

PRESENTE Y FUTURO DEL QIGONG EN ESPAÑA

Entrevista realizada por Aline Charransol, Directora del Club Casa Asia, a Núria Leonelli, Profesora Especializada en Qigong, autora del libro: ChiKung, fisioterapia para el bienestar físico, emocional y mental.

. Cuéntame Núria ¿Cómo te iniciaste en esta disciplina?

Fue a principios de los años 90 en Barcelona, el círculo de amigos que frecuentaba eran italianos, habíamos jugado y estudiado juntos desde pequeños en el Colegio Italiano de Barcelona y nos unía una gran amistad y confianza. La madre de mi amigo italiano Alberto era señalada de "curandera" dado que aplicaba varias terapias que hoy llamamos "alternativas". En aquel entonces yo trabajaba en una multinacional y vivía mi profesión con mucho estrés. Otra amiga del círculo de los italianos, Laura, fue la que me aconsejó que acudiera a la "curandera" Amneris Pucci, para que me enseñara algunas técnicas de relajación y "otras cosas" para ayudarme a estar más tranquila y serena y hacer más llevadero mi trabajo. Y así fue, acudí a su domicilio y me enseñó las 8 Joyas. Este fue mi primer contacto con el Qigong. Recuerdo que desde la primera sesión me encontré muy cómoda con esta serie de ejercicios, parecía que estaban hechos a mi medida. Amneris me enseñó a respirar de forma correcta, y en pocos días me sentí más tranquila con todo y con todos. Seguí practicando cada día por las mañanas el Qigong de las 8 Joyas.

Pasaron los años. Un día desde la ventana de un tren vi a unos practicantes en la playa realizando Taijiquan, fue un amor a primera vista, me dije: ¡Quiero aprenderlo! y al día siguiente me apunté a una escuela de Taijiquan. Estos fueron mis primeros pasos en un camino de aprendizaje que no tiene fin. Desde el primer día han pasado más de 15 años, que han sido un mar de satisfacciones gracias al aprendizaje y práctica de múltiples sistemas de Qigong Tradicional y Contemporáneo con Maestros Nacionales e Internacionales, aquí en España, China y Hong Kong.

Y sigo estudiando.

. Profesas el Qigong y el Taijiquan pero ¿Cuál es la diferencia entre ambos?

Hay muchas formas de ordenar a los más de 100 sistemas de Qigong que existen en China. Una clasificación muy aceptada es la expresada por Dr. Yang Jwing Ming en su obra maestra "La raíz del Qigong Chino". Se puede ordenar por corriente filosófica, es decir, Taoista, Budista o Confucionista y también por escuela: Médica o Marcial. Claro está, la finalidad de la

escuela medica es la salud, son muchos los sistemas que se identifican en esta categoría: las 8 joyas, los 5 animales, los 6 sonidos curativos, los 12 ejercicios para el fortalecimiento del músculo y el tendón, por citar algunos, de los cuales los tres primeros son taoistas y el cuarto es budista, es decir, dentro de una misma escuela hay sistemas que pueden ser Taoistas o Budistas.

El Qigong Marcial, sin embargo, cultiva la energía con fines para la autodefensa. Hay dos grandes subdivisiones en esta categoría, el Qigong interno y el externo.



Taijishan

Los sistemas más representativos del primero son el Taijiquan, el Xingyiquan y el Baguazhang y se asocian al Taoismo, la energía se trabaja siempre desde el centro hacia las extremidades.

En cuanto al Qigong Marcial externo, citaré solo uno el Shaolinquan ya que posiblemente sea el más conocido por el gran público. Trabaja la energía desde las extremidades hacia el centro. En esta subdivisión también se engloban una serie de sistemas de Qigong como por ejemplo Camisa de Hierro y Campana Dorada que trabajan la energía con el fin de resistir los golpes marciales sin que se produzcan lesiones.

