

# Sabiduria Qigong: *Curacion en el campo de Qi*

Dashi Chu Kocica, AP



***Catalogado el Qigong numero uno en China en 1997, Sabiduria Qigong (tambien conocido como Zhineng Qigong o Chi-Lel Qigong™) data un 95% de efectividad general en el sanamiento y en el tratamiento de mas de 180 enfermedades, todo sin medicinas o dietas especiales, tan solo abundante ejercicio, amor y Qi...***

En Junio de 1997, yo viaje a China para experimentar de primera mano los notables resultados curativos reportados en el Zhineng Centro de recuperacion en Bedaihe (a 4 horas de Beijing), El hospital mas grande en el mundo que no utiliza medicinas (1). El centro llevo a cabo un estudio de 7,935 casos, usando pruebas de diagnostico moderno antes y despues de un periodo de 24 dias para verificar los resultados de Qigong. Los resultados fueron impresionantes: un 95% de efectividad general en la rata de curacion y en el tratamiento de mas de 180 enfermedades, todo sin medicinas o dietas especiales, tan solo abundante ejercicio, amor y Qi. De este total, un 15% incluyo milagrosas curas de casos con total remision de “incurables” o enfermedades terminales (2).

Primero aprendi la forma fundamental de un video realizado por Luke Chan. Estuve entusiasmada de obtener resultados curativos dentro de solamentendiez dias. Supe que habia encontrado el estilo de Qigong que queria enseñar. Despues de realizar un taller de fin de semana con Luke Chan, y decidi visitar China ese verano para hacer un entrenamiento como profesora. Pero mi interes no era solamente profesional: Tambien estaba buscando un milagro personal para curarme a mi misma de una perdida parcial de audicion en mi oido izquierdo.

#### **References:**

1. Consequente a la prohibicion de Falun Gigong por el gobierno Chino en 1999, ambos el Zhineng Recovery Centre y el Training Centre fueron cerrados en el 2001.
2. El 95% de efectividad general en la rata de curamiento esta basado en la suma de 15% completa cura, 38% muy efectivo, 42% efectivo, (5% reporto no mejoramiento o empeoramiento). Total numero de casos, 7,935. 997: 101 Milagros de Sanamiento Natural by Luke Chan, Benefactor de Prensa, en Cinnincinnati, Ohio..

Desde el año 1994 durante mis estudios de acupuntura, tuve frecuentes periodos de “taponamientos” en mi oído durando unas horas, hasta unos días. Solamente podía sonar la nariz, con la esperanza que el oído se destape, similar a lo que ocurre en avión al cambiar altitud. No hubo ningún trauma o enfermedad que podía explicar la causa de mi problema.

Tres años y medio después, mi condición se convirtió en un permanente taponamiento, con un 50% de pérdida auditiva que no era ayudada por la acupuntura o las hierbas chinas. Yo estaba desesperada por encontrar la solución. Entonces resolví utilizar mi propio cuerpo como prueba de efectividad de Sabiduría Qigong.

Cuando arrive al centro de entrenamiento en Qinghuangdao (anteriormente un cuartel del ejército), Encontré que no había clases en Inglés allí. Afortunadamente, el centro asignó un profesor en Inglés para mí y otros dos extranjeros quienes arribaron independientemente. Nosotros seguimos un régimen de 8 horas de Qigong al día, comenzando a las 5:30 am y terminando a las 9 pm, con tiempo de reposo para comer y descansar. Durante el mes, yo aprendí un total de 27 formas, (Nivel I al III) que fueron intensas físicamente y desafiantes; Yo estaba agradecida de tener estudios de anatomía y biomecánica, además de muchos años entrenando en gimnasia, deportes, baile y yoga sobre lo que me apoye. Después de una inicial semana de sentirme exhausta, yo observe como mi energía y estamina se incrementó. Yo estaba teniendo un gran progreso en el aprendizaje de las formas, pero no había absolutamente ningún cambio en mi audición.

