




Universitat Autònoma de Barcelona

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  http://cat.creativecommons.org/?page_id=184

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>



Universitat Autònoma de Barcelona

Doctorado en Traducción y Estudios Interculturales
Departamento de Traducción, Interpretación y Estudios de Asia Oriental
Universidad Autònoma de Barcelona

QIGONG (氣功) E INTERCULTURALIDAD:
PRÁCTICA CORPORAL Y PENSAMIENTO CHINO
EN BARCELONA

Tesis doctoral que presenta:
Manuel Alejandro Fuentes Pangtay

Director:
Dr. Seán Golden

Barcelona, septiembre de 2016

A mi esposa Yosi, con amor y cariño.

A mis hijas e hijo Yamani, Tlaoli, Quiahui, Nehuian y Tonemian.

A mi madre Estela.

Agradecimientos

Quiero agradecer al Doctor Sean Golden por su acompañamiento, sus acertados comentarios y en especial por su enorme paciencia y comprensión durante la realización de este trabajo.

A mis profesores y compañeros de la maestría y doctorado en la UAB que hicieron de esta una experiencia inolvidable.

A Alba, le quedo en deuda y le estoy enormemente agradecido por su apoyo en la impresión y tramites de depósito de la tesis.

Un reconocimiento a mis amigos, compañeros y profesores de *gongfu*, *taijiquan* y *qigong* en Barcelona y en Xalapa. En especial estoy enormemente agradecido con mis compañeros del curso de monitores de *qigong* por compartirme sus experiencias, conocimientos y los placenteros momentos de práctica.

A la Universidad Veracruzana y a la Facultad de Antropología les agradezco el respaldo que me brindaron para que pudiera obtener el apoyo del Programa de Mejoramiento para el Profesorado y realizar los estudios de doctorado.

De manera especial le quedo enormemente agradecido Estela, mi madre, por iniciarnos en las artes marciales, a mi hija Quiahui e hijo Tonemian por la maravillosa experiencia de crecer juntos en la disciplina del *wushu*.

Finalmente agradezco inmensamente a mi esposa Yosi, por su paciencia, comprensión y apoyo durante la realización de este trabajo.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN.....	15
1. Tema y motivos de la investigación.....	15
2. Planeamiento de la investigación.....	23
3. Estructura de la tesis	32
CAPÍTULO I.....	35
EL OBJETO DE ESTUDIO	35
1. El <i>qigong</i>	35
1.1. Definición de <i>qigong</i>	36
1.2. Divisiones del <i>qigong</i>	37
1.2.1. El <i>qigong</i> para la salud	38
1.2.2. El <i>qigong</i> para la espiritualidad	41
1.2.3. El <i>qigong</i> en las artes marciales.....	41
2. Cuerpo en Oriente y cuerpo en Occidente	43
2.1. Cuerpo en Oriente	43
2.2. Cuerpo en Occidente	44
2.3. Orientalización de la práctica del <i>qigong</i>	46
2.4. Los determinantes histórico-sociales y la búsqueda de alternativas.....	46
2.5. La <i>New Age</i> y la atracción por lo oriental	46
2.6. La influencia del cine y la televisión.....	48
2.7. La deportivización de <i>qigong</i>	49
2.8. Chamanismo.....	51
2.9. Neochamanismo.....	51
CAPÍTULO II.....	53
CONTEXTO HISTÓRICO DEL QIGONG EN OCCIDENTE.....	53
1. Primeros contactos	53
2. La gimnasia occidental, una adaptación del <i>qigong</i>	54
3. Consideraciones históricas a tomar en cuenta.....	54
4. La fiebre del <i>qigong</i>	59
5. El <i>Falungong</i>	60
6. El <i>qigong</i> como nuevo movimiento religioso	62
7. El <i>qigong</i> de los movimientos espontáneos	62
8. De Oriente a Occidente	63
9. El movimiento <i>New Age</i>	64
10. El <i>qigong</i> en occidente	66
11. Budismo <i>zen</i> y las artes marciales en España	67
12. Daoísmo y <i>qigong</i> en Barcelona.....	68

13.	Las primeras referencias escritas sobre el <i>qigong</i> en España	68
14.	La inmigración de los primeros maestros a España	69
15.	Los primeros maestros occidentales de artes marciales chinas.....	73
16.	La deportivización del <i>qigong</i>	75
CAPÍTULO III		79
METODOLOGÍA		79
1.	La necesidad de entender procesos	79
1.1.	Tipo de investigación	79
1.2.	Tipo de resultados que se pretende obtener.....	80
1.3.	La obtención de conocimientos	82
1.4.	El investigador	83
1.5.	Momento y situación de puesta en marcha.....	83
1.6.	El material de trabajo	84
2.	Etapas del trabajo de campo.....	85
2.1.	La primera etapa: El trabajo exploratorio.....	86
2.1.1.	El contexto y escenarios de trabajo	86
2.1.2.	Las escuelas de <i>qigong</i> y sus enfoques	86
2.1.3.	<i>Qigong</i> en los clubs de artes marciales	87
2.1.4.	<i>Qigong</i> en los parques públicos.....	87
2.1.5.	<i>Qigong</i> en los centros de prácticas naturales y corporales	88
2.1.6.	Los cursos de formación para monitores de <i>qigong</i>	88
2.2.	La segunda etapa: El trabajo aplicado.....	89
2.2.1.	Métodos y técnicas empleadas	89
2.2.2.	Etnografía reflexiva	89
2.2.3.	Observación participante	90
2.2.4.	Entrevistas	90
2.2.5.	Notas de campo	91
2.2.6.	Registro fotográfico.....	91
2.2.7.	Elección del sitio	92
2.2.8.	El enfoque hacia la salud	92
2.2.9.	Muestra población abordada.....	94
2.2.10.	El perfil del informante.....	95
3.	La tercera etapa: Los viajes a China	95
CAPÍTULO IV		97
MARCO TEÓRICO.....		97
Parte I: Cultura, modernidad, posmodernidad y globalización		97
1.	La dimensión cultural	97
1.1.	Interculturalidad	98
1.2.	Comunicación transcultural.....	99

1.3.	Etnocentrismo, eurocentrismo y exotismo	102
1.4.	Orientalismo	103
2.	De la modernidad a la posmodernidad	104
2.1.	Discontinuidades en las transiciones	105
2.2.	Fuentes dominantes de la modernidad	105
2.3.	Pretensión de conocimiento y mecanismos de desanclaje.....	106
2.4.	Fiabilidad, identidad y pertenencia	106
2.5.	El proceso reflexivo en los sistemas abstractos.....	107
2.6.	Reacciones adaptativas.....	108
2.7.	Narcisismo y posmodernidad	108
2.8.	Control social de los cuerpos.....	110
3.	Globalización	110
3.1.	Localización	112
3.2.	Glocalización.....	112
3.3.	Orientalización y globalizaciones alternativas	113
3.4.	Aceleración y lentitud y tiempo	113
Parte II: Cuerpo y <i>performance</i>		114
4.	Cuerpo en las ciencias sociales	114
4.1.	<i>Habitus</i>	115
4.2.	Condicionamientos históricos y sociales.....	115
4.3.	Improvisación y creatividad	115
4.4.	Generación de nuevos <i>habitus</i>	116
4.5.	Cuerpos situados	117
4.6.	Cuerpo como estructuras de acogida.....	118
4.7.	Clases sociales y relaciones con el cuerpo	119
4.8.	Cuerpo político.....	120
5.	Los <i>performances</i>	120
5.1.	<i>Performances</i> interculturales y globalización	121
5.2.	Hibridación de géneros performáticos.....	122
5.3.	Los <i>performances</i> orientales	123
5.4.	Las dimensiones del cuerpo y <i>performance</i> en esta investigación	124
6.	Las representaciones de cuerpo y mente en Occidente	125
6.1.	La medicina psicosomática	125
6.2.	Dos modelos diferentes de ver y pensar	127
6.3.	El encuentro de diferentes sistemas de curación	128
6.4.	Cuerpo en la medicina tradicional china	129
6.5.	Lo invisible en la medicina china.....	130
6.6.	El <i>qigong</i> para la salud y la medicina tradicional china	131

6.7.	El trabajo corporal del <i>qigong</i>	132
Parte III: Conceptos del pensamiento chino		134
7.	Conceptos del pensamiento chino presentes en las prácticas corporales de Asia Oriental	134
7.1.	La fuente de la sabiduría en la naturaleza	134
7.1.1.	Materialismo cosmológico	134
7.1.2.	El naturalismo cosmológico y la inmortalidad de los <i>fangshi</i>	134
7.1.3.	Cosmología correlativa	135
7.1.4.	Cosmología correlativa y pensamiento científico	136
7.1.5.	Una concepción médica del cuerpo político	136
7.2.	<i>Yin y Yang</i>	136
7.2.1.	Relación cielo-hombre	137
7.2.2.	El <i>taiji tu</i>	138
7.2.3.	<i>Yin y yang</i> dos principios cósmicos	139
7.2.4.	El <i>yinyang</i> en los estudios culturales comparativos	140
7.3.	<i>Wuxing</i> , los cinco agentes del <i>qi</i> primordial	140
7.4.	<i>Qi</i>	141
7.4.1.	<i>Yuanqi</i> , soplo primordial	141
7.4.2.	<i>Qi</i> invisible	142
7.4.3.	<i>Zhengqi</i> soplo íntegro y <i>xieqi</i> soplo viciado	142
7.4.4.	<i>Jingshen</i> , potencial espiritual	142
7.4.5.	<i>Zuowang</i> , sentado en el olvido	143
7.5.	<i>Wuwei</i> , la no-acción	144
7.5.1.	<i>Wuwei</i> y la eficacia absoluta	144
7.5.2.	Acción sin dejar huella	144
7.5.3.	La acción voluntaria y el <i>ego</i>	144
7.6.	<i>Wuwo</i> , el no-yo	145
7.6.1.	La espontaneidad y la no-acción (<i>wuwei</i>)	145
7.6.2.	Espontaneidad y libertad	146
7.6.3.	<i>An-âtmán</i> , no-yo en el budismo	146
7.6.4.	<i>Karma</i>	147
7.7.	Centro y medio	147
7.7.1.	El centro como equilibrio y como origen	147
7.7.2.	Relación y centralidad	148
7.7.3.	El lugar del hombre en el orden cósmico	148
7.7.4.	Medio, equilibrio interno	149
7.8.	El <i>dao</i>	149
7.8.1.	<i>Dao</i> , el retorno al Origen	149
7.8.2.	<i>Dao</i> , lo absoluto	150

7.8.3.	Mente de <i>dao</i>	150
7.8.4.	Disciplina mental.....	151
7.9.	Los deseos como fuente de conflicto	152
7.9.1.	<i>Wuyu</i> , no-deseo.....	153
7.10.	<i>Dong</i> , movimiento	153
7.10.1.	<i>Zhong</i> , medio.....	154
7.10.2.	La vía de la flexibilidad	154
7.11.	Los tres <i>dantian</i>	155
CAPITULO V		157
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		157
Parte I.....		157
1.	El perfil de los entrevistados	157
1.1.	Edad y género.....	157
1.2.	Situación laboral de los entrevistados	157
1.3.	<i>Qigong</i> como mercancía de consumo.....	158
1.4.	<i>Qigong</i> ante el contexto complejo.....	158
1.5.	<i>Qigong</i> ante los efectos de la crisis	159
1.6.	Adaptaciones ante la crisis	160
1.6.1.	Adaptación pragmática	160
1.6.2.	Pesimismo cínico.....	161
1.6.3.	Compromiso radical	162
1.6.4.	Optimismo sostenido	162
2.	Motivos de la práctica de <i>qigong</i>	163
2.1.	Equilibrio entre lo externo y lo interno	163
2.2.	Equilibrio entre lo activo y pasivo	165
2.3.	Relación entre emociones y órganos	165
2.4.	Meditar en movimiento	166
Parte II.....		168
3.	Pensamiento chino	168
3.1.	Literatura y prácticas	168
3.2.	Dos formas de ver el mundo	169
3.3.	Los meridianos o canales energéticos	170
3.4.	Adaptar para crear un estilo propio	171
3.5.	Aceptar que las cosas sucedan.....	172
3.6.	De lo mental a la representación corporal	174
3.7.	El reto postural para la meditación.....	175
3.8.	La ciencia y el <i>qigong</i>	176
3.9.	Desapego y dualidad	178

4.	Efectos de la práctica	178
4.1.	Desaceleración, equilibrio y consciencia corporal	178
4.2.	Equilibrio para estar centrado.....	182
4.3.	Aflojar y relajar el cuerpo	182
4.4.	Efectos a nivel emocional	183
4.5.	Conexión con el sí mismo	184
4.6.	Sensibilidad y tolerancia para salir adelante	184
4.7.	Creatividad y focalización.....	185
4.8.	Centramiento y conciencia de los sentimientos de base.....	185
4.9.	Efectos de la meditación	185
4.10.	El <i>qigong</i> como algo extraño y ajeno.....	186
4.11.	Efectos de la respiración	187
5.	Efectos en las relaciones	188
5.1.	Estar a gusto con lo que se hace provoca reacciones positivas en los otros	188
5.2.	Estar más equilibrada hace que las relaciones sean más fluidas.....	188
5.3.	Al estar relajado cambia la percepción sobre sí mismo y de los otros	189
5.4.	Relaciones más cálidas, sinceras y auténticas	189
5.5.	Efectos en las relaciones laborales	189
5.6.	Dificultades en las relaciones	192
	Tercera parte	193
6.	De qué se dan cuenta.....	193
6.1.	Socializar y aprender algo nuevo	193
6.2.	Competiciones y reconocimientos.....	193
6.3.	Seguridad y confianza para continuar	194
6.4.	Cambios por la práctica del <i>qigong</i>	195
6.5.	La ilusión de conocer los monasterios y templos chinos.....	196
6.6.	Continuar con la tradición	197
6.7.	Adaptar el <i>qigong</i> a las personas	198
6.8.	El <i>qigong</i> como deporte	198
6.9.	Religiones y terapias alternativas	199
6.10.	<i>Qigong</i> para la expresión personal.....	201
6.11.	Humildad e ignorancia.....	201
6.12.	Individualismo como dogma.....	202
6.13.	Trabajo espiritual	203
6.14.	Centrarse para moverse.....	205
6.15.	Conocimiento de sí mismo.....	205
6.16.	El <i>qigong</i> es fácil para los chinos	205
6.17.	Medicina china y <i>qigong</i>	206

6.18.	El centro como visión del mundo	206
6.19.	<i>Yin Yang</i> , el par complementario	207
6.20.	Cuerpo como un todo y pensamiento cartesiano.....	207
6.21.	Desbloquear la energía estancada	208
6.22.	Renovar la energía para la transformación.....	209
6.23.	Acerca de los meridianos	209
6.24.	Las emociones y los sentimientos	210
6.25.	Las sectas	211
6.26.	<i>Qigong</i> ante el contexto caótico y complejo	211
6.27.	La entrevista permite un espacio de reflexión.....	212
6.28.	Comercialización del <i>qigong</i>	212
7.	Las metas	213
7.1.	Aprender estilos de <i>qigong</i> espirituales.....	213
7.2.	Estar centrado.....	213
7.3.	Individualidad y no interferencia	214
7.4.	El <i>qi</i> en trabajo espiritual-energético.....	214
7.5.	Alcanzar momentos de iluminación	215
7.6.	El pensamiento científico racional exige respuestas	215
7.7.	Encontrar un guía espiritual	216
7.8.	Mantenerse ocupada ante el estrés que produce el paro	216
7.9.	La mezcla del <i>qigong</i> con otras disciplinas	217
CAPÍTULO VI		219
CONCLUSIONES		219
REFERENCIAS		237
ANEXO I.....		259
GLOSARIO		259
ANEXO II		264
TABLAS DE LOS RESULTADOS		264
ANEXO III.....		302
ENTREVISTAS.....		302

INTRODUCCIÓN

1. Tema y motivos de la investigación

1. Punto de partida y alcances

Para entender el papel que juegan las prácticas corporales asiáticas en Barcelona, tenemos que partir de los determinantes sociales y políticos de la historia contemporánea de España,¹ ya que constituyen factores importantes para entender la actual crisis económica por la que se atraviesa en la actualidad. Para esta investigación, son estos los determinantes e imperativos sociales que “constituyen” al sujeto² adepto al *qigong*.

El *performer*³ del *qigong*, busca sentidos y valores en prácticas exóticas de origen asiático, diferentes a los que le ofrece su propia cultura, pero adaptándolos, resignificándolos y apropiándolos a sus propias necesidades. En esta búsqueda, el *performer*, no siempre es consciente del comportamiento de atracción por lo “otro”, esa imperante necesidad de “apropiarse” de lo ajeno, diferente y extraño, algo que le pertenece a ese “otro”. En el proceso, el sujeto puede darse cuenta o no, en caso de que, si lo hiciera, puede no querer entenderlo o, quizá signifique un reto que lo invita a la reflexión. En todo caso, hacerlo visible o que permanezca oculto, no es una tarea y compromiso para el practicante de *qigong*, sin embargo, puedo adelantar que muchos de los entrevistados, agradecieron el espacio que significo para ellos pensarse y verse a sí mismos como los actores y protagonistas de esta práctica corporal extraña. Finalmente, para aquellos con los que puede mantener diálogos abiertos, en el fondo han podido reconocerse y decir que esta búsqueda de lo exótico no hace sino desvelarles más sobre “sí mismos” y describir más su propia realidad que la del otro.

En las sociedades capitalistas de consumo, el *qigong*⁴ penetra como un género performático globalizado para ser consumido por un sujeto atravesado por determinantes sociales y caracterizado por el individualismo en la cultura de la mercantilización, la competitividad y el consumismo desmedido. Este, nuestro sujeto de investigación, no hace sino reaccionar ante los

¹ La Guerra Civil Española (1936-1939), la dictadura de Francisco Franco (1939-1975) y la crisis económica (2008 hasta la actualidad) que también afecta los niveles social y político. Estos son los determinantes sociales a los que hago referencia.

² En este caso hago uso del término “sujeto” para describir a la persona “dominada” a través de imperativos o mandatos sociales del “deber ser” que emanan del poder de las instituciones sociales, económicas y políticas que están en turno.

³ El término *performance*, lo entiendo como la conducta o comportamiento realizado más de una vez, es decir doblemente representado. La interpretación describe una conducta realizada múltiples veces, en donde cada una difiere a la otra en algo, nunca es la misma.

⁴ Hago referencia al *qigong* elegido para esta investigación, que ha llegado a finales de la década de los 90 y que ha sido bautizado por otros practicantes de estilos más “tradicionales”, como el “*qigong* comunista”. A mi entender el calificativo trata de describir al *qigong* que el Ministerio de salud y deporte de la RPCH apoya y promueve para su circulación, tanto en China como fuera de sus fronteras.

imperativos sociales del “deber ser” y difícilmente escapa a los comportamientos que se espera de él y los demás, con los que se siente identificado. Esta sensación de pertenencia al grupo es gratificante y más si se logra destacar por sobre los demás. En las sociedades jerarquizadas y altamente competitivas, ser el mejor conlleva escalar en la posición social, lo cual proporciona mayor estatus, el grupo de estudio no escapa a ésta situación, pues el estilo de *qigong* que se practica, aunque orientado hacia la salud, promueve la competición deportiva⁵. La investigación presente toca estos aspectos pues aborda el estudio de un estilo de *qigong*, cuya práctica tiende a convertirse en un deporte competitivo.

Es interesante que, desde la perspectiva del psicoanálisis de Jacques Lacan, éste deseo insaciable por lo ajeno responde a un estado de “incompletud”,⁶ situación y conducta que constituyen el motor que impulsa al adepto del *qigong* a no parar en la búsqueda del perfeccionamiento, de aprender más, de acumular conocimientos y habilidades, siempre habrá otras cosas que aprender de otros maestros y estilos del arte, mismo si para eso hay que convertirse en “más chino que los propios chinos.” La búsqueda de lo exótico en las prácticas corporales asiáticas, son percibidas y vividas como un cierto tipo de “libertad”, misma que es posible mientras no se vaya más allá de lo esperado y regulado por la sociedad a la que se pertenece y, por la sociedad de acogida. Esta búsqueda insaciable se le presenta al sujeto del *qigong*, disfrazado de una falsa “libertad”, situación que, según David Le Breton, se debe a la confusión de la supuesta “liberación” con un dualismo personalizado. Para este autor, el cuerpo humano existe en y a través de un sistema político, y “el hombre sólo se habrá liberado cuando haya desaparecido toda su preocupación por el cuerpo” (Le Breton, 2008: 92). Para el practicante de *qigong*, es como si esta “incursión” en lo ajeno, en lo exótico, le proporcionara las experiencias y vivencias necesarias para “improvisar” o “innovar” dentro de su propia cultura, sin embargo, parecería no darse cuenta de que se encuentra atrapado en un cuerpo que le impide “liberarse”, un cuerpo coartado, controlado y atravesado por fuerzas políticas y condicionamientos sociales de los que es muy difícil liberarse.

El poder político proporciona cierto espacio al individuo: un espacio donde pensar, sentir, comportarse y también improvisar, pero nunca más allá de los límites determinados por las normas que adquirimos socialmente. Para Bourdieu (2007: 86), la determinación social de los comportamientos no deja lugar para la innovación o la imaginación de los actores, los encierra en una reproducción del *habitus* o disposiciones que generan prácticas y representaciones y las adquirimos de manera inconsciente. Para un adepto occidental al *qigong*, adaptar formas o patrones culturales de otra cultura, puede ser experimentado como una forma de innovar e

⁵ La obtención de medallas y diplomas de participación en competiciones deportivas forma parte del currículum de muchos de los profesores de *qigong* para la salud.

⁶ Para ampliar se puede consultar a Guy Le Gaufey: “La incompletud de lo simbólico, De René Descartes a Jaques Lacan”, en *Letra Viva-Lecol*, 2012, (www.imagoagenda.com N° 167) consultado en julio 2014, y para el concepto de deseo como envidia de lo ajeno consultar a Melanie Klein. *Envidia y gratitud y otros trabajos*. Tomo 3, Buenos Aires: Paidós, 1987.

imaginar, no solamente en el pensamiento, si no en las acciones y actitudes comportamentales con las que se compara o contrasta, sin embargo, la re-presentación intercultural siempre será una traducción y una interpretación, que, a final de cuentas le dice más sobre la propia cultura.