Pero personalmente esta subdivisión de interno y externo es muy simple y poco precisa, como dice el maestro Adam Hsu, todos los practicantes empiezan su entrenamiento de Qigong Marcial de forma externa, es decir atendiendo la energía y el movimiento de las extremidades y del aparato locomotor, sea lento (Taijiquan) o rápido (Shaolinquan), y cuando llegan a un nivel superior todo entrenamiento se vuelve interno, sea lento o rápido. Es decir lo interno y externo son niveles de entrenamiento.

Finalmente después de esta explicación y respondiendo a tu pregunta, podemos afirmar que el Taijiquan es un sistema de Qigong Marcial.

. Bueno, finalmente este tema queda claro, pero ¿Cuáles son las diferencias entre ambas categorías de Qigong a nivel de beneficios para el practicante?

Pues el Qigong terapéutico trabaja principalmente la energía de forma específica, sobre determinados órganos y meridianos que no son más que las órbitas energéticas de los primeros, mientras que el Taijiquan, que es Qigong Marcial trabaja la energía de forma general sin hacer hincapié en ningún órgano ni meridiano en concreto. De hecho, los clásicos del Taijiquan no mencionan beneficios terapéuticos sobre determinadas dolencias. El Taijiquan es un sistema de Qigong marcial que moviliza la energía: allá donde va la mente, llega la energía que dirige el movimiento.

Cualquier acción siempre es precedida por el pensamiento, no solamente en Qigong, sino en la entera vida. Es la mente que lo mueve todo y todo es la energía vital o qi. Te pondré un ejemplo, si Thomas Alba Edison no hubiera pensado primero en inventar la luz eléctrica no la hubiera inventado. Por este motivo en la práctica del Qigong siempre está la mente, la atención, la intención, la consciencia, llámalo como quieras, en el trabajo que se realiza.

Los beneficios con el Qigong terapéutico se obtienen a corto plazo mientras que con el Taijiquan se obtienen a largo plazo, debido principalmente a que su aprendizaje es más complejo.

El Qigong Terapéutico, son series de ejercicios cortos, muy fáciles de aprender y muy efectivos para la salud.



Monitores de la escuela Bcn wushu gaoN

. ¿Es esta la razón por la que crees que el Qigong Terapéutico va a tener cada vez más aceptación en España y va a crecer el número de practicantes?

Sí, por ésta y por otras razones. El Qigong es una de las terapias principales de la MTC. Según la medicina oriental los órganos principales, además de tener funciones fisiológicas que regulan el organismo, albergan todo lo que en el ser humano tiene su mismo comportamiento energético, sean emociones, facultades mentales, niveles de conciencia o rasgos de personalidad. Así, los órganos se comprenden como esferas funcionales físicas, emocionales y mentales, y cada uno de ellos contribuye a modelar el carácter de la persona.



un viaje de miles de kilómetros

La interactuación operante entre todos los órganos revela la más compleja personalidad del individuo. Como unidad psicofísica que es el ser humano, todo lo que le acontece es evidentemente psicossomático o somatopsíquico, no es posible separar estos dos campos. El desequilibrio de una parte afecta a la entera unidad del sistema energético y por eso la energía estará comprometida tanto en las manifestaciones orgánicas como emocionales, generando una crisis en la biografía de la persona. Se puede estar hablando de psicossomática o de somatopsíquica, es lo mismo, no hay un predominio establecido.

El Qigong es una terapia que actúa desde la perspectiva somatopsíquica. Es fisioterapia, fácil, inocua, no tiene ninguna contraindicación, y reporta el equilibrio físico, emocional y mental en pocos meses de practica. Alivia muchos problemas, especialmente los emocionales que soportan las personas en la sociedad de hoy en día. Por estos motivos el Qigong es una disciplina que tendrá cada vez más y más practicantes.

En los últimos años he observado, en las clases lectivas que imparto, una tendencia a la alza de nuevos alumnos que se inician en esta

disciplina, son personas jóvenes, entre 25 y 35 años, mujeres y hombres, que vienen con información mareante obtenida de la internet y que desean practicar Qigong, en vez de tomar medicación occidental, para estar equilibrados tanto emocional como mentalmente.

