

REFLEXIONES

La práctica y la enseñanza del Qi Gong

ALAIN BAUDET

Profesor del Instituto Internacional
de Qi Gong

Traducción: Isabel Andrés.

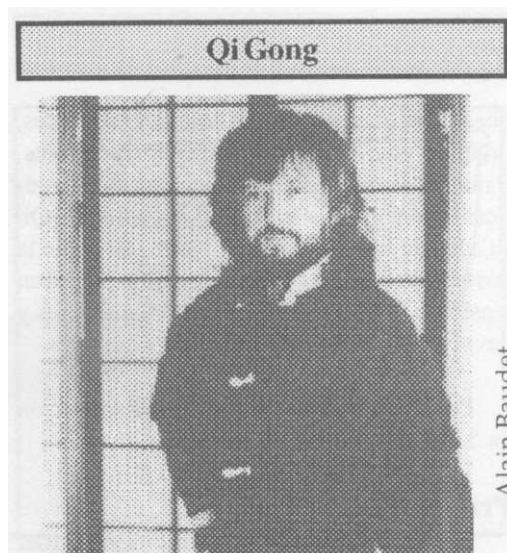
¡ Qué idea escribir sobre el Qi Gong !

Se trata, ante todo, de una práctica, una experiencia o experimento más allá de las palabras, aunque a veces puede ser útil transcribirlo que es del orden de lo vivido directamente y de la evidencia para que sean más sensibles y expresivos.

Estas pocas reflexiones han sido extraídas de un Curso dado a los estudiantes del I.E.Q.G. (Instituto Europeo de Qi Gong). El eje de este Curso es la comprensión de las «bases fisiológicas del Qi Gong» y el estudio de los ejercicios de «Qi Gong para Tai Ji Quan». Su principal objetivo es despertar y conectar al practicante con los principios y mecanismos del trabajo interno.

Efectivamente, para que podamos entrar en la práctica del Qi Gong no es suficiente aprender o memorizar ejercicios. La verdadera práctica interna no es visible o sensible, y los soportes o las expresiones externas son el gesto, la actitud y la postura. Si no poseemos las llaves, no podremos abrir ninguna de las puertas que conducen a lo interno; lo que no quiere decir que no necesitaremos trabajar, ejercitarnos y prepararnos para poder accionar estas llaves.

¿Qué ejes tendrá este trabajo, esta preparación? Al principio, el eje principal será la adquisición y manejo de lo que se podría denominar «el cuerpo consciente»... Vivir su cuerpo, conseguir



la percepción de que este cuerpo es nuestra casa, vehículo, templo, el lugar de nuestra encarnación; lugar y centro de nuestra práctica. Como dice la tradición, somos «la línea que une el Cielo y la Tierra» en un «Aquí y ahora» real a cumplir.

La toma de conciencia existe gracias al CENTRO. Y Gracias a ella, somos conscientes del centro. Se trata de encontrar su Centro o, más bien sus Centros: físico, emocional, mental, etc... Construir su Eje, sus Ejes: moverse, respirar, pensar CENTRO!

Cuando se actúa y se piensa Centrado, la acción y el pensamiento son justos. La única dificultad está en ajustar sus ejes y centros.

Esta toma de conciencia va a propiciar una percepción y una mayor capacidad para utilizar nuestro cuerpo en el espacio exterior e interior, en los ritmos internos o externos. Este cuerpo es comparable al barro bruto e informe del escultor que, una vez trabajado y amasado, se vuelve suave y maleable. Pero, este cuerpo es, a la vez, esta entidad autónoma dotada de inteligencia, de memorias y capacidades sorprendentes que se despiertan, transformadas por la práctica.

Este despertar va a permitir la armonización «CUERPO-RESPIRACION-MENTE», la puesta en fase y el manejo de estos tres niveles, condición necesaria para el trabajo del aliento interno, del Qi.

El manejo de estos tres niveles nos va a permitir deshacer los nudos, tensiones y blo-



queos del cuerpo, los tejidos, articulaciones, órganos etc... Estas somatizaciones físicas, traumáticas, emocionales, psicológicas, energéticas suponen trabas a la libre circulación del Qi. El ademán lento, suave, con ritmo, así como la postura adecuada, el estiramiento y la puesta en tensión o la relajación van a desbloquearnos y devolver la vida allí donde falte.

Podemos describir el proceso de evolución en 5 etapas.

Primera Etapa

Armonizar el plano físico: disponibilidad del cuerpo, moverse, situarse en el espacio, centrarse, encontrar su Eje y CENTRO, ENRAIZARSE... ¡CONELCUERPOCONSCIENTE!

Segunda Etapa

Armonizar y manejar la respiración que, al ser voluntaria y mecánica, es el medio para aprender aguiarel Qi: Es la línea de unión entre CUERPO Y MENTE.

Tercera Etapa

Armonizar y manejar la Mente. Esta etapa fue ya iniciada al principio de la práctica pero se desarrolla del todo ahora: vaciar el corazón, sosegar la mente, estar aquí y ahora en la práctica, dentro de una disponibilidad, sin estados de ánimo, sin juzgar y con una gran claridad de espíritu.

Cuarta Etapa

Gracias al manejo adquirido durante las tres primeras etapas, es decir, a la práctica apropiada, el adepto consigue empezar a manejar su Qi.

Quinta Etapa

Es el retorno a la vacuidad. El adepto pasade la multitud al plenitud, gracias al vacío; al vacío central... el eje de los ejes, la última etapa del manejo, donde todo no hace más que comenzar ...en realidad.

Continuará!...

Fuente: *Letre de l'IEQG n° 13 Abril 1995.*

Alain Baudet y los 5 animales



Dibujo realizado por Isabelle Briand, alumna del 1º año del Instituto Internacional de Qi Gong.