

# EL QIGONG TERAPÉUTICO

## “Un sistema de higiene personal”

PUBLICADO

Por Sifu Sebastián González

Internet: <http://www.kungfuweb.org/>

A medida que los conocimientos sobre QiGong se van difundiendo en Occidente, aparecen nuevos estudios que hablan de cómo curar enfermedades a través de la energía Qi.

La “Curación” es una palabra mágica, que por sí sola atrae la atención del mundo médico y del público en general que mira a estas técnicas con desconfianza y con recelo, ¿pero que hay de verdad en todo ello?.

Primeramente para explicar los efectos terapéuticos de los ejercicios del QiGong, hay que hablar de la energía Qi, un concepto que en Oriente es aceptado como algo normal y sin cuestionamiento, ya que el otro término “Gong” hace referencia al “desarrollo y control” de esta energía Qi.

La energía Qi, es un concepto abstracto que define al conjunto de fuerzas (por decirlo de alguna manera) que en el cuerpo humano provienen del aire aspirado, de los alimentos ingeridos y de la energía hereditaria o “Yuan Qi”, a todo este conjunto de fuentes de energía es lo que se denominaría el “Qi”.

Una de las cualidades de este Qi es el de animar y vivificar a todo el organismo, y puede ser desarrollado o potenciado a través de ejercicios físicos y mentales que se pueden aplicar a nivel terapéutico. Sus efectos han sido medidos a través de varios estudios científicos que demuestran sus resultados.

Por citar algunos, en 1994 en la Universidad de Showa, Japón, un grupo de médicos japoneses entre los que destaca el Dtor. Takashi Aoki, midieron los efectos de la emisión del Qi de algunos maestros, en ratas de laboratorio. Estos efectos fueron registrados en el funcionamiento de la glándula pineal, en la cual pudieron constatar que era estimulada en su actividad por el Qi recibido, descartándose así los posibles efectos placebo, todo este estudio quedó registrado en un protocolo médico y publicado en varias revistas médicas de Japón.

Otro estudio interesante fué el realizado por un grupo de doctores del departamento de Microbiología e Inmunología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Wonkwang, en Corea, acerca de los efectos del QiGong en la estimulación de los Linfocitos T, sustancia ésta indispensable para el buen funcionamiento de la actividad defensiva del organismo. En ese estudio se pudo constatar un aumento en un 50% de la producción de Linfocitos T, en un grupo de personas que practicaba un tipo de QiGong denominado Chun Do Su Bup durante cinco meses, frente a otro grupo de personas sanas que no realizaba ninguna actividad física. Los resultados fueron recogidos en el “American Journal of Chinese Medicine”, de 1995 en su volumen XXIII.

Para finalizar, otro estudio ilustrativo de los efectos terapéuticos del QiGong en personas enfermas, lo podemos tomar del trabajo que se realizó en el Hospital de Cáncer Jing Hwa, de Beijing. En este hospital se aplica un tipo de QiGong que se denomina “Auto control QiGong”, sistema éste desarrollado por la maestra Ming Wu en 1979 y basado en un método de andar con un ritmo determinado de respiración y visualización.

Este sistema de QiGong ha tomado sus conocimientos de un libro Taoista llamado “Ling Bao Hwa Fa” (Método Chino del Tesoro Espiritual que combina muchos principios de la Medicina Tradicional China y el Taoísmo). Este sistema de “QiGong caminado”, ha sido usado en China y Hong Kong y sus efectos han sido probados en un 80% de pacientes de Cáncer, obteniendo buenos resultados. Los estudios sobre este sistema dicen que utilizando este método, las personas enfermas se recuperan más rápidamente y en algunos casos se consigue reducir la medicación de algunos pacientes.

Todo tipo de QiGong es bueno para un gran número de enfermedades, siempre y cuando se practique con naturalidad y sobre todo “regularidad”. Si se practica ocasionalmente y con poca convicción de sus efectos, difícilmente se podrán constatar sus resultados. Por ejemplo en el sistema descrito más arriba de “Auto Control QiGong”, los pacientes que van al hospital a seguir el tratamiento de ejercicios de QiGong, deben de practicarlo de tres a cuatro veces al día, durante unos 45 minutos cada vez para obtener buenos resultados, no hay que olvidar que son pacientes con algún tipo de Cáncer.

Durante ese tiempo, el paciente debe de intentar olvidarse de todos sus problemas habituales y concentrarse en la práctica, dicen los maestros que dirigen estos grupos: “ que de esta manera las células malas y la energía negativa puede comenzar a reemplazarse por células sanas y energía positiva”. Sólo así se puede empezar a cambiar la enfermedad por salud: practicando QiGong (o ejercicios Terapéuticos), comiendo correctamente, durmiendo lo suficiente, liberándose del estrés tan común en nuestros días y con la ayuda de alguna técnica terapéutica.