Dos días antes del final de mi sesión de 24 días, hubo un muy especial evento; La Meditación Mundial de Luna Llena, personalmente dirigida por el Doctor Pang Ming. Esta práctica realizada a las 9pm fue sincronizada con todos los tiempos de zona en el mundo para que así los 10 millones de practicantes de la sabiduría Qigong pudieran formar un campo de Qi mundial. Cuando todos se reunieron en campo abierto, yo estaba sorprendida de descubrir que allí habían más de 1200 personas en el centro de entrenamiento. Nosotros practicábamos la forma fundamental, Lift Qi Up, Pour Qi Down, no por el usual tiempo de 30 minutos, pero por casi 2 horas. Tuve grandes esperanzas de que, en esta auspiciosa noche quizás yo tendría una espontánea remisión de mi sordera. Pero luego de que la práctica había terminado, tuve que retornar a mi estancia aceptando que mis mejores esfuerzos y determinación no habían producido el deseado resultado.

La mañana siguiente desperté a una crisis de sanación. Mi nariz estaba completamente tapada y mi lengua estaba cubierta por una gruesa capa blanca. Mientras repetidamente sonaba mi nariz, mi oído de repente “estalló” y mi audición fue instantáneamente y completamente restaurada a normal! Yo estaba llena de alegría por mi buena fortuna, y especialmente agradecida de que ahora podría ir a casa como una historia de éxito, personalmente testificando que un “milagro de sanamiento natural” es posible a través de Qigong.

## **LA SABIDURIA DEL SISTEMA QIGONG**

Sabiduría Qigong es un ecléctico sistema del medicinal Qigong desarrollado durante los años 1970's por el Doctor Pang Ming, Doctor de la Medicina China y la Medicina Occidental y Gran Maestro de Qigong. Habiendo estudiado con muchos maestros, he incorporado elementos de Qigong y diferentes estilos de artes marciales con el objetivo de crear un sistema de formas fáciles de aprender que fuesen altamente efectivas y seguras de practicar sin la directa supervisión de un maestro.

## CREA EN Qi COMO UNA CURA PARA TODA DOLENCIA



Sentadillas con ayuda de un arbol

Lo que mas grandiosamente me impresiono acerca de los practicantes Chinos era la absoluta creencia y dedicacion a no solamente vencer su enfermedad, sino tambien a elevar su practica a nuevos niveles de fitness y de salud convirtiendose en profesores o voluntarios del hospital. El sentir, “ Prefiero morir peleando, que el estar en casa esperando a morir,” es amenudo expresado en testimonios de sanacion del Centro de Recuperacion. La creencia inderrumbable en el poder sanador de Qi es la gasolina que les da el poder a los practicantes de tomar a cargo su salud. A diferencia de los hospitales occidentales donde los doctores le dicen a sus pacientes que deben tomar mucho reposo, tomar medicamentos o hacercen cirugia, aqui la prescripcion para el curamiento es ocho horas al dia de ejercicios de Qigong. En vez de doctores y pacientes, solamente hay profesores y estudiantes quienes toman un activo rol en su recuperamiento por aprender los metodos de auto-sanamiento.

### Importancia de la Energia del Grupo y el Campo Sanador Qi

Cada practica comienza con la creacion de un “Campo sanador de Qi,” un especifico metodo para conectar la energia de grupo. Esto se logra con una profunda relajacion del cuerpo y sincronizando las mentes con una serie de sanadores pensamientos y visualizaciones. El lider asiste ayudando a conectar la energia colectiva del grupo al Qi Universal (Guanyuan Qi) En el campo, mas Qi esta disponible para el sanamiento individual y del grupo. Al practicarse solo, el practicante puede aun accesar el campo sanador de Qi en grupo, conectandose mentalmente con el Doctor Pang, sus profesores y otros practicantes.

### Entrando al Estado Qigong

Atravez de la profunda relajacion del cuerpo, la mente y la respiracion, con la atencion hacia el interior, se entra al estado de homeostasis o de balance donde el cuerpo esta en su estado optimo de sanacion y recuperacion. Una vez que la circulacion de Qi es activada y balanceada en todos los meridianos, y que la funcion de los organos esta armonizada, las condiciones subyacentes de la enfermedad – estancamiento u obstruccion de Qi – pueden ser corregidos y de esta manera el cuerpo se cura a si mismo.

### Colectando e Intercambiando Qi para Auto-Sanacion

Las cuatro formas del Nivel I son la fundacion del sistema de la Sabiduria Qigong. Estas son llamadas “formas abiertas,” debido a que permiten la coleccion e intercambio de Qi. Esto da la capacidad de mover Qi dentro y fuera del cuerpo, crear el potencial para eliminar un malo o “enfermo” Qi y de accesar un ilimitado suplemento de Qi de el Universo. Esta es la razon del porque la Sabiduria Qigong ha tenido tan notables resultados.

