

Breve historia del QiGong.

Los orígenes del Qi Gong se pierden en el pasado milenar de la civilización China. La historia de estos ejercicios es interesante dadas las innumera influencias que ha tenido aunque todo indica que originalmente consistían en una danza terapéutica destinada a proteger de los efectos nocivos de las inundaciones, hace más de 3000 años. En un texto con 2.000 años de antigüedad podemos hallar el siguiente párrafo:

“ En la antigüedad, debido al desbordamiento de ríos y corrientes, el aire estaba impregnado de excesivo Yin y gran humedad, que producían el estancamiento de la energía en las personas y volvían sus huesos y articulaciones rígidos y dolorosos. Por consiguiente, la gente practicaba ciertas danzas para aliviar sus síntomas”.

Dao Yin, danza y Chamanismo (3.000 a. de C)

Es probable que el origen del Qi Gong esté relacionado con prácticas chamánicas muy antiguas en las que el cuerpo es el intermediario necesario para entrar en contacto con el universo invisible y así poder intervenir eficazmente en el mundo natural, ya sea para hacer venir la lluvia, para regular los cursos de agua, curar las enfermedades o ritualizar la muerte.

Hace aproximadamente unos 5.000 años un pueblo tribal se asentó a lo largo de las orillas del río Amarillo, al norte de China, una región propensa a las inundaciones, con elevados índices de humedad que causaban problemas de salud. Sus actividades cotidianas incluían la caza, la pesca, el cuidado del rebaño y la siembra de pequeñas parcelas. Los jefes poseían poderes extraordinarios, mandaban sobre los elementos, los ríos se sometían a su voluntad, las plantas y los animales les revelaban sus secretos, viajaban por el firmamento y bajo tierra buscaban conocimientos que pudieran ayudar a su tribu. El **legendario Yu** provenía directamente del cuerpo de su padre, Kun. Este habría sido elegido por el guía de su tribu para combatir las inundaciones. Habiendo fracasado le castigaron y su cuerpo muerto fue abandonado en una ladera. Yu permaneció tres años dentro del cadáver, hasta que Kun volvió a la vida en forma de oso y él mismo se abrió el vientre y sacó a su hijo, el cual se transformó a sí mismo en oso. A lo largo de su vida Yu tanto se transformaba en oso como en hombre, y que al caminar siempre arrastraba los pies, lo que se terminaría por llamar “andar del oso”. Mil años más tarde los sacerdotes se seguían vistiendo con pieles de oso, gruñían y se arrastraban para bailar en honor de Yu el Grande. Yu, cuando creció, pudo llevar a cabo la obra de su padre, porque los poderes sagrados le otorgaron el libro mítico **Shui ching** (el libro del poder sobre las aguas). Yu viajó frecuentemente a las estrellas para aprender de los espíritus celestiales. El **paso de Yu** es una poderosa danza que llevaba a Yu hasta el Cielo. Actualmente esta danza la ejecutan algunos practicantes de las artes marciales internas.



Los pasos de Yu

Escritura oráculo-ósea (1766-1154 a. de C)

Durante la Dinastía Shang la capital de China estaba localizada en lo que hoy es An Yang, en la provincia de He Nan. En unas excavaciones se descubrieron 160.000 piezas de caparazones de tortuga y huesos de animales cubiertos de inscripciones (escritura oráculo-ósea) que fue la primera prueba del empleo de la palabra escrita por los chinos. La mayor parte de la información registrada es de naturaleza religiosa.

En el descubrimiento arqueológico del cementerio de Yin Shiu se hallaron unas sondas de piedra (bian shi) que nos lleva a pensar que podrían ser utilizadas como agujas de acupuntura para regular el qi a través del cuerpo. Es de suponer que con la acupuntura ya se empleaban técnicas respiratorias y corporales con el mismo fin.

Yi Jing (1.122 a. de C)

Se presenta el “I Ching” (Libro de los cambios). Este libro introdujo el concepto de las tres fuerzas naturales (Cielo, Hombre, Tierra) y su relación mutua así como la idea principal de que la realidad que conocemos está en constante cambio (mutación). Estudiar esta relación fue posiblemente el primer paso

para el desarrollo del Qi Gong. De este libro ha surgido la escuela de la alquimia¹ interna, el Taoísmo y el Confucionismo.

