

Clasificación¹ del Qigong

Dada el número tan elevado de escuelas de Qigong, se cree que existen más de 2000, la clasificación de estas escuelas se basa en los principios que las rigen; Existen 5 escuelas principales como son Confuciana, Marcial, Daoísta, Budista y Médica. Dentro de esta clasificación podemos encontrar pequeñas subdivisiones como escuela Budista tibetana, Budista Ch'an ... o mezclas de ellas, por ejemplo Budista Marcial, Taoísta médica

3.1 Escuela Confucionista

El Confucionismo fue creado por Confucio (551-449 A.C), pero su filosofía se popularizó y amplió por Mencius (372-289 A.C). Basada en las leyes de los principios morales las palabras claves de su filosofía son:

Lealtad, Piedad filial, Humanidad, Amabilidad, Confianza, Justicia, Amor y Paz

Tsze-Tsze, discípulo de Confucio introduce dos conceptos fundamentales:

- Chung: virtud del equilibrio (moderación de cualquier cosa)
- Ying: persistencia (la continuación sin cambios). En el Qigong es la virtud que nos indica que nada se obtiene sin una disciplina regular basada en los hábitos cotidianos (el Qigong se integra en nuestra vida)

Para los confucianos la humanidad y sus sentimientos son los principales temas de estudio; creían que muchas enfermedades tenían su origen en los excesos mentales y emocionales por eso para prevenir las enfermedades consideraban que había que aprender a equilibrar y relajar los pensamientos y las emociones.



Aunque el entrenamiento se destacaba en obtener la paz mental a través de la meditación estática para eliminar los pensamientos consiguiendo con ello que la mente se relaje y el Qi fluya con fuerza de forma natural y continua, también se aprobaba la práctica de ejercicios físicos ya que estos podían a la vez aumentar el vigor, formar carácter, alentar las buenas tendencias e instruir en la noción de lealtad. El entrenamiento se centra en la regulación del cuerpo, respiración y mente (ellos creían que mientras los tres estuvieran regulados el flujo de Qi sería constante).

Muchos de los documentos de QiGong confucianos se limitaban a tratar la conservación de la salud ya que su actitud era seguir su destino natural y mantenerse sanos (vencer a la muerte y al destino se consideraba imposible).

3.2 Escuela Marcial

Se cree que el Qigong marcial no se creó hasta el momento en que Da Mo escribió el tratado del cambio del Músculo/Tendón. Cuando los monjes del Templo de Shaolin se entrenaban siguiendo este método observaron que no solo mejoraba su salud y tonificaba su energía si no que además les proporcionaba un gran poder a la hora de ejercitar sus técnicas marciales. En un principio el Qigong se empleó para fortalecer el cuerpo (la mente se emplea para dirigir el Qi hacia los músculos) pero al incorporarle la teorías de la acupuntura y conocer perfectamente la circulación del Qi en el cuerpo humano se crearon técnicas para atacar en puntos concretos consiguiendo con ellas desequilibrios que provocaban lesiones o incluso la muerte.

Los estilos de Qigong marcial se pueden dividir en dos:

⇒ Estilos externos: Estos estilos pretenden fortalecer la musculatura del practicante, a través de ejercicios especiales que generan Qi en las extremidades, para hacer más efectivas las técnicas marciales y poder resistir el impacto de los golpes del enemigo. Este estilo de Qigong con el tiempo puede provocar una hipertrofia por lo que todo artista marcial de este estilo una vez haya alcanzado un gran ni-

¹ La clasificación del Qi Gong es puramente occidental ya que en China esta clasificación es inexistente.



vel en esta técnica se debe preocupar de trabajar con el Qigong interno. Un claro ejemplo de este estilo es el estilo Shaolin Kung Fu.

⇒ Estilos internos: Estos estilos generan la energía en el interior del cuerpo y después la distribuyen a las extremidades con técnicas suaves en donde la utilización de la musculatura debe ser mínima. Con el tiempo estos practicantes deben entrenar su musculatura para el combate con técnicas externas y de mayor dureza. Algunos ejemplos de este estilo son el Tai Chi Chuan, Ba Kua, Hsing Yi ...

3.3 Escuela Daoísta

La fundación de la filosofía Daoísta se le atribuye a Lao Tze en el S VI A.C, aunque existieron otros clásicos como Chuang-tzu y Lieh-tzu posteriores al él. Durante la dinastía Han del Este (25 – 168 D.C) Chang Tao-Ling creó la religión Taoísta cuyas creencias en la reencarnación eran muy similares a las de la religión budista (creían que si fortalecían el Shen para que sea independiente y fuerte serían capaces de escapar del ciclo de la reencarnación)

Los Taoístas creían que el desarrollo del espíritu humano solo era posible mientras este permaneciera en el cuerpo físico y para ello crearon métodos de entrenamiento para fortalecer el cuerpo y retrasar el deterioro de los órganos de ahí una cita Taoísta que dice “ Morir a los 120 años es morir joven” . La base del entrenamiento del Qigong Taoísta era la siguiente:

- 1º) Fortalecer el Jing.
- 2º) Transformar el Jing en Qi.
- 3º) Nutrir el Shen con Qi.
- 4º) Reforzar el Shen y convertirlo en vacío.
- 5º) Pulverizar el vacío.