2. La diversidad de intereses

La investigación realizada para el máster me ayudo a la hora de elegir qué y dónde enfocar la investigación. A través del trabajo de campo exploratorio realicé las primeras entrevistas informales, y es así como elegí un instituto de entre todas las escuelas y centros donde se imparte *qigong*. En la exploración visité y participé practicando diferentes estilos de *qigong*, desde los marciales, pasando por los más espirituales y finalmente en los que se centran en la salud. Los primeros diálogos con los estudiantes de los diferentes estilos de *qigong*, me ayudaron a perfilar mis primeras inquietudes investigadoras. Enterarme tempranamente que para muchos de los informantes la práctica de estas artes corporales les había conducido a cambios significativos en sus estilos y calidad de vida, despertaba suspicacias, dudas sobre lo dicho y sobre todo por lo no dicho, preguntas acerca de sus procesos, y por supuesto, hacían que me planteara la necesidad de una búsqueda más profunda. Estos acercamientos me animaron a continuar y una de las primeras interrogantes fue la de comprender los sentidos adquiridos por los practicantes y sus procesos, etapas, momentos significativos que han marcado la vivencia corporal y que en principio se desvelan según sus discursos como cambios importantes en sus vidas, pero que en realidad, no hacían sino expresar superficialmente, quizá idealizado sus alcances o quizá simplemente respondiendo lo que creían que este investigador quería escuchar.

Elegí el *qigong* deportivo para la salud, por ser uno de los pocos cursos de formación para monitores, lo que en parte me aseguraba acceso a informantes semi-cautivos, sobre todo por el número de horas de práctica grupal. Otro factor es que los estudiantes tienen que realizar estudios sobre la teoría del *qigong*, que en este caso se centra en la Medicina Tradicional China. Pude constatar que el aprendizaje técnico de las posturas y movimientos es riguroso, asegurando el aprendizaje y la retención de lo aprendido, debido principalmente por la repetición incesante y los exámenes periódicos que se aplican. En otros centros de enseñanza del *qigong* para la salud o para el desarrollo espiritual, pude darme cuenta que los estudiantes se acostumbran a seguir y repetir lo que hace el monitor, pudiendo pasar meses e incluso años para que puedan dominar por sí mismo la práctica de una o dos formas de *qigong*. El *qigong* de tipo marcial, lo descarté porque solamente se imparte como complemento de las actividades marciales, recurriendo al *qigong* principalmente como ejercicios de calentamiento. Pude enterarme que el *qigong* de tipo externo –como el desarrollado por los mojes *shaolin*– lo practican círculos exclusivos de artistas marciales con mucha experiencia, lo que dificultaría el acceso y aceptación a corto plazo.

3. El tema de la investigación

El *qigong* es una antigua arte corporal chino que trata del cultivo, almacenamiento y circulación del *qi*, se sustenta en la cosmología china a través pensamientos daoístas y budistas. La investigación se enfoca en el *qigong* para la salud, considerado como “el oficial” en la República Popular de China. El marco teórico de este trabajo es el de los estudios sobre el *Cuerpo y Performance* y persigue contribuir al entendimiento de los procesos de interculturalidad que se gestan en un grupo de practicantes de *qigong* en Barcelona. La hipótesis⁷ de inicio dice que los practicantes occidentales de *qigong* interpretan y resignifican esta práctica oriental a partir de sus propias necesidades y bagajes culturales, ajustándose a las reglas de la disciplina, pero adecuando, adaptando y reinterpretando según sus propios contextos y realidades. La presente investigación trata de entender los cambios que surgen en la vida personal y relacional de los practicantes *qigong*.

4. Los motivos

A mediados del 2009 yo venía de terminar una maestría en psicoterapia *gestalt*, posgrado que curse mientras esperaba me regresaran un borrador de la investigación que realice para el Doctorado en Salud Mental Comunitaria.⁸ En ambos posgrados investigue sobre la violencia de género, lo que me llevo a incorporarme a trabajar desde la psicología comunitaria a grupos de apoyo de hombres agresores y, desde la psicoterapia atender tanto a agresores como a víctimas de la violencia de género. Por lo general las personas que atendía estaban viviendo situaciones relacionadas a la migración hacia los Estados Unidos de América desde comunidades rurales-indígenas. Desde los estudios sociológicos y antropológicos vincule este tema con el proceso de la construcción de las identidades en contextos de migración. Al mismo tiempo que finalizaba esta maestría, cumplía dos años de haber recibido mi plaza de académico de tiempo completo⁹, después de quince años de dar clases por horas. Resumiendo, en tanto a mi situación académica, yo tenía ya quince años ininterrumpidos de ser profesor en antropología, dos maestrías en el campo de la psicología social¹⁰ y un doctorado en el que no lograba concretar la titulación, me sentía cansado y deseaba un cambio, no sabía bien hacia donde, pero sentía que necesitaba “aires nuevos”. Fue entonces cuando pensé en dejar por un tiempo la psicoterapia y la docencia para distanciarme temporalmente de los temas que venía investigando y se me metió la idea pedir un

⁷ Para esta investigación, de carácter cualitativo, redacté inicialmente una hipótesis, no con la finalidad de su comprobación, sino simplemente como una herramienta más entre otras, que me sirviera como guía a lo largo de la investigación.

⁸ Para este doctorado realice investigación sobre los procesos de construcción de la identidad en situación de migración.

⁹ La equivalencia de la plaza de académico tiempo completo en México, equivale al nombramiento de “permanente” en España.

¹⁰ En la primera maestría en Psicología Comunitaria, trabaje el tema de la emigración de campesinos a los EE.UU. En la segunda maestría en Psicoterapia *Gestalt*, el tema fue el de la violencia de género de los hombres “retornados” de experiencias migratorias y su reincorporación a la vida familiar. Ambos estudios realizados en el campo multidisciplinario de la antropología y la psicología.

año sabático para dedicarme a tiempo completo a dar clases de *gongfu*, *taijiquan* y *qigong*, prácticas que siempre he gozado mucho.

5. Las sugerencias de otros investigadores

Una de las primeras sugerencias que me ayudaron a realizar un cambio en mi vida académica vino del director de la Facultad de Antropología en donde laboro como profesor en la carrera de Antropología Social. Es en este contexto de cansancio como docente y la necesidad de alejamiento temporal del trabajo aplicado con el tema de la violencia de género que el director de la facultad (conociendo mi situación) me sugirió salir por un tiempo de la docencia y darle un giro al tema de mis investigaciones para realizar alguna actividad académica y me instó a presentar una propuesta para concursar por una beca del gobierno federal para profesores que desearan estudiar en el extranjero. También me sirvieron las sugerencias de mis colegas académicos que me animaron a realizar investigación sobre las artes marciales chinas, a sabiendas de que soy profesor de *taijiquan* y *qigong*.

6. Cambio de tema

Ante este contexto de saturación sobre cuestiones relacionadas a la violencia de género y la necesidad de alejarme temporalmente de la docencia, decidí investigara sobre el tema de las artes marciales chinas, y en particular me interese por el *qigong*, al que siempre he visto como un trabajo fundamental y de base para el *gongfu* y *taijiquan* puesto que entendía se trataba de movilizar la energía o *qi* para canalizarla y aplicarla en trabajo defensivo de las artes marciales, para fortalecer el cuerpo y para mejorar la salud. Las primeras interrogantes para la formulación del problema y el diseño de la investigación partieron de ideas propias que tenía acerca del *qigong* en las artes marciales. El primer reto consistió en convertir las ideas originales en un problema investigable. Elaborar las primeras preguntas de investigación y buscar sus conexiones con perspectivas teóricas para poder trazar el marco conceptual de inicio que orientara la recogida de información y análisis. Lo que me interesaba al inicio de esta investigación era conocer la práctica del *qigong* en las artes marciales, entonces la primera tarea era encontrar un problema investigable.

Elaboré tres anteproyectos y los sometí a tres universidades¹¹ españolas, siendo aceptado en todas, me incliné por el programa de Doctorado en Traducción y Estudios Interculturales para realizar mi investigación en el campo de los Estudios de Asia Oriental Contemporánea que ofrece la Universidad Autónoma de Barcelona.

¹¹ Para la Universidad de Barcelona, el título del anteproyecto fue “El cuerpo en las artes marciales internas taoístas, una aproximación desde la Psicología Social”. Para la Universidad Autónoma de Barcelona: “El cuerpo en el *qigong*, pensamiento y cultura china” y para el Instituto Universitario Ortega y Gasset: El *qigong* en España. Migración y construcción de la identidad.

7. La experiencia personal

Recurriendo a mi experiencia como maestro de artes marciales y psicoterapeuta, he empleado el *qigong* como terapia de acompañamiento. En mi trabajo con hombres agresores, uno de los problemas que invariablemente se presenta en situaciones de conflicto es la violencia de éstos hacia su pareja, hijos y otras personas cercanas a ellos. A través de la psicoterapia y la práctica de *qigong* he podido ayudar a los pacientes en su trabajo con la violencia. Uno de los primeros logros del trabajo con el *qigong* fue que los hombres pudieran identificar durante el conflicto las sensaciones corporales que aparecen previamente a sus actos de violencia. Ésta identificación de sensaciones, se trabaja junto con las emociones y razonamiento (o juicios) que aparecen previamente a la agresión, mismos que constituyen un material importante para su trabajo psicoterapéutico. En todos los casos el *qigong* demostró ser una excelente terapia de acompañamiento. Los resultados se manifestaron de manera positiva en los planos físico y mental, reflejándose en la mejora de la calidad de vida personal de los pacientes y en las relaciones que sostienen con las personas que les rodean. Una de las conclusiones a las que llegue trabajando con el *qigong* es que su práctica como terapia paralela a la psicoterapia lleva a la emergencia de contenidos latentes que se manifiestan en cambios físicos y psicológicos y constituye una alternativa para hallar respuestas a inquietudes e interrogantes esenciales sobre la trayectoria de la vida de cada uno, sus valores esenciales, reflexiones sobre la identidad y el sentido de la vida.

Harris Erlandson (Erlandson, 1993, citado por Valles, 1997: 76-77) reitera la importancia de que el problema seleccionado intrigue al investigador, le apasione y así consiga aproximarse mejor a las realidades que se viven en las situaciones humanas estudiadas. No obstante, conviene recordar la recomendación de Morse (Morese, 1994, citado por Valles, 1997: 77) sobre la necesidad de reconocer estas razones (personales o profesionales) de la selección del tema de estudio, con el fin de evitar sesgos. Durante estas experiencias de trabajo aplicado del *qigong*, seguido me surgían dudas y cuestionamientos éticos sobre las adaptaciones que estaba haciendo. Si bien en mi formación como psicoterapeuta recibí entrenamiento sobre algunas técnicas de *qigong*, entre mis colegas no había quien lo estuviera llevando a la práctica. Por otro lado, sobre la exotización y el orientalismo presente en estas prácticas adaptadas no eran fenómenos sobre los que me detuviera mucho a reflexionar, surgían pensamientos contradictorios, sin embargo, en ese momento no constituyeron tema de análisis o investigación, quedaba pues pendiente realizar este trabajo.

8. La primera literatura

A este cambio de tema debo de añadir otro factor a favor para realizar una nueva investigación, y tiene que ver con los cientos de libros y revistas que he coleccionado sobre las artes marciales, literatura técnica y no técnica. De entrada, este tipo de literatura distaba mucho de familiarizarme

con el estado de la cuestión, puesto que no incluía experiencias académicas de investigación, lo que actuó a favor pues los vacíos constituyeron una fuente de dudas y preguntas que me acercarían a la generación de ideas investigables.

La necesidad de construir una base de conocimiento cómoda me condujo a querer leer todo lo que encontrara escrito sobre el tema. Para Strauss y Corbin (1990: 48, citados por Valles, 1997: 85) “el riesgo de revisar a fondo la literatura, al comienzo de un estudio cualitativo encauzado más a generar que a testar teoría, reside en el peligro de cercenar la creatividad del analista. Por ello anima a usar todo tipo de literatura relevante (técnica o no), pero tratando de evitar ser cautivados por ella”. En la mayoría de los libros (manuales técnicos) que revisé en esta etapa, se describe al *qigong* como una práctica corporal sobre el cultivo y circulación del *qi*. Definen el concepto del *qi* como el principio universal que sustenta la existencia, lo que da forma y sustancia a todas las cosas y seres del universo según la cosmología china. Y mencionan que el *qigong* se fundamenta en principios daoístas, budistas y confucianistas y que su práctica puede enfocarse hacia el trabajo marcial, la prevención y preservación de la salud o con fines de desarrollo espiritual. De estas primeras revisiones bibliográficas resalta la fundamentación en principios de la cosmología china, a partir de las cuales surgieron las preguntas para la investigación documental. Son representativos los libros escritos por escritores muy prolíficos de origen chino, por mencionar algunos de los más leídos en entre los practicantes barceloneses Yang (2003), Wong (1998), Chia (2001), estos autores, emigrados de China, han sabido cautivar su público desarrollando un estilo adecuado para los que gustan vincular el *qigong* a cierto tipo de misticismo y espiritualidad, pero con bases “científicas” pensadas para un público occidental. En esta etapa destaco los trabajos de Calpe (2003) y de Martínez Guirao (2004, 2010), ambos trabajos resultantes de tesis doctorales, el primero en el campo de la antropología, aborda la práctica del *qigong*, en un parque de París, y cuya autora se dedica a enseñar el *qigong* en Barcelona y el segundo, en el campo de la educación física, y que aunque se centra en la disciplina coreana del *taekwondo*, lleva a cabo un análisis interesante que vincula al *qigong* a las tendencias de la construcción de la imagen del cuerpo en las artes marciales.

9. Literatura en la segunda etapa de investigación

Quiero destacar algunos de los autores académicos que guiaron la investigación en su segunda etapa. En primer lugar, los directamente relacionados con el *qigong*. Sobresalen en primer lugar las publicaciones sobre el *qigong* vinculado a los estudios sobre las técnicas meditativas y prácticas para la longevidad, particularmente las vinculadas al daoísmo, destaca el trabajo de Kohn (1989), otros autores como Robinet (1999, 1989), Despeux (1989), Engelhard (1989), Chen (2011), Ownby (2008), Palmer (2007) y Ots (1994), que abordan temas tanto históricos como contemporáneos, quienes abordan directamente al *qigong* o a otras técnicas que le antecedieron.

Hay otros estudios que merecen bien la pena de consultar, orientados a un público más amplio, pero siempre interesado o especializado, tales como los libros de Wong (2011), Yang (2011) o Gorostidi Berrondo (2008). En cuanto a la historia del pensamiento chino el trabajo Cheng (2006) constituyó obra de referencia obligada. Por otro lado están los trabajos que sin ser su tema central el *qigong*, ubican al *qigong* en el campo de las medicinas tradicionales chinas, autores tales como Kaptchuck (2008), Unschuld (2004), Mayor & Micozzi (2011), Peluffo (2009, 2013); cabe mencionar que no encontré trabajos académicos que centraran solamente su atención en el *qigong* aplicado a las artes marciales chinas, sin embargo si localicé literatura abundante sobre el tema sin que se la considere meramente de tipo académico, principalmente porque se dirigen al público en general. Este tipo de obras de carácter más bien de divulgación incluyen el tema del *qigong* como una práctica básica para las artes como internas *neijia*, tales como el *taijiquan*, *xingyiquan* y *baguazhang*.

Sobre el tema del *qigong* como vínculo que permite la traductibilidad en situaciones de interculturalidad encontré un grupo de trabajo académico desde la Antropología del cuerpo, coordinado por Citro y Aschieri (2012), con varios colaboradores que han desarrollado investigaciones sobre las artes corporales en movimiento con influencia asiática, en concreto la misma autora ha publicado sobre la danza japonesa *butoh* (Aschieri, 2012), sobre *taijiquan* le corresponde la autoría a los investigadores Lewin y Puglisi (2012), todos ellos de la Universidad de Buenos Aires. Destaca también las aportaciones de Bizerril (2007) sobre el *taijiquan* en un linaje daoísta en Brasil.

La literatura para el análisis crítico de los resultados obtenidos los siguientes temas y autores han sido clave en la investigación. Para la dimensión cultural y el concepto de cultura he consultado principalmente a Geertz (1989); el campo de los estudios comparativos y de la comunicación transcultural Golden (2012); interculturalidad, exotismo, etnocentrismo Golden (2012) y Beltrán (2005). Sobre el orientalismo, Said (2013) y la visión crítica ante el orientalismo Aschieri (2011). El tema de la modernidad y la transición a la posmodernidad, las reacciones adaptativas ante el perfil de riesgo ante las crisis sociales, económicas y políticas Giddens (2011). La influencia del movimiento *New Age* en las prácticas corporales y terapias alternativas de origen asiático orientales, Morris (2009), Martínez Guirao (2010), Siegler (2008) y Ardèvol y Munilla (2003). Sobre el individualismo narcisista de la posmodernidad, Lipovetski (2012). La globalización, de lo local y a lo global, las globalizaciones alternativas, Berger y Huntington (2002) Beck (1988) y Barker (2003). Cuerpo en las ciencias sociales, los condicionamientos históricos sociales, *habitus*, la improvisación y la creatividad Bourdieu (1995, 1999). El control social de los cuerpos, el cuerpo como estructura de acogida y la noción de cuerpo político, Lipovetski (2012), Duch y Mèlich (2005), Le Breton (2008) y Foucault (2010). *Los performances*, Richard Schechner (2012)

la hibridación de géneros performáticos, los performances interculturales, el cuerpo y los performances asiático orientales Aschieri (2011).

2. Planeamiento de la investigación

10. Antecedentes de la investigación

El diseño emergente de esta investigación tiene que ver con la flexibilidad del diseño en los estudios cualitativos. Ha tomado elementos de la planificación, pero adaptándolos y alterándolos durante la recogida de los datos.

En el plan original de esta investigación contemple cinco fases de trabajo: definición del problema, diseño del trabajo de campo, recogida de datos, análisis de los datos obtenidos e interpretación de los mismos. La idea inicial era que cada una de estas fases de la investigación cualitativa me conduciría a elegir las técnicas apropiadas. Por ejemplo, para el trabajo de campo y recogida de datos, tenía la certeza de que emplearía la observación participante, entrevistas personales lo más abiertas posibles y quizá recurrir a las historias de vida y estudios de casos, sin embargo, sabía que me enfrentaba a una exploración en territorio desconocido, el *qigong* y su performática en Occidente. Esta incertidumbre me llevo a adoptar una actitud investigadora flexible. En cierto modo me planteaba el aplicar a todo el proceso, en cada una de sus fases, una serie de criterios o principios orientadores como para modificar el plan original conforme fuera avanzando. En palabras de Harris Erlandson “el diseño de un estudio naturalista¹² no se establece completamente antes de que empiece el estudio, sino que emerge al tiempo que se recogen los datos, se lleva a cabo el análisis preliminar y se pasa a describir de modo más completo el contexto” (Erlandson, 1993, citado por Valles, 1997: 76).

Esta postura se desprende de mi experiencia en anteriores investigaciones, en donde he podido constatar que, aunque siempre inicie con un diseño tradicional, siempre termine eligiendo las técnicas y estrategias adecuadas al contexto y a las personas con las que finalmente termine trabajando, claro está, también me vi influido por los estudios realizados por otros autores en el campo de la antropología sociológica que emplearon métodos cualitativos.

Ciertamente inicie con un diseño más convencional por el carácter exploratorio del tema, como mencione antes, para mí el *qigong* y sus *performances* constituyeron un cambio de tema y estilo de investigación. Un diseño cualitativo de tipo emergente de investigación se adecuaba bien, cuando lo que intentaba primeramente era conocer y acercarme a una práctica corporal proveniente de otra cultura diferente a la de sus *performers* occidentales.

¹² Para estos autores un estudio naturalista corresponde a un “diseño emergente” y se contrapone a un “diseño tradicional” o “convencional”. Lo que los hace diferentes es la “especificidad del plan original de investigación”.

El dilema, como seguido sucede en este tipo de estudios emergente o abiertos, (por diferenciarlo de los estudios aplicados o proyectados que requieren a menos tiempo) era si tendría el tiempo suficiente para concluir una tesis doctoral. Sin embargo, aunque los estudios cualitativos de diseño emergente toman más tiempo que los diseños proyectados (menos flexibles), esta investigación se focalizó en el caso de los *performers* de *qigong* en Barcelona, pero sé que a futuro haría falta darle seguimiento llevando a cabo otra investigación sobre la performatividad del *qigong* en la propia China, lo que permitiría hacer un estudio comparativo. Por otro lado, es cierto que, como investigador, no partí de cero. Si bien el abordaje del *qigong* profesionalmente significó un cambio de tema, mi experiencia en la práctica de las artes corporales chinas se remonta a mi infancia, concretamente *gongfu* del sur de China, *taijiquan*, *tuina* y *daoyin* en sus estilos tradicionales. Y a partir de mi adolescencia obtuve experiencia en estilos contemporáneos de artes marciales englobados bajo el concepto de *wushu*, tales como estilos de *gongfu* del norte, *taijiquan* y *qigong*, estilos que se han difundido rápidamente en Occidente por su enfoque hacia el deporte y la salud. Para esta investigación tuve que especializarme en el *qigong* contemporáneo para la salud.

Miguel Valles resume de la siguiente manera el concepto de diseño cualitativo a la hora de la toma de decisiones:

Diseñar significa, ante todo, tomar decisiones a lo largo de todo el proceso de investigación y sobre todas las fases o pasos que conlleva dicho proceso. Algunas de estas decisiones se tomarán al principio, mientras se va perfilando el problema a investigar y se delimitan los casos, el tiempo y el contexto de estudio. Otras irán surgiendo sobre la marcha. Lo importante es retener que se trata de cuestiones que deben trabajarse y resolverse en cada circunstancia concreta de investigación (Valles 1997: 78-79).

11. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo básica y exploratoria y, tiene como finalidad avanzar en el conocimiento de los procesos de interculturalidad entre la práctica corporal de origen chino denominada *qigong* y sus practicantes occidentales de Barcelona España. Persigue en primer lugar ratificar las teorías que la sustentan y avanzar en el desarrollo de nuevos conocimientos que den cuenta de los procesos y de esta manera contribuir al entendimiento de este fenómeno social. La aplicación de los conocimientos de los que parten, así como las conclusiones que de éstos se derivan, quedan abiertas para su discusión y darles seguimiento en futuras investigaciones. En este sentido no busca generar cambios en las personas que contribuyeron en el trabajo de campo. Es participativa en el único sentido del método de la observación participante, que implica

directamente al responsable de esta investigación, tanto a nivel de las prácticas como de las reflexiones producto de la misma.

12. El problema a investigar

Los estudios exploratorios me llevaron a plantear que el *qigong* como genero performático globalizado, proveniente de un marco cultural oriental, representa un modelo de trabajo corporal diferente al de los conocidos o experimentados por los occidentales. Fuera de su contexto étnico cultural de origen, tiende a ser adaptado a las necesidades de sus *performers*, quienes en el proceso de su apropiación responden a cuestiones históricas, políticas, económicas y sociales que los constituyen: clase social, prevalencia del individualismo, aceleración de la vida, competitividad y consumismo desmedido, etc.

En la investigación aborde los estudios sobre los *performances*, que me permitieron ver como en la práctica los comportamientos siempre son una representación actuada más de una vez. El *qigong* como arte representacional consta de movimientos pautados altamente codificados. Las posturas, los movimientos y sus enlaces son actuados incorporando cada vez nuevos detalles, confirmando de esta manera el presupuesto de la mutación incesante. Estos comportamientos se repiten constantemente, una y otra vez de forma ritualizada, como la vía para acceder al entendimiento y aprehensión de conceptos tan abstractos como el *qi*.