## Qi Mueve el Cuerpo, La Mente Mueve Qi

Las formas activan la circulación de Qi en tres formas:

1. **Tocando o Enfocándose en puntos de entrada-salida:** Acu-puntos especiales de Qigong donde el Qi puede entrar o salir del cuerpo);
2. **El cuerpo se mueve y dirige Qi:** Los movimientos físicos de la forma activan la circulación del Qi en los meridianos;
3. **La mente mueve y dirige Qi:** Visualizando “cielo azul” mueve el Qi individual afuera del cuerpo, y visualizando el “cuerpo” trae el Qi Universal adentro del cuerpo.



Nivel III: caminando como grua

## Qi Una Cura Para Todas Las Dolencias

Las formas abiertas son complementadas por las “formas cerradas” de los Niveles II & III. Los movimientos y visualizaciones logran un específico efecto curativo al normalizar la circulación de Qi en los meridianos, balanceando el Yin y el Yang, y promoviendo la función normal de los órganos. Esto genera un abundante suplemento de Qi, removiendo todo impedimento en los canales, y envía Qi a áreas objetivas para nutrir y revitalizar todos los órganos y partes del cuerpo.

## Emitiendo Qi hacia Si Mismo

A través de la forma hay movimientos para “recoger Qi” de La Tierra, de el Cielo de alrededor del cuerpo (propio campo energético) y después dirigir ese Qi hacia si mismo por auto-sanamiento. Aun cuando el practicante no este en capacidad de realizar ciertos movimientos por falta de flexibilidad o coordinación, el “asemejamiento” de los movimientos corporales con las visualizaciones dirijiran Qi a través de los meridianos.

## Emitiendo Qi hacia Otros sin Descompensar el propio Qi

Una vez el practicante entiende como sincronizar el cuerpo con la mente, o el movimiento con la intención, es muy simple el aplicar este principio para curar a otros. Sin embargo la regla de práctica en la Sabiduría Qigong es que la persona emisora de Qi este solamente facilitando el intercambio de Qi. De esta manera, el sanador esta protegido de descompensar su propio Qi, como también de tomar malo u enfermo Qi del paciente.

## LOS TRES NIVELES DE LA SABIDURIA QIGONG

### **Nivel I (4 formas): Curando Cualquier Enfermedad en el Campo de Qi**

Estas formas abiertas permiten la coleccion e intercambio de Qi para un poderoso auto-sanamiento. La forma fundamental, Lift Qi Up and Pour Qi Down, debe ser practicada diariamente, inclusive cuando se aprenden los niveles II & III.

### **Nivel II (10 formas): Metodo Cuerpo Mente**

Cada forma trata a una diferente parte del cuerpo con un rango de movimientos de mocion los cuales entregan y asimilan el Hunyuan Qi dentro de ariculaciones, musculos, tendones, ligamentos y fascia. Este nivel conlleva a estar fisicamente en forma, a la flexibilidad y a la fuerza, mientras se rejuvenece el cuerpo.

### **Nivel III (13 formas): Cinco Organos Qigong**

El Nivel III va incluso mas alla, entregando Qi dentro de los cinco Yin organos (Corazon, Bazo, Pulmon, Rinon e Hgado) para promover la curacion y la function normal. Cada forma nombrada por un organo Yin tiene un asociado Quinto Elemento emocion, sonido sanador y figura manual (mudra) que ayudara a Qi a arripar. Finalmente Qi es guardado dentro del centro Hunyuan (una especial reserva para los cinco organos Yin ), y en la forma 13, el retorno hacia uno mismo ocurre en la medida en que el Qi individual se funde con el Qi Hunyuan,



Dashi Chu Kocica, A.P. es licenciada en acupuntura e instructora certificada de Qigong en China especializada en Artes Curativas Asiaticas. Ella ensena y da conferencias sobre los beneficios sanadores de Qigong, Taiji y yoga en casa y en el extranjero y es autora de 8 DVDs/Videos sobre fitness y rejuvenecimiento. Dashi es la Directora Educacional del Centro para BioTerapeuticos en Miami. Visite [www.asianhealingarts.org](http://www.asianhealingarts.org) Para mas informacion. Para recibir por correo el calendario de talleres y retiros de Dashi email [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org) con su nombre, direccion y telefono.

*"Building Qi," first published in Dragons Tale, Issue 15, December 2006, United Kingdom.*