

# 氣功

# QIGONG—EL ARTE DE LA AUTO-SANACIÓN

por Dashi Chu Kocica, Acupunturista  
traducido por Miguel Sarria

Un arte milenario y maravilloso llamado Qigong (pronunciado Chi-Gong), está siendo adoptado por los Estados Unidos de América. Desde hace 5,000 años, el Qigong ha sido una ciencia biológica humana que estudia el flujo del Qi, la “Energía de Vida”, dentro de nuestro cuerpo energético. Esta energía biológica es la base de la Medicina Tradicional China, la acupuntura, acupresión, Shiatsu, artes marciales, y otras prácticas terapéuticas. La ciencia del Qigong penetra todos los aspectos de nuestra salud corporal, mental, emocional, y espiritual, además de nuestra conexión con universo.

## EL CONCEPTO ASIÁTICO DE SALUD

En el oriente el concepto de salud está basado en la manutención abundante de Qi que circula con fluidez en todos los órganos y partes del cuerpo. Donde la ciencia de la medicina occidental ha sido basada en los estudios de enfermedades y la patología, las artes curativas orientales y la práctica de longevidad han sido siempre basadas en los estudios sobre el bienestar: cómo mantener un flujo abundante de Qi balanceado y libre de obstrucciones, para que el cuerpo funcione como un organismo saludable. En la China milenaria se dice que el doctor era remunerado mientras el paciente se mantuviera sano, y cuando se enfermaba, el doctor dejaba de ser pagado. ¡Imagínese cómo funcionaría este sistema de salud hoy en día!

Miles de años atrás, los maestros de Qigong eran capaces de entrar en un estado meditativo y crear un mapa de los 22 meridianos energéticos que conectan los órganos internos sobre 600 puntos de acupuntura en la superficie del cuerpo humano. Además crearon las formas de ejercicio del Qigong para la práctica diaria. Son una serie de movimientos lentos, con gracia, respiración profunda y una mente calmada para activar y circular el Qi dentro del cuerpo, y así adquirir una poderosa energía sanativa.

El Qi es forjado en el cuerpo humano a través del metabolismo del alimento y el aire (oxígeno). Al igual que la gasolina es necesaria para que un automóvil funcione, el Qi es necesario para promover el funcionamiento normal de los órganos y sistemas del cuerpo humano. Si el Qi es deficiente, o su circulación no se encuentra balanceada, o está estancada u obstruida, las funciones básicas del organismo se estancarán, afectando la circulación sanguínea, el sistema linfático, las hormonas, digestión y demás. Si el cuerpo es incapaz de reparar sus funciones diariamente, la consecuencia puede ser la de síntomas o enfermedades.



Dashi Chu Kocica práctica la forma Qigong “Disparar el Arco”

## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE QIGONG**

El mantenimiento de la buena salud es el beneficio más importante de la práctica del Qigong. Esta refuerza el sistema inmunológico y ayuda en la prevención de enfermedades, mejora la energía, la vitalidad, la fuerza y resistencia física, eliminando dolores en las articulaciones. Mejora la calidad del sueño, proveyendo más descanso con menos horas de sueño. Todas las funciones corporales como la digestión, excreción y circulación, mejorarán. Reduce el proceso de envejecimiento mientras que mejora la memoria, concentración y las funciones físicas. En China, muchos estudios realizados sobre los alumnos que diariamente practican Qigong, han demostrado una vasta mejoría en su inteligencia y capacidad. Además, el Qigong juega un rol importante en la recuperación de la enfermedad, como una modalidad de auto-sanación independiente, o como complemento al tratamiento convencional.

Ya que nuestros estados emocionales y mentales están directamente ligados a la circulación del Qi, el Qigong es altamente eficiente en la reducción del estrés y del desbalance emocional. En la medicina China, una de las funciones del hígado es “difundir” el Qi a los otros órganos. Por eso es que cuando el Qi del Hígado se estanca produce estados negativos emocionales como rabia, depresión, tensión, e irritabilidad, y puede perjudicar la digestión, el sueño, además de otras funciones fisiológicas. Uno de los beneficios inmediatos del Qigong es la serenidad y el bienestar que se siente. Una vez que la energía vuelve a fluir suavemente, la tensión desaparece y uno siente un estado de paz interior. Muchos reportan que el Qigong nos conduce, en una forma natural, a un estado meditativo o espiritual y de contemplación, con respecto a preguntas existenciales sobre ‘quienes somos’ y ‘por qué estamos aquí.’