Para traducir, interpretar y apropiarse del trabajo corporal del *qigong*, el *performer* occidental parte de lo que sabe de su propio cuerpo, es este conocimiento que le permite establecer analogías y contrastaciones con los planteamientos de la “otra” propuesta, la ajena y exótica. Pero, ¿cómo ve su propio cuerpo, que es lo que sabe y cómo lo ha aprendido? Estas fueron interrogantes que estuvieron presentes en la formulación del problema a investigar. Es de esperar que alguien interesado en formas distintas de entender el cuerpo lo haga por algún motivo, quizá personal, alguna dificultad con la propia manera de entender el cuerpo, quizá le atraviesan dudas o no está plenamente convencido de lo que le han dicho hasta entonces. Por otro lado, que tanto sabe del cuerpo oriental, cuáles han sido sus fuentes de información. Hasta ahora sabemos que el cine y la televisión han tenido una participación importante en la construcción del imaginario que sobre el cuerpo oriental se tiene. También sabemos que el movimiento *New Age* importó ideas de las filosofías y religiones del extremo oriental. Parte del problema tiene que ver entonces en la calidad de la información con la que cuenta el futuro practicante de *qigong*. Cuando se trata de un estilo de *qigong* enfocado a la salud, es de suponer que el punto de comparación y contrastación enfrente dos modelos completamente diferentes de entender el cuerpo y las formas de trabajar sobre el mismo. La visión del cuerpo en Occidente es, principalmente a través de la ciencia médica, que tiende a separar del cuerpo y la mente aquellos componentes que son difíciles de objetivar, en concreto el alma y el espíritu. Esta visión cartesiana del cuerpo sigue presente hasta

nuestros días, si bien es cierto que la tendencia es a “superar” esta polarización desde la propia postura de los científicos, también es cierto que sigue estando en el campo del debate, principalmente por la dificultad de cuantificar y hacer objetivos comportamientos subjetivos. Por poner un ejemplo, se puede hablar de la psicología del deporte, a través de la cual se trabaja la mente del deportista preparándolo para llevar el cuerpo hasta las metas establecidas, por lo general, hablamos de competir para ganar. Se trata pues de una psicología de estímulo reacción, de premiar los comportamientos adecuados. Ante la dificultad de convertir un dato subjetivo en objetivo, el peligro radica en psicologizar aquellos componentes subjetivos, por ejemplo, en el campo de la somatología y establecer tipologías conductuales acordes a estereotipos. Volviendo al planteamiento de la necesidad de establecer la calidad de la información que hasta entonces se tiene del propio cuerpo, podemos agregar que también es de suma importancia cuál y cómo ha sido la experiencia y qué tipo de resultados se han obtenido. Además, hay que enfrentar el problema de las expectativas que se tienen hacia los modelos alternativos de entender y trabajar sobre el cuerpo. El proceso de tomar lo que se necesita de otros modelos, se enfrenta al problema de idealizar aquello que se desea del otro, para adaptarlo y terminar apropiándose. Conocer qué sucede en este proceso de traducción, interpretación y apropiación constituye parte central del problema a resolver. Interesan los procesos, la experiencia corporal a través de las representaciones, de los comportamientos doblemente actuados. Los rituales y los *performances*, sus repeticiones incesantes, en donde cada acto es en algo diferente al anterior.

Uno de los reclamos que se comentaron fuera de las clases, tuvo que ver con el malestar o inconformidad que provocaba el no atender en el curso la parte de trabajo espiritual, siendo sustituido o reduciéndolo al trabajo mental y corporal. Los argumentos en torno a este malestar eran que, en el trabajo corporal, a través de la incesante repetición de movimientos y el énfasis en el detallismo postural producían solamente experiencias corporales externas, si no se trabaja la parte interna que, a su parecer tiene que ver con el “creer”. Creer en el *qi*, para este grupo de practicantes, parece estar ligado exclusivamente al desarrollo del trabajo interno, a través de la meditación y la atención a la visualización y conducción del *qi*. Otros practicantes, más veteranos en cuanto a su experiencia en *taiji* y *qigong*, opinan que integrar el trabajo mental y corporal con la finalidad de percibir el *qi* e influir en su flujo es posible después de varios años de práctica disciplinada, para ellos, no es cuestión de creer, sino de hacer.

13. Perspectiva teórica de la investigación

Siendo mi formación la de antropólogo social, el componente social y cultural estuvo presente a lo largo de toda la investigación. Considero que la necesidad de trabajar la manera en la que los practicantes occidentales de *qigong* toman elementos de ésta práctica corporal asiática me llevaron al campo de la comunicación transcultural. Mi inquietud

por entender como el practicante incorpora no solamente ideas y conceptos, sino formas de pensar, sentir y comportarse del pensamiento chino que rodea al *qigong* me condujo a tomar en cuenta el exotismo, la orientalización y el etnocentrismo, problemáticas presentes en el proceso de la significación de aquellos elementos de la cultura asiática oriental que inconscientemente o conscientemente cumplían con las expectativas y necesidades.

La relevancia del contexto en la investigación cualitativa me llevó a identificar al *qigong* dentro como un objeto de consumo globalizado que circula en el mercado capitalista de las prácticas corporales alternativas, identificando las espiritualidades alternativas *New Age* como el origen del problema a investigar. El contexto actual de España, caracterizado por la crisis social, económica y política la he vinculado al proceso de la transición de la modernidad a la posmodernidad lo que me permitió identificar al practicante del *qigong* como aquel sujeto característico del individualismo narcisista, y he exaltado el comportamiento egoísta característico de la posmodernidad. Los efectos ante la crisis. El resurgimiento de las espiritualidades alternativas ante las crisis.

14. Las hipótesis

La hipótesis de inicio

La hipótesis en esta investigación me sirvió como una herramienta más entre otras, y la diseñe para que me ayudara como guía en el desarrollo de la metodología de carácter cualitativo. En este sentido carece de valor el buscar si se cumple o no, dejando en primer lugar el indagar sobre los procesos de apropiación del *qigong*. La hipótesis inicial la tuve que reformular, pues presuponía o condicionaba la efectividad del *qigong* al conocimiento de la cosmología china por parte de los practicantes occidentales.

Replanteamiento de la hipótesis

La hipótesis replanteada dice que los practicantes occidentales de *qigong* interpretan y resignifican a partir de sus propias necesidades y desde sus propios bagajes culturales, si bien se tienen que ajustar a las reglas propias del entendimiento chino, lo hacen adecuando, adaptando y reinterpretando en su proceso de apropiación del trabajo corporal del *qigong*.

15. Los objetivos

El objetivo general

- Investigar sobre la relevancia del trabajo corporal del *qigong* como vínculo intercultural y productor de traductibilidad entre Oriente y Occidente.

Los objetivos específicos

- Investigar la influencia del pensamiento chino sobre el cuerpo a través del trabajo corporal del *qigong* en practicantes occidentales de la ciudad de Barcelona.
- Indagar la influencia del pensamiento occidental sobre el cuerpo en el proceso de resignificación y apropiación del trabajo corporal del *qigong*.
- Averiguar cómo es la experiencia corporal en el proceso de representación en los *performances* de *qigong*.

16. El contexto

A finales del año 2010 cuando inicia esta investigación, España ya estaba inmersa en la llamada crisis económica que se acentuó alrededor del 2008 continuando hasta la actualidad, y que también ha afectado a los niveles político y social. A su vez la recesión española se enmarca en la crisis económica mundial que afectara principalmente a los países desarrollados. Se caracteriza por haber heredado el problema de “la burbuja inmobiliaria” y desencadenara la crisis bancaria del 2010. Estos acontecimientos han repercutido en la sociedad provocando un alto grado de desempleo y la incapacidad de las instituciones para generar suficientes oportunidades de empleo para la población desocupada. En este contexto no es difícil entender que para un círculo de la sociedad prácticas como el *qigong* y los cursos de formación de monitores que se ofertan en el mercado de consumo puedan representar potencialmente una alternativa de capacitación que a corto plazo (dos años) permita a los interesados dedicarse a la enseñanza y, de esta manera ayudar en la economía del hogar. Esta clase de cursos otorgan la certificación para ejercer la enseñanza del *qigong*, ya que facilitan su regularización ante los organismos de deporte o de las medicinas complementarias. Para la regularización del *qigong* en Cataluña existen dos opciones según su enfoque. Para la Organización Mundial de la Salud, el *qigong* es una actividad que promueve la circulación y el flujo del *qi*. Para el Consejo Catalán del Deporte es una actividad deportiva, una forma de gimnasia, dado que su enfoque no incluye la curación. Es más sencillo buscar la regulación del *qigong* como una actividad deportiva cuando su enfoque se dirige a la prevención de la salud, en este caso depende de la Federación Española de Karate. La segunda opción, es la de regularizar el *qigong* como una terapia natural, situación que se complica ya que las terapias naturales son vistas como una actividad complementaria de la medicina científica, pero todavía

no está regulada su actividad, ya que, para lograrlo, una de las exigencias es que un médico tiene que estar al frente de cualquier centro o asociación. La polémica y el debate se dirige a la duda que sobre el diagnóstico de la enfermedad puedan hacer personas que no estén capacitadas, según las exigencias del modelo médico científico, con lo cual, un diagnóstico fallido podría crear más un problema que ayudar a resolverlo.

Por otro lado, la Guerra Civil Española (1936-1939) y la dictadura de Francisco Franco (1939-1975) constituyen otros de los determinantes sociales, económicos y políticos que marcan a varias generaciones y cuyas repercusiones han generado en muchas personas sentimientos asociados a la falta de credibilidad en las instituciones políticas, sociales y económicas. Las prácticas corporales de alguna manera representan espacios en los que las personas pueden expresar, canalizar o al menos olvidarse momentáneamente de los problemas de la realidad en la que viven.

17. Población que afecta, sexo y ocupación

El *qigong* atrae principalmente a personas adultas mayores, aunque cada vez son más los adultos jóvenes que buscan esta actividad. Es más común la presencia de mujeres, pero la diferencia no es tan significativa como lo es en el *taijiquan*, que suele atraer más a un público masculino, quizá por su connotación de “arte marcial”.

Las ocupaciones de los practicantes de *qigong* son muy diversas, pero podríamos decir que los adeptos pertenecen a la clase media y media alta. La mayoría son profesionistas y entre estos son varios los que poseen estudios universitarios –en alguna ocasión escuche el comentario de que el *qigong* es el “arte secreto de los intelectuales”–, cabe agregar que el desempleo y la falta de oportunidades para encontrar un trabajo dentro de su formación ha provocado el subempleo, obligando a muchas personas a desempeñar trabajos diferentes a su formación original. Entre los adeptos al *qigong* es común encontrar personas con experiencia previa en otras artes corporales orientales o en prácticas vinculadas a las medicinas alternativas o complementarias, tales como *yoga*, *reiki*, *shiatsu*, naturopatía, etc. Algunas también cuentan con estudios relacionados a la medicina tradicional china, sobresaliendo la acupuntura, la herbolaria y los masajes. Otros, provienen de las artes marciales asiáticas, como el *taijiquan* u otros estilos del *wushu* tanto tradicional como el moderno.

El grupo en el que se realizaron las prácticas de campo pertenece a un curso de formación de monitores de *qigong*. El estilo de *qigong* que se imparte es el moderno o contemporáneo, que en la República Popular China se promueve oficialmente con un enfoque hacia la salud preventiva y que tiende a convertirse en un deporte de exhibición y competencia –en el tiempo que duro esta investigación fueron en aumento las participaciones en torneos a nivel regional, nacional e internacional–. Este estilo de *qigong* ha entrado a España recientemente (en la década de los 90)

y se ha expandido rápidamente a muchas partes del mundo. Las actividades de formación y capacitación del *qigong* deportivo para la salud, se insertan en el mercado de consumo, concretamente en el de las medicinas alternativas o complementarias, pero han encontrado más facilidad de regulación en el Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya.

18. Ubicación geográfica

El *qigong* se practica en la mayoría de las provincias y ciudades grandes de España, incluidas las Canarias y las Baleares. La práctica se puede realizar tanto al aire libre como en instalaciones adaptadas para ello. El ayuntamiento de Barcelona lo promueve en más de una docena de parques de la ciudad. También se practica en centros culturales, polideportivos, centros de terapias naturales y en algunos hospitales o clínicas del sector público y privado.

El grupo de estudio de esta investigación realiza sus actividades formativas y de capacitación principalmente en gimnasios de dos centros educativos y deportivos de la ciudad de Barcelona, uno de ellos ubicado en el Instituto Jaume Balmes y el otro en el Centre d'Esports Ipsi. Las exhibiciones y los torneos se realizaron en el polideportivo del Centre Esportiu Municipal Mundet. Las prácticas al aire libre en los jardines de la Tamarita y en los jardines de Joan Margall. Varios de los estudiantes se trasladan para el curso desde diferentes municipios de la provincia de Barcelona e inclusive desde otras provincias de España.

19. El trabajo de campo

El trabajo de campo lo dividí en dos etapas, la exploratoria y la de aplicación de los métodos y técnicas para la obtención de los datos. La etapa del máster y el primer año del doctorado constituyeron la etapa exploratoria. Los datos para el análisis se obtuvieron en los dos últimos años del doctorado. Apliqué la observación participante, registro fotográfico, tomé notas de campo y realicé entrevistas a profundidad. Para el trabajo de campo, me inscribí al curso de monitores y tuve que participar en exhibiciones y torneos a nivel nacional e internacional.

Lograr la confianza y aceptación en los lugares de enseñanza lleva su tiempo. El secretismo y los celos entre las diferentes escuelas es algo común. En la mayoría de las escuelas de *qigong* no me permitían solamente observar más de una clase, tuve que inscribirme y pagar las cuotas, todo esto me llevó a invertir bastante dinero. Las cuotas a pagar van de los 300 a 500 euros por trimestre si se trata de cursos de formación de monitores. Y por las clases “normales” las cuotas a pagar pueden ir de los 120 a 150 euros mensuales o más, dependiendo de la exclusividad del lugar. Para participar en los torneos ya sea a nivel europeo o internacional los gastos pueden ir desde los 1.500 a 3.000 euros. Los entrenamientos se realizan por lo general de una o tres veces a la semana, durando una hora y media cada sesión. El único lugar donde se permite la observación es en los

parques públicos ya que, en parte, se busca captar adeptos y promover que se inscriban a los cursos regulares.

Para realizar las entrevistas a profundidad tuve que preparar el momento adecuado. Realicé las entrevistas solamente después de haber logrado establecer un clima de confianza y la aceptación. Algunos de los problemas que encontré tuvieron que ver con acordar la fecha y lugar para llevar a cabo las entrevistas, lo que implicó de mi parte contar con la disponibilidad de movilidad y ajustes a los tiempos de las personas a entrevistar. Grabar las entrevistas no fue sencillo, puesto que la mayoría de los entrevistados tienen estilos de vida muy acelerados, por lo general elegían participar en la entrevista a la hora de comer o del café en bares o restaurantes, este tipo de contratiempos provocaron que me extendiera mucho tiempo para poder realizar las entrevistas. De las veinte entrevistas programadas no logré concretar tres entrevistas por diversas razones, siempre ajenas a mi persona.

Realicé dos viajes a China cada uno de tres semanas. Aunque de carácter exploratorio me han ayudado mucho pues me permitieron conocer un poco la práctica de *qigong* en su lugar de origen. Observé practicantes en diversos parques, principalmente en Beijing, Luoyang y Xian. Las prácticas en grupo ejecutaban el tipo de *qigong* moderno, que es el mismo que se enseña en el Instituto de Qigong de Barcelona, con la misma música y los mismos estilos reconstruidos y oficializados. También observé personas ejecutando en solitario o en pareja estilos tradicionales más afines a las artes marciales o al trabajo espiritual. En el primer viaje pude conversar con practicantes extranjeros en el Templo de la Nube Purpura, en Wudangshan, Hubei y en el segundo viaje observé a grupos de extranjeros entrenado en el *Templo Shaolin* de Songshan, Henan. Existe la posibilidad de regresar a China para el próximo año, junto con el grupo del instituto, con el propósito de visitar un hospital en donde se emplea el *qigong* no solamente a nivel preventivo sino también curativo, además de participar en un torneo de *qigong* a nivel internacional y un taller para perfeccionar el estilo *dawu* o *qigong* de la danza chamánica. El perfeccionamiento de esta danza chamánica nos permitirá también aprender un estilo del *qigong* espontáneo, algunos estudiosos occidentales del *qigong* señalan su carácter catártico, este tipo de *qigong* no es bien aceptado por el gobierno chino. Todavía no acabo de procesar esta experiencia, pero puedo decir que ha sido muy importante para mí haber realizado estos viajes y espero que marque el precedente para realizar estancias más prolongadas en China para desarrollar investigación académica.

20. Preguntas a partir del trabajo exploratorio

Las primeras preguntas que elaboré, desvelan una aproximación superficial a un tema aún desconocido para mí. En el contexto de la metodología cualitativa me permití reformular las preguntas durante el proceso de la investigación. En las primeras preguntas mis dudas se

centraban en saber la importancia de la cosmología china en la literatura y práctica del *qigong*. La duda quedó superada al realizar las primeras lecturas de carácter exploratorio, pues prácticamente en todos los libros aparece el tema del papel que juega la cosmología china en la comprensión de *qigong*, situación que por otro lado no se refleja en el conocimiento que pudieran tener de este tema los practicantes occidentales, pues el acercamiento a este trabajo es muy diverso y puede tener motivos muy variados. También me interesaba saber cómo se enseña el *qigong* en Barcelona. La duda se fue resolviendo desde que me inscribí al curso de monitor que, a diferencia de otras escuelas, recurre a la psicología y pedagogía del deporte, los cursos y talleres para la revisión teórica y de su aplicación en el campo de la salud preventiva. También se enfatiza en los entrenamientos técnicos para el aprendizaje de las formas del *qigong*, sus posturas, movimientos y enlaces. Para las entrevistas de tipo cualitativo trabajé con temas y subtemas. Siempre invité al diálogo procurando tocar estos temas, si bien, no siempre seguí el mismo orden, y en algunos casos se abordaron otros temas que emergieron durante la conversación. Las entrevistas duraron entre una y una hora y media cada una. Después de las entrevistas mantuve espacios abiertos para el diálogo con los informantes.

Las preguntas para las entrevistas:

- ¿Desde cuándo practicas y desde cuándo te enteraste del *qigong*?
- ¿En dónde y cada cuánto practicas *qigong*? (en grupo o solitario)
- ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, *fitness*, etc.?
- ¿Por qué el *qigong*?
- ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?
- ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?
- ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural y del *qigong*?
- ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?
- En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas

3. Estructura de la tesis

La estructura de la tesis se divide en la introducción, 6 capítulos, las referencias y 3 anexos. La introducción la dividí en 4 partes: en la primera trato el tema y los motivos que me llevaron a esta investigación. En la segunda presento el planteamiento de la investigación, en la que incluyo las hipótesis y los objetivos. En la tercera resumo los resultados obtenidos y en la cuarta la estructura de la tesis.

El primer capítulo lo dedico al objeto de estudio, la definición de *qigong* y los enfoques en que se divide: la salud, el desarrollo espiritual y como arte marcial. También incluyo el tema del cuerpo en oriente y el cuerpo en occidente, así como algunos de los temas que más han influenciado en la exotización y orientalización del *qigong*: el movimiento de la *New Age*, el cine y la televisión, la deportivización del *qigong* y por último el neo-chamanismo.

En segundo capítulo presento el desarrollo histórico del *qigong* en Occidente. Los primeros contactos entre China y Europa que permitieron la llegada del *qigong* a Occidente, la influencia de la *New Age* en el desarrollo de la espiritualidad alternativa y la “fiebre del *qigong*” de los 80, factores importantes en la implantación de esta práctica corporal en España. Presento una breve investigación hemerográfica sobre los primeros maestros de *gongfu*, quienes fueron los principales difusores del *qigong* en España.

En el tercer capítulo, el de la metodología presento el trabajo de campo. Lo he dividido en dos etapas, en la primera realicé el trabajo exploratorio o de acercamiento y contacto para lo cual acudí a diferentes escenarios, tanto públicos como privados, en donde se imparten clases de *taijiquan* y *qigong*. En la segunda etapa apliqué los métodos y técnicas que me permitieron recabar los datos de la investigación.

El cuarto capítulo es el del marco teórico. Presento las principales perspectivas y teorías a través de las cuales realicé la interpretación de los datos obtenidos. He dividido el capítulo en 3 partes: en la primera incluyo la dimensión cultural, la modernidad y la posmodernidad, la globalización. En la segunda el tema de cuerpo y los *performances* y en la tercera algunos conceptos del pensamiento chino.

El quinto capítulo es el de la discusión de los resultados. Para este capítulo he seleccionado de las 17 entrevistas algunas frases, mismas que he ordenado en relación a cada una de las 10 preguntas aplicadas. Después he relacionado las frases con la teoría para realizar la interpretación.

En el sexto capítulo presento las conclusiones a las que he llegado en esta investigación, así como las investigaciones que sugiero se podrían realizar en un futuro.

CAPÍTULO I

EL OBJETO DE ESTUDIO

1. El *qigong*

El objeto que abordo en esta investigación tiene que ver con el trabajo del *qigong*¹³ que, como arte corporal originaria de China, se practica en la ciudad de Barcelona. Las perspectivas que abordo en relación a este objeto de estudio son varias, empezando por los análisis que sobre el cuerpo realizan Foucault (2010, 1997); Bourdieu (2008, 1999); Le Breton (1990) y Dutch y Melich (2005). En cuanto al “encuentro” sobre las diferentes concepciones que sobre el cuerpo y sus prácticas se tienen en Occidente y Oriente, revise los trabajos de Kaptchuck (2008), Peluffo (2013) y Unschuld (2004). A través de la teoría del *performance* pretendo analizar la importancia de la representación e interpretación intercultural de los actores como una experiencia individual e inserta en el contexto de las redes sociales que se construyen alrededor de esta actividad corporal. Mi interés se centra en las percepciones que los practicantes tienen sobre la experiencia de adaptarse y adecuarse a un trabajo corporal ajeno a su propia experiencia en contraste con la aprendida en su propia cultura, es decir dos formas distintas de percepción. Por otro lado, para abordar el trabajo o práctica corporal he recurrido a las ideas y conceptos que Schechner propone sobre los *performances*. Desde esta perspectiva teórica, retomo la definición que dice que los “*todos los comportamientos son ‘doblemente realizados’, puesto que están hechos de nuevas combinaciones de acciones previamente escenificadas*” (2012: 59). El *qigong*, como arte corporal, consta de rituales y conductas altamente codificados que se representan una y otra vez, pero cada nueva puesta en escena constituye una serie de acciones doblemente realizadas, previamente y actualmente realizadas. En este sentido, son conductas ‘restablecidas’, acciones representadas para las que la gente se entrena, que se practican y ensayan. Para Schechner, todas y cada una de las actividades de la vida humana pueden estudiarse como representaciones “*cada acción, desde la más pequeña hasta la más englobante, está hecha de conductas realizadas dos veces*” (Schechner, 2012: 60). Por otro lado, el individuo de esta investigación, es percibido como “sujeto”, y para este autor, las representaciones tienen lugar y existen sólo como acciones, interacciones y relaciones, y agrega que: “*la conducta restablecida es simbólica y reflexiva. Sus significados deben ser decodificados por sus [performers]. La representación, en este sentido de conducta restablecida, significa nunca por primera vez, siempre por segunda a enésima vez: conducta dos veces realizada*” (Ídem, 2012: 69-71). Para apoyar las ideas de Schechner sobre los

¹³ Se pronuncia chikung en su forma castellanizada y se escribe en el sistema fonético *pinyin* de la República Popular de China como *qigōng*. Ideograma tradicional 氣功 y en su forma simplificada 气功.

performances interculturales, he recurrido a los trabajos de Irvin Goffman (1971, 1982) y Clifford Geertz (1989, 1996).