Ma wang dui (167 a.c)

Entre los restos materiales más antiguos que dan constancia de la existencia de técnicas corporales existe un rollo de seda fechado hacia el 200 a.c hallado en una tumba de la Dinastía Han en un lugar denominado Ma Wang Dui, situado en la provincia de Hu Nan en el Sur de China. En él se hallan pintadas en color cuarenta y cuatro figuras que ilustran posturas diferentes que servían para hacer circular el Qi junto con otros textos que forman parte de la primera literatura farmacéutica y de MTC.



Rollo de seda de la tumba de Mawangdui

Huang Di Nei Jing (SII-I a.C)

Pero la práctica del Qi Gong se remonta al mítico emperador Huang Di (S XXVI a.c) ancestro fundador de la civilización China a quién se le atribuye la invención de la escritura, la arquitectura, los instrumentos de música, el carro, la navegación, el cultivo de los gusanos de seda y la medicina. Huan Di habría organizado la práctica médica englobando en ella los ejercicios de Qi Gong. En el Huang Di Nei Jing (S II-I a.c) se citan diferentes técnicas respiratorias como:

- ✓ Tu Na (“escupir” y “tragar”) : son técnicas de autorregulación respiratoria.
- ✓ Dao Yin (“dirigir o conducir” y “guiar”): conducción del Qi a través de los canales mediante movimientos, respiración y automasaje
- ✓ Antiguas técnicas de Qi Gong.

S VII-S II a. de C

Lao Zi (El viejo maestro) menciona ciertas técnicas respiratorias en su obra clásica “Tao Te King”. El filósofo taoísta Zhuang Zi describió la relación entre la salud y la respiración en su obra “Nan Hwa Ching”.

206 a. de C – 220 d. de C

El Budismo fue introducido desde la India. Muchas técnicas de meditación y de Qigong que se realizaban en la India desde hacia miles de años, fueron absorbidas por la cultura china. Puesto que el Tíbet había creado su propia secta budista también fueron invitados a divulgar sus enseñanzas por China. En esta época se pudo comparar el Qigong chino y el importado desde la India. Mientras el QiGong médico se preocupaba por mejorar y mantener la salud, el QiGong religioso buscaba salir del ciclo de la reencarnación a través del trabajo para conseguir el control del cuerpo, la mente y el espíritu.

110-207 D.C



Hua Tuo

Hua Tuo fue el primer cirujano chino famoso. Él desarrolló el uso de la anestesia, y fomentó el conocimiento chino limitado de la anatomía. Desafortunadamente, la tradición de usar cirugía no fue continuada luego, pues no había al parecer libros ni tuvo discípulos. Al usar la acupuntura y las hierbas, él prefirió métodos simples, usando un número pequeño de puntos y empleando solo algunas hierbas. Él practicó el Qi Gong y enseñó “el juego de los cinco animales”, una práctica todavía usada hoy. Su fama como médico ha conducido a que su nombre que se convertía en una marca para los productos médicos chinos, tales como agujas de acupuntura.

¹ son ejercicios practicados con el fin de refinar las energías del cuerpo para acceder a estados mentales superiores de la espiritualidad y al conocimiento trascendente a través de la visión interior intuitiva. Estas etapas de transmutación alquímicas se apoyan sobre el control de la respiración añadido a la toma de conciencia y a la sensación física del Qi. El practicante hace subir el Qi por la pequeña “orbita microcósmica” o “pequeña circulación celeste” reproduciendo de este modo en su cuerpo la evolución cíclica del sol y la luna.

502-557 D.C

Durante la Dinastía Ling el emperador invitó a un monje budista llamado Da Mo (Bodhidharma) para predicar el Budismo Dhyana. Al emperador no le agradaron sus teorías y Da Mo se reclutó en el templo de Shaolin (Pequeño Bosque) dónde escribió dos obras clásicas “I Ching Chi” (Clásico sobre el cambio en el músculo y tendón) y “Shi Soei Ching” (Clásico sobre lavado de Médula / Cerebro).

550-630 D.C

Chao Yuan-Fang compiló el “Ju Bing Yuan Hou Luenn” (Tesis sobre los orígenes y síntomas de varias enfermedades), en él se enumeraban 260 formas diferentes de aumentar el flujo de Qi.

581 – 682 D.C

Sun Si Miao describe en su obra “Qian Jin Yao Fang” (Prescripciones que valen mil piezas de oro) el método para dirigir el Qi y el uso de los seis sonidos curativos.

960 – 1368 D.C

Chang An-Tao estudia varias prácticas de Qigong en su obra “Yeang Shenn Jyue” (Secretos que nutren la vida). Chang Tzyy-Her describe el uso del Qigong para curar lesiones externas tales como cortes y torceduras en su obra “Ru Men Shyh Shyh” (El punto de vista confuciano).

