práctica del Qi Gong. Necesitamos las técnicas indispensables para defendernos físicamente. Pero si solo nos defendemos contra ataques internos entonces solo necesitamos aplicar Tai Chi en el nivel básico de la forma y quizás un poco de empuje de manos que es el ejercicio que utilizamos para volver el Qi en Jing. Volver Qi en Jing es análogo al agua cuando se vuelve vapor, utilizamos el agua para trabajar con él tanto si es una gran corriente o cuando se vuelve vapor. De la misma manera, nosotros somos capaces de utilizar el Qi para curar a otros solo cuando se ha vuelto Jing y es almacenado en la columna vertebral. La forma y el Qi Gong incrementará el almacenaje del Qi y comenzará a fluir a todas las partes del cuerpo para una autocuración, pero es el empuje de manos el que transforma este Qi en la forma útil para curar a otros o para defensa personal.