

Artículo Publicado en el Budoka (Mayo 96)

Las Escuelas de QIGONG SALUD Y ARTE MARCIAL

Por Sebastian Gonzalez

Email: info@jing.es

QiGong, es el nombre que se utiliza actualmente para definir todas las técnicas Chinas de "*Control de la Energía Interna QI*" a través de la Respiración, el Movimiento y del Dominio de la Mente. Históricamente se pueden encontrar "*Cinco Escuelas o Divisiones del QiGong*" que englobarían todos los Sistemas y Técnicas de QiGong existentes hoy en día, estas divisiones o escuelas marcan las tendencias y los objetivos de las técnicas del QiGong y describen el contexto del que surgieron y por el cual son actualmente enseñadas.

Estas "*Cinco Escuelas del QiGong*" son las siguientes :

- La Primera de estas Escuelas o tendencias, es la vinculada a los **Intelectuales, Letrados o Confucionistas**. Las Técnicas de QiGong que ellos practicaban tenían, fundamentalmente como principales objetivos los de calmar las emociones y enfocar o concentrar la Mente (Yi).

Estos ejercicios estaban inspirados en los movimientos de ciertos animales de la naturaleza, algunos de los cuales son mitológicos o existen en las leyendas Chinas como son el Unicornio, el Fénix, el Dragón, etc. Hoy en día las técnicas pertenecientes a esta Escuela de QiGong son especialmente utilizados por muchos estudiantes, intelectuales y oficiales del gobierno.



- La Segunda Escuela, es la **Medica** o también llamada de **QiGong Medico**. Es en este grupo donde se reunieron y desarrollaron todos aquellos ejercicios cuya finalidad era la de conservar y mantener la Salud, tanto de forma preventiva como de sistema de curación.

Esta Escuela fue utilizada, desarrollada y transmitida por los médicos de la Medicina Tradicional China. Un ejemplo notable, fue el del famoso medico de la Dinastía Han del Este (110 a 207 D.C), **Hua To**, quien creo un sistema de ejercicios denominado Wu Ching Shi o "*Juego de los Cinco Animales*", y quien dejo escrito las siguientes frases que describen la intención del mismo :

"El cuerpo Humano necesita trabajo físico y ejercicios pero no debe de excederse."

"Los movimientos dispersan el gas de los granos, ayudan a la circulación de la sangre y de esa manera la enfermedad no puede ocurrir. Por ejemplo, una

bisagra de puerta no es comida por los gusanos, y el agua que corre no se pudre. "

" Cuando no te encuentres bien, levántate y haz el Juego de los Cinco Animales. Te sentirás aliviado y transpirarás. Tu cuerpo se relajará y tu apetito mejorará ".

HUA TO

- La Tercera y Cuarta Escuela, es la denominada como **QiGong Espiritual o Religioso**. Esta deriva de dos Tradiciones diferentes : Del Budismo y el Taoísmo.

El Budismo, que vino de fuera de China, tenía como original intención la de Liberar a las personas de las ilusiones y del sufrimiento producidos por los deseos. Ellos utilizaban especialmente ejercicios de visualización que incorporaban a la práctica de la meditación, en orden y acompañamiento de sus intenciones religiosas.

En China y en el Tíbet, este tipo de prácticas meditativas fueron desarrolladas más profundamente que en otros países. De la influencia del Budismo, también se desarrollaron otras prácticas más exóticas como son las ramas esotéricas del Tantra Yoga, cuya principal función es la de estimular la energía sexual para transformar el poder interno (Qi) en éxtasis espiritual.

En respuesta a la importante influencia del Budismo en China y desarrollado en la misma época, apareció el QiGong Taoísta o, la práctica de ejercicios de QiGong vinculados al Taoísmo Religioso. En compensación a la negación de la existencia de la vida individual o del Ego en el Budismo, el Taoísmo desarrolló técnicas que buscaban como finalidad la prolongación y extensión de la vida natural o Longevidad.

Usando las prácticas de la "*Alquimia Interna*" o Nei Gong, el Taoísmo también desarrolló técnicas para transformar la energía intrínseca del individuo (Qi), en energía espiritual en armonía con el universo. Aunque se puedan encontrar diferentes tipos de QiGong Taoísta, casi todos tienen en común las prácticas de la meditación de la "Órbita Microcósmica", práctica esta principal del Nei Gong y que proviene de esa época.

- Y finalmente, la Quinta Escuela o Tendencia de QiGong, es la denominada de **QiGong Marcial**. Esta línea de QiGong fue inspirado inicialmente, por las necesidades del hombre de épocas pasadas, para protegerse en los combates a muerte que se sucedían, buscando el fortalecimiento y la protección del guerrero, tanto mental y como físicamente.

Muchas de las técnicas que se practicaban, provenían de las tradiciones Budistas y Taoístas, más concretamente de los Boxeadores de los Templo de Shaolin y de las Tradiciones Taoístas provenientes de los Boxeadores de los Sistemas Internos de Wudang. Todas estas técnicas de QiGong, unidas al entrenamiento físico y a la práctica Marcial del propio Estilo de Kung Fu, otorgaban un conocimiento al guerrero tanto en actitud psicológica como física, que daban excelentes resultados en cualquier batalla.

Hoy en día, los practicantes que se acercan al QiGong pueden tener acceso a las "*Cinco Categorías o Escuelas de QiGong*" y también a los diferentes e interesantes sistemas híbridos que existen, los cuales, han surgido también por una necesidad del ser humano y del momento histórico.

Muchos de los maestros y practicantes de Artes Marciales Chinas de antaño, inicialmente tenían un peculiar interés por el QiGong Marcial que muchos sistemas de Kung Fu tenían, tanto Internos como Externos. Estos ejercicios de QiGong, estaban codificados en

diferentes niveles para que el aprendizaje de las técnicas no fuese peligrosa para el estudiante, pero este interés inicial por el QiGong Marcial, en los maestros de antaño fue madurando y transformándose con el tiempo en un interés más por la Salud y por los beneficios Espirituales.

Este cambio era el reflejo del inevitable cambio de las edades, ya que cuando uno es joven la actividad y la acción están en su más alta expresión y el Qi es muy fuerte, pero cuando la edad va madurando, surgen necesidades tan importante en la vida como la Salud y la Felicidad o Alegría con uno mismo y con los demás.

En China antiguamente, y debido a la falta de Clínicas y Hospitales, la mayor parte de los Artistas Marciales y Maestros conocían algún tipo de medicina o tratamiento a través de las hierbas, la acupuntura, el masaje y como no, del QiGong, para curarse y protegerse tanto física como psíquicamente. Todo esto explica, el porque muchos Sistemas de QiGong que aparecen hoy en día, tienen tan varias practicas de las diferentes Escuelas o tendencias de QiGong, muchas de las cuales han enriquecido mucho más al QiGong, siendo considerados hoy, como sistemas (híbridos) propios del QiGong.

Sebastián González
Asociación Catalana
Tel. 934500671