1026 D.C

Wang Wei Yi escribe Tong Ren Shu Xue Zhen Jiu Tu Jing (Ilustración de la acupuntura y moxibustión del hombre de latón). Se explica la relación existente entre los 12 órganos y los 12 Canales de Qi. Dio una idea clara de la circulación del Qi en el cuerpo humano.

960 – 1279 D.C (Dinastía Song)

Chang San-Feng fundó el Tai Chi Chuan, una forma de meditación en movimiento. Lo creó a partir de observar la estrategia que seguían en una pelea una grulla y una serpiente

1145

Aparece la compilación del Canon Daoísta: movimientos y prácticas de meditación para la salud y la sanación.

1127 – 1279 D.C (Dinastía Song del sur)

Durante este periodo el General Yeuh Fei creó el “Ba Duan Jin” (Ocho piezas de brocado), a este general también se le atribuyen la creación de varios estilos de artes marciales internas.

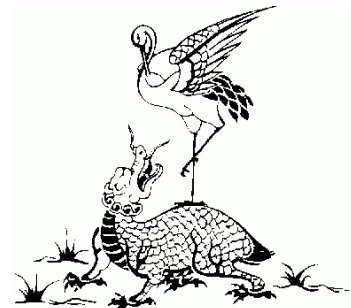
Las 8 (ba) piezas del brocado (Duan Jing) es uno de los ejercicios de Chi Kung externo más antiguos para el desarrollo físico y la preservación de la salud. Si nombramos ejercicios tradicionales de estas características el Ba Duan Jing aparecerá junto al famoso Juego de los 5 animales (Del Medico Hua Tuo), el Yi Jin Jing (del Monje Ta Mo) y ejercicios como el Siu Cant Song (Pequeña campana de oro). El brocado simboliza el valor que estos ejercicios tienen para nuestro cuerpo, ya que éste es una colorida tela de seda muy apreciada en china, como lo serán los beneficios de estos ejercicios en nuestra salud.

1279 hasta S VIII

En esta época se crearon numerosos estilos de Qi Gong.

S XVIII

Jean Joseph Marie Amiot (1718 – 1793) Misionero francés de los Jesuitas, nació en Toulon en febrero de 1718. Se inscribió en la Sociedad de Jesús en 1737 y fue enviado en 1750 como misionero a China. Pronto ganó la confianza del emperador Qian Long y pasó el resto de su vida en China. Amiot



hizo buen uso de las ventajas que su situación le producía, y con sus trabajos hizo más que cualquiera para dar a conocer al mundo occidental el pensamiento y la vida del este lejano país.

En una de sus obras “Memorias concernientes a la historia, las ciencias y el arte de China” (15 volúmenes, París, 1776-1791); escribe sobre el Qi gong y realiza esbozos y dibujos sobre él que posteriormente estimulan la imaginación del sueco Per Henrik Ling (1776-1839) quién creó la gimnasia sueca adoptando los movimientos externos del Qi Gong.

Años 1911

Con el fin de la Dinastía Ching se producen cambios políticos que ilegalizan su práctica favoreciendo la promoción de la tecnología occidental.

1949

República Popular China: el Qi Gong vuelve a ser fomentado.

1953

El Dr. Liu Gui Zhen del centro médico de Bei Dai He generalizó en 1953, con la publicación de un artículo titulado “prácticas del Qi Gong terapéutico”, el nombre de Qi Gong para designar el conjunto de técnicas energéticas de trabajo sobre el cuerpo, la respiración y el espíritu, extraídos de la MTC y que se emplean para mejorar la salud y prevenir las enfermedades.

Varios hospitales integran el Qi Gong en su arsenal terapéutico.

1965-1975

Revolución cultural en China: el Qi Gong es proscrito oficialmente, los maestros son perseguidos y los templos destruidos.



Dr. Liu Gui Zhen

Finales 1970

El Qi Gong vuelve a ser asequible al público y en Beijing se celebra el primer seminario de investigación científica sobre el Qi Gong. Se funda el Instituto Nacional de Qi Gong.

1980 - ¿

El Gobierno Chino respalda la investigación y los Congresos sobre Qi Gong. Se realizan Congresos sobre Qi Gong fuera de las fronteras de China.

En 1988 se celebra el primer congreso mundial sobre la Investigación médica del Qi Gong. Actualmente los hospitales de MTC lo han adaptado para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, afecciones respiratorias, problemas orgánicos, cáncer, etc.