

la contra

LA VANGUARDIA

JORDI BELVER

“Hacer qi gong es ducharse por dentro”

Tengo 59 años. Nací en Argelia, de abuelos españoles emigrados allí, y vivo en Aix-en-Provence (Francia). Soy médico. Me especialicé en medicina china, descubrí las cualidades preventivas y curativas del qi gong y creé la primera escuela de qi gong de Francia. Tengo una hija. Soy progresista. Podemos trascendernos espiritualmente



MÉDICO Y ESPECIALISTA EN QI GONG

YVES RÉQUENA

Qué es el qi gong?
 -Se pronuncia *chi kung*. En chino, *qi (chi)* es energía, y *gong (kung)*, cultivo.
 -¿Cultivo de la energía?
 -Eso es. El qi gong es una práctica milenaria que opera sobre los meridianos corporales, esos canales energéticos nuestros que punciona la acupuntura china.
 -¿En qué consiste la práctica del qi gong?
 -En una serie de movimientos corporales que activan esos canales, los armonizan, los tonifican. ¡Si los practicas a diario, incrementas tu alegría de vivir y blindas tu salud!
 -¿Quién lo dice?
 -Soy médico. Descubrí el qi gong hace veinte años y empecé a practicarlo yo mismo: ¡comprobé yo mismo sus efectos!
 -¿Y cómo los resumiría?
 -¡Es como ducharse por dentro! Adquieres un fondo permanente de alegría física. Te sientes luminoso, ligero, oxigenado, burbujeante. Y te mantienes sereno, calmado.
 -¿Activa mecanismos bioquímicos?
 -Varios estudios médicos recientes certifican que la práctica continuada del qi gong incrementa nuestra dotación de linfocitos CD4 y CD8, de linfocitos *natural killer*.
 -¿Qué es eso exactamente?
 -Son los soldados de nuestra barrera inmunitaria, programados para detectar virus y células malignas y destruirlas. Es decir: ¡el qi gong nos protege de infecciones y cánceres!
 -Eso son palabras mayores, doctor...
 -Es así. Nuestro pan de cada día es el estrés, y el estrés debilita nuestra inmunidad..., lo que nos hace vulnerables a enfermedades diversas. ¡El estrés viene a ser un *minisida*!
 -¿Debo entender que el qi gong viene a ser su antídoto, que fortalecería mis defensas?
 -Sí: esos ejercicios, mediante posturas y visualizaciones, estimulan nuestra inmunidad. La psicoimmunología es la disciplina científica que estudia hoy estos mecanismos.

Y yo mismo he podido constatarlos en pacientes míos: cuando les receto ejercicios de qi gong, ¡los resultados son fantásticos!
 -¿Me explica alguno de esos casos reales?
 -Tuve una paciente con poliartritis reumatoide: dolores, medicamentos, semiinvalída. Tras dos años de qi gong, compartí una excursión con ella al desierto: al verla subir a buen paso por una duna, lloré de emoción.
 -¿El qi gong vivifica las articulaciones?
 -Ganas muchísima flexibilidad. Y también ayudas a combatir la obesidad y la diabetes, y equilibras la tensión arterial...
 -¿Sí? ¿Es útil contra la hipertensión?
 -¡Mucho! Y benéfico para el corazón: a un cardiólogo amigo que había padecido un grave infarto le inicié en el qi gong y, algún tiempo después, ¡sus electrocardiogramas no recogían vestigio alguno del infarto pasado!
 -¿Están entrándome ganas de practicar...
 -Hay muchísimas series de movimientos, unos más suaves, otros más fuertes. Los más fuertes los usaban los monjes expertos en artes marciales del monasterio Shaolin...
 -¿Son esos que rompen cosas, los kung-fu...
 -Sí: ellos han aprendido a concentrar la energía qi de una forma muy poderosa...
 -¿Empezamos por los movimientos suaves...
 -La postura básica es estática y se llama *abrazar el árbol*: pies bien plantados en el suelo, piernas separadas, rodillas algo flexionadas, espalda recta, brazos abiertos en semicírculo, como abrazando un tronco de árbol.
 -¿Cuánto tiempo debo permanecer así?
 -Cinco minutos. Con la práctica podrá estar más tiempo. Quédese inmóvil pero flexible y *suspendido*, retraiga el bajo vientre, levante el ano, pegue la lengua al paladar, mantenga la mirada baja... y concéntrese.
 -¿En qué?
 -En su zona bajo el ombligo, que los chinos llaman *hara* (significa “campo en el que se cultiva el elixir”, o sea, energía vital); ¡esta postura nos recarga la batería de energía!

EL ÁRBOL

A media charla, el doctor Réquena se levanta del sofá y ahí mismo, en medio del 'hall' del hotel, se me planta en la postura de abrazar el árbol, muy, muy concentrado. Y luego me hace el tigre (ved la foto), y el oso, y la grulla, y el águila... Los turistas le miran de reojo, pero con respeto. Sí. Impone: bajito, sólido, remueve energías con los brazos, canalizándolas por todo su ser con los ojos entornados. Le miro desde el sofá y juraría que veo cómo su cuerpo, su cara, se cargan de energía más y más, a punto de estallar... Luego me dice que “esto del qi gong es algo físico, algo que se siente, no teoría: ¡es una filosofía encarnada!”. Bien, habrá que probar ‘La gimnasia de la gente feliz’ (Kairós), que es como titula un libro suyo, y atisbar el portal www.iiqg.com, o www.yves-requena.com

-¿Y qué ganaré si hago ese ejercicio?
 -Después de este ejercicio te sentirás con mayor vitalidad, más resistencia física, más energía y capacidad para toda actividad...
 -Pero me había hablado de movimientos...
 -Sí, sí: como los de la grulla, el águila despliega sus alas, el oso, el mono, la serpiente, el tigre... Para descargar la rabia conviene el del tigre: ¡está bien enseñárselo a los niños...! Los brazos hacia delante, simulando garras, las piernas flexionadas...
 -¿Muchos animales, no?
 -Porque el origen de estas posturas está en las que hacían los chamanes de los albores de la humanidad, que imitaban a cada animal para así conectar con su energía intrínseca.
 -Y así entenderlos... y cazarlos mejor, ¿no?
 -Luego, hacia el año 4.000 a.C., se desarrollaron y fijaron otros movimientos, siempre con la idea de captar la energía de la naturaleza, recogerla, acumularla, cultivarla y amaestrarla en beneficio propio, físico y espiritual.
 -Espiritual... ¿en qué sentido?
 -Los ejercicios qi gong ayudan a cultivar energía (hablo de cantidad) y hacerla circular por el cuerpo para sanarlo. Y también refinarla (hablo de calidad): refinar la energía vital es refinar la conciencia, para expandirla.
 -¿En qué entorno debo practicar qi gong?
 -En cualquier parte..., pero lo ideal sería en plena naturaleza, para captar las energías de árboles, tierra, montañas, luna, sol...
 -Si mi niño tiene mocos y tos, ¿con unos ejercicios de qi gong mejoraría?
 -¡Claro! Enséñele la postura de la grulla: brazos abiertos, algo hacia atrás, pecho hacia afuera... ¡Así fortalecerá sus pulmones!
 -¿Y podría ser útil para... mi vida sexual?
 -Con la práctica del qi gong podría amaestrar su energía sexual y controlar su eyaculación y, así, mantener frecuentes actos sexuales placenteros. Y esto resulta muy interesante a partir de ciertas edades.

VÍCTOR-M. AMELA

INVIERTA EN UN PARAÍSO MEDITERRÁNEO
 Con la garantía de gestión de IHM Hotels, empresa con más de 15 años de experiencia en el sector hotelero.

DISFRUTE DE UN NUEVO CONCEPTO DE INVERSIÓN EN CALA RATJADA

El nuevo Hotel ILLCT Suites & Spa le ofrece triple valor a su inversión:

1. Obtendrá una buena rentabilidad de forma fácil y segura (hasta 7.880€ anuales).
2. Podrá despreocuparse de todo y dedicar más tiempo al ocio.
3. Invertirá en salud y ganará en calidad de vida.

ADQUIERA SU SUITE EN EL PRIMER SUITE-HOTEL DE MALLORCA



Un entorno único.

102 Suites amuebladas y equipadas con servicio exclusivo.

Instalaciones deportivas propias.

Centro de Spa y Wellness. 4 Campos de golf a 10 minutos.