



La Maestra Tianying contesta preguntas sobre el Qi Gong chino

1. ¿Qué es Qi Gong?

Chi (Qi) es energía, por un lado la energía vital que fluye por nuestro propio cuerpo y nos mantiene vivos, por otro lado es la energía que nos rodea, la energía de la naturaleza y del Universo. **Gong significa trabajo.**

Chi Gong (Chi Kung) es una forma de trabajo con energía que se ha desarrollado hace miles de años con el fin de autosanarse y mantenerse bien de salud.

2. ¿Qué sucede cuando el flujo del Chi está perturbado?

Cuando el flujo del Chi está perturbado, se pierde el equilibrio entre cuerpo, mente y alma. Esto se nota como sensaciones desagradables. Más adelante pueden aparecer molestias, dolores y enfermedades serias.

En el alma se refleja este desequilibrio muy a menudo como depresión, miedo, nerviosismo, ansiedad, emociones inestables, falta de ánimo.

3. ¿De dónde proviene el Qi Gong?

El origen del Qi Gong es el Universo. El Qi Gong fue dado a la humanos para entrar en resonancia con el Universo. Es el método más importante de la antigua China para mantener una relación armoniosa entre los seres humanos y la naturaleza, y para garantizar el equilibrio entre Yin y Yang en el ser humano.

4. ¿Cómo se explica que las artes marciales chinas estén tan de moda?

Los seres humanos actualmente vivimos bajo mucha presión, con estrés y prisa. La gente siente la necesidad de buscar una práctica que combine métodos físicos, mentales y espirituales.

5. ¿Para qué sirve el Qi Gong?

Puede ser útil para:

- Prevenir y sanar enfermedades.
- Conducir a la calma interior.
- Reducir el estrés fácilmente.
- Estabilizar paulatinamente las emociones.
- Mejorar las relaciones.
- Regularizar la energía del entorno (Feng Shui).
- Mejorar la calidad de vida.

6. ¿Cuál es la diferencia con el Tai Ji Chuan?

Los dos son prácticas de energía. Tai Ji Chuan consiste en movimientos complejos fluidos. El Qi Gong contiene tanto prácticas con movimientos como prácticas meditativas, que en el caso del Tian Gong son muy fáciles de aprender. Practicando el Tai Ji Chuan uno mueve su cuerpo conscientemente según su voluntad. En el Tian Gong intentamos relajar la mente y dejamos que el Chi mueva el cuerpo espontáneamente. Tai Ji Chuan se practica de pie, el Tian Gong se puede practicar en cualquier situación de la vida, también sentado o tumbado. Tanto el Tai Ji Chuan como el Qi Gong han desarrollado estilos diferentes, algunos con fines distintos. Todos tienen efectos preventivos.

7. ¿Para quién es recomendable practicar el Qi Gong?

El Qi Gong es recomendable para todas las personas y todas las edades.

El Qi Gong sirve tanto a los enfermos como para prevenir enfermedades.

Sirve a las personas que viven descontentos y con miedo.

Sirve a sanadores, terapeutas y médicos para mejorar los efectos de su tratamiento y para regenerarse energéticamente.

Las personas que se tuvieron que someter a una operación, quimioterapia u otro tratamiento con medicamentos, de manera continuada, con el Qi Gong pueden reducir los efectos secundarios considerablemente y desintoxicar el cuerpo.

El Qi Gong apoya también a las personas que tienen que hacer mucho esfuerzo físico, sea en el trabajo o el deporte.

8. ¿Dónde y cómo se puede aprender el Qi Gong?

En Europa ya se conocen varios tipos de Qi Gong. Hay Qi Gong tanto medicinal como espiritual y también existen formas que trabajan para los dos fines. Hay prácticas con movimientos y hay prácticas meditativas.

El Tian Gong es una combinación de todo. Aquí tenemos diferentes métodos que se practican con movimientos o en silencio, con efectos tanto medicinales como espirituales.

9. ¿Cómo combinan el Qi Gong y la Medicina Tradicional China con la medicina occidental?

Tanto el Qi Gong como la Medicina Tradicional China complementan perfectamente la medicina convencional. Cuando una persona se siente enferma, sobre todo en casos de enfermedades agudas, siempre recomendamos acudir a un médico. El general, el Qi Gong se recomienda en cualquier estado de salud.