

Un arte milenario y maravilloso llamado Qigong (pronunciado Chi-Gong), está siendo adoptado por los Estados Unidos de Norte América. Desde hace 5,000 años, 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, incluida en la acupuntura, acu-presión, Shiatsu, artes marciales, y otras prácticas terapéuticas. La ciencia de Qigong penetra todos los aspectos de nuestra salud corporal, mental, y emocional, incluyendo nuestra conexión al universo.

### EL CONCEPTO ORIENTAL DE SALUD

En el oriente el concepto de salud está basado en la mantención abundante de Qi que circula con facilidad en todos los órganos y componentes del cuerpo. Donde la ciencia de la medicina occidental ha sido derivada de los estudios de enfermedades y la patología, las artes curativas orientales y la práctica de longevidad han sido siempre basadas en los estudios de salud: como mantener un abundante flujo 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 como 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 de Qigong para la práctica diaria. Son una serie de movimientos suaves, con gracia, respiración profunda y una mente calmada para activar y circular el Qi dentro del cuerpo, para así, adquirir una poderosa energía curativa.

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, Qi es necesario para promover el funcionamiento normal de los órganos y sistemas del cuerpo humano. Si el Qi es deficiente, o si su circulación esta desbalanceada, 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, síntomas de enfermedad serán el resultado.

### BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE QIGONG

El mantenimiento de la salud y su prevención es el resultado más importante de la práctica de Qigong. Este refuerza el sistema inmunológico y ayuda en la prevención de enfermedades. Mejora la energía, da vitalidad, eliminando dolores en las articulaciones. Mejora la calidad del sueño, proveyendo mas descanso con menos horas de sueño. La digestión, excreción, circulación y todas las funciones corporales mejorarán. Reduce el proceso de envejecimiento mientras que mejora la memoria, concentración, y las

funciones físicas. En China, muchos estudios de estudiantes que diariamente practican Qigong, han demostrado una vasta mejoría en inteligencia y acción. Qigong también tiene un rol importante en la habilidad de recuperación de enfermedades, sin el uso necesariamente de tratamiento convencional.

Como que nuestras emociones y estado mental están directamente ligados a la circulación del Qi, Qigong es altamente eficiente en la reducción de la tensión y desbalance emocional. En la medicina China, una de las funciones del hígado es la distribución de Qi a los otros órganos. Es por eso que un hígado estancado es asociado con estados emocionales como cólera, depresión, tensión, e irritabilidad, y puede influenciar negativamente la digestión, el sueño, además de otras funciones. Uno de los beneficios inmediatos de Qigong es la serenidad y salud que se siente. Una vez que la energía comienza a fluir, la tensión desaparece y produce una paz interior. Muchos reportan que Qigong nos lleva, en una forma natural, a un estado meditativo o espiritual, y de contemplación con respecto a preguntas existenciales sobre ‘quienes somos’ y ‘por estamos aquí.’

### ESTADO DE QIGONG PARA ÓPTIMA CURACIÓN

A través de profunda relajación el cuerpo, la mente y la respiración, con la intención enfocada hacia el interior, entra en un estado de homeóstasis, o balance interior, donde el cuerpo se encuentra en un estado óptimo para reparar y curar:

1. Relajación del cuerpo, mente, y respiración: Patrones de obstrucción y 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 descendiendo a través de canales y meridianos hacia los órganos;
3. La mente gobierna el Qi: La calma y concentración de la mente espontáneamente mueve el Qi a donde se necesita, o dirige el Qi a través de la visualización a donde es necesitado.

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 básicas de las enfermedades puedan ser corregidas.

### COMO ES QIGONG, DIFERENTE AL EJERCICIO FÍSICO

Los beneficios en la salud, además de la mente y las emociones que el ejercicio físico produce en el cuerpo, están bien documentadas. Sin embargo, lo que distingue los ejercicios de Qigong de otros ejercicios terapéuticos es el principio de las “3 reglas”, la integración del cuerpo y la mente, con la respiración. Los ejercicios de Qigong consisten en una respiración lenta, con movimientos lentos en un estado totalmente relajado de la mente y el cuerpo. El requerimiento de practicar Qigong en un “estado de Qigong” es crítico si uno quiere recibir los beneficios de los 3 aspectos de curación: movimiento (el cuerpo dirigiendo el Qi), concentración mental (la mente dirigiendo el Qi), y la respiración lenta y profunda (profunda oxigenación del cuerpo). Además, ya que todos los movimientos son lentos, el practicante mantiene y genera más Qi, al mismo tiempo que promueve la curación.

En contraste, la práctica de ejercicio en el *Treadmill* mientras miramos la televisión o conversamos con amigos, la cual divide el cuerpo de la mente, es lo normal en los *healthclubs*, la cual ilustra la diferencia entre el ejercicio físico y Qigong.

Finalmente, los ejercicios de Qigong se basan en el sistema de órganos y meridianos, diseñados específicamente para mover la energía Qi a lo largo de los meridianos con un destino preciso en mente. Por ejemplo, una forma particular es practicada para estimular y dar vitalidad a los riñones; en otra forma quizás el enfoque es la columna vertebral beneficiando la regeneración de los discos intervertebrales—no hay sangre en el *núcleo pulposo*, solo energía—entre las vértebras cervicales, dorsales y lumbares mejorando su movimiento y la circulación sanguínea a la cabeza. Los ejercicios de Qigong pueden ser seleccionados individualmente para promover salud general o como terapia específica.

