

El qigong, taoísmo, sentir la pulsación de la naturaleza

El **qigong** es una parte de la cultura tradicional china, con miles de años de historia. Su práctica se adapta a cualquier edad, religión, estatus social y condición física. Es una actividad física que integra el cuerpo, mediante el movimiento y la postura, la respiración natural y la mente atenta en una sola unidad, para obtener un bienestar físico, emocional y mental. Es decir, es el arte del movimiento de nuestra energía vital, destinada al bienestar físico, emocional y mental

La obra clásica del **taoísmo** por excelencia es el Tao Te King, escrita por Laozi, pionero del taoísmo, en el siglo IV a. de C. En ella estableció las bases filosóficas de la teoría del qigong. Es la fuente a partir de la cual se observa la correspondencia con la naturaleza.

El taoísmo es una tradición, corriente o doctrina filosófica, que lleva más de 2.000 años ejerciendo su influencia en la cultura tradicional china y en los pueblos del extremo oriente.

El taoísmo excluye el concepto ley y lo sustituye por el de orden. Todo tiene un orden natural. Su objetivo es enseñar al hombre a integrarse en la naturaleza, a fluir en sí mismo en concordancia y armonía. Apuesta por una sociedad no competitiva, sencilla, simple, que valore sus opciones y necesidades vitales.

El practicante taoísta observa la no acción, el arte del fluir natural, el **wu wei**; es uno de los conceptos más importantes de esta filosofía. No intervenir en el fluir o curso natural. El poder del agua se identifica mucho con este concepto, siendo aparentemente el elemento más blando y débil es capaz de moldear o agujerear la roca más dura. Otro ejemplo sería el de las plantas y los árboles, que crecen de forma natural, en silencio muy lentamente y sin interrumpir el latido natural de la vida.

Para favorecer toda esta práctica de estar bien con ellos y el entorno, debido también a esta preocupación por la salud, los taoístas practicaban la contemplación, meditación, ceremonias sagradas, rituales mágicos, técnicas de respiración y otras formas de autodisciplina, como las artes marciales, el qigong etc...., por lo general bajo la supervisión de un Maestro.

Vivir en armonía en nuestra vida actual no es fácil, sobre todo si nos volcamos en atender (muchas veces inconscientemente) los estímulos y las exigencias de la sociedad. En el mundo en que vivimos cada vez predomina más esta inteligencia artificial, que nos aleja de la naturaleza, esto supone alejarnos de nosotros mismos y nos provoca muchas veces la enfermedad (según el pensamiento oriental). Tenemos que recuperar nuestro ritmo de la inteligencia

natural que nos viene dada y acercarnos más a la naturaleza para conectar con ella, con nosotros mismos y reforzar este vínculo hombre-naturaleza.

Parar, respirar y sentir la pulsación de la naturaleza

Cuando paramos, nuestro cuerpo se ordena, reconoce que es lo que tiene que eliminar, tanto físico como emocional, es la clave para conectar con uno mismo.

La respiración es lo más importante, si no respiramos nos morimos. Al expirar e inspirar, desde que nacemos entramos en el fluir de la vida... Si respiramos bien vivimos mejor y con más calidad de vida, nos conecta con el presente, el aquí y ahora.

El cielo, el ser humano y la tierra integran la unidad que expresa el concepto holístico del pensamiento oriental, es decir el ser humano y la naturaleza son una misma unidad. Nosotros formamos parte de la naturaleza, dependemos del agua y el alimento que la tierra nos da. Respetar la naturaleza es respetar-nos. Es un puente que nos despierta esta inteligencia natural que todos llevamos dentro.

Caminar tranquilamente por el bosque o la montaña ayuda de forma sencilla a conectar con nuestro interior, es una fuente de inspiración y vitalidad. Buscar un lugar donde estar cómodos en donde el cuerpo, respiración y mente se sincronicen con el entorno, siguiendo la pulsación de las estaciones y con los **cinco sentidos**. Con la **vista** contemplamos el paisaje, las diferentes tonalidades del verde de los árboles, las flores de diferentes colores, las mariposas los insectos y caballos en los prados. **Escuchamos** el canto de los pájaros, el viento como mece las hojas, el riachuelo. **Respiramos** el aire puro y los diferentes aromas del bosque, ricos en fitocidas (sustancias volátiles, enormemente positivas para nuestra salud, sobre todo el para el sistema inmune). **Sentimos** las diferentes texturas y sensaciones, la corteza de los árboles, la suavidad del musgo, la hierba, la dureza de la roca, la caricia del viento, el calor del sol, el frío en la piel y el frescor del agua (quien no ha puesto los pies en el agua alguna vez caminando por la montaña, se le ha cortado la respiración, por la impresión y vitalizándole todo el cuerpo...). Con la recogida de los frutos del bosque **saboreamos** las fresas silvestres, arándanos, moras, setas etc... Estar en la naturaleza es ser naturaleza. Formamos parte de un orden extraordinario, coherente y sabio con la naturaleza; si lo aceptamos y fluimos con él, hallaremos la paz y la tranquilidad. La naturaleza es nuestro gran maestro.

El qigong nace de la observación de la naturaleza, los movimientos se basan en la imitación de algunos animales y en el fluir de elementos naturales.

Las bases de la práctica del qigong están formadas por:

- postura de pie estática
- ejercicios en movimiento
- ejercicios sentados en una silla o cojín, que pueden ser estáticos o con movimiento

Con la práctica del qigong nos facilita este parar, respirar y sentir con consciencia de una manera natural. Es una puesta a punto entre el cuerpo, la energía vital, nuestros órganos y las emociones, si lo podemos practicar en plena naturaleza es una verdadera maravilla.

Los beneficios que nos aportan el qigong son muchos, tiene un papel importante como prevención, en algunas patologías crónicas. En términos generales aumenta la energía vital, fortalece el cuerpo, calma la mente y armoniza las emociones. Es un camino para desarrollar nuestras cualidades humanas y transformarnos interiormente y como me decía una buena amiga y alumna "me ayuda a ser mejor persona".