

REACCIONES NORMALES DEL CHI KUNG

La práctica tanto del QiGong como del Tai Chi- Chi Kung (los ejercicios de QiGong del Tai Chi), deben de ser guiados sobre todo en las primeras etapas del aprendizaje, por un maestro o profesional cualificado, ya que reconocer las reacciones tanto **Normales** como las **Anormales**, y las **Contraindicaciones**, es de suma importancia para todo aquel que desee penetrar en el mundo del NEI GONG (Trabajo Interno).

Hay un libro importante de QiGong llamado **TAI SHI CHING** o " *Clásico de la Respiración Embrionaria Armonizada* ", en el que se dice: "el Qi (energía) circula constantemente por todo el cuerpo a través de los meridianos, sin embargo esta circulación puede ser lenta, así cuando el Qi no fluye, la persona en seguida se sentirá enferma".

Con la practica del QiGong, la circulación del Qi irá incrementándose paulatinamente, abriendo los canales y meridianos a su flujo, a través de la practica y del tiempo, por ello, se debe de estar preparado para reconocer todas las sensaciones que empezamos a notar a partir de nuestro primer contacto con el QiGong.

Al comenzar a practicar el QiGong, controlando el movimiento y la respiración , el practicante o el paciente debe de imaginar que algo fluye por su cuerpo , hasta que ese mentalismo o imagen se convierta en una sensación real de que el Qi fluye por las distintas partes del cuerpo, guiado por nuestra mente.

Uno de los **PRIMEROS SÍNTOMAS** o reacciones que podemos notar, es durante la meditación con respiración embrionaria o con concentración en el Tan-T'ien, **pequeñas contracciones musculares** debido a la expansión del Qi en esa zona, o que **se ladea el cuerpo adelante y atrás**, esto es algo normal.

A lo largo de los primeros meses de práctica de QiGong, es común también que el estudiante experimente **frío en las extremidades**, una explicación de ello es que cuando la atención es dirigida primeramente al bajo abdomen (Tan-T'ien) la circulación sanguínea tiende a ser lenta en las extremidades, provocando esa sensación, que más tarde debe de cambiar a la de **calor**, ya que la energía surgirá de todos los lugares en los que había estado escondida, entonces se experimentar como las manos y los pies se derritieran a veces con una **sudoración fuera de lo normal**. Tras pocos meses de practica, la sensación de calor para y se convierte en una **ardor agradable** alrededor del cuerpo. Este es un signo de que la circulación de la sangre y la respiración están fortaleciéndose. El practicante de QiGong o Tai Chi Chuan avanzado, podrá entonces dirigir este calor a cualquier parte del cuerpo, con el poder de su mente.

Otro de los **SÍNTOMAS DE LA BUENA PRACTICA DEL QIGONG**, es el **incremento del apetito**, esto es debido probablemente al aumento de la actividad metabólica y de la secreción gástrica en enzimas.

También el **aumento de la secreción salivar** es un síntoma positivo, que favorecera los procesos digestivos, según los Taoístas en la saliva está el elixir de la longevidad, esta es generada cuando la mayor parte de los meridianos Yin y Yang se unen, y sobre todo cuando se coloca la lengua en el paladar superior para unir los canales Du y Ren Mai (Vaso Gobernador y Concepción)

En estas dos reacciones , sobre todo cuando aparezca el incremento del apetito, es cuando se recomienda comer más cuidadosamente, éste sería un buen momento para prestar mayor atención a la calidad de los alimentos y no consumir aquellos que sean refinados o de bajo valor nutritivo, o sea es el momento idóneo para corregir hábitos alimenticios.

En esta etapa, también y debido a que el metabolismo se ve incrementado, **es normal que las uñas y el pelo crezcan de una forma más rápida**. Existen ciertas pinturas Taoístas de maestros de QiGong donde se puede apreciar que las cejas les llegan hasta la barbilla.

A medida que **NUESTRA PRACTICA AVANZA**, se creará **una mente más clara, más feliz y una actitud más positiva** ante la vida, y nuestros ojos brillarán (Shen) porque nuestro espíritu estará fortaleciéndose. Durante el día se estará más energético y durante la noche se dormirá más profundamente.

Finalmente decir que los ejercicios de QiGong tienen un **profundo efecto sobre la piel y el cabello**, un tejido que está relacionado con los Pulmones y el Intestino Grueso según la Medicina tradicional China. Con los pulmones puesto que la piel también respira por sus poros y absorbe el Qi del aire. Y con el Intestino Grueso ya que la piel al igual que éste es un órgano eliminador.

Un claro síntoma de todo esto, es que **la piel se torna más suave, pero más resistente** a contusiones y laceraciones. Mientras se avanza en la práctica del QiGong uno **sudará menos y la piel emitirá una fragancia dulce**, que algunos maestros en QiGong desprenden y que los chinos describen como "*olor de loto*".

Todas estas son algunas de las Reacciones Normales que produce el QiGong y que nos darán pruebas de nuestra correcta práctica durante los ejercicios.

REACCIONES ANORMALES DEL CHI KUNG

Al principio hay reacciones que son comunes en los primeros estados de la práctica del QiGong y del Tai Chi Chuan, o simplemente del Nei Gong (Trabajo Interno), éstas son tanto Normales como Anormales.

Ya se ha constatado de las sensaciones caliente y frío, los principiantes, también pueden experimentar al principio, **incomodidad y a veces un ligero pero persistente dolor** en forma de tensión crónica en áreas débiles, aun no fortalecidas por el QiGong. Por otro lado, **hombros, trapecios y tríceps pueden empezar a doler** durante la meditación de pie si los hombros están tensos (subidos hacia arriba).

También los practicantes de QiGong, pueden quejarse **de incomodidad en los tobillos y en las rodillas**, o grupos de músculos que se desconocían hasta que aparece el malestar. Todo esto sucede porque estas partes son débiles y por consiguiente deben de fortalecerse gradualmente.

El **DOLOR**, es un claro signo del desconocimiento o mala realización de la relajación. Este debe de servirnos para dirigir nuestra conciencia a ese punto y corregir el error.

Otras sensaciones comunes son los **ESPASMOS o TEMBLORES**, estas son más pronunciadas en posturas estáticas, pero también pueden ser experimentadas en movimientos, tales como en el Tai Chi Chuan o en Pa Kwa Chuan (estilo interno).

El temblor puede suceder en las articulaciones, particularmente en las muñecas y rodillas o incluso internamente, en el abdomen (Tan-T'ien). A veces los espasmos no pueden ser ni resistidos ni estimulados, esto es causado por un bloqueo en el fluido del Qi, o sea, la energía que empieza a moverse en los meridianos por el efecto del QiGong, encuentra una cierta dificultad en su circulación.

B.P Chang, maestro en el Pa Kwa Chuan (estilo interno) lo explica de la siguiente manera : " *El Tan-T'ien (centro de energía) es como una olla a presión. Gradualmente el vapor o Qi hierve. Si la " tapa " se pierde, hay espasmo "*.

La " **Tapa** " es un estado de conciencia en la experimentación del Qi. Si la mente esta tranquila y consciente, el espasmo parará por si mismo, para ello hay que hacer correr la energía por todo el cuerpo y desbloquear esas partes con la mentalización de ese proceso, muchas veces es necesario la ayuda técnica de un maestro.

La respiración es obviamente nuestro claro indicador de la salud psicológica, la respiración viene y se va, es un don de la naturaleza, que nosotros no podemos poseer, pero sí nos podemos beneficiar de él.

Algunos estudiantes pueden notar **cambios emocionales o liberación catártica** de las emociones reprimidas durante la practica de aspectos más avanzados del QiGong, debido a esta incidencia en la respiración.

Esta es una de las razones por la cual la práctica del QiGong debe ser lento y gradual, pero constante, para de esta manera evitar psicosis agudas debido a la liberación abrupta del inconsciente, muchas de las cuales la persona no esta preparada para manejar.

Como se puede observar la parte psicológica y mental es muy importante, no sólo realizando el movimiento se puede jugar con el Qi, ya que esté es muy peligroso mal dirigido o trabajado. Por ejemplo si un estudiante tiene una tendencia a un **pasado traumático, él puede tener problemas de exhalación**; si tiene problemas en aceptar nuevas experiencias y tiene **una baja imagen de sí mismo, puede tener problemas al inspirar**, la lista es larga, tanto como aptitudes psicológicas negativas exista.

Así como la respiración llega a ser profunda, relajada y rítmica, también habrá naturalmente respuestas emocionales. Esta es otra razón para que se lleve un proceso gradual, paso a paso.

Otra de las reacciones Anormales, es la siguiente : **las emociones de cada día** que tienen su incidencia en la parte muscular, produciendo tensión y rigidez, ya aceptada por todos los campos de la medicina; por ejemplo los psicólogos llaman a este estado " *cuerpo armado* ". Tensión en el cuello y hombros, y rigidez en diferentes partes del cuerpo producidos por la tensión acumulada del día, son otro de los aspectos, en los que el practicante de QiGong debe de trabajar, y tener en cuenta.

Cuando el practicante aprenda a relajarse, las imágenes y emociones pueden emerger a la superficie. Este es un estado natural en nuestro camino hacia la salud interior.

Sin embargo, si **las emociones son experimentadas como irresistibles o desorientadoras**, el estudiante deberá buscar ayuda profesional, ya que se tocan campos energéticos y estados emocionales que sin el conocimiento adecuado pueden perjudicarnos.

Muchas de las reacciones Anormales de la práctica del QiGong son el resultado de la **demasiada distracción, concentración forzada o excesiva práctica**, estas tres causas a menudo están juntas.

Si uno practica en un lugar o entorno agitado o durante una hora del día agitada, tenderá a forzar la concentración. La frustración por la ausencia de resultados puede causar un incremento en la duración de la sesión, o la excesiva frecuencia de las sesiones.

El remedio es obvio : *"Moderar la práctica en un entorno limpio y tranquilo, preferiblemente durante las primeras horas de la mañana."*

La concentración forzada puede ocasionar síntomas psicológicos, como **dolor de cabeza, vértigos, y un sentimiento de " mariposas en el estómago " o nauseas**. Básicamente, cuando uno se concentra, la energía y el calor emergen del torso (debilitando el estómago) y congestionando la cabeza (causando dolores de cabeza).

Si esto continua puede ocasionar la condición llamada " *Huo Shao Lin Ssu* ", que significa : *" El fuego quema el templo de Shaolin "*.

El "Fuego" es el calor de la excesiva concentración, Shao Lin literalmente " *pequeño bosque* " simboliza el pelo, de este modo la expresión es interpretada, como " *una señal de la excesiva concentración es que el pelo enmarañado se quema en sus puntas y raíces* ", o dicho de otra forma, la excesiva concentración tiene el peligro de provocar dolores de cabeza, áreas de alopecia, hipertensión, etc.

La expresión siguiente : *" El fuego va, los diablos entran "*, es frecuentemente aplicada a aquellos que meditan demasiado. La energía espiritual es agotada, uno se siente desvigorizado y se encuentra a sí mismo actuando de manera irracional. Podemos decir de estos dichos tradicionales la importancia de la moderación.

Para tener el optimo efecto del QiGong es importante practicar una moderación sexual. Esto es especialmente para el hombre, según la Medicina Tradicional China, la eyaculación es una clase de abastecimiento de Qi, que no debe desgastarse inútilmente ni demasiado.

Muchos de los efectos adversos del QiGong son derivados simplemente de no seguir las direcciones del Instructor o de las anotaciones dadas por él. Si la espalda no esta recta puede haber dolor en la espina, si el pecho esta distendido o hundido las respiraciones se sentirán obstruidas. La lista es interminable, los estudiantes deben de recordar siempre que es mejor hacer una cosa correctamente, que muchas cosas mal realizadas.

Otro de los puntos importantes en el QiGong en general, es la concentración, pues una falta de concentración puede dar lugar, a una incorrecta coordinación entre el movimiento y la respiración, de manera que la respiración no vaya acompañada con los movimientos de extensión y contracción, **bloqueando y alterando así el flujo del Qi**.

Las manifestaciones de este bloqueo del flujo del Qi (estancamiento de la energía), pueden causar trastornos a corto y largo plazo, que son los siguientes :

- TRASTORNOS A CORTO PLAZO :

1. Distensión en Tórax y abdomen.
2. Anorexia.
3. Nauseas y vómitos .

4. Dolores de cabeza.
5. Sudores fríos.
6. Perdida temporal de memoria.

Todos estos desarreglos pueden superarse fácilmente, simplemente ajustando las secuencias respiratorias en cada movimiento, es importante entender los principios Yin / Yang que hay detrás de esta coordinación movimiento / respiración y aplicarlos a cada ejercicio.

- TRASTORNOS A LARGO PLAZO :

1. Perdida de peso.
2. Perdida del tono muscular.
3. Manos constantemente húmedas y ligeramente calientes.
4. Estreñimiento.
5. Falta de concentración en actividades cotidianas.

Estos síntomas toman cierto tiempo en aparecer y afectan principalmente al **Shen (espíritu)**. Pero como se sabe el ciclo Jin - Qi - Shen es una pirámide que alterando una de sus partes, las otras se verán afectadas. Los efectos en la falta de concentración, pueden corregirse estando consciente de su causa, y realizando una práctica más atenta y disciplinada.

Si esta **falta de concentración** y la alteración del movimiento y respiración continúan, pueden llegar a afectar al Jing, provocando los siguientes síntomas :

1. Debilidad y poca vitalidad.
2. Parestesias en los miembros.
3. Dolores en las articulaciones, etc.

Estos síntomas denotan que realmente hemos alterado el ciclo Jing - Qi - Shen, y sería necesario evaluar la forma de practicar y su interés, debiendo corregirse a través de un profesional o volver a revisar las anotaciones de la técnica y volviendo al principio, **moderarse y seguir correctamente las pautas marcadas por el maestro.**

Hay un poema chino que resume todo lo explicado y es el siguiente : " *Cuando dibujes un tigre sostén bien el pincel correctamente, o acabarás dibujando un perro* ".

CONTRAINDICACIONES DEL CHI KUNG

El QiGong, al igual que la Medicina Tradicional China, toma siempre en consideración a la persona y al ambiente particular que la rodea.

Los estudiantes, **enfermos o pacientes, personas de edad avanzada o aquellas de constitución débil**, deben de practicar siempre ejercicios o formas de QiGong suaves y no olvidar nunca la regla de oro : "**escuchar al cuerpo**" y realizar lo que se siente, siempre con naturalidad y equilibrio. Saber parar, no esforzarse demasiado y descansar, es de suma importancia en la práctica del QiGong, al igual que practicar.

El cultivo del Qi debe de ser gradual, para poder permitir al cuerpo los ajustes en modo de vida y alimentación.

Las personas mencionadas anteriormente, deben de practicar ejercicios de QiGong suaves como, Ba Duang Jing "*Las Ocho Brocados de Seda*", Tai Chi Chuan, Wu Ching Shi "*Juego de los Cinco Animales*", entre otros ejercicios, siempre con movimientos suaves y lentos, y respiraciones no forzadas; Las formas de QiGong más vigorosas como Sub Bak Luohan Yik Gun Kuen "*Los 18 Budas Cambian los Tendones*", o Siu Luohan Kuen "*El Pequeño Buda*" también las pueden practicar estas personas , pero siempre de una manera más suave y gradual, realizando correctamente los ciclos Yin / Yang de la forma de QiGong, pero sin forzar tanto, y a medida que se fortalezcan, aumentar en grado de esfuerzo.

Una de las Contra Indicaciones más importantes, atañe directamente a las mujeres, las cuales **no deben de practicar QiGong durante la menstruación y en el embarazo**. Durante la menstruación las mujeres deben de moverse despacio y con suavidad, para evitar mayor perdidas de sangre, y las mujeres embarazadas (sobre todo en los primeros meses) deben de evitar toda clase de ejercicio que implique contracciones o presiones en el útero, ejercicios como "*Camisa de Hierro*", o algunas técnicas de Dze Yuan QiGong "*Nube Púrpura*" están totalmente **prohibidas** en estos dos casos.

Otra de las Contra Indicaciones importantes, afectan tanto a mujeres como a hombres , y es el que concierne a todo tipo de **enfermedades agudas o inflamatorias** , como úlceras pépticas, procesos febriles, etc., y durante las primeras etapas de invasión de factores patógenos, durante las cuales toda práctica de QiGong estaría **prohibida**, ya que al movilizar la sangre y la energía, los factores patógenos serían movilizados por todo el cuerpo, provocando aún más el proceso agudo.

Posturas bajas, respiraciones dinámicas , movimientos y contracciones abdominales aumentan el flujo de sangre, el calor interno y la secreción de ácidos estomacales, lo que puede agravar aún más las inflamaciones ya existentes.

Los enfermos con **Laringitis, Coriza , Influenza, etc.**, deben de evitar el esfuerzo y la fatiga, debiendo únicamente practicar ejercicios más suaves de QiGong o Tai Chi después de la etapa aguda de la patología, para no agravar los procesos curativos del cuerpo.

Para cualquier practica de QiGong, en la que se actúe sobre los órganos o meridianos, y se practique al aire libre, se debe de tener en cuenta "**Las Seis Energías Perversas**". Nunca se debe de practicar en condiciones climatológicas extremas, como **vientos fuertes** principalmente, **excesivo calor, fuego, frío, humedad, y sequedad**. Todas estas energías perversas pueden entrar en el cuerpo y afectarlo gravemente mientras se practica el QiGong.

Siempre se debe de tener en cuenta, las estaciones del año, para poder ajustar nuestra práctica a la estación en que nos encontramos :

- **EN VERANO** : Se deben de hacer ejercicios que relajen y refresquen el cuerpo, que den elasticidad y fortalezcan el corazón. Durante el verano se tiene mayor energía que durante otras épocas del año, por lo cual los ejercicios más activos y vigorosos que ayuden a eliminar toxinas a través del sudor, y que fortalezcan los capilares sanguíneos serían los más indicados.
- **EN INVIERNO** : Esta estación es la de guardarse y prepararse. Durante los meses de invierno , es especialmente importante cuidar de su nivel de actividad. Aquí los ejercicios de QiGong más indicados, son los que aumenten su energía y fortalezcan los riñones, ejercicios vigorosos para aumentar el calor del cuerpo y fortalecer la parte baja de la columna, los riñones y los huesos, son los más indicados.
- **EN PRIMAVERA Y OTOÑO** : En los periodos de transición entre el Yin (frío) a Yang (calor) y viceversa, uno debe de fortalecer el sistema inmune Wei Qi o Qi Protector o Defensivo, y su órgano asociado al Bazo. También los ejercicios que fortalezcan el Hígado y los Pulmones son indicados , ya que tienen una función importante durante estas dos estaciones de transición.

Nunca se deben de practicar ejercicios de QiGong, de cualquier tipo **después de una comida copiosa**, hay que esperar un tiempo prudencial de una a dos horas, tampoco se debe de practicar **con el estomago totalmente vacío**. No se deben de tomar **bebidas ni demasiado frías , ni calientes** , después de practicar QiGong y sería recomendable esperar unos 50 minutos ó 1 hora para ducharse, ya que se podrían provocar reacciones adversas en el estomago y en la piel, repercutiendo a nivel energético.

Es importante **no forzar excesivamente la respiración**, ya que los pulmones, aunque son muy elásticos no poseen los mismos nervios o indicadores de dolor que la piel o los músculos, por ello es posible dañárselos al forzarlos, buscando resultados rápidos y no con ello darnos cuenta inmediatamente.

Para terminar, se debe apuntar el peligro que hay al enseñar ejercicios de QiGong a personas que sufren **inestabilidad mental o emocional**, como esquizofrénicos, depresivos, paranoicos, etc., para los que esta **prohibida** esta práctica, no para los que padecen de stress , ansiedad, nerviosismo, etc., en los que el QiGong puede solucionar sus estados.

El **equilibrio del Yin / Yang** es el objetivo de las técnicas de QiGong, nunca se debe de perder el norte de nuestras vidas, contra más alto se quiera subir, más profundamente deben de estar tus pies en la tierra, el despertar de la conciencia interna no debe de alterar al mundo que rodea al practicante, siempre debe de mejorarlo; todas estas contra indicaciones deben de ser conocidas por el médico o maestro de QiGong, que trabajan a un nivel profesional, para prevenirlas en aquellas personas que se adentren bajo su responsabilidad en el QiGong.

Apuntes elaborados por
Maestro Sebastián González