### LA PRÁCTICA DIARIA DE QIGONG

El “qong” en Qigong significa maestría, la maestría que resulta de la práctica diaria. La práctica diaria de Qigong 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, el manubrio pone resistencia. Esta es la señal de que el agua está subiendo y está por salir. Con un par de ciclos más de bombeo, el agua comienza a brotar con tal fuerza que uno puede para de bombear por un momento. Así es como nosotros hacemos fluir nuestro propio Qi en forma exuberante y pareja, así nuestro cuerpo crea internamente las condiciones necesarias para la auto-curación.

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

### CURACIÓN GRADUAL O CURACIÓN ESPONTANEA

Curación gradual, o la experiencia del diario mejoramiento de la salud con la práctica diaria de Qigong, ha sido verificada por innumerable testimonios además de estudios médicos científicos en la aplicación de Qigong. Usando técnicas de medicina clínica usando termógrafo, presión arterial, ultrasonido, electroencefalograma, electrocardiograma, pruebas de sangre y orina, se ha demostrado estadísticamente que los resultados de la práctica de Qigong resultaron superiores a 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 curación cuando es combinado con tratamientos convencionales.<sup>(1)</sup>

La segunda forma de curación, curación espontanea, es descrita como “*milagrosa*”, la cual instantáneamente detienen condiciones de enfermedad, como tumores, las cuales no pueden ser explicadas científicamente. La medicina moderna no tiene una explicación a los numerosos casos que históricamente han sido documentados en el uso de Qigong, además de otras modalidades que cubren desde la oración hasta curaciones que utilizan la alimentación.

En 1991, el “Centro de Recuperación” cerca de Beijing (el hospital de Qigong más grande del mundo) publicó estudios realizados en 7,935 casos, usando análisis y diagnósticos modernos antes y después de sesiones por 24 días para verificar los resultados de Qigong. Los resultados fueron impresionantes:

demonstraron una tasa de 95% efectividad total tratando más de 180 diferentes enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, hipertensión, cáncer, y diabetes, todas tratadas sin el uso de medicamentos o dietas especiales, solo con bastante ejercicio, amor y Qi. Quince por ciento de los 95% reportaron una recuperación completa de enfermedades terminales, verificadas a través de pruebas de diagnóstico.<sup>(2)</sup>

### TOME UNA DUCHA DIARIA DE QI

Todos hemos sido educados en el conocimiento de que cepillarse los dientes diariamente previene las caries. Todos nos bañamos diariamente, pero no tomamos un momento para limpiarnos energéticamente. Ha sido demostrado que la tensión es el factor más importante que afecta la salud. ¿Te tomas el tiempo necesario en limpiar tensión y negatividad para restaurar tu cuerpo a su capacidad óptima? El tiempo que dedicamos a nuestra práctica diaria depende de nuestras metas personales, con solo 20-30 minutos diarios es suficiente para mantener buena salud, más si tenemos enfermedades serias.

### QIGONG Y LA SALUD INTEGRAL

Desde el principio de los años 70', China a logrado triunfar en la integración de la medicina occidental con la medicina tradicional china y la herbología. Pacientes pueden escoger entre hospitales que se especializan en medicina occidental o medicina tradicional china, o la combinación de ambas. Cocinas en los hospitales preparan te de hierbas y sus beneficios terapéuticos son transmitidos a sus pacientes en conjunto con las terapias medicas.

El futuro del sistema de salud en los Estados Unidos de Norteamérica se encuentra en una crisis económica. Es un hecho que esto puede ser corregido con un cambio de dirección en el enfoque de medicina preventiva de bajo costo, educando con estos principios ya probados de auto-curación. La práctica diaria de Qigong capacita al individuo a superar tensión, dolor y enfermedad enriqueciendo la vida y promoviendo una vida saludable, en paz y de crecimiento espiritual.

---

*Dashi Chu Kocica, AP, is an Acupuncture Physician and China-certified Qigong Instructor specializing in Asian Movement Arts and self-healing. She is also a Supreme Science Qigong Facilitator with over 40 years experience in Asian Healing Arts. She lectures and teaches on the healing benefits of Qigong, Taiji and Yoga, and is author of 8 DVDs on fitness and rejuvenation. She is a Certified Teacher of Wisdom (Zhineng) Qigong, Lian Gong, TriYoga®, and the St. Germaine Mystery School.*

*Miguel Sarria, spent a year living in the northern Amazon on the legendary "Tepuis" learning from the natives the essence of their connection to nature. Since 1972 Miguel has practiced the art of ShankPrakShalana, Shiatsu massage and Macrobiotics. He is a certified instructor of the martial arts technique Kojosho and Shi-Pa-Sho Qigong, a certified instructor of Qigong from Supreme Science Qigong Center, and a Certified Pranic/Qigong Healer from the Institute for Inner Studies, Inc. in the Philippines . He practices and teaches Alkaline Body, Anti-Aging, Balance Ball, Coconut Oil, Detox, Energy Cultivation, Intestinal/Colon Cleansing, Macrobiotics, Nasal Irrigation, Spiritual Pilgrimage, Meditation, Pranayama Breathe, Qigong, Kundalini Yoga, Zen & the Art of Hammock Riding and Zen Stretch.*

- 
1. "Medical Applications of Qigong," by Kenneth M Sancier, Ph.D. *Alternative Therapies*, January 1996, Vol. 2, No. 1.
  2. Results were as follows: 38% symptoms almost disappeared or greatly improved, 42% noticeable improvement in eating, sleeping and feeling good, 15% cured with symptoms disappearing and all diagnostic tests normal; 5% no change or worse. From 101 Miracles of Natural Healing by Luke Chan. 1996: Benefactor Press.