1.1. Definición de *qigong*

El *qigong* es un antiguo arte corporal chino. *Qi*¹⁴ significa “aliento” y “aire” y, por extensión, también denota “energía” y “vitalidad”. *Gong* es un término general que significa “trabajo” y se usa para referirse a cualquier técnica o habilidad que requiere tiempo y esfuerzo, paciencia y práctica, es decir que exige perseverancia para perfeccionarse. Por lo tanto, el término *qigong* se puede traducir como “ejercicio de respiración” y también como “trabajo de energía”. Más específicamente *qigong* puede entenderse como trabajar *qi* o energía fundamental, a través perseverar en el perfeccionamiento de ejercicios de respiración.

Existen tantas definiciones como los cientos de tipos de *qigong* que desde sus inicios hasta la actualidad hay y ha habido en China. Sin embargo, todos los estilos de *qigong* comparten raíces comunes. El concepto de *qigong* en abstracto queda incompleto si no lo incorporamos en la cosmología china que habla del flujo incesante del *qi* en la naturaleza y el cosmos. El *qi* es la energía fundamental que se puede sentir en la naturaleza. La Tierra misma se mueve, transforma, respira y vive con el *qi*. Dentro de la cosmología china el *qi* es el poder animado que fluye en todas las cosas vivas. Los seres humanos son parte de la naturaleza y comparten el *qi* con el resto de la Tierra. Para Leonelli (2006) y Calpe (2003), el *qi* en el cuerpo humano fluye de manera similar a como fluye en el cosmos, es decir, el cuerpo humano forma parte del cosmos, como un todo. Por lo tanto, en el trabajo de respiración con la energía fundamental tenemos que incluir la idea del flujo y la distribución del *qi* para lograr su armonía y equilibrio en el organismo y con las energías elementales de la naturaleza y el cosmos.

Desde la óptica de la cosmología daoísta, el universo, la naturaleza y el ser humano están hechos de *qi*. La tríada fundamental Cielo, Hombre y Tierra obedece a los procesos cósmicos, naturales y humanos, siempre presentes en la práctica del *qigong*. Para Carmelo Elorduy (1993) este principio queda muy bien representado por el pensamiento daoísta de Zhuangzi (hacia 370-300 a.n.e.): “*El hombre nace de una condensación de qi. Es el qi que al condensarse crea la vida y es el mismo qi el que al dispersarse produce la muerte*”.

La unidad y continuidad que busca el pensamiento chino nos dice Cheng, tiene que ver con el “soplo” (*qi*), y lo describe como el influjo o energía fundamental que anima al universo entero:

Ni por encima, ni fuera, sino en la vida, el pensamiento es la corriente misma de la vida. Dado que toda realidad, física o mental, es energía fundamental, la mente

¹⁴ La equivalencia del *qi* en otras culturas la tendríamos en el *prana* de la India, en el *ki* del Japón y Corea, en el *pneuma* de los griegos.

no funciona independientemente del cuerpo: hay una fisiología no sólo de lo emocional, sino también de lo mental, incluso de lo intelectual, del mismo modo que hay una espiritualidad del cuerpo, la posibilidad de un afinamiento o una sublimación de la materia física (2006: 35).

El *qi*, para los daoístas significa la energía o la fuerza natural que llena todo el universo. Para Yang Jwing Ming (2003), en la cosmología china, en el Cielo (o universo) está el *qi* celeste *tianqi*, compuesto de las fuerzas que los cuerpos celestes ejercen sobre la Tierra, como la luz del Sol, la luz de la Luna y el efecto de esta sobre las mareas. Debajo del *qi* celeste, se encuentra el *qi* terrestre *diqui*, el más importante de los tres, que está influido y controlado por el *qi* celeste. Finalmente, dentro del *qi* terrestre, cada persona, animal o planta posee su propio campo de *qi*.

El término chino “*qi*”, nos explica Gorostidi Berrondo (2008), inunda todas las descripciones de cualquier actividad, sea humana o animal, referida al cosmos o a los ciclos terrestres en la cosmología china. Recurriendo a las imágenes que evocan la escritura pictográfica china, se puede interpretar como “vapor de arroz” equiparable al *pneuma* griego (al que se da un sentido etimológico de “vapor de los restos de comidas”). Entre ambos extremos, *qi* ha sido finalmente traducido por *energía*, y esta versión ha resultado triunfadora sobre cualquier otra.

1.2. Divisiones del *qigong*

Para la mayoría de los estudiosos del *qigong*, se divide en tres escuelas o categorías principales, la médica, la marcial y la espiritual. Otros, como Yang (2003) presentan la cuarta escuela, que es la confucianista a la que llama escolástica, vinculada a los letrados e intelectuales daoístas y confucianistas. El *qigong* marcial se divide en estilos externos *waijia* e internos *neijia*, y el *qigong* religioso o espiritual se dividió en estilos budistas, daoístas y tibetanos.

Tomando en cuenta las diferentes escuelas podemos hacer una clasificación general del *qigong* en cinco categorías principales, según los propósitos o fines perseguidos: obtener y conservar la salud; curar las enfermedades; prolongar la vida (búsqueda de la longevidad); incrementar la destreza, fortaleza y resistencia en la lucha; y alcanzar la iluminación o estado de buda. Esta clasificación parecería arbitraria y podríamos argumentar al respecto que no es posible definir estas categorías de un modo estricto ya que más de una escuela comparte más de un fin de los señalados. Como bien apunta García (2007) aunque el *qigong* marcial se centra en el aumento de la eficacia combativa, también puede mejorar la salud. Un artista marcial ha de cuidar su salud si quiere trabajar con toda su potencialidad. El *qigong* daoísta persigue la longevidad y el budista la iluminación, pero para alcanzar este fin es preciso gozar de buena salud y saber curar las enfermedades.

1.2.1. El *qigong* para la salud

El *qigong* es una de las cinco ramas de la medicina china *zhong yao xue*, junto con la acupuntura *zhen jiu*, la acupresión *dian xue fa*, los masajes en las cavidades *tuina*, la dieta *yin shi* y la fitoterapia *yao cao* o tratamiento con hierbas. Es un método preventivo y curativo que ofrece una terapéutica integral de la persona. Se dirige tanto a prevenir y curar enfermedades del organismo como desequilibrios psicológicos.

En el *qigong* hay dos métodos médicos para curar las enfermedades: a través de la auto-curación y a través de la transmisión del *qi*. En la práctica avanzada se pueden combinar. En la primera el propio practicante guía el *qi* hacia aquella región del cuerpo que lo requiere, con la ayuda de ciertos movimientos, la respiración y con la mente o pensamiento. En la segunda es el propio médico o maestro que proyecta su *qi* hacia el cuerpo del paciente para equilibrarlo y restaurarlo.

En la antigua sociedad china, según nos explica Isabel Calpe (2003) no era el mismo trato que los emperadores daban a los sabios que a los médicos. La mayoría de los emperadores respetaban a los sabios, se hacían rodear por ellos y estaban influenciados por su filosofía. En cambio, los médicos no gozaban de alta estima, se les despreciaba porque realizaban diagnósticos tocando el cuerpo de sus pacientes, lo que era considerado característico de las clases bajas de la sociedad. Sin embargo, desde hace unos cinco mil años en que se descubriera la circulación del *qi* en el cuerpo humano, de todas las escuelas o categorías es la del *qigong* médico la que se ha perseverado por más tiempo.

Para Carlos García (2005: 90) el primer documento fehaciente que aparece en la historia de la acupuntura es el *Huangdi neijing* (*Canon interno del Emperador Amarillo*), que fue recopilado en el periodo de los “Reinos Combatientes” (*Zhanguo Shidai*, 403-256). El *Canon* es el resumen del conocimiento que en aquella época tenían los hombres dedicados al trabajo médico. Fue ampliado y revisado durante la dinastía Qin (221-207 a.n.e.) y la Han (206 a.n.e. -220) y se convirtió en una exposición sobresaliente de la medicina tradicional china. Cheng (2006: 278) aclara que este documento “*generalmente se le considera del siglo I a.n.e., habla de la red cósmica tejida por la pareja yin/yang y las Cinco Fases, así como las correlaciones entre el mundo natural (macrocosmos), el cuerpo humano (microcosmos) y el modelo Han de Estado imperial.*”

Los médicos chinos utilizaron sus conocimientos médicos para crear diferentes grupos de ejercicios de *qigong*, bien para conservar la salud, o para curar enfermedades concretas. Según Calpe (2003), los médicos chinos creían que la meditación estática para regular el cuerpo, la mente y la respiración, no bastaban para curar una enfermedad. Afirmaban que para aumentar la circulación del *qi*, había que moverse. No descartaban la utilidad de obtener la paz y el sosiego

mental, pero ejercitarse era aún más importante para alcanzar la salud. En sus indagaciones se percataron que algunos movimientos específicos del cuerpo podían aumentar la circulación del *qi* en ciertos órganos concretos. Dedujeron de ello que los ejercicios de *qigong* podían también utilizarse para tratar enfermedades específicas y para restablecer el funcionamiento normal de los órganos.

Cuando la circulación del *qi* es anormal comienza la enfermedad y puede dañarse un órgano. En la medicina china, como en el *qigong* está presente la idea del *yinyang* como un par complementario en equilibrio.¹⁵ En la cosmología china, el hombre lee en el Universo no sólo los principios estructuradores, sino también las líneas de conducta que debe seguir. Para Cheng, “*El calendario ritual de los «Mandamientos mensuales» del Tratado de los Ritos o el calendario médico del Canon interno del Emperador Amarillo no sólo es descriptivo, también es prescriptivo. No hay discontinuidad entre lo que debería ser, lo principal es la interacción natural entre el ser humano y su entorno*” (2006: 262-263). Cuando el *qi* es demasiado positivo (*yang*) o demasiado negativo (*yin*) en el canal correspondiente a un órgano determinado, ese órgano empieza a sufrir su deterioro. Si no se corrige la circulación del *qi*, el órgano funcionará mal o se deteriorará. La mejor manera de curar a alguien es ajustar o equilibrar el *qi* antes de que se produzca algún problema físico. Por consiguiente, corregir o aumentar la circulación del *qi* es el objetivo principal de los tratamientos con acupuntura o acupresión. Las hierbas y las dietas especiales también están consideradas importantes para la regulación del *qi* en el cuerpo (Yang 2003:102).

Otra idea importante que descubrieron los médicos chinos y practicantes de *qigong* es que la circulación del *qi* en el cuerpo cambiaba con las estaciones. Calpe (2003) y Yang (2003), señalan que en estos ajustes periódicos el cuerpo necesita ayuda en cada estación, nos dice como los médicos chinos se dieron cuenta que determinados órganos tenían problemas característicos. Por ejemplo, al inicio del otoño, los pulmones tienen que adaptarse al aire más frío que se respira. Mientras se realiza ese ajuste, los pulmones son susceptibles de sufrir alteraciones, por eso, pueden producirse molestias en los pulmones y nos resfriamos más fácilmente. El aparato digestivo también se ve afectado en los cambios estacionales. El apetito aumenta y pueden producirse diarreas. Cuando la temperatura desciende, los riñones y la vejiga empiezan a causar molestias. Por ejemplo, si los riñones están fatigados, tal vez se sienta dolor en la espalda. Centrándose en estos desórdenes estacionales, se crearon un conjunto de movimientos que pueden utilizarse para acelerar el ajuste del cuerpo.

El *qigong* se fundamenta en principios de las medicinas daoístas y budistas chinas. Adler (2005) nos expone que, si desde la perspectiva daoísta se trata de recuperar el flujo amplio y equilibrado

¹⁵ A veces hay más *yin* a veces hay más *yang*. El uno se convierte en otro y viceversa. Cuando se desequilibran demasiado la medicina china interviene para buscar un mejor equilibrio entre ambos.

del *qi*, desde la perspectiva budista lo que se busca es liberar el *karma*,¹⁶ camino progresivo hacia un cuerpo de transparencia. Como nos expone Calpe (2003) la medicina daoísta o *daoyi* se basa en el estudio de la circulación energética del *qi* y en el *dao*, “el justo medio”; la medicina budista o *foyi* se interesa principalmente por una dimensión todavía más sutil; la resonancia y la vibración del cuerpo interior.

El *qigong* terapéutico se enfoca a curar las enfermedades y desequilibrios del *qi* y consta de un conjunto de remedios, que tienen que ver con posturas específicas y métodos y técnicas de respiración, siendo una disciplina global persigue restablecer el equilibrio y coordinando el funcionamiento del cuerpo, la mente y el espíritu. Es una terapéutica global o integral. Siguiendo a Calpe (2003), nos explica como para lograr la estabilización y equilibrio del cuerpo se tiene que trabajar el “enraizamiento” sólido sobre la tierra, el estiramiento natural hacia el cielo, y la verticalidad a través del ajuste pélvico, solamente así, declara, se puede activar la circulación del *qi* a través de los canales. Desde un punto de vista más trascendente, la finalidad de la terapéutica del *qigong* es el reconocimiento de la vacuidad o *kongxing* anterior a la aparición del cuerpo de materia. La práctica de la meditación, la postura y la respiración es un medio para hacerse conscientes de la cadena karmica que liga al ser humano a la rueda de los renacimientos. Cuando éste ajusta su pensamiento, sus palabras y sus acciones, puede liberar su *karma*. La curación aparece como un viaje hacia la identidad, entendida como la vibración auténtica que corresponde a cada uno; viaje a través de la densidad corporal hacia la justeza y transparencia. (Calpe 2003: 126-127).

Tarragó (2010) nos dice como los médicos chinos, a través de la observación de los animales y basándose en sus movimientos, desarrollaron secuencias de *qigong*, las más conocidas son *wuqinxi* (el juego de los cinco animales) cuya creación se atribuye al médico Hua Tuo (110-207), otro *qigong* muy famosos es el *baduanjin* (las ocho piezas de brocado de seda), los cuales fueron creados según algunas versiones, por el general Yue Fei (1103-1142) con el fin de robustecer la salud de los soldados.

Junto a las formas tradicionales han surgido nuevos estilos, entre los que destaca el *qigong* de los movimientos espontáneos. Ots (1994: 118-120), menciona que en China se practica un estilo de *qigong* que induce reacciones corporales incontroladas que pueden conducir a verdaderos estados de catarsis. Para este autor la explicación tiene que ver por su capacidad de exorcizar graves problemas psicológicos y traumatismos emocionales.

¹⁶ Para Adler (2005) la palabra *karma*, significa literalmente “acción” o “hecho” y es el efecto natural de las acciones que se han realizado en el pasado, es una doctrina de la “causalidad moral”. Se refiere a las vidas tanto anteriores como sucesivas (p.74).

1.2.2. El *qigong* para la espiritualidad

En Occidente se divulga el *qigong* como un arte milenario, que hasta apenas a mediados de este siglo empezamos a conocer debido al gran hermetismo de sus practicantes. En gran medida fueron las escuelas espirituales o religiosas las que guardaron tan celosamente sus secretos. En China actualmente solamente se reconocen cinco religiones oficialmente: budismo, daoísmo, islamismo, catolicismo, protestantismo y judaísmo, muchas otras son catalogadas como sectas, señaladas muchas veces como practicas con elementos supersticiosos y su práctica pública está prohibida. El gobierno chino en particular desconoce y desacredita a los líderes carismáticos, sobre todo si tienen un gran poder de convocatoria.

El entrenamiento del *qigong* religioso persigue fortalecer el *qi* interno y nutrir el espíritu (*shen*) hasta que éste es capaz de sobrevivir a la muerte del cuerpo físico. Yang (2003) nos explica que para alcanzar ese estado es necesario el entrenamiento del lavado de la médula y el cerebro, el cual permite dirigir el *qi* a la frente, donde reside el espíritu, y elevar la mente a un estado superior de energía. El uso de este entrenamiento solía estar restringido a un grupo de monjes que había alcanzado un nivel avanzado. Dentro del *qigong* religioso se reconocen tres escuelas, la budista, la daoísta y la tibetana.

1.2.3. El *qigong* en las artes marciales

Es de suponer como observa Yang (2003) que el *Wujia qigong* o escuela marcial de *qigong* no se desarrollara antes de la aparición del *Yijinjing* o *Tratado de la transformación del músculo-tendón*, que es uno de los libros escritos por Bodhidharma o *Putidamo*, comúnmente en conocido por Damo en China.

A su llegada al templo *Shaolinsi* durante la dinastía Liang (Liang chao 502-557) Damo observo el estado de fragilidad física de los monjes, quienes permanecían sentados todo el día dedicados a los ejercicios meramente contemplativos. Según Calpe (2003), Damo se retiró a una cueva en donde se dedicó a la meditación y a idear nuevos ejercicios de *qigong*, incorporó técnicas respiratorias que había hallado durante esos años de aislamiento. A parte del *Yijinjing*, Damo también escribió el *Xisuijing* o *Tratado de la purificación de la médula ósea*. Estos dos tratados están destinados a fortalecer el cuerpo y mejorar la circulación sanguínea y el sistema inmunitario.

Uno de los principales propósitos del *qigong* marcial es el aumento de la eficacia y fortaleza para lo cual se utiliza fundamentalmente la mente para dirigir el *qi* a los músculos, cargándolos de energía. Como dice Chang Dsu Yao (2008), si se entrena bajo concentración y se utiliza un fuerte *yi* (la intención generada desde el pensamiento claro) se puede dirigir el *qi* a los músculos de manera eficaz y, por consiguiente, aumentar su eficacia en la lucha. Para García (2005) concentrar

el *qi*, y canalizarlo a través del *yi* no sirve de nada si no se aprende a proyectar con el *jin* fuera del cuerpo, a esta técnica le llama *fajin*.¹⁷

La teoría y práctica de la acupuntura ha jugado un importante papel en el desarrollo del *qigong* marcial. A través de la acupuntura se pudo comprender como fluye el *qi* a través de los meridianos (*mai*) permitiendo de esta manera que las técnicas de combate alcanzan niveles más elevados de efectividad. Antonio Casarella y Roberto Ghetti (2001) nos explican que los artistas marciales aprendieron a atacar áreas específicas, tales como cavidades vitales para alterar el flujo del *qi* del enemigo, y crear desequilibrios que causaban lesiones e incluso la muerte. A fin de lograrlo, el practicante debía conocer la ruta y el momento exacto de la circulación del *qi* en el cuerpo humano. Para Roger Itier (2007) la efectividad de la técnica consiste en poder golpear las cavidades con precisión y a la profundidad correcta. Estas técnicas de golpear en las cavidades se llaman *dianxue*.

Entre las muchas clasificaciones existentes de estilos del *gongfu wushu*, una de las más importantes es la que diferencia entre “artes externas” *waijia* y “artes internas” *neijia*. Para William Acevedo (*et al.* 2010) la clasificación *waijia* y *neijia* se basa en la teoría de que en las artes externas el individuo genera y aplica energía en sus movimientos utilizando la estructura muscular y ósea, mientras que en las artes internas se utiliza una energía interna o fundamental, intangible, conocida como *qi*, la propia energía del Universo, que todos tenemos y que podemos llegar a controlar y dirigir.

Los estilos externos destacan la elaboración de *qi* en las extremidades para combinarse con las técnicas físicas marciales. Siguen la teoría del *qigong waidan* (elixir externo) que normalmente crea el *qi* en las extremidades por medio de ejercicios especiales. Durante tales ejercicios la mente ha de estar concentrada para energizar el *qi*. Esto aumenta la fortaleza muscular de un modo significativo, y por tanto, hace más efectivas las técnicas marciales. También se puede utilizar el *qigong* para entrenar el cuerpo a fin de que resista puñetazos y patadas. En este entrenamiento, se lleva el *qi* a la piel y a los músculos para llenarlos de energía, permitiéndoles resistir golpes sin que se produzcan lesiones. A este entrenamiento suele llamarse “camisa de hierro” (*tiebushan*) o “escudo de la campana dorada” (*jinzhongzhao*). Los estilos marciales que usan el *qigong waidan* se denominan, normalmente, estilos externos *waigong* o estilos duros *yingong*. El estilo *Shaolin gongfu* es un ejemplo típico que emplea el *qigong* marcial *waidan* (Yang, 2003:105-106).

El término para la práctica marcial es *yingong*. Miura (1989: 342) nos explica que el *yigong* hace referencia a técnicas de rompimiento de barras de madera, doblar con el cuerpo barras metálicas

¹⁷ *Jin* significa fuerza y *fajin* es la fuerza con la que se proyecta la energía *qi* fuera del cuerpo.

y proezas acrobáticas de sus practicantes. La idea es que diferentes partes del cuerpo entran en contacto con diferentes elementos, piedra, metal, madera con los que se trabaja recibiendo su *qi*.

En opinión de Chang (2008:74) el entrenamiento y la teoría del *neidan* es mucho más difícil que la del *waidan*. En los montes Wudangshan y Emeishan fueron creados varios estilos marciales de elixir interno. Los más conocidos son *taijiquan*, *baguazhang* y *xingyiquan*.

2. Cuerpo en Oriente y cuerpo en Occidente

2.1. Cuerpo en Oriente

Esta investigación toma la idea de cuerpo oriental y se centra en el estudio del *embodiment* que transmite el *qigong* (que se ha hecho popular en Barcelona a partir de la década de los setenta) para contrastarla con la idea que en Occidente se tiene de cuerpo. Para tal empresa se propone avanzar en el análisis de los intercambios culturales y las influencias de las ideas y conceptos en el contexto de la globalización. El *qigong* en este sentido funciona como vínculo intercultural productor de traductibilidad.