Existen tres métodos para conseguir estos objetivos:

- **GRAN CAMINO DEL ELIXIR DORADO.** Se practican los métodos de entrenamiento que potencian nuestro interior. Es un trabajo personal para encontrar el elixir de la longevidad e incluso la iluminación en el interior de nuestro cuerpo.
- **DOBLE ENTRENAMIENTO.** Se emplea a un compañero del mismo sexo o del opuesto para equilibrar el Qi más deprisa a través de su intercambio.
- **COGER HIERBAS FUERA DEL TAO.** Este método consiste en el empleo de la farmacopea (plantas, animales, minerales) para acelerar y controlar el desarrollo.



Basándose en estos métodos de entrenamiento aparecieron dos escuelas.

- ⇒ **DIVISIÓN DEL DESARROLLO PACÍFICO.** Su teoría del entrenamiento es muy similar a la de los budistas; creían que el único camino era el del trabajo personal y que el entrenamiento con un compañero es inmoral y crea problemas emocionales.
- ⇒ **DIVISIÓN DE PLANTA E INJERTO.** Esta escuela empleaba el doble entrenamiento y el método de coger hierbas fuera del Tao consiguiendo con esta combinación un desarrollo más rápido y práctico. Más tarde se dieron cuenta que el único elixir se encontraba en el interior del cuerpo.

3.4 Escuela Médica

Los físicos en la antigua sociedad china eran despreciados porque realizaban el diagnóstico del paciente tocando su cuerpo, lo que se consideraba característico de las clases de la baja sociedad. Pese a este inconveniente los médicos continuaron con su labor en el estudio del ser humano y de su relación con el entorno, así como el comportamiento del Qi. Gracias a este esfuerzo aparecieron la acupuntura, farmacopea, tuina...

Los físicos crearon ejercicios específicos de Qigong para prevenir o curar las enfermedades basándose en los siguientes principios:

⇒ Solo con la meditación estática para regular cuerpo, respiración y mente no había suficiente.

⇒ Era necesario el movimiento físico para hacer circular la energía.



Observaron que las personas que se movían enfermaban menos que los que tenían menor actividad física y además su cuerpo se deterioraba mas lentamente. Algunos de los movimientos que crearon eran muy similares a los de ciertos animales, los cuales emplean movimientos instintivos para proteger su cuerpo. Un ejemplo es el Wu Chin Shi o “ juego de los cinco animales”; estos ejercicios están basados en la observación del oso, mono, ciervo, pájaro y tigre. Desgraciadamente el hombre a perdido estos instintos a la hora de moverse.

Tras el estudio de miles de años los físicos han podido estudiar la relación existente entre la energía de las estaciones y la del hombre; comprobaron que la energía del hombre cambia en cada estación y es necesario ayudar a nuestro organismo a adaptarse a estos cambios y gracias a ciertos ejercicios físicos aceleraban este reajuste.

3.5 Escuela Budista

El nacimiento del Budismo se le atribuye a Siddhartha. Este príncipe se casó a los dieciséis años con dos princesas y empezó a llevar una vida de paz en el palacio paterno hasta que conoció el sufrimiento humano y después de seis años de experimentar el dolor y sufrimiento de las gentes humildes, conoció la “Verdad” y comenzó a difundir su sabiduría por todas partes.

El fin del entrenamiento de la escuela budista consiste en alcanzar la budeidad a través de la meditación, que consigue mantener a los monjes emocionalmente neutros; el budismo sostiene que el sufrimiento humano aparece como consecuencia de:

- Las siete pasiones: alegría, ira, pena, miedo, amor, odio, lujuria.
- Los seis deseos que nacen de las seis raíces: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, mente.

Los primeros monjes no se preocupaban excesivamente de la salud física y practicaban la meditación únicamente, naturalmente no vivieron muchos años. Esta situación se mantuvo hasta la dinastía Liang (502-557 D.C), hasta la aparición de los dos tratados escritos por Da Mo (el tratado del Cambio Músculo/Tendón y el tratado del Lavado de Médula); en este momento muchos monjes creyeron que era necesario mantener un cuerpo sano para completar su entrenamiento y adoptaron ejercicios de fortalecimiento físico.

Algunos monjes budistas adoptaron el entrenamiento del Lavado de la Médula que consistía en fortalecer su salud y aumentar su longevidad para continuar con ejercicios más elevados, cuya finalidad es alcanzar la budeidad. Antes del Lavado de la Médula el practicante debía haber superado el Tratado del Cambio del Músculo/Tendón.

Estas enseñanzas se han ido transmitiendo en secreto hasta hace unos años que han aparecido algunos textos de estos Tratados.