. Pero entonces ¿vas a hacer de curandera y resolver los problemas de las personas?

Pues va a ser que no. La palabra clave en Qigong es -prevención-. Mira Aline, un aspecto sorprendente a la vez que lógico de la sociedad oriental es que los chinos pagaban una cuota al médico siempre y cuando se mantuvieran en un estado saludable. En el momento que caían enfermos dejaban de pagarle, dado que ya no podían trabajar. Por este motivo el estudio sobre la prevención de enfermedades primó sobre el aspecto de curación y alcanzó gran desarrollo, al contrario de lo sucedido en Occidente. ¿Has pensado alguna vez que los médicos occidentales ganan dinero con la enfermedad y no con la salud de de sus pacientes? ¿Cuánto dinero gana la industria farmacéutica?



Templo Taoista de la Nube Blanca

Nuestra escuela de Qigong profesa posturas estáticas y tablas de ejercicios de Qigong Contemporáneo y Tradicional con finalidad PREVENTIVA. Acuérdate del refrán: Más vale prevenir que curar. Claro que puedo prescribir ciertos ejercicios, como tú podrías indicar a una amiga que se tomara una aspirina si le duele la cabeza. Por ejemplo, últimamente estoy enseñando ejercicios específicos de Qigong a personas que sufren de asma, son ejercicios que activan la energía del riñón y de los pulmones, además les enseño a respirar con el diafragma y a controlar la respiración, es decir una respiración totalmente consciente. La finalidad es que el Qigong complemente la terapia occidental y controle el consumo de cortisona y broncodilatadores. En este caso indicamos el Qigong como complemento a un tratamiento con medicación Occidental, nunca como sustitutivo. Una cosa no quita a la otra.

La prescripción en mi escuela no es nuestro objetivo. La prioridad es la prevención de la enfermedad mediante el Qigong que para que sea efectivo debe de estar acompañado por una dieta equilibrada y el respeto a los ritmos de trabajo y descanso.



Zoológico taoista

Hablas de sistemas de Qigong Tradicional y Contemporáneo ¿que significado tienen?

Los sistemas de Qigong Tradicional han sido transmitidos de maestros a discípulos durante siglos, de forma selectiva y siempre en círculo cerrado. El Qigong Contemporáneo es una sistematización de algunos sistemas tradicionales muy populares que se han revisado, mediante un riguroso método de análisis e investigación. La esencia de la sabiduría Tradicional Taoista y Budista ha sido sintetizada con fundamentos de Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología, Ciencias del Deporte y otras materias afines, por lo que actualmente el Qigong Contemporáneo nos ofrece los métodos de trabajo con energía más evolucionados tanto dentro como fuera de China.

Hay puristas en el sector que señalan como adulterado al Qigong Contemporáneo. En mi opinión, no creo que sea así, la transmisión se desvía después de tantas generaciones.

Recuerdo de pequeña, jugar al juego del teléfono. Nos sentábamos en corro y un niño le decía al oído del niño de al lado una palabra y ese niño se la decía al otro y así circulaba la palabra de un niño a otro hasta el final, en que la palabra había cambiado y divergía de la original. El Qigong Contemporáneo ha rectificado solo sistemas muy populares y muy antiguos, se han añadido conocimientos sobre medicina y psicología moderna, por lo que son sistemas de qigong actualizados muy efectivos. Todo evoluciona siempre y el Qigong también. Pensemos en el Taijiquan, es un sistema que ha evolucionado en promedio cada 3 generaciones, del Chen derivó al Yang del Yang al Wu. La realidad es el cambio. ¿Por qué frenar la inercia de una evolución? El Qigong Contemporáneo encaja, como anillo al dedo,

con las necesidades actuales de los practicantes de hoy en día.

. ¿Cual es mejor, el Tradicional o el Contemporáneo?