El modelo oriental de cuerpo en el *qigong* es producto de la influencia de las tradiciones filosófico-religiosas de las escuelas daoísta y budista principalmente. Una de las ideas presentes en la manera de entender y relacionarse con el cuerpo que en el *qigong* provienen de ideas filosóficas y religiosas propias del budismo y del daoísmo. Desde el daoísmo, nos explica Cerveló (2003: 135; en Martínez, 2010: 112-113), existen por lo general de tres componentes, un cuerpo físico y dos almas, una que quedaría en la tierra (*yin*) y otra iría al cielo (*yang*), pero haciendo siempre énfasis en la armonía entre ellos. El budismo tiene que ver con la creencia de que no existe una separación entre cuerpo físico y alma. En esta idea no hay un alma que trasciende la muerte, no conciben a esta como un ente inmortal y eterno. Brian Morris nos dice que para el budismo la propia existencia es algo ilusorio: “An-âtman, es la doctrina del ‘no-yo, una doctrina empirista extrema que sostiene que la noción de un yo inalterable y permanente es una ficción y carece de toda realidad. La creencia en un ‘yo o ‘alma’ es una ilusión y causa sufrimiento. (2009: 71)” De manera que, continúa Morris, la esencia de la salvación es alcanzar el nirvana, la meta del budismo y esto se consigue con la erradicación de todas las nociones del ego. Para Martínez Guirao “La propia existencia, sería aceptar la continuidad de un ente después de la muerte y esta idea impide alcanzar el despertar y que conduce a la persona a renacer una y otra vez, a un perpetuo vagar” (2010: 115). Este eterno vagar es el *samsâra*, término que nos explica Cheng: “se refiere al estado de insatisfacción, de desazón permanentes que caracteriza la condición de cualquier ser encadenado y sometido a la rueda del *samsâra* (de la raíz *sar*), que significa ‘fluir y que sugiere el ‘perpetuo vagar’, el flujo constante y universal de las existencias” (2006: 306-307).

Para Cheng (2006: 307) en la teoría del no-yo (*an-âtman*) el ser humano se reduce a cinco agregados o componentes (*skandha*): cuerpo material, sentimientos, percepciones, formaciones mentales, actos de conciencia, todos ellos interdependientes y en cambio constante y constituyen la materia prima de la individualidad. Estos cinco componentes se desintegran tras la muerte, y como dice Martínez Guirao (2010: 112) durante toda la vida acumulamos karma, y esto conduce a un nuevo renacimiento que, al no existir el alma, dará lugar a un nuevo ser en continuidad con el anterior. Para Calpe (2003:25) una de las enseñanzas del budismo afirma que la verdadera identidad se sitúa más allá del ego o la personalidad. La identidad se relaciona con la pura consciencia, allende de toda imagen o pensamiento. No tiene nombre ni atributo. Renunciar al deseo que ata a la existencia, percibir la vacuidad de todo fenómeno, liberarse de esas memorias que crean la ilusión de una individualidad, he ahí el fin último del *qigong* como vía de realización. Trascender la materia para transformarse en transparencia, en consciencia, en *qi*.

2.2. Cuerpo en Occidente

La idea de cuerpo en Occidente que ha predominado según Martínez Guirao, tiene que ver con la separación entre cuerpo y alma lo que ha influido en el modelo dualista de la persona:

El concepto de cuerpo en Occidente está condicionado, en un primer momento, por la tradición cristiana, por la filosofía griega y el dualismo cartesiano; y, actualmente, por la ciencia racional desde el siglo XVII en adelante, el cartesianismo como trasfondo ideológico del Occidente moderno impuso una drástica separación entre la mente y el cuerpo y, al mismo tiempo continuando a la inversa del dualismo platónico, traslado el ámbito del alma de la interioridad a la exterioridad (2010: 115).

Pierre Bourdieu, denomina a esta la visión “mentalista”, y dice que “es inseparable de la creencia en el dualismo del alma y del cuerpo, del espíritu y de la materia, “*se origina en un punto de vista casi anatómico, por lo tanto, típicamente escolástico, del cuerpo en exterioridad, ese cuerpo cosa, conocido desde fuera como simple mecánica*” (1995: 96-98). El mismo autor nos dice que ha habido una reacción de este intelectualismo post-cartesiano en contra del dualismo de lo mental y lo mecánico. En su teoría del *habitus* y en relación al cuerpo, explica que el intelectualismo tiene como ambición superar la dicotomía conceptual entre interior y exterior, espiritual y material, individual y social. Para Bourdieu: “*los habitus son disposiciones que generan prácticas y representaciones y las adquirimos de manera inconsciente*” (2007: 86).

En los años sesenta, son las clases sociales privilegiadas las que se muestran interesadas en prestar mayor atención al cuerpo. Al respecto, Le Breton nos dice que:

A medida que se avanza en la jerarquía social, a medida que crece el nivel de instrucción y, correlativamente, decrece la importancia del trabajo manual y aumenta la del trabajo intelectual, el sistema de reglas que rigen la relación de los individuos con su cuerpo se modifica también: cuando su actividad profesional es esencialmente una actividad intelectual que no exige fuerza ni competencias físicas particulares los sujetos sociales tienden a establecer en primera instancia una relación consciente con su cuerpo y a entrañarse de manera más sistemática en la percepción de sus sensaciones orgánicas y en la expresión de estas sensaciones y, en segundo término, a valorar la ‘gracia’, la ‘belleza’, la ‘forma física’, en detrimento de la fuerza física (2008: 87).

Para Luis Boltanski (1974: 22; en Le Breton 2008: 86-87) las clases sociales privilegiadas tienden a establecer una frontera más tenue entre salud y enfermedad y a adoptar frente a la última más bien una actitud más preventiva para evitar sorpresas, en cambio, las clases populares establecen más bien instrumental con su cuerpo. Por eso, prácticamente no le prestan atención al cuerpo y lo usan sobre todo como una “herramienta” a la que le piden que funcione bien y que dure. Lluís Dutch y Joan-Carles Mèlich se refieren al cuerpo posmoderno: “*la comprensión ‘moderna’ del cuerpo se inició en la primera Modernidad, concretamente a partir de Descartes, en el momento presente, se encuentra en crisis. La crisis del proyecto de la Modernidad puede ser entendida en términos de transición en una situación postindustrial o post-fordista o, por decirlo con otros términos, postmoderna*” (2005: 258-259).

Bourdieu, en su trabajo sobre las bases sociales del gusto, describe los *habitus* culturales de cada clase social “*El cuerpo, es la objetivación más indiscutible del gusto de clase*”. Los *habitus* corporales serían los usos de un *habitus* más amplio que comprende el conjunto de las conductas propias de los “agentes” de una clase social. *El habitus es una fórmula generadora de comportamientos y de representaciones ligada a una posición de clase*” (1998: 210). Para Bourdieu, los determinantes e imperativos sociales rigen los comportamientos y no deja lugar para la innovación o la imaginación de los actores, los encierra en una reproducción del *habitus*: “*El problema que permanece es el del cambio, del hombre que ya no es “agente” sino “actor” de su existencia y de lo social* (Ídem). Al parecer esta postura de Bourdieu deja poco margen para la “innovación” pues no existe la “libertad” para tal comportamiento de “agente”, debido a la dominación y vigilancia, –como diría Foucault– que las instituciones y sus mecanismos represivos imponen sobre los individuos. En otro sentido, adaptar formas o patrones culturales de otras culturas, sería como jugar el papel o rol de “agente” tomando pautas culturales “exóticas”, ajenas a la cultura propia, para innovar o reinventar comportamientos, que sin embargo, no son sino interpretaciones doblemente representadas, pues estarían actuadas para la propia cultura del

“actor”, orientando o reorientando las significaciones y valores, pero dentro de los límites de permisibilidad impuestos por los determinantes e imperativos sociales.

2.3. Orientalización de la práctica del *qigong*

El *qigong* es percibido por el público occidental interesado en parte por la difusión que de este se ha hecho desde su lugar de origen y por su popularización sobre todo a partir segunda parte de la década de los setenta y principios de los ochenta, pero también por el prestigio debido a la carga orientalista latente y manifiesta alimentada por el movimiento de la *New Age* en Occidente y focalizada en el imaginario de la clase media y media alta como “un saber milenario” para el mejoramiento de la salud, el desarrollo de la espiritualidad y el fortalecimiento para las artes marciales y, expresado a través de la representación de prácticas orientalizadas que se han popularizado ampliamente por todo el mundo. Said definió el orientalismo como una disciplina académica a partir de la que Occidente convirtió a Oriente en objeto de conocimiento. El orientalismo, según este autor, es una “*forma de pensamiento que separa ontológica y epistemológicamente a Oriente de Occidente*” y que se construye como una proyección del poder de Occidente sobre Oriente “*para organizar un discurso que estuviera al servicio del poder colonial*” y así “*dominar, reestructurar y tener autoridad sobre lo oriental*” (2013:19-20).

2.4. Los determinantes histórico-sociales y la búsqueda de alternativas

Las representaciones del *qigong* responden a determinantes histórico-sociales que anteceden a la actual crisis social, económica y política de España y a situaciones socioculturales específicas que tienen que ver con la administración de las practicas corporales extranjeras en el mercado global, de acuerdo a las exigencias del consumismo característico de las urbes cosmopolitas de la posmodernidad que enfatiza el individualismo que en las clases sociales privilegiadas es traducido como una práctica corporal alternativa que promueve un cierto tipo de “libertad” (bajo los imperativos sociales del “deber ser”) en la búsqueda de sentidos y valores estéticos. Como dice Aschieri: “*en este sentido su apropiación se encuentra actualmente atravesada por cuestiones de clase, por el énfasis en el self y el individualismo, y por valoraciones estéticas positivas ligadas a nuestra historia colonial y poscolonial, que permanecen ocultas en los discursos de los actores sociales*” (2011: 147).

2.5. La *New Age* y la atracción por lo oriental

Existen varias circunstancias que en Occidente han contribuido a la difusión y popularización de las ideas y pensamientos procedentes de las religiones y filosofías de Asia Oriental. Una de ellas tiene que ver con el movimiento de la *New Age* que iniciara en la década de los sesenta. La ruptura

de valores tradicionales se dio con el movimiento estético literario de la Generación Beat,¹⁸ estaba por la naturaleza de la conciencia orientada a la comprensión del pensamiento oriental, prácticas de meditación, etc., formado a mediados de los años cuarenta y que sentó las bases para el movimiento *New Age* en los sesenta. Martínez Guirao nos dice como esta “*búsqueda y experimentación de sensaciones y emociones que, aunque bajo la idea de lo espiritual, no eran sino una nueva forma de entender y relacionarse con el cuerpo*” (2010:124).

Morris entiende las prácticas orientales dentro del contexto de la *New Age* como una forma posmoderna de búsqueda mística o espiritual:

La manifestación más reciente del esoterismo occidental, la *New Age*, se ha considerado no tanto una religión como un ‘hágalo usted mismo’ o una forma ‘posmoderna’ de espiritualidad. Es un ‘medio cultico’ que esencialmente consiste en una fusión del misticismo oriental, el neo-paganismo, el esoterismo occidental y un azaroso cúmulo de fenómenos psíquicos y ocultistas (2009: 379).

Para Hanegraaff, la religión *New Age* es “*un intento de combinar la ciencia, la magia y la religión, y expresa una ‘crítica cultural’ contra el dualismo cartesiano y el ‘reduccionismo’, este último equivocadamente equiparado con el materialismo científico moderno*” (1996: 42-54; en Morris 2009: 382).

Para algunos practicantes el *qigong* representa una cosmovisión alternativa, por sus prácticas exóticas, por las imágenes y símbolos orientalizados, para Siegler el *qigong* puede ser visto como un nuevo movimiento religioso:

Los NMR se definen por su “otredad”, su estatus de extraño. El esoterismo occidental, que está demostrado es la fuente de muchos NMR, fue catalogado (o se catalogó a sí mismo) como una ‘contradicción’ o “cosmovisión alternativa” que surgía desde el corazón mismo de la tradición occidental. Los NMR atraen la atención de los occidentales por el carácter “oriental” de sus símbolos externos. A menudo para estos practicantes occidentales, el “verdadero”, el más “auténtico” *qigong* es el que se aprende directamente de un oriental (2008: 52).

El mismo autor dice que “muchas veces los que se adhieren a estos grupos se visten con ropas asiáticas, cantan en alguna lengua asiática y adoran en templos con arquitectura y decoración asiáticas. Las creencias fundamentales que se derivan de las religiones asiáticas, como la reencarnación, el *karma* (el efecto que tienen las acciones pasadas en la vida presente y en las

¹⁸ Su estética fue absorbida por la cultura de las masas y por la clase media a mediados de los cincuenta y cataliza la liberación espiritual, la liberación sexual, la liberación de la mujer y de los negros y el ascenso de la cultura *hippie* así como la liberación homosexual.

vidas futuras de las personas) o la transitoriedad del ser, marcan también a estos NMR como extranjeros”.

Para Ardèvol y Munilla el movimiento de la *New Age* lleva a sus seguidores a constituirse en grupos con diferentes tipos de líderes, pero en esencia se trata de una búsqueda individual que combina religiones, terapias y astrologías, al respecto el autor aclara:

Es una mezcla híbrida y se define como una red de movimientos espirituales formados por pequeños grupos autónomos desprovistos de liderazgo único, pero con una orientación común: la búsqueda de la transformación individual para colaborar en el advenimiento de una nueva utopía de proporciones cósmicas. Una transformación global, planetaria, hacia la *New Age*, en términos humanistas, naturistas y ecologistas (2003: 441- 442).

2.6. La influencia del cine y la televisión

A partir de la década de los sesenta, las prácticas corporales asiáticas se dan a conocer y empieza su popularización en Occidente. El cine y la televisión, a través del género sobre artes marciales de origen asiático, contribuyen de forma significativa en la construcción del imaginario colectivo sobre el cuerpo oriental. En los años treinta el cine de Hong Kong produjo el género *wuxia pian*, que se hizo muy popular en China. Este género del cine se caracteriza por representar a héroes o caballeros de las artes marciales capaces de volar y proyectar una cantidad impresionante de energía, las escenas se desarrollan en contextos tomados de leyendas populares o acontecimientos históricos en donde los guerreros se veían envueltos en complicados melodramas relacionados al honor, la amistad, la lealtad y la traición. Este género de cine de acción no encontró mucha aceptación entre el público occidental. Para los años sesenta, el cine de Hong Kong y Taiwán produjo un nuevo estilo de cine de artes marciales, el conocido como *gongfu pian*, género que obtuvo mayor aceptación tanto en China como en Occidente, puesto que presentaba historias más modernas y reales. Esta nueva producción obtiene mayor aceptación y es retomada por la competencia del cine de Hollywood y la televisión para adaptarlo al público occidental.

En esta década destaca la figura emblemática de Bruce Lee¹⁹ quien participó de forma significativa tanto en el cine hongkonés como en el cine de occidente. Su baja estatura y su delgadez son ejemplo del “cuerpo oriental”, elemento que serán explotado en el cine occidental de artes marciales.²⁰ Bruce Lee también se hizo famoso por haber expresado muchas ideas y metáforas inspiradas en la filosofía daoísta, tales como: “*Vacía tu mente, se amorfo, moldeable*

¹⁹ Bruce Lee (1940-1973). Se le atribuye el haber logrado la apertura de las artes marciales chinas para la enseñanza a occidentales. Su primera película *The Big Boss*, que fue un éxito en Hong Kong. Inicia su carrera como actor en cine desde 1941, participando en 25 películas. En 1966, Bruce Lee es seleccionado para representar el papel de Kato en la serie televisiva de *The Green Hornet* (El Avispón Verde, personaje creado para un programa de radio en la década de 1930).

²⁰ En las primeras películas occidentales sobre artes marciales, se prefería elegir a occidentales para representar papeles de chinos.

como el agua. Si pones agua en una taza se convierte en taza. Si pones agua en una botella se convierte en botella. Si la pones en una tetera se convierte en tetera. El agua puede fluir o puede golpear. Se agua amigo mío” (2013: 34).

Tanto en el cine como en la televisión empiezan a figurar personajes mezclados u occidentales,²¹ interpretando papeles de aprendices de artes marciales y que son discípulos de un sabio maestro oriental de avanzada edad, quien mantiene un estilo de vida ascético²² y que está dispuesto a transmitir sus secretos al discípulo, de quien espera, en palabras de Martínez Guirao:

La humildad, el autocontrol y la no necesidad de aspectos materiales, características que se reflejan en un cuerpo modelado que denota ausencia de grasa y de músculos, debido a la escasa ingesta de alimentos, dando la sensación de un cuerpo religioso, debido a una escasez de ingesta de alimentos (y de otras sustancias como el alcohol), consumidos sólo cuando son necesarios (2010: 125-126).

Sobrellevar este estilo de vida desvela por otro lado una resistencia sobrehumana inusual: *“La clave no está en el abandono del cuerpo, sino en el énfasis de la concepción “religiosa oriental”, en el uso del cuerpo como un instrumento para seguir el camino y alcanzar el Nirvana, el dominio del ki [qi], en la armonía entre el cuerpo y la mente y entre estos y la naturaleza”* (Ídem).

Este nuevo acercamiento a la imagen del cuerpo oriental presenta una perspectiva de trabajo corporal centrado en el desarrollo de la espiritualidad y en la construcción de la imagen de un cuerpo religioso. Esta imagen orientalizada del cuerpo supo ser aprovechada en un ámbito comercial, influyendo en la proliferación de centros de terapias naturales y *wushu guans* o gimnasios para la práctica de una importante variedad de estilos tanto marciales como para el desarrollo espiritual.

2.7. La deportivización de qigong

Entre los occidentales estudiosos del *qigong*, por lo general se acepta que la gimnasia que se practica en Europa proviene de extremo oriente y que ha sufrido una simplificación desde la primera vez que se dio a conocer. Es quizá desde entonces que inicia la polémica en la que para unos el *qigong* es más una gimnasia, y no tanto un trabajo espiritual, pues como mero ejercicio deja de lado actividades ligadas a lo que se entiende por cuerpo oriental, tales como la meditación,

²¹ En la televisión de los setenta destaca la serie titulada *Kung fu*, (1972-1975) protagonizada por David Carradine. Género western, dirigida por Ed Spielman y Howard Friedlander. El papel principal se lo habían ofrecido a Bruce Lee, pero como era “demasiado oriental” eligieron a Carradine, quien siendo occidental represento el papel de un monje *shaolin* mezclado (madre china y padre norteamericano).

²² *Karate Kid* (1984). Dirigida por John Avildsen, actores Ralph Macchio (Daniel Larusso) y Pat Morita (Miyagi). *Karate Kid* (2010). Versión china y *remake* de la anterior película. Dirigida por Harald Zwart y protagonizada por Jacky Chan y Jaden Smith.

la creencia en el *qi*, y por lo mismo la visualización y conducción del *qi* por los meridianos o canales energéticos. Desde esta perspectiva, el *qigong*, entendido como un tipo de gimnasia proveniente de china, se acerca cada vez más al concepto de deporte. Para Calpe, “*el primer contacto y conocimientos de los ejercicios chinos se dan en el siglo XVIII, con el viaje a China del misionero jesuita Joseph-Marie Amiot (1718-1793) y su colaborador el también jesuita Pierre Martial Cibot*²³ (1727-1780)” (2003: 40-41). Las palabras que escribieran estos misioneros, los esbozos y dibujos ilustrativos de los movimientos corporales inspiraron la imaginación del sueco Per Henrik Ling (1776- 1839) quien modificó y divulgó estos ejercicios. Cabe agregar que a Ling se le considera el padre de la gimnasia que se practica en Europa. También se sabe que, en uno de sus viajes, conoció a Mr. Ming, un chino que le asesoró en las marciales y ciertos ejercicios respiratorios *daoyin*²⁴, y masajes conocidos como *tuina*²⁵. No está de más decir que Ling adaptó el aspecto formal y externo de los ejercicios, olvidando que estos se basan en un conocimiento exhaustivo de la circulación de *qi* por el cuerpo humano.

Gorostidi Berrondo ha trabajado el tema de la deportivización del *taijiquan* y *qigong* desde una perspectiva crítica. Para este autor y practicante de las que él considera artes provenientes de extremo oriente, el deporte tal como hoy lo entendemos es una creación occidental que surge con su revolución industrial y se desarrolla y afianza a lo largo del siglo XX “*los actuales deportes tienen sus soportes en el olimpismo moderno surgido de la iniciativa teórica y práctica de Pierre de Fredy, barón de Coubertin a principios del siglo XX, y en la implantación de los llamados deportes de masas*” (2008: 114).

Desde esta óptica, la práctica del *taijiquan* y el *qigong*, son incorporados en las últimas décadas, como deporte *mundializado*, debido al triunfo del modelo económico, social y político occidental. En esta implantación, además, los actuales medios de comunicación de masas contribuyen con la función de modelar los modos de vida contemporáneos en sus vertientes activas y pasivas: “*como tarea autoimpuesta bajo la presión de las instituciones político-económicas en la cuasi-obligatoria práctica deportiva de los ciudadanos y, pasivamente, como ejercicio de creación, canalización y sublimación de elementos identitarios de masas a través de su espectacularización*” (Gorostidi Berrondo, 2008: 115).

Para otros autores, tal como para Martínez Guirao (2010), las artes marciales de Asia Oriental en Occidente, desde finales de los sesenta se popularizan e incorporaban en contradicción con el deporte. Cargados de elementos místicos y religiosos, valorando ideas como el dominio del *qi* o

²³ El misionero jesuita publicó las *Notices du Cong-Fou des Bonzes Tao-see*. Según Leonelli (2006), el *gongfu* era otro nombre para el *qigong*, aunque hoy este vocablo se utiliza más para denominar el conjunto de las artes marciales chinas.

²⁴ *Daoyin*. Dirigir, conducir y guiar. Conducción del *qi* a través de los canales, mediante movimientos, respiración y auto-masaje.

²⁵ *Tuina*. Literalmente: empuje y agarre. Es uno de los estilos de masaje tradicional para ajustar la circulación del *qi* y curar enfermedades.

energía interior, situación que permitirá seguir el camino, adoptar una actitud de armonía entre el cuerpo, la mente y el universo, y por tanto obtener un poder “sobre humano”. Para esta concepción del cuerpo, factores como la edad, el sexo o el peso, el desarrollo muscular o cardiorrespiratorio, tan importantes para la conceptualización deportiva, resultan irrelevantes. Para su desarrollo se sigue una repetición una repetición técnica ilimitada, ejercicios de meditación, visualización, respiración, junto a la adopción de ciertas posturas, y sobre todo la realización de *katas* o *pumses*, consideradas en esta concepción como una forma de meditación en movimiento.

2.8. Chamanismo

Al *qigong* se le vincula desde sus orígenes a prácticas chamánicas y también al cultivo de la salud, sin embargo, debido a que los monjes budistas y daoístas lo incorporaron a su práctica de artes marciales, el *qigong*, suele asociársele a éstas. “Es probable que el origen del *qigong* 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 o para regular los cursos del agua, propiciar la fecundidad, curar enfermedades o ritualizar la muerte” (Calpe, 2003: 28).