## **EL ESTADO DE QIGONG PARA LA ÓPTIMA SANACIÓN**

A través de la profunda relajación del cuerpo, mente y respiración, enfocando la intención hacia el interior, uno entra a un estado ideal de homeostasis, o balance interior, optimizando la sanación y reparación del cuerpo:

1. Relajación del cuerpo, mente, y respiración: los patrones de obstrucción y el bloqueo en los músculos, articulaciones, órganos y meridianos son disueltos con una respiración lenta y profunda.
2. El cuerpo dirige el Qi: el movimiento del ejercicio estimula el Qi dirigiéndolo a través de los canales y meridianos hacia los órganos.
3. La mente gobierna el Qi: la calma y la concentración de la mente espontáneamente mueve el Qi a donde es necesario, o dirige el Qi, a través de la visualización a un destino particular.

De esta manera la circulación del Qi es activada y balanceada dentro de los meridianos, promoviendo una función armónica de los órganos y sistemas corporales, para que las condiciones causales de las enfermedades puedan ser corregidas.

## **CÓMO SE DIFERENCIA EL QIGONG DEL EJERCICIO FÍSICO?**

El beneficio a la salud y el bienestar producido por el ejercicio físico han sido ampliamente documentados. Sin embargo, lo que distingue a los ejercicios de Qigong de los ejercicios occidentales, es el principio de las “3

*reglas*”: la integración del cuerpo, la mente y la respiración. Ya que el ejercicio de Qigong es practicado en cámara lenta, manteniendo los latidos del corazón en reposo, este es capaz de conservar y generar simultáneamente Qi. Ejercitando el cuerpo en un “estado de Qigong”, se logra aumentar la circulación del Qi, la sangre y líquidos corporales, mejorando la función de los órganos, fortaleciendo el sistema inmunológico, oxigenando la sangre, y dilata los vasos sanguíneos, para que cada latido del corazón pueda bombear más sangre.

En contraste, el concepto occidental de un buen estado físico se basa en aumentar y mantener un ritmo cardíaco elevado. Esto significa que el atleta necesita gastar Qi para obtener los beneficios del ejercicio, teniendo luego la necesidad de recobrarse de contracciones musculares y de la acumulación de ácido láctico. Actualmente, la práctica estandarizada de ejercicio en una máquina caminadora estacionaria (*Treadmill*) mientras uno ve televisión o conversa con amigos, es un ejemplo perfecto de la poca importancia que se le da a los beneficios sanativos de conectar el cuerpo-mente.

Finalmente, dado que los ejercicios de Qigong se basan en el sistema de órgano-meridiano, las formas han sido diseñadas específicamente para mover la energía del Qi, a lo largo de los meridianos, con un destino específico. Por lo tanto, una forma particular es practicada para estimular y dar vitalidad a los riñones, y en otra, el enfoque es el de movilizar la columna vertebral y regenerar los discos intervertebrales.

## **LA PRÁCTICA DIARIA DE QIGONG**

El “gong” en Qigong significa destreza (maestría); la destreza que resulta de la práctica diaria. Esta, es como bombear un pozo de agua. Al principio, uno necesita bombear muchas veces antes que el agua aparezca. Luego, justo antes de que salga el agua, la palanca pone resistencia. Esta es la señal de que el agua está subiendo y que está por salir. Con un par de ciclos más de bombeo, el agua comienza a brotar con tal fuerza que uno puede parar de bombear por un momento. Igualmente, si logramos hacer fluir el Qi abundante y suavemente con la práctica de Qigong, entonces nuestro cuerpo crea las condiciones internas necesarias para la auto-sanación.

La práctica diaria de Qigong es aún más importante en la vejez, ya que el suministro de Qi se reduce naturalmente con la edad. Por eso es que el Qigong es apreciado en China como el mejor método para promover la longevidad.

## **SANACIÓN GRADUAL O SANACIÓN ESPONTÁNEA**

Sanación gradual, o la experiencia del mejoramiento diario de la salud con la práctica diaria de Qigong, ha sido verificada por innumerables testimonios y estudios médicos científicos en la aplicación del Qigong. Utilizando técnicas de diagnóstico moderno como termógrafo, presión arterial, ultrasonido, electroencefalograma, electrocardiograma, pruebas de sangre y orina, se ha demostrado, estadísticamente, que los resultados de la práctica del Qigong tuvieron efectos superiores a los tratamientos con drogas convencionales en estudios de hipertensión, derrame cerebral y mortalidad, nivel de hormonas sexuales, densidad de los huesos y cáncer, además de aumentar el índice de sanación cuando es combinado con tratamientos convencionales.<sup>(1)</sup>

La segunda forma de sanación (la sanación espontánea) describe la “milagrosa” e instantánea remisión de una enfermedad clínica o dolencia, como un tumor, la cual no puede ser explicada científicamente. La medicina

moderna no tiene una explicación a los numerosos casos documentados de Qigong y otras modalidades que cubren desde la oración hasta la sanaciones por medio de la alimentación.

Estos dos tipos de sanación no son excluyentes entre sí. Por ejemplo, la sanación gradual puede resultar en una remisión completa, o la sanción gradual puede anteceder a la espontánea.

En 1991, el “Centro de Recuperación” cerca de Beijing (el hospital de Qigong más grande del mundo) publicó estudios realizados en 7,935 casos utilizando análisis y diagnósticos modernos, antes y después de las sesiones de 24 días de terapia, para verificar los beneficios producidos por el Qigong. Los resultados fueron impresionantes: demostraron una tasa de 95% de efectividad total, tratando más de 180 diferentes enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, hipertensión, cáncer y diabetes. Todas estas enfermedades fueron tratadas sin el uso de medicamentos o dietas especiales, únicamente con bastante ejercicio, amor y Qi. Quince por ciento del 95% mencionado anteriormente, reportaron una recuperación completa de enfermedades terminales, verificadas a través de pruebas de diagnóstico.<sup>(2)</sup>

### **TOME UNA DUCHA DIARIA DE QI**

A todos nos han educado que cepillarse los dientes diariamente, previene las caries. Todos nos bañamos diariamente, pero no tomamos el tiempo para limpiar nuestra energía. Se ha demostrado que el estrés es el factor individual más dañino que afecta la salud. ¿Te tomas el tiempo necesario para limpiarte de todo el estrés y negatividad, y restaurar tu cuerpo a su estado de sanación óptima? El tiempo que uno dedique a la práctica diaria del Qigong depende de nuestra meta personal. Solo 20-30 minutos diarios son suficientes para mantener una buena salud; más tiempo es necesario, si uno tiene un reto a la salud.

### **QIGONG Y LA SALUD INTEGRAL**

Desde el principio de los años 70, China ha logrado triunfar en la integración de la Medicina Occidental con la Medicina Tradicional China y la herbología. Los pacientes pueden optar entre hospitales que se especializan en Medicina Occidental o Medicina Tradicional China, o la combinación de ambas. Las cocinas de estos hospitales preparan té de hierbas y sus beneficios terapéuticos son transmitidos a sus pacientes, en conjunto con los tratamientos médicos.

El sistema de salud de los Estados Unidos de América enfrenta una crisis económica. Es un hecho que esta situación puede ser corregida con un cambio de enfoque hacia la medicina preventiva de bajo costo, educando a la población sobre estos métodos de auto-sanación, ampliamente probados. La práctica diaria del Qigong capacita al individuo a superar estrés, dolor y enfermedad, enriqueciendo la vida con salud abundante, paz interior y crecimiento espiritual.

**Dashi Chu Kocica**, es acupunturista e maestra de Qigong con mas 40 años de experiencia en las artes asiáticas sanativas. Ella dicta conferencias y enseña los beneficios sanativos del Qigong, Taiji y Yoga. Es autora de 8 DVDs en mejoramiento físico y rejuvenecimiento. Es maestra certificada en Wisdom (Zhineng) Qigong, Supreme Sciene Qigong, Lian Gong, TriYoga®, y de la Escuela Misterio del Santo Germaine.

---

1. “*Medical Applications of Qigong*,” por Kenneth M Sancier, Ph.D. “Alternative Therapies”, Enero 1996, Vol. 2, No. 1.
2. Los resultados fueron: al 38% le casi le desaparecieron los síntomas o tuvieron una notable mejoría; el 42% tuvieron un notable mejoramiento en su alimentación, sueño y bienestar general; el 15% se curaron, desapareciéndoles los síntomas y todos los diagnósticos y exámenes resultaron normales; el 5% no mostro cambio ni empeoró. De “101 Miracles of Natural Healing” de Luke Chan. 1996: Benefactor Press.