Los dos son excelentes. Nuestra escuela es plural, profesa tradicional y contemporáneo por igual. Mira Aline, yo aprendí las 8 Joyas en una escuela Tradicional y he aprendido las 8 Joyas sistematizadas por la Asociación de Qigong China, la verdad es que no puedo decirte cual es mejor de las dos. Hay tantas variantes de las 8 Joyas. En cada plaza de Shanghai se practica una serie diferente de 8 Joyas, la esencia de todas es la misma: relajación, respiración, intención, ... Lo importante es seguir los principios fundamentales.

El Qigong Contemporáneo es la mejor puerta de entrada para la persona que desea iniciarse en la práctica de esta disciplina principalmente por su transparencia, accesibilidad y facilidad de aprendizaje, supone un primer nivel de aprendizaje. Posteriormente el alumno está preparado para abordar la práctica de qigong Tradicional.

. ¿Si tuvieras que escoger un sistema de Qigong con cual te quedarías?

El Zhan Zhuang, lo tengo claro, porque es la base de toda práctica. Acumula y recarga Qi. Lo enseño a personas muy debilitadas y los resultados son sorprendentes. Además siempre empiezo las sesiones de Qigong con 10 o 12 minutos de Zhan Zhuang en cualquiera de sus variantes. Me gustan mucho las posturas estáticas, sobre todo el Santishi que es el Qigong específico de Xingyiquan. También enseño Yi Quan.



Practicando Zhan Zhuang

Siempre complemento la práctica de posturas estáticas con ejercicios dinámicos. Los alumnos occidentales tienen tendencia al sedentarismo y el Qi se estanca. Como decía el Doctor Hua Tuo hay que moverse de forma moderada, sin excesos.

. Ahora, dime tus preferencias, por ejemplo, sobre sistemas de Qigong dinámicos.

Te diré tres. Los 6 sonidos curativos porque es un sistema interactivo dado que trabaja con la resonancia del sonido y el movimiento, el resultado es una sinergia energética muy potente. Los 6 ejercicios de Qigong específico de Baguazhang porque realiza un trabajo profundo sobre las fascias muy interesante. Y el primer ejercicio de la Campana Dorada, pero solo -el primero-.

. ¿Y que pasa con los secretos de los Grandes Maestros?

Es que: No hay Secretos. El Qigong es simplemente un juego de Yin y Yang, solo se necesitan 3 factores para mover el Qi: la relajación, hay que estar relajados, si hay tensión la energía no circula porque se bloquea; la respiración, diafragmática y consciente; y la intención mental, ya sabes ... la mente lo mueve todo.

En los ejercicios dinámicos siempre hay un movimiento firme que corresponde al Yang y un movimiento suave y relajado que corresponde al Yin, nos movemos como una medusa, como una anémona de mar, como un corazón que late con su sístole y diástole, porque así se mueve todo el universo con ciclos Yin y Yang, y es solo entonces cuando entramos en comunión con el devenir de todas las cosas, y fluimos, nuestra energía fluye de forma armónica...

La no adaptación a la dinámica natural energética provoca la enfermedad. El Qigong es muy simple, lo único que requiere es constancia y perseverancia en la práctica. No hay más.

. Actualmente, diriges el curso de Formación de Monitor de Qigong organizado por el Club Casa Asia y que tiene una duración de 2 años. ¿Cuál ha sido la clave del éxito de este curso?

El cuadro docente. Somos 5 profesores, todos licenciados y expertos cada uno en su materia. Un médico occidental, un médico en MTC, una Dra. en antropología, un psicólogo del deporte y una especialista en Qigong. La calidad del contenido del programa del curso procede del profesorado. La clave ha sido trabajar en equipo. El resultado es superior a la suma de las partes y el nivel que alcanzan los alumnos es acorde a este resultado.

. ¿Has tenido algún Maestro que tengas en especial consideración?

Todos y cada uno de ellos. He estudiado con varios Maestros, occidentales y orientales, y

todos me han aportado mucho en un determinado tramo de mi camino. Algunos me han enseñado lo que hay que hacer y otros lo que no hay que hacer. Es gracias a cada uno de ellos que estoy en este punto de este camino y no en otro. Y estoy muy satisfecha de mi trayectoria.

. Demuestras ser una persona con una gran capacidad de trabajo en la divulgación del Qigong. Has publicado 2 libros, escribes asiduamente artículos en prensa especializada y de divulgación, mantienes entrevistas en la radio y en la televisión, impartes conferencias, talleres abiertos..... ¿que te mueve a fomentar y desarrollar ésta practica?

Creo que los beneficios que aporta el Qigong para la salud, física, emocional y mental, son un bien de interés público y social. Deberían estar contemplados en el Sistema Publico Sanitario de nuestro país y estar al alcance de todo el mundo y no solo de unos pocos. Una parte de mi actividad la desarrollo sin ánimo de lucro y como obra social.

He participado activamente en la investigación y aplicación de Qigong en cursos dirigidos a colectivos con discapacidades físicas y a grupos marginales como ex-toxicómanos y presidiarios. Enseñar a conseguir el equilibrio y la armonía a través del movimiento, la postura o el gesto es también una forma de ayudar a las personas, menos favorecidas, a integrarse en la sociedad. Cada uno da a la sociedad lo que tiene, y creo que yo puedo dar cada vez más con el Qigong.

La obra divulgativa sobre Qigong que he publicado tiene un PVP muy bajo y está al alcance de todos. Este fue el acuerdo con el editor, reducir mis derechos de autora para reducir el precio final. De hecho, mi pequeño libro se ha vendido muchísimo no solamente en España, sino en países de habla hispana de Suramérica y en los Estados Unidos, donde no olvidemos que existen 40 millones de hispano parlantes. Este era mi objetivo: la divulgación. Y me siento muy satisfecha.

Hay una refrán que dice: "Posees solo aquello que no podrás perder en un naufragio", el Qigong es un autentico patrimonio, incluso en una isla desierta es tuyo y además una vez aprendido nadie te lo puede quitar. Mi lema es: compartir este tesoro con todas las personas, porque la salud física, emocional y mental vale más que todo el oro del mundo.

Además para practicar Qigong no necesitas instalaciones especiales, ni raquetas de 600 euros, ni palos de golf de 1.000 euros. Allí

donde vas, puedes practicar Qigong. Recuerdo que hace unos años, empecé a practicar Qigong en la plaza de un pueblecito italiano llamado Asís con gran sorpresa de Monjes Franciscanos y turistas. Al cabo de poco rato, todos juntos practicábamos Qigong en armonía. Fue realmente una experiencia gratificante.



Diálogo con la naturaleza

Donde más me gusta practicarlo es al lado de un árbol. Prefiero siempre los espacios abiertos, la naturaleza.

. Núria, hálbanos un poco de ti ¿Qué aficiones tienes? ¿Qué deporte practicas?

Me gustan muchas cosas: cocinar, la jardinería, el bricolaje, la ópera. Practico navegación, crucero y vela ligera, y pesca desde hace muchos años. También esquí acuático, además me encanta nadar. Y sigo estudiando astronomía (que no es astrología) siempre me ha apasionado, desde pequeña, la observación astronómica.

. ¿Eres una persona feliz? Ya lo creo, estoy muy satisfecha con todo y con todos. He llegado a la madurez con enraizamiento y equilibrio, emocional y mental ¿Te parece poco? Estoy muy agradecida a la vida que me ha presentado muchas oportunidades y suficientes luces para saber identificarlas y aprovecharlas. He tenido mucha suerte.

. Pero la suerte se la busca uno ¿no? Cierto, todos la buscan, pero no siempre se encuentra, porque antes hay que saber que es para poder reconocerla.

. Gracias Núria, por tu conocimiento sobre este tema, espontaneidad y aire fresco Gracias a ti Aline y al Club Casa Asia, por prestar la merecida atención al Qigong y a las personas que lo profesamos.

*Entrevista realizada en Sep del 2008
en los Jardines de la Tamarita*