2.9. Neochamanismo

Para Fericgla, el neochamanismo occidental, se manifiesta en forma de una cierta filosofía e idiosincrasia de inspiración etno, aunque perceptiblemente alejada del mundo indígena y de los pueblos animistas chamánicos. Las diferentes prácticas neochamánicas pueden mezclar ideas, creencias, rituales u otros elementos del chamanismo amerindio, siberianos o de otras partes del mundo, con elementos que provienen de antiguas prácticas y sistemas místicos europeos. La amplia oferta comercial que aparece en el mercado puede llevar a sus seguidores a considerar la búsqueda de la libertad, alcanzable por medio de bailes y música que inducen a estados de trance y catarsis otros ven en esta práctica una forma no dogmática y no eclesiástica de espiritualidad, algunos más buscan experiencias extáticas a través del consumo de enteógenos, y otros que ven el chamanismo una forma de terapia: “*Hay grupos de profesionales, pseudoprofesionales y paraprofesionales de la terapia que ven en el chamanismo una forma de psicoterapia individual y social perfecta*” (Fericgla, 2006: 116). Para este autor, los chamanismos pueden tener como objetivo enfrentar los problemas sociales o los fantasmas de nuestro propio inconsciente, pero la mayor parte del neochamanismo occidental *New Age* “*no es sino una excusa para rehuir el enfrentamiento con tales conflictos envolviéndolos en una aureola de sopor autocomplaciente, de ahí que sean mayoritariamente los hijos de la burguesía los que están interesados en tales prácticas*” (Ídem).

CAPÍTULO II

CONTEXTO HISTÓRICO DEL QIGONG EN OCCIDENTE

1. Primeros contactos

Para los investigadores sobre el *qigong* fueron los misioneros jesuitas quienes en el siglo XVIII trajeron a Occidente las primeras noticias sobre prácticas corporales chinas. Destacan los jesuitas franceses Pierre Martial Cibot (1727- 1780) y Joseph Marie Amiot (1718- 1793) que fueron recibidos en la corte imperial de Qianlong e iniciados en la práctica del *cong-fou* (*gongfu*). Se considera que han sido los primeros en traducir e interpretar este estilo de ejercicios, que en la actualidad se conocen bajo el término *qigong* que se fundamenta en la circulación del *qi* y que incluyen diferentes técnicas respiratorias con la intención de movilizar la energía:

El término *gongfu*, que actualmente se asimila a las artes marciales chinas, era ya conocido en Occidente desde que en 1779 el jesuita francés Pierre-Martial Cibot publicase el trabajo «Notice de cong-fou des Bonzes Tao-sée», en la obra *Mémoires concernant l'histoire, les sciences, les arts, les mœurs, les usages des Chinois* (15 volúmenes, 1776- 1789) de su colega el también jesuita Joseph Marie Amiot. No obstante, en ese trabajo el término *gongfu* no se asimilaba a alguna práctica marcial, sino a un sistema de ejercicios posturales y respiratorios enfocados en un sentido médico-higiénico (Gutiérrez *et al.*, 2010: 46).

El término *gongfu*²⁶ es el que prevalecía en Barcelona en la época de los años setenta cuando llegan los primeros maestros chinos de artes marciales. Actualmente se marca la diferencia entre artes las artes corporales externas e internas, si bien ambas se engloban bajo el término de *wushu*.

Diferentes autores (Calpe, 2003; García, 2005; Acevedo, 2010; Gutiérrez *et al.*, 2010) atribuyen al jesuita Amiot la labor de haber recopilado información sobre estas prácticas corporales en sus memorias.²⁷ Leonelli aclara que es Cibot quien explica en su artículo, que acompaña de ilustraciones, el uso que se le daba al término *gongfu*: “Es evidente que las varias posturas del *gongfu*, si están bien realizadas, tienen un efecto terapéutico en las enfermedades que se generan por una circulación deficiente, retardada o interrumpida” (Leonelli, 2006: 18). Tanto las aportaciones de Amiot, como las de Cibot son de suma importancia en el registro, traducción e

²⁶ En Occidente el término *gongfu* (*kung fu*) empleado en los años setenta y vigente hasta la actualidad, se refiere a las artes marciales chinas tradicionales del sur-este de China, y muchas personas lo utilizan para diferenciarlo del *wushu*, término moderno que intenta agrupar todos los estilos de artes marciales china, pero que también se ha popularizado como un deporte de exhibición y competición por sus estilos renovados o reconstruidos.

²⁷ Para ampliar la información sobre esta obra de J.M. Amiot, *Mémoires concernant l'histoire, les sciences, les arts, les mœurs, les usages des Chinois* se puede consultar Dehergne, J. (1983). “Une grande collection: Mémoires concernant les Chinois (1776- 1814)”, en: *Bulletin de L'École Française d'Extreme Orient*. LXXII, 267-298, nota de Bealanguer-Núñez *et al.* (2013: 194).

interpretación de estas prácticas corporales chinas. A su regreso de China, los misioneros jesuitas publicaron el fruto de sus investigaciones dándolas a conocer en Francia, pero su labor de difusión no tuvo la respuesta esperada.

2. La gimnasia occidental, una adaptación del *qigong*

Sin embargo, si la difusión del *qigong* que hicieran los misioneros no obtuvo la respuesta esperada, sí fue aprovechada por el Sueco Per Henrik Ling (1776- 1839) quien a partir de la información y los dibujos ilustrativos aportados por los jesuitas realizó modificaciones y adaptaciones, re-creando y difundiendo los ejercicios gimnásticos que en la actualidad se aplican en la educación física en Occidente, al respecto Leonelli (2006: 17) opina que “las técnicas terapéuticas de Ling, su gimnasia y su pionera utilización de ejercicios, componen el sistema actual de la educación física que se imparte en las escuelas, universidades y gimnasios de todo el mundo”. La misma autora comenta que la gimnasia de Ling tiene mucho paralelismo con la teoría de la energía propuesta por los chinos, pero como advirtiera “N. Dally, alumno de la escuela de Ling: la entera doctrina de Ling, teoría y práctica, es un plagio del *gong fu* daoísta. Dally describe las técnicas de la gimnasia moderna como un jarrón chino recubierto de esmalte europeo...” (Leonelli, 2006: 17-18). Calpe también señala que: “No está de más decir que Ling adaptó el aspecto formal y externo de los ejercicios, olvidando que estos se basan en un conocimiento exhaustivo de la circulación de *qi* por el cuerpo humano” (Calpe, 2003: 40).

3. Consideraciones históricas a tomar en cuenta

Durante la dinastía Qing (1664- 1912), el gobierno Imperial de los manchúes se fue deteriorando a pasos agigantados, a finales del siglo XIX el país se caracterizaba por su inestabilidad política, social y económica. Las presiones extranjeras, cada vez más agresivas, así como los movimientos de sublevación internos, fueron responsables de importantes conflictos entre los que pueden destacarse las Guerras del Opio (la primera, de 1839 a 1841 y la segunda de 1856 a 1860), la Rebelión *Taiping* (1850- 1864), la Primera Guerra Chino-japonesa (1894- 1895) y la Rebelión de los *Bóxers* (1898- 1901), (Acevedo et al., 2010: 147).

Estos acontecimientos históricos tienen una importante relevancia en la historia desarrollo del *qigong* contemporáneo, debido principalmente a la creciente militarización por la que transitaba China ante las presiones extranjeras, así como a las sublevaciones contra el mismo régimen de los manchúes. Sin embargo, la existencia de *qigong* no es monolítica, ni tiene porque encasillarse como técnicas propias de uno u otro bando. El *qigong* al que esta parte de la historia se refiere va más ligado al *qigong* marcial y militar, además, el trabajo espiritual de los guerreros combatientes no necesariamente formaba parte de su entrenamiento formal, pues es bien sabido que muchos combatientes practican rituales personales o grupales, que podían apearse o alejarse a las

religiones oficiales o inclusive contener muchos elementos mágicos preventivos o propiciatorios para salir victoriosos en la guerra. Como sea, el caótico y convulsivo contexto social, político y económico caldeó los ánimos de una nación dispuesta a responder a las constantes agresiones extranjeras.

A mediados del siglo XIX, China perdió dos «Guerras del Opio» contra el Reino Unido y Francia, que impusieron la humillación de la extraterritorialidad y la progresiva pérdida correspondiente de soberanía territorial y de gestión de las grandes infraestructuras de transporte y de aduana (Golden, 2012: 71). El primer conflicto fue entre los imperios chino y británico y en el segundo, Francia se implicó con los británicos. Estos conflictos se debieron a los intereses comerciales que creó el contrabando británico del opio desde India hacia China y los esfuerzos del Gobierno chino para imponer sus leyes a ese comercio. El opio llegó del extranjero, por el hecho de que su propagación en China fuera posible gracias a la corrupción de los funcionarios y a los intereses de los miembros de los estandartes de la droga no aseguraban nada bueno (Schirokauer y Brown, 2006: 303). La Guerra del Opio tiene como antecedente las relaciones comerciales entre la China autosuficiente y el desprecio del emperador Qianlong por los artículos extranjeros.

Dos productos importantes en el deterioro de las relaciones comerciales entre China, India y Gran Bretaña. El té, producto chino que tenía una gran demanda en Gran Bretaña fue el uno de los principales problemas en el desequilibrio comercial con China y, su comercialización jugó un papel fundamental como antecedente del conflicto del opio.

El té, que [Gran Bretaña] primero importó en cantidades muy pequeñas a finales del siglo XVII, fue considerado inicialmente un brebaje exótico con propiedades medicinales, más tarde se hizo popular como una alternativa benigna a la ginebra y finalmente pasó a convertirse en un artículo de primera necesidad en la vida inglesa (Schirokauer y Brown, 2006: 304).

El problema, de los británicos era como pagar ese té, pues no existía un producto que garantizara un equilibrio comercial entre China, India y Gran Bretaña. Schirokauer y Brown opinan que esta proeza se consiguió con el opio. “El opio se utilizaba desde hacía tiempo con fines medicinales, pero distribuido a través de las redes de contrabando y protegido por funcionarios corruptos, se extendió sin cesar y causó la adicción y efectos debilitadores. El mercado chino del opio desarrolló un ritmo tal, que se invirtió la balanza comercial. Durante las décadas de 1820 y 1830, grandes cantidades de plata salieron de China para pagar las importaciones de opio, desestabilizando el sistema monetario del Imperio Qing. Lo que empezó siendo un problema de salud pública acabó por convertirse en un problema fiscal y, una de sus consecuencias es que se incrementó la entrada de opio en China y un aumento de la salida de plata del país” (Schirokauer y Brown, 2006: 305- 306).

A finales del siglo XIX hubo varias sublevaciones étnicas y/o anti-manchúes. Schirokauer y Brown, describen como el pueblo chino padecía por el hambre, la pobreza y la corrupción, y dicen, fueron el origen del bandolerismo y de las insurrecciones armadas. Estos autores consideran que la amenaza más temible para la dinastía procedía de los revolucionarios *Taiping*, que estuvo a punto de destruir la dinastía Qing mediante una guerra civil. (Schirokauer y Brown, 2006: 311- 312).

La Rebelión *Taiping* (1850- 1864) fue una guerra civil que como nos dice Cheng, “enfrentaron las fuerzas imperiales de la dinastía Qing y el «Reino Celestial de la Gran Paz» (*Taiping tianguo*) que fue un estado revolucionario teocrático gobernado por el místico cristiano Hong Xiuquan (1814- 1864), que era un cristiano converso que se proclamó soberano supremo de la nación” (Cheng, 2002: 533). Fueron los misioneros protestantes quienes introdujeron a China el cristianismo que en el que se inspiraron los *Taiping* que en parte interpretaron para crear su propia versión, mezclando esta visión con aspectos tradicionales de la cultura popular china, produciendo así una hibridación que despertó los recelos y rechazo tanto de los cristianos extranjeros como de las clases acomodadas chinas.

En la segunda mitad del siglo XIX, el control gubernamental del país se encontraba debilitado, fue un periodo de caos de problemas sociales, políticos y económicos. En ese momento China se caracterizaba por su atraso científico y tecnológico. Según Cheng, una de las consecuencias de la guerra de los *Taiping* fue un movimiento de modernización del país a diversos niveles, es decir de occidentalización en los ámbitos científicos y técnico, al respecto esta autora opina que:

A partir de la década de 1860 se forma, a la cabeza de la burocracia imperial, un movimiento a favor del «auto-refuerzo» (*zhiqiang*) –expresión procedente del libro de las mutaciones–, es decir, de la construcción de una potencia militar y economía ampliamente inspirada en las técnicas europeas. En esa fase bastante tardía es cuando se impone la idea de que el peligro más directo para la dinastía viene del exterior y que hay que enfrentarse a Occidente utilizando sus propias armas. Al mismo tiempo aparece la consciencia de pertenecer a China como entidad, y ya no como centro de civilización por oposición a los «bárbaros». Ya no se trata del tradicional sentimiento de superioridad cultural y política, sino de una auténtica sacudida nacional (Cheng, 2006: 533- 534).

La Rebelión de los *bóxers* (1898- 1901) conocido en China como el levantamiento *Yihetuan Qiyi*, literalmente «los puños rectos y armoniosos». Surge en China como consecuencia del descontento ante las continuas invasiones de potencias extranjeras y su influencia en el comercio, la política y la religión, así como los avances tecnológicos occidentales y por la pérdida de una primera guerra y derrota ante los japoneses en la China de la débil dinastía Qing.

Durante la segunda mitad del siglo XIX hubo varias sublevaciones étnicas y/o anti-manchúes. Los *Yihetuan*, al que los ingleses llamaron *bóxers*, se opuso inicialmente a los manchúes de los Qing, pero más tarde se reconciliaron para actuar en contra de las potencias europeas, que habían comenzado a exigir concesiones territoriales, ferroviarias y mineras. En opinión de:

La rebelión xenófoba de los *bóxers*, fue una reacción en contra de los privilegios que la extraterritorialidad otorgaba a misioneros y a extranjeros, y a la incapacidad de la dinastía manchú para hacer frente a la explotación extranjera del país. Esta rebelión provocó otra intervención militar de las potencias imperialistas, que aprovecharon para imponer a China una serie de condiciones humillantes y económicamente desastrosas (Golden, 2012: 71).

Los *bóxers*, en opinión de Schirokauer y Brown (2006: 342) constituyeron una contrafuerza que practicaba ciertos rituales de las artes marciales en el que confiaban en el *qigong*, conjuros y amuletos para conseguir poderes sobrenaturales que según ellos les hacía inmunes a las armas occidentales, incluida la invulnerabilidad a las balas, por su parte Golden, opina que los *bóxers* “fue un movimiento liderado por maestros de artes marciales, especialmente del *taijiquan*, una forma de arte marcial convertida en sistema de higiene y de meditación, y del *qigong*, una especie de «yoga chino»” (Golden, 2012: 206-207).

Teniendo como antecedentes el contexto caótico y controversial de las relaciones entre el gobierno chino y las potencias extranjeras y, la rebelión de los *Bóxers*, apartándose de las prácticas tradicionales chinas, el gobierno buscó la asimilación de modelos extranjeros; por ejemplo, en 1904 se introdujo el entrenamiento militar en las escuelas siguiendo programas alemanes y japoneses. Durante esta época también se importó la práctica del atletismo o deporte occidentales como el balonmano, entre otros (Acevedo et al., 2010: 147).

Una de las consecuencias del movimiento de los *Taiping* y de la rebelión de los *bóxers* fue el proceso de modernización del país que, incluyó también al campo de la cultura física. Las prácticas tradicionales como el *gongfu* y el *qigong* comenzaron a ser despreciadas por anacrónicas y supersticiosas, ello a pesar de su amplia difusión social como consecuencia de la emigración rural a áreas urbanas, que había propiciado el incremento de escuelas de artes marciales (*wuguan*). (Acevedo et al., 2010: 147).

Las artes marciales chinas, incluido el *qigong*, alcanzaron una cierta notoriedad mundial durante la rebelión de los *bóxers*, sin embargo, en opinión de Acevedo (2010: 208 - 209) no fueron incorporadas a la emergente cultura deportiva occidental porque fueron consideradas un producto obsoleto de una cultura decadente, el *qigong* practicado por los *bóxers* fue criticado por fundamentarse componentes místicos pseudo-religiosos.

Previamente al establecimiento de la república en 1912, en la ciudad de Shanghai, se formó en 1909 la Asociación Jingwu (*Tiyuihui*) «Esencia de las Artes Marciales». Era ésta una organización que agrupó a los mejores exponentes de diferentes estilos del *gongfu* en la época en la que la soberanía de China estaba erosionada por las concesiones a las potencias extranjeras. Según Acevedo (2010: 148) esta organización constituyó un movimiento muy activo que buscó la armonía entre lo tradicional y lo moderno. Esta asociación no solo promovió el *gongfu*, sino también la práctica de deportes occidentales y el estudio de la lengua inglesa, entre otras actividades.

Durante toda la convulsa etapa republicana (1912- 1949), China sufrió importantes luchas intestinas, tanto en el denominado periodo de los Señores de la Guerra (1912 - 1928) como en la subsiguiente Guerra Civil China (1927 - 1950), además de la brutal agresión que sufrió durante la Segunda Guerra Chino-japonesa (1937 - 1945). No es extraño, por tanto, que el mayor desarrollo del *gongfu* durante el periodo Republicano tuviese un enfoque militar, lo mismo sucedería con el *qigong* orientado a la salud y fortalecimiento del cuerpo del guerrero. Acevedo (2010: 148) opina que durante esta época numerosos personajes importantes reconocieron el valor de las prácticas marciales tradicionales como medio útil para generar y fortalecer un sentimiento patriótico en los ciudadanos chinos, como reacción al enemigo exterior.

El término *qigong*, según David Palmer (2008) se popularizó en 1949²⁸, poco después de que Mao Zedong (1893-1976) pronunciara la proclamación de la República Popular de China, este autor nos dice que el *qigong* moderno fue adoptado, por un equipo de investigadores clínicos de la salud en la “zona liberada” del sur de Hebei, China. Para Leonelli,²⁹ una figura importante es la del Dr. Liu Gui Zhen, quien popularizó el término durante los años de 1950 al difundir un sistema tradicional de *qigong* conocido como *Nei Yang Gong*. “Tras la instauración de la República Popular de China, Mao Zedong revaloriza el *qigong*, que es profundamente investigado. Se sistematizan y se publican varios métodos de *qigong* con el objetivo de que la mayor parte de la población pueda practicarlos” (Leonelli, 2006: 18). La política de Mao, al revalorizar la práctica de *qigong*, es de darle un giro hacia la salud e higiene, pero esta apertura también es aprovechada por cientos de maestros del *qigong* tradicional, muchos enfatizando la parte espiritual, vinculada a creencias mágicas y religiosas.

Sin embargo, durante la Revolución Cultural China en los años 1966 a 1976, ciertos estilos de *qigong* son desprestigiados por el gobierno de Mao por estar relacionado con creencias religiosas, tal como ocurriera después de la Rebelión de los *Bóxers*, desprestigiado por ser anacrónico y supersticioso. Es a partir de este movimiento, que muchos maestros de *qigong* deciden emigrar

²⁸ Aunque el término *qigong* es bastante reciente, se le menciona por primera vez en un texto que data de la dinastía Ming (1368-1644), aunque no se utilizó en su sentido especializado actual.

²⁹ Página del Instituto de Qigong de Barcelona, www.institutoqigong.com, consultada en enero 2013.

voluntariamente, a otros, no se les deja otra alternativa, eligiendo el exilio. Esta fue una opción para muchos practicantes de diferentes religiones, para otros la persecución y encarcelamiento. A partir de estas fechas y hasta los años setenta, los maestros en el exilio han enseñado el arte del *qigong* en el extranjero incrementándose el número de adeptos hasta nuestros días.

4. La fiebre del *qigong*

Tras la muerte de Mao, una política de mayor apertura y tolerancia ha permitido el resurgimiento de la práctica de *qigong*, prohibida durante años por el partido Comunista. Desde los años ochenta los parques y jardines de las ciudades se han llenado de miles de personas que muy temprano por las mañanas practican los ejercicios antes de ir al trabajo. Calpe (2003: 42) nos expone que “el fenómeno que el *qigong* ha suscitado en la sociedad china desde los años ochenta, atrayendo a millones de personas, ha sido bautizado como la ‘fiebre del *qigong*’ *qigongre*.” Para Palmer (2007), en China, en la década de los años ochenta el número de practicantes de *qigong* era difícil de estimar, podía variar de diez millones a más de cien millones –ocho por ciento de la población china y veinte por ciento de estos en zona urbana– dependiendo del periodo y tomando en cuenta que algunos practicaban regularmente y otros de manera ocasional en un lugar o en otro. Tan solo en Beijing se calcula en 300,000 el número de practicantes.

Durante el periodo que duró la fiebre del *qigong* aparecieron cientos de carismáticos maestros y pseudo-maestros especialistas en diferentes estilos de *qigong*, atrayendo igualmente a miles de seguidores. En muchos de los parques de Beijing se aglomeraban los maestros y sus adeptos, de tal forma que se tuvieron que establecer controles para regular la práctica, cada maestro tenía que registrar su grupo y señalar el lugar de la práctica, además tenían que poner una pancarta o una manta con el nombre del grupo registrado para su fácil identificación. Muchos de los estilos que proliferaron buscaban el desarrollo espiritual, encontrándose entre estos los que se apegaban a las religiones reconocidas oficialmente,³⁰ pero otros buscaban experiencias místicas esotéricas, que pronto serían señaladas por el Partido Comunista como sectas nocivas, además iban en contra de la ruta oficial establecida que buscaba la cientificidad del *qigong* dentro de la medicina china. Al respecto Siegler opina que:

Los carismáticos maestros pretendieron ser herederos de antiguos linajes de transmisión secreta, llenaron estadios deportivos de sesenta mil espectadores con sus reuniones, en las cuales los asistentes eran sanados o entraban en trance. Esta “clases magistrales llenas de fuerza” no tardaron en llamar la atención del gobierno, que se dio cuenta de que, al promover al *qigong* como una nueva

³⁰ Las religiones que oficialmente reconoce el gobierno chino en la actualidad según Siegler (2008: 69) son el doísmo, el budismo, el catolicismo, el protestantismo y el islam. En el caso de los grupos de *qigong*, las religiones a las que decían pertenecer eran tanto el budismo como el daoísmo, aunque en la práctica se podían mezclar dando pie a pseudo-religiones, e inclusive podían incluir elementos tomados del confucianismo, todo en una amalgama eminentemente sincrética.

ciencia y medicina china, había creado un monstruo que no podía controlar (Siegler, 2008: 71).

Junto a los cientos de formas tradicionales surgieron “nuevos estilos” o más correctamente estilos reconstruidos o “renovados”, cuya adaptación e interpretación obedecían a intereses muy diversos, que en algunos casos se alejaban del campo de la salud cuyo propósito se orienta a la prevención o curación. La proliferación de maestros que promovían estilos de *qigong* más espirituales o religiosos, y la vigilancia y control de que fueron objeto, propició que muchos de ellos decidieran emigraran a Occidente, otros fueron orillados a auto-exiliarse y sus prácticas grupales en lugares públicos han sido prohibidos en China.

5. El *Falungong*

El *Falungong* es un estilo de *qigong* que se hizo muy popular en China en la década de los años noventa, posterior a la fiebre del *qigong*. Su líder Li Hongzi (1951-) lo fundó en 1992. El *Falungong* o *Falun dafa* la “Asociación de la Práctica de la Rueda del Dharma” es una rutina simplificada de *qigong* que consta de cinco ejercicios y además trata, como señala Siegler (2008: 72) “de desarrollar la propia *xinxing* (naturaleza espiritual) a través de la prueba de la vida diaria. Según el *Zhuan Falun* el sufrimiento que experimentaban los miembros del *Falungong* desarrollaría sus naturalezas y transformaría sus cuerpos”. El *Falungong*, como todos los estilos de *qigong*, es experiencial, ya que no hace la distinción entre cuerpo y espíritu, sino que promueve la práctica disciplinada y la buena conducta moral para purificar el cuerpo. El *Falungong* aumento rápidamente su número de seguidores a través de su proselitismo activo. En 1999, el *Falungong* se volvió más político, Siegler nos comenta que:

Siempre que un funcionario de gobierno o periodista criticaba al grupo públicamente, sus miembros se movilizaban con protestas masivas. En 1999, una docena de líderes del *Falungong* fueron arrestados en una manifestación pública contra una revista local que había publicado una historia negativa acerca del grupo. El *Falungong* respondió a estos arrestos con una manifestación aún mayor. En abril de 1999, diez mil miembros del grupo protestaron pacíficamente alrededor del Zhongnanhai, el complejo residencial de los principales líderes de China, adyacente a la Plaza Tiananmen, en Beijing. En julio el partido y el Estado contra atacaron al *Falungong*; el *Falungong* fue declarado una *xiejiao*, es decir, una secta dañina, y su práctica se ilegalizó. (Siegler, 2008: 72-73).

Este acontecimiento deja ver el temor del partido y el Estado al poder de convocatoria del líder carismático del *Falungong*, que, además, en su momento de más popularidad llegó a contar con setenta millones de practicantes dentro y fuera de China. Isabel Calpe (2003: 45) nos dice que

“las autoridades chinas temerosas del poder creciente de este grupo pusieron trabas para su legalización, tras la manifestación multitudinaria de abril de 1999”, finalmente las autoridades declararon ilegal al grupo acusándolo de ser una secta y condenando a sus dirigentes a varios años de prisión.

Para Sean Golden, el *Falungong* tiene sus antecedentes en las revueltas populares que surgieron en el siglo XIX, que: “en la mayoría de los casos se trataban de movimientos organizados en torno a sectas budistas y del daoísmo. Frecuentemente, las sectas ofrecían a sus seguidores el acceso a poderes mágicos o la inmortalidad como incentivo para participar en ellas, y de paso, en las revueltas” (Golden, 2006: 206). Para este autor el *Falungong* es un movimiento milenarista al igual que lo fueron el movimiento de *Taiping* (1851) y el levantamiento de los *Bóxers* (1900) que combina elementos del budismo, daoísmo y confucianismo con el *qigong*.

El *Falungong* es un movimiento que en el transcurso de su desarrollo se fue politizando a partir de su reacción en contra de las críticas de que eran objeto, lo que los llevo al movimiento masivo de 1999, para Sean Golden (2012: 207) “no fue una manifestación en contra del Partido Comunista, ni a favor de ningún país extranjero. Fue una manifestación a favor de un movimiento que se autoidentificaba como apolítico, esencialmente chino y muy tradicional”. Sin embargo, como la mayoría de los movimientos milenarista, el *Falungong* posee una ideología política y religiosa, aunque no siempre ha sido abiertamente político, pero es un proyecto político que promete la salvación y buena conducta moral y también aboga a favor de reformas sociales. David Palmer (2007) nos explica que tanto el Partido Comunista como el *Falungong* han entrado en una lucha propagandística ante la opinión pública, no solamente en territorio chino, sino en diferentes partes del mundo:³¹

Ciertas fuentes oficiales chinas se dedican a exhibir imágenes de supuestos practicantes de *Falungong* que, por ejemplo, se prenden fuego o se abren el vientre para sacar la esvástica giratoria que el maestro les ha implantado. La literatura y los sitios web del *Falungong* proporcionan documentación fotográfica de los miembros corporales llenos de cicatrices y quemaduras de los practicantes que han sido torturados”. (David Palmer 2007; en Siegler, 2008: 73).

En opinión de Sean Golden (2012: 207-208): “El movimiento *Falungong* probablemente no representa ningún peligro para el gobierno. No obstante, la larga memoria histórica de la clase política china explica el nerviosismo gubernamental ante cualquier movimiento al margen del control del Partido Comunista que atraiga tanto apoyo público”.

³¹ El financiamiento del *Falungong* se apoya sobre el voluntariado. La enseñanza y la práctica de los ejercicios, así como todas las actividades son gratuitas. Salarios, cotizaciones y donaciones están prohibidas. Los gastos generados se comparten entre los promotores o entre las personas interesadas.

6. El *qigong* como nuevo movimiento religioso

En China, el *Falungong* y muchos otros estilos de *qigong* pueden ser vistos como nuevos movimientos religiosos. En opinión de Siegler muchas de las redes de *qigong* que surgieron en la época del *qigong re* de los años ochenta provienen de religiones folclóricas o populares, además, habría que añadirles su compromiso de afiliación a líderes carismáticos y expectativas milenaristas, elementos constitutivos de los nuevos movimientos religiosos. Otra característica propia de estos grupos de *qigong* es que están en tensión con el Partido y el Estado, que los señala como sectas nocivas³² y mantiene una guerra propagandista de desacreditación ante la opinión pública: “Los nuevos movimientos religiosos están en tensión latente o manifiesta con el mundo social en que habitan” (Siegler, 2008: 18).

Los nuevos movimientos religiosos del este de Asia son experienciales: “creer es menos importante que practicar. Como estas nuevas religiones no defienden la distinción entre cuerpo y espíritu, creen que los ejercicios físicos pueden cultivar el espíritu y que la buena conducta moral puede purificar el cuerpo” (Siegler, 2008: 65). Estos líderes espirituales, son también sanadores y preparadores físicos, puesto que la práctica disciplinada del *qigong* previene enfermedades y cura enfermedades.

Los líderes carismáticos que surgieron durante fiebre del *qigong*, llamaron la atención de las autoridades china, y ante el temor de no poder controlarlos los “invitaron” a abandonar el país. Ante esta presión, el líder del *Falungong*, Li Hongzi y muchos otros maestros de *qigong* emigraron a Occidente, situación que continúa en la actualidad. En los años de la década de los ochenta en Norte América y Europa, los maestros de *qigong* son bien recibidos por los círculos de la *New Age*, que experimentaba un creciente interés por las filosofías y religiones asiáticas.

7. El *qigong* de los movimientos espontáneos

El *qigong* de los movimientos espontáneos (*zifa dong gong*) induce reacciones corporales incontroladas, que pueden asociarse a estados de catarsis, algunos estilos de psicoterapia lo han incorporado como una herramienta en sesiones grupales, su éxito parece explicarse por su capacidad de exorcizar graves problemas psicológicos y traumatismos emocionales que no pueden desvincularse del pasado reciente de China. Para Chen (2003: 83), desde la perspectiva de la psiquiatría los movimientos espontáneos pueden asociarse a una forma de desviación o psicosis,³³ “los movimientos espontáneos pueden inducir a los individuos a conductas como llorar

³² No hay que descartar automáticamente el razonamiento de la tradición política china (no exclusiva al Partido Comunista) al señalar al *Falungong* como secta nociva. Otros gobiernos prohíben lo que identifican como sectas nocivas también.

³³ Desde la perspectiva de la psiquiatría clínica, enfocada a la salud mental, la desviación o psicosis se puede interpretar como una consecuencia nociva porque aleja al individuo de la realidad social, es decir de una forma normal (y esperada) de socializar. Para la psiquiatría, un individuo que vive una realidad “aparte” no sería capaz de establecer vínculos sanos con otras personas. La cuestión desde la perspectiva social, es que ésta “realidad aparte” que se puede experimentar con este estilo de *qigong*, en realidad es algo

o reír, movimientos libres, y permanecer tranquilamente en un estado de trance”. Respecto a la psicosis y el *qigong*, Cohen (2011: 324) nos dice que: “acuñe los términos diagnósticos de *psicosis qigong* y *reacción psicótica qigong*, como la traducción de la expresión china *zhou huo ru mo*, ‘fuego [*qi*] desmesurado, los diablos entran’. Esta expresión describe el pensamiento ilusorio que aparece por culpa de una práctica incorrecta o excesiva”. Para Ots (1994: 130; en Farrer, 2011: 205),³⁴ en China se puede ver el *qigong* de los movimientos espontáneos, que no sigue las pautas y patrones establecidos del *qigong* tradicional, en lugar de eso, hay una pérdida del control de la mente sobre el cuerpo, desencadenando movimientos espontáneos. Para este autor, este tipo de *qigong* representa una nueva forma de comunicación corporal alternativa, pues permite la auto-expresión a través del cuerpo, en tiempos en donde es virtualmente imposible manifestar las ideas personales sobre política.³⁵ Para Wong (1998) las manifestaciones motoras como temblores y actividad incontrolada pueden persistir durante horas, nos dice que algunos médicos chinos explican que estos síntomas no se deben considerar necesariamente como errores de la práctica, y que los movimientos espontáneos forman parte del legado del *qigong*, “ya que incluso se pueden llegar a provocar controladamente con ejercicios avanzados” (Wong, 1998: 73). Por otro lado, para las personas que desconocen este tipo de prácticas es fácil asociarlas a experiencias mágicas religiosas, quizá inconscientemente rememorando el pasado chamánico del *qigong*.

8. De Oriente a Occidente

En China siempre han existido cientos de estilos de *qigong*, el gobierno chino, en su afán de ordenar y controlar, ha legalizado algunos de estos y ha intentado de vigilar aquellos que considera potencialmente nocivos. La historia del *qigong* y las diferentes rutas que ha tomado es compleja y obedece a intereses políticos y económicos principalmente. Me referiré solamente a dos ramas de *qigong* que recorren caminos distintos y han sido objeto de interés tanto en China como en Occidente: los estilos de *qigong* espirituales y el *qigong* médico. El gobierno chino impulsa el *qigong* médico y muchos de los estilos orientados a la prevención y mejoramiento de la salud. Esto conduce a la subdivisión del *qigong*, por un lado, apoyando el desarrollo del *qigong* para la salud en su modalidad deportiva y de competiciones, por otro, el *qigong* para la prevención y curación de enfermedades, que estará a cargo de la medicina china. El desarrollo, enseñanza y

buscado, es decir, no es producto de una psicosis. Esta interpretación psiquiátrica en realidad puede ser vista en el contexto chino como una actitud nociva porque tiende a aislar al individuo, cuestión completamente contraria en el contexto occidental, en donde las experiencias individuales tienen una gran carga narcisista, que es una característica que exalta el ego en muchas de las prácticas corporales de la *New Age*.

³⁴ Se puede ampliar la información consultando el artículo de D. S. Farrer & John Whalen-Bridge (eds.), “Coffe-Shop Goods, Chinese Martial Arts of the Singapore Diaspora”, en: *Martial Arts as Embodied Knowledge: Asian Traditions in a Transnational World*. Suny Press, 2011: 205.

³⁵ En mi opinión, este tipo de trabajos pretende desde diferentes perspectivas analíticas dos objetivos: el primero, hace generalizaciones (estereotipos) sobre la cultura china contemporánea, lo cual podría desde la seudo-psicoanálisis (al estilo de la antropología psicológica norteamericana) caer en la caracterización de sociedades, señalándolas o bien como nocivas o como saludables (normal vs patológico). Por otro lado, desde la psicología somática, característica de la *New Age*, tiende a ver a este tipo de movimientos espontáneos (catárticos) como una forma de comunicación corporal alternativa. Estas posturas representan interpretaciones externas a la cultura de origen de este estilo de *qigong*.

práctica del *qigong* médico para la curación de enfermedades se restringe a ciertos hospitales bajo la vigilancia de especialistas autorizados. En cuanto a los estilos espirituales, se da una tolerancia para su práctica, pero siempre sometido a la vigilancia del Estado.

Es importante señalar que es principalmente en la década de los setenta cuando llegan a Occidente los estilos de *qigong* tradicionales, que actualmente se les identifica como espirituales o religiosos, cuyo objetivo principal es el fortalecimiento y la salud de sus practicantes. Este estilo de *qigong* es el más practicado (que no el único) en las artes marciales chinas, principalmente aquellas del sur de China a las que se identifica con el término de *gongfu*. El *taijiquan* se difunde en Occidente principalmente en la década de los ochenta y como la mayoría de las artes marciales chinas también incluye ejercicios de *qigong*. La entrada de esta rama de arte marcial “interno” favorece que el público identifique al estilo de *qigong* como meditativo, por la suavidad y tranquilidad de sus movimientos que es una de las características del estilo *yang* del *taijiquan*.

Me referiré al estilo de *qigong* para la salud, en sus dos modalidades más conocidas, la curativa y la deportiva. Ambos estilos actualmente presentes en Occidente y cuya presencia ha ido incrementándose rápidamente. El *qigong* deportivo lo podemos ubicar como una disciplina del *wushu*, que es el término actual para referirse a las artes marciales contemporáneas. Por otro lado, el *qigong* para la prevención y mejoramiento de la salud, que lucha por permanecer al lado del *qigong* curativo, encargado de los médicos tradicionales, pero que ha ido perdiendo terreno ante la tendencia a deportivizarlo.

9. El movimiento *New Age*

En Occidente, el movimiento de la *New Age* tiene sus antecedentes en un grupo de literatos estadounidenses de la llamada generación *Beat*, “en los cincuenta algunos escritores que se identificaban con el movimiento *beat*, como Allen Ginsberg, Gary Snyder y Jack Kerouac, incorporaron temas budistas a su poesía y sus novelas” Sieglar (2008: 59).

En la década de los años sesenta los adeptos a las filosofías y religiones asiáticas ya estaban familiarizados con literatura clásica del *Daodejing*, la *Bhagavad Gita* y las interpretaciones de personajes importantes tanto occidentales como asiáticos, tales como el prolífico filósofo y literato inglés Alan Watts (1915- 1973) interprete y popularizador de las filosofías asiáticas en Occidente; Shunryu Suzuki (1905- 1971), quien dirigió un templo *zen* para atraer a los estadounidenses no asiáticos; el monje budista tibetano Chogyam Trungpa (1939- 1987) quien funda la primera universidad budista de Occidente o el gurú hinduista Maharishi Mahesh Yogi (1917- 2008) responsable de traer la meditación trascendental a Occidente.

A finales de los años sesenta y en los setenta, el rechazo de los valores estadounidenses, al consumismo capitalista y el desencanto hacia los dogmas de la religión tradicional impulsan ideas sobre la libertad que hizo de catalizador para los movimientos de liberación de la mujer y de los homosexuales. La juventud buscaba experiencias inmediatas, el uso de drogas y la búsqueda de espiritualidades alternativas dan pie al movimiento contracultural de *hippie*. “En los años setenta el movimiento estaba atraído por la naturaleza de la conciencia orientada a la comprensión del pensamiento oriental. Este aumento se suele atribuir al ‘hambre espiritual’ de la generación de los hippies o del baby boom” (Siegler, 2008: 59). Los maestros orientales podían proporcionar estas experiencias y empezaron a proliferar las prácticas corporales como el *yoga* y el *taijiquan*; meditaciones budistas e hinduistas, así como cantos y oraciones como los mantras *Hare krishna* entre otras. Para Martínez Guirao estas actividades de la *New Age* han ido atrayendo cada vez más adeptos, que las han ido resignificando “englobadas por momentos bajo el disfraz de la psicología” (Martínez Guirao, 2010: 110). Para este autor, la resignificación de estas actividades corporales asiáticas se debe a la búsqueda de caminos alternativos al mundo materialista y nuestros modos de vida.

Morris nos explica que la *New Age* implica una espiritualidad del yo y, por consiguiente, el “movimiento del potencial humano” fue una influencia clave en la aparición de la *New Age* como fenómeno social. Para este autor este movimiento giraba en torno a la psicología humanista y transpersonal de estudiosos como Abraham Maslow (1908- 1970), y más tarde, Ken Wilber (1949-), (Morris, 2009: 380-381). La psicología humanista de Maslow es una corriente dentro de la psicología de la posmodernidad, que pone de relieve la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio para realizar el pleno potencial humano. Las experiencias permitirían estados de interconexión y unificación espiritual. Wilbert propone que el nivel transpersonal se alcanza por medio del desarrollo espiritual, y que consiste en trascender la identificación con el cuerpo y la mente, para alcanzar un nivel de conciencia mayor y desarrollo interno hacia una identidad transpersonal, en conexión con la naturaleza y el cosmos. La psicología transpersonal ha recibido influencias de diferentes corrientes espirituales y religiones, como el budismo y el hinduismo.

La *New Age* es una mezcla de religiones, terapias y astrologías que ha adquirido importancia desde los años setenta. El aspecto individualista tan característico de la modernidad, en la concepción *New Age* del propio descubrimiento y del “individualismo epistemológico”, encaja perfectamente dentro del cuadro general de las denominadas *self religions* (que creen que el significado último de la existencia reside en el *self* o sí mismo) y de la privatización de la religión en las sociedades contemporáneas. (Jaume Vallverdú; en Ardèvol y Munilla, 2003: 442- 443).

Este nuevo acercamiento a Oriente desde una perspectiva más espiritual supo ser aprovechado en un ámbito comercial. La privatización de las religiones y la búsqueda de la autoafirmación no escapan a los procesos de mundialización, en donde las terapias alternativas, los trabajos corporales y las prácticas espirituales se han convertido en objetos de consumo: “A través de los medios de comunicación de la *New Age*, la espiritualidad se ha convertido en una mercancía, y el medio para la autoformación está fácilmente al alcance a través del mercado. Por eso la *New Age* ha sido con frecuencia descrita como una forma de consumismo espiritual” (Arweek, 2002: 226; en Morris, 2009: 383). El individuo de la *New Age* en el contexto de la posmodernidad es visto como el narciso: “El movimiento ha llegado, en consecuencia, a ser identificado por sus críticos con la ‘cultura del narcisismo’ y con la filosofía última de la generación del yo”, completamente contrario al budismo (Lasch, 1979; Ritchie, 1991: 173; en Morris, 2009: 383).

Desde la época de la *New Age* hasta la actualidad las prácticas corporales y las terapias alternativas orientales se han ido expandiendo e incrementando en Occidente, algunas de sus principales características es que se han convertido en objetos de consumo en la economía de mercado capitalista, y la búsqueda de la autoafirmación narcisista que caracteriza al individuo en la posmodernidad. es un proyecto del individuo ante su necesidad narcisista de autoafirmación. El fenómeno social de la *New Age* también favorece la difusión de las artes marciales asiáticas, que eran vistas como prácticas exóticas y que ofrecían una vía alternativa para el desarrollo espiritual, sobre todo por su contenido filosófico y la religioso implícito, alimentado sobre todo por elementos del budismo y del daoísmo, Acevedo nos explica que: “Entre las prácticas del movimiento figuran las artes marciales chinas, particularmente las denominadas artes marciales internas, aunque también muchas artes marciales consideradas externas han enfatizado elementos del misticismo oriental para incrementar su atractivo” (Acevedo *et al.*, 2010: 21).

10. El *qigong* en occidente

Es probablemente a principios del XX que se organizan en Norte América los primeros grupos para la práctica del *gongfu*. Los grupos estaban constituidos exclusivamente por personas de origen chino y en muchos casos pertenecían a la organización política del Guomindang. El maestro daba las clases en sus tiempos libres y bajo una estricta disciplina marcial. En los entrenamientos se incluían ejercicios del *daoyin* y *tuina*,³⁶ que son antecedentes del *gigong* moderno. La implantación del *gongfu* en España tiene una historia diferente, debido principalmente al número poco significativo de inmigrantes chinos en la década de los sesentas. Los primeros maestros de *gongfu* empiezan a dar clases en los setentas a reducidos grupos de españoles, muchos de los cuales ya eran adeptos a las artes marciales japonesas y coreanas. La

³⁶ *Daoyin*. Término más comúnmente usado en la antigüedad para referirse al *qigong*. Significa conducir y guiar. *Tuina*. Estilo de masaje chino tradicional para ajustar la circulación anormal de *qi* y curar enfermedades.

fascinación de este público por las disciplinas corporales asiáticas cuenta entre sus antecedentes pensamientos y prácticas en consonancia con el movimiento cultural *New Age*.

11. Budismo *zen* y las artes marciales en España

Las artes marciales japonesas y coreanas ya se conocían bien en España a mediados de los sesentas, las originarias de China no hasta principios de los setentas. El dato es importante para el tema y se corrobora en las notas biográficas de los pioneros adeptos a las artes marciales, en donde mencionan que tuvieron la oportunidad de acercarse a diferentes estilos de meditación budista, y a disciplinas como el *judo*, *jiujitsu*, *karate* y *taekwondo*, antes que al *gongfu*, de tal forma que cuando empiezan a estudiar el *gongfu* muchos de ellos ya eran alumnos avanzados o inclusive maestros de las disciplinas japonesas y coreanas. Se sabe que todas las artes marciales del lejano oriente comparten la misma raíz, por lo que los adeptos a estas prácticas ya tenían algunas nociones sobre los elementos culturales, filosóficos y religiosos de estas artes, si bien permeados por el exotismo característico de la *New Age*. Sin embargo, el interés y curiosidad, propia de los occidentales, les hace continuar en su búsqueda y especialización de estas artes exóticas. Beltrán, nos explica algunas de las actividades económicas de las comunidades coreanas y japonesas en España en la década de los setenta:

Japoneses y coreanos también comparten otra actividad económica dentro del sector servicios: se trata de los gimnasios de enseñanza de artes marciales de sus países. Estos gimnasios, que comenzaron a abrirse en la década de 1970, se encuentran presentes en casi todas las grandes ciudades españolas, y no sólo en las capitales de provincia. Suelen ser pequeñas empresas familiares cuyos miembros todavía mantienen lazos con su lugar de origen y con parientes repartidos por otras partes del mundo (Beltrán, 2010: 26).

Siegler (2008) nos explica que en Norte América y Canadá la inmigración, entre 1840 y 1850 de población asiática favoreció que dentro de sus propias comunidades se fundaran los primeros templos para seguir practicando sus religiones étnicas. En España, habrá que esperar hasta la década de los setenta para que se implante el primer templo budista. Francisco Díez de Velazco (2013) en su estudio sobre el budismo en España nos explica la importancia de esta religión vinculada a los primeros conversos:

En el año de 1977 es cuando se puede verdaderamente hablar de implantación del budismo en España con la conformación de comunidades estables de practicantes [y que en esa década se puede decir que] el budismo en España es muy mayoritariamente una religión de conversos, tanto de españoles como europeos que viven temporadas o permanentemente en España y solamente una

pequeña élite de maestros proveniente de Asia [el mismo autor continúa diciendo que no sería hasta el año 1977 que se implantan los verdaderos centros de práctica budista]. En la primavera de 1977 comenzó sus actividades el *dojo zen* de Sevilla que entroncaba en las enseñanzas de Taisen Deshimaru, maestro zen japonés. El zen era un objeto popular de fascinación desde los *beatiks* y *hippies*... (Diez de Velazco, 2013: 45).

12. Daoísmo y *qigong* en Barcelona

La historia del daoísmo como religión en España es muy reciente y todavía falta por escribirse. Sin embargo, en muchas de las escuelas o clubs de artes marciales chinas se puede encontrar altares instalados, que, si bien son representaciones adaptadas a la tradición de venerar a los ancestros del estilo de *gongfu* que se practica, contiene elementos que pueden ser tanto daoístas, como budistas y confucianistas, un dato interesante es que muchos practicantes se refieren al lugar de práctica como templo de *gongfu*.

El primer templo daoísta dirigido a occidentales se crea en el 2001. Al frente del “Templo de la Pureza y el Silencio”, se encuentra el maestro daoísta Tian Cheng Yang, quien además funda la “Asociación de Taoísmo de Cataluña”, lugar en donde se ofrecen diferentes actividades culturales en las que se incluyen estudios de daoísmo, lengua y caligrafía china, y prácticas de *qigong*, *taijiquan*, meditación y auto-masajes.

Joaquín Beltrán, en su estudio sobre las comunidades chinas en España, nos dice que hay una parte significativa que son cristianos y que “también hay especialistas budistas y taoístas, pero sus actividades se reducen a un pequeño número de devotos” (Beltrán, 2009: 145). Los que son cristianos cuentan con iglesias y los servicios religiosos son en chino. El sacerdote cristiano Peter Yang, (1949- 2014) además de officiar en la catedral de Barcelona daba clases de *taiji* y *qigong* en “El Rincón del Silencio”, centro en donde, además, conducía tertulias sobre temas muy diversos, pero siempre vinculados al cristianismo e ideas y pensamientos del daoísmo.

13. Las primeras referencias escritas sobre el *qigong* en España

La primera monografía escrita sobre el *qigong* en España se remonta a la década de los años setenta. Sin embargo, la historia del desarrollo del *qigong* en España tiene que rastrearse a través de pequeñas notas y entrevistas³⁷ hechas a los primeros maestros de artes marciales de origen chino, de tal manera que se trata de relatos individuales sobre la biografía de estos maestros. Estas notas divulgativas aparecen en la década de los setenta en revistas especializadas de artes

³⁷Gabriel Soler y Tony Rossell (2010), recopilan muchas de las notas sobre los pioneros del *gongfu* en España, información que encuentran en las siguientes revistas: “El Budoka”, 1977- 1979, 1982, 1985, 1986, 1995, 1997; “Budo”, 1979; “Cuadernos técnicos de kung fu”, 1980; “Dojo”, 1983; “Sensei”, 1988, 1998; “Golden Dragon”, 1997 1999.

marciales chinas. El esfuerzo por recabar estos datos ha sido por parte de los primeros practicantes españoles de *gongfu*, como Soler y Rossell (2010), artistas marciales y profesores en España con una amplia trayectoria, quienes publican los datos compilados a partir de la década de los años setenta. Lo que queda claro es que esta iniciativa por construir la historia del *gongfu* en España es obra de la primera generación de alumnos de estos maestros chinos, sin embargo, se encuentran escasas notas relativas a la práctica del *qigong*, y tienden a ser descripciones muy breves y estar plasmadas de anécdotas. En los libros publicados en España sobre las artes marciales chinas, es común que incluyan un capítulo sobre el desarrollo histórico de estas artes en China, pero proporcionan muy pocos datos sobre la historia de su desarrollo en España.

Pérez Gutiérrez y Gutiérrez García (2008) realizaron una investigación sobre las monografías de artes marciales que se han escrito en España, y nos dicen que en la década los años sesenta aparece la primera publicación sobre *gongfu*; para los setenta los primeros artículos sobre el *taijiquan* y no es hasta la década de los ochenta que se publica la primera monografía sobre *qigong*. Leonelli afirma que el primer libro sobre *qigong* en España lo publica Fermín Cabal Menéndez en 1978, mismo año en que el sacerdote católico Peter Yang y José Ma. Prat, publican el primer libro sobre *taiji* en España.³⁸

14. La inmigración de los primeros maestros a España

La prohibición de del *qigong* durante la Revolución Cultural acaecida en China (1966- 1976), el resurgimiento del *qigong* en los años ochenta, el *Falungong* y su manifestación de 1999, son acontecimientos sociales que orillaron a muchos maestros de artes marciales y líderes espirituales a emigrar a Occidente y establecerse en diferentes naciones.

El primer maestro del que se tiene constancia, que empieza a enseñar *taiji* en Barcelona fue el Padre Peter Yang (1921- 2014), quien llegó a España en 1947. En el año de 1958 abre un restaurante de comida china y al poco tiempo, a petición de un círculo de amigos empieza a dar clases de *taiji*, pero sería años más tarde, en la década de los setenta cuando establece formalmente el “Instituto Español de *Tai Chi*”. Es interesante que el Padre Peter Yang, empezara a enseñar el *taiji* no tanto como un arte marcial, (aunque reconocía su vínculo con el *gongfu*), sino más bien como una práctica orientada a la salud y espiritualidad. En 1979 funda la “Asociación de *Tai Chi zen Peter Yang*” e inaugura el “Rincón del Silencio”, espacio para de práctica, estudio y tertulias sobre diversos temas, que eran conducidas por el mismo Peter Yang.

³⁸ Fermín Cabal Menéndez: *El deporte terapéutico chino basado en el movimiento de los cinco animales*. Madrid: Editorial Cabal, 1978; José Ma. Prat y Peter Yang: *Tai Chi. Equilibrio y armonía para todas las edades*, 1978. Información proporcionada a través de la página web del Instituto de Qigong de Barcelona: www.institutogigong.com/stories/articulos/el-deporte-terapeutico-chino.pdf. consultado el 27 de junio de 2014.

Peter Yang en realidad fue un autodidacta del *taijiquan* y *qigong*, así lo expresa en su libro autobiográfico sobre el “*Chi Kung* cristiano” (Yang y Prat, 2008). Su primera experiencia con técnicas chinas de movimiento tuvo lugar en China. De pequeño estudio el método «*Shao Hung Chuen*», que significa el pequeño puño rojo.³⁹ Pero para mejorar su salud se decidió por el *taiji*. Leyó y muchos libros y artículos sobre esa disciplina. Llegando a la conclusión de que era un gran método terapéutico. Después de establecerse en España pudo regresar a China, en donde buscaba en los jardines y parques a maestros de estas artes para intercambiar experiencias: “Años después cuando fui a China –en diversas ocasiones–, pude contactar con maestros de *Tai chi*, de *Chi kung*, y maestros taoístas expertos en métodos respiratorios. Ellos me pulieron lo que yo hacía y me enseñaron más” (Yang y Prat, 2004: 41).

La mayoría de maestros de artes marciales de origen chino llegan a España en la década de los sesenta, pero es en los setenta cuando habiendo establecido sus primeros negocios en el campo de la restauración empiezan a dar clases de *gongfu*, encontrando un campo fructífero para difundir sus artes y conocimientos, debido al interés de los adeptos occidentales a las artes corporales asiáticas, influenciados por la espiritualidad de la *New Age* y por su atracción a las filosofías y religiones asiáticas. Joaquín Beltrán (2010) en su estudio sobre las “Comunidades Asiáticas en España”, hace referencia a la entrada de migrantes chinos en las décadas de 1960 y 1970: “Hasta mediados de la década de 1990 los restaurantes han sido la actividad económica fundamental de los chinos en España, que han abierto establecimientos en todos los rincones del país” (Beltrán, 2010: 22). En la primera fase de la implantación de la comunidad china predominó el establecimiento de restaurantes como negocios familiares. Después, la consolidación de la base demográfica china y la proliferación de restaurantes chinos pueden sustentar e incentivar la diversificación de negocios orientados a la misma comunidad china. Una vez consolidado el negocio de los restaurantes, se podían dedicar a otro tipo de actividades, este es el caso de los algunos restauranteros chinos que siendo conocedores del *gongfu* pudieron dedicarse a enseñar su arte. Leung nos explica la relación entre el aumento de población china y las actividades económicas que ejercieron en esa época:

La posibilidad de apertura de negocios está directamente relacionado al aumento de la población china: restaurantes de comida china para chinos, karaokes, supermercados de comida china, cibercafés con software en chino, tiendas de hierbas medicinales chinas, clínicas de medicina china y de biomedicina, academias de lengua, estudios de fotografía chinos, autoescuelas, asesorías, agencias de viaje, casas de huéspedes y pequeños hoteles, periódicos, sucursales

³⁹ El pequeño Puño Rojo no tiene nada que ver con un sistema de defensa personal del sur de China, también denominado *Hung Chuen* (*Hong Kin*) y creado por Hung Hsi Kuan (Hong Jei Kun). (en Yang y Pratt, 2004: 38).

de bancos, locutorios, alquiler de libros y videos, inmobiliarias, peluquerías, etc.
(Leung, 2005; en Beltrán, 2010: 23-24).

En España, antes de los años setenta en la época franquista, las restricciones contra la inmigración supusieron la ausencia de comunidades importantes de inmigrantes chinos, esto puede en parte explicar porque las artes corporales chinas llegaron a España más tarde que en otros países occidentales. Durante los años 70 la mayor parte del mundo pasó a reconocer a la República Popular de China. En España, es en esa misma década cuando el gobierno dejó de reconocer en 1973 a la Republica China y reconoció a la República Popular China como el legítimo representante de esa nación. En cambio, desde la década de los años sesenta, la apertura de políticas migratorias implementadas primero en los Estados Unidos y poco más tarde en Europa Occidental permitieron la inmigración de chinos provenientes de la República Popular China. Los sociólogos de Finke y Stark, nos explica como las políticas migratorias favorecieron la presencia de tradiciones asiáticas en Occidente:

En la década de los años sesenta se produjeron reformas en la legislación en materia de inmigración, que suprimieron las restricciones por cuestión de raza en lo que se refería a la inmigración, y permitieron que un número considerable de asiáticos, incluidos muchos líderes espirituales, entraran en Occidente por primera vez. Este giro en la política de inmigración indujo a los sociólogos Roger Finke y Rodney Stark a afirmar que “el aumento del interés por las tradiciones asiáticas a partir de 1965 se debía a la “oferta” (en lugar de la “demanda”). Según Finke y Stark “no era tanto que las creencias asiáticas de pronto tocaran la fibra sensible de la contracultura estadounidense, sino que su crecimiento se ha visto frustrado de manera artificial hasta entonces”. Por muchas razones, pues, el número y la variedad de ‘misioneros’ asiáticos se incrementó bruscamente desde mediados de los años setenta en adelante, y no hay ningún signo que vaya a disminuir (Finke y Stark; en Siegler, 2008: 60).

En España, en la década de 1970, muchos de los maestros de artes marciales provenían de Hong Kong y Guangdong (Cantón), empezaron dando clases en jardines públicos y en gimnasios, para después abrir sus propias escuelas.

Entre estos pioneros se encuentra Lam Chuen-Ping que llegó en 1972 y fundó en 1976 el Instituto de Wushu de Barcelona, siendo actualmente uno de los empresarios de origen chino de mayor éxito en Cataluña, dueño de restaurantes y de otros negocios, además de portavoz y presidente de la Unión de Asociaciones Chinas de Cataluña. Su prima Cecilia Lam llegó en 1980 a

Barcelona y también se ha dedicado a la enseñanza de las artes marciales⁴⁰
(Beltrán, 2009: 128).

La reconstrucción de la historia de las artes marciales y del *qigong* en España se tiene que indagar en las experiencias individuales narradas por los primeros practicantes y no está exenta de las anécdotas sobre las peripecias que pasaron para lograr establecer las primeras escuelas o clubs. Muchos de los maestros chinos que llegaron a España eligieron la residencia permanentemente, otros alternaron pasando temporadas en su país natal o en el caso de los que alcanzaron la notoriedad y éxito, realizando giras por Europa y otros continentes para dar talleres y seminarios.

Soler y Rosell,⁴¹ reconocidos maestros de artes marciales fueron discípulos del maestro Wong Ping Pui, quien llegó a Barcelona por primera vez 1973. Eligió España como destino para probar fortuna y vino acompañado de amigos que también eran de Hong Kong. Al principio de su estancia, empezó a trabajar como cocinero en el restaurante China Garden en la calle Conde de Asalto, para más tarde abrir su propio negocio en pleno corazón del barrio chino de Barcelona. Soler, hace una descripción del sitio y una analogía de una de las imágenes: “En la entrada del restaurante se podía apreciar la imagen del legendario general Kwan Kung montado a caballo portando en una de sus manos el arma que le hizo célebre, una alabarda (*kwan tou*). En definitiva, con esta rotulación el maestro Wong lo que pretendía era connotar su naturaleza marcial...” (Soler y Rosell, 2010: 9).

En el año de 1976 el maestro Wong empezó a dar clases de *Hung gar gong fu*, primero en el gimnasio Montemar en la calle de Piquer y poco después en la plaza que se encontraba detrás de su restaurante (*Jardins* del Doctor Fleming), en este lugar llegaron a concentrarse hasta quince alumnos y las prácticas se realizaban de la 1 a las 4 de la madrugada. En esta plaza inició la formación de muchos de los actuales maestros de *Hungar gongfu*.

El maestro Wong, no solamente enseñaba los estilos “duros” del *gongfu* sino también varios estilos internos, entre estos el *qigong*. José Ma. Prat, quien fue uno de los alumnos más destacado del maestro Wong, nos indica que “también enseñó a sus alumnos estilos internos de *gongfu*, como el *Ti Shin Kuen*, en el cual se trabaja con diez tipos de sonidos que repercuten en diez distintas partes del cuerpo” (en Soler y Rosell, 2010: 136). Como ejemplo menciona el sonido *yeh* que tiene una aplicación sobre el corazón, mientras que para el estómago servirá la palabra *hor*. No todos los estilos internos que enseñaba el maestro Wong pertenecían al *qigong* estilo *Hung gar*, los cuales se caracterizaban por desarrollar movimientos armónicos y suaves. Algunos

⁴⁰ Véase la página web “Asociación *Hun Yuan Tai Chi Chuan*”: “Biografía de la maestra Cecilia Lam” <http://www.huanyuantaichi.com/cecilia.php>. Consultada en febrero de 2013.

⁴¹ Recientemente han empezado a publicarse las biografías de los primeros maestros de origen chino. Los autores son los que fueron sus primeros alumnos y que actualmente se dedican a la transmisión de las artes marciales china en España. En las referencias bibliográficas cito algunas de estas obras: Yang, P. y J. Ma. Prat, (2008); Soler, G. y T. Rossell (2010) y (2009).

de los alumnos del maestro Wong continuaron su aprendizaje de *Hung gar* y otros estilos, como el maestro José Ma. Pratt, que aprendió *taijiquan* estilo *yang* del padre Peter Yang y varios estilos de *qigong* con el mismo maestro Wong.⁴² Varios de los alumnos de la primera generación del maestro Wong, realizaron viajes a Hong Kong para profundizar el *Hung gar gongfu*, con el maestro Chau Wing-Tak, de quien también aprendieron “La Danza del León” y la medicina tradicional *Ti Da Yau*.⁴³

15. Los primeros maestros occidentales de artes marciales chinas

Las clases impartidas por los maestros chinos por lo general eran complementarias a la atención de sus negocios. Los maestros que se dedicaron a la enseñanza del *gongfu* atendían principalmente negocios de restauración. La carga de trabajo que representaba para el maestro atender otras actividades propicio que los alumnos más avanzados empezaran a dar clases bajo la tutela de sus profesores, ya que éstos daban prioridad al restaurante. Muchos maestros empezaron a dar clases en los parques o jardines públicos.

El éxito de estos primeros maestros y la proliferación de las escuelas de *gongfu* podría deberse a la demanda de los adeptos por prácticas corporales asiáticas, a su filosofía y espiritualidad implícitas, pero también a la oferta de estas artes en el mercado, debido a la inmigración de estos maestros y especialistas espirituales, que buscan un complemento económico que les ayudara a salir adelante. Lo que sí es seguro es que este encuentro de dos culturas da pie a procesos de doble vía, en donde el profesor se tiene que adaptar a los intereses manifestados por los adeptos españoles, y éstos, a su vez, a las enseñanzas transmitidas por el maestro. Es decir, por un lado, la sed por las ideas y pensamientos filosóficos o religiosos asiáticas, alimentado por el movimiento *New Age*, y la búsqueda de una espiritualidad diferente y alternativa, por el otro, el maestro extranjero, dispuesto a transmitir sus enseñanzas, quizá siendo lo más fiel a sus tradiciones, pero adaptándose al entorno social del país huésped.

El interés y la dedicación de los primeros españoles “conversos” a estas artes corporales exóticas los llevó a continuar su aprendizaje en República Popular China, y como la tradición lo indicaba, pasando a formar parte del linaje de la familia y escuela de *gongfu* a la que perteneciera su maestro. El “camino” elegido por estos pioneros españoles, los llevó a transformar sus estilos de vida, convirtiéndose en los primeros especialistas que adaptaron y difundieron las artes corporales chinas en España. Siguiendo la tradición china, pasaron a formar parte de los linajes de sus maestros y escuelas que representaban:

⁴² Entrevista a José Ma. Pratt realizada para la Revista *El Budoka*, n° 128, año 1985, pp. 7-8 (en Soler y Rosell, 2010: 150-151).

⁴³ Entrevista en la revista *El Budoka* n° 240, julio año 1995, p. 46 (en Soler y Rosell, 2010: 165).

En Occidente podemos encontrar varios maestros de daoísmo, tanto de origen chino como europeo. Algunos maestros dicen haberse iniciado en linajes taoístas concretos, mientras otros afirman que siguen el Tao, una comprensión más universalista. Estos maestros han fundado grupos de práctica que a veces tienen un componente religioso, pero la mayoría son demasiado indefinidos como para considerarlos nuevos movimientos religiosos. No obstante, la influencia del daoísmo sobre la espiritualidad alternativa de Occidente, en la que se incluyen las artes marciales, la sanación y la adivinación, ha sido considerable (Siegler, 2008:56).

En Norte América y muchos otros países con un alto flujo migratorio de chinos, lo normal era que el *gongfu* se practicara solamente por personas chinas, al menos hasta finales de la década de los setenta. La implantación de las artes marciales china en España siguió una ruta diferente, siendo los españoles quienes constituyeron los primeros estudiantes, quienes en muchas ocasiones buscaban a los maestros chinos. Este encuentro de adeptos a las artes marciales con los maestros de origen chino, sin duda marca el precedente para el desarrollo de la historia tanto de las artes marciales como de las cosmovisiones alternativas en territorio español.

Las artes marciales chinas incluyen muchos elementos religiosos y filosóficos tomados del budismo, daoísmo y confucianismo. Los maestros suelen compartir estas ideas, muchas veces en forma de proverbios y anécdotas, reglas de comportamiento durante la práctica, y recomendaciones para aplicar lo aprendido a todas las esferas del entorno social. Para Siegler estas tradiciones asiáticas son vistas como “cosmovisiones alternativas” y se definen por su “otredad occidental”, es decir, que surgen en el corazón mismo de la tradición occidental. Para este autor estas son algunas de las características de los nuevos modelos religiosos que: “atraen la atención de los occidentales por el carácter “oriental” de sus símbolos externos” (Siegler, 2008: 52). Los primeros maestros chinos de artes marciales pasaron a ser líderes idealizados por sus adeptos, entre los símbolos externos, el mismo autor nos dice que: “...muchas veces los que se adhieren a estos grupos se visten con ropa asiática, cantan en alguna lengua asiática y adoran en templos con arquitectura y decoración asiática” (*Ídem*). La admiración de los occidentales por los símbolos externos que ven en los chinos queda ejemplificada por Soler y Rosell, quienes nos comentan sobre la manera de vestir de su maestro Wong Ping Pui:

Lo que más nos sorprendía a todos en aquellos momentos de él, era el arraigo que le tenía a su país y que de una u otra forma intentaba reflejar, su atuendo habitual era portar prendas muy tradicionales de china como podía ser el “*min-nab*” o ropas muy similares a ésta (prenda muy parecida a una chaqueta, que solía llevar mucho Bruce Lee en sus películas) que por lo general era de color

azul y como suele ser habitual en este tipo de prendas, los puños de las mangas vueltas son de color blanco. Su calzado comúnmente eran las típicas zapatillas de Kung Fu (al parecer en China y Hong Kong las solían calzar mucho los camareros) (Soler y Rosell, 2010: 9).

La fascinación por las artes marciales chinas tiene mucho que ver con la figura de Bruce Lee. Acevedo *et al.* (2010) aseguran que es a este personaje quien se le atribuye el haber logrado que el *gongfu* se enseñara por primera vez a los occidentales. En la década de los setentas Bruce Lee empezó a enseñar su arte a los occidentales lo que despertó el descontento de los dirigentes de las artes marciales chinas, miembros de la comunidad China en California, Estados Unidos. Bruce Lee es forzado a un combate pactado con uno de los expertos chinos de *gongfu* como condición para que legalmente los occidentales pudieran aprender de maestros chinos. Estos mismos autores concluyen que es a partir del triunfo de Bruce Lee que las artes marciales chinas se empezaron a difundir por muchas partes del mundo.

El siguiente pensamiento puede servir de ejemplo de cómo un adepto a las artes marciales valoraba el arte corporal de su maestro:

Ya no cabe decir la admiración que teníamos hacia él en referente al campo marcial. Su manera exquisita de enseñar era muy detallada, al tiempo que le imprimía una cierta rigurosidad [...] como alumnos que éramos, nos quedaban unas imágenes tan patentes, que lo único que podíamos pensar era: ¡Dios mío!, ¡ojalá con el tiempo seamos capaces de hacerlo la mitad de bien de lo que lo hace este hombre! (Soler y Rosell, 2010: 10).

16. La deportivización del *qigong*

Acevedo *et al.* (2010) nos expone cronológicamente una serie de acontecimientos que marcan el nacimiento del *wushu* moderno. Este autor comenta que, en la China de Mao, fue en la década de los cincuenta cuando las artes marciales tradicionales, así como las prácticas corporales orientadas a la salud, entran en un proceso de depuración y modernización para dejar atrás las viejas costumbres e ideas religiosas y convertirse en disciplinas orientadas al deporte de masas. Se populariza el término *wushu* para exaltar las habilidades artísticas y acrobáticas sin que se pierda su origen marcial. Lo mismo sucede con las disciplinas corporales espirituales derivadas del *daoyin*, por lo que se populariza el término *qigong*, en un primer momento para destacar su origen curativo, vinculado a la medicina china y después para orientarlo al deporte para la salud. Con el tiempo, tanto el *qigong* como el *wushu* tienden a convertirse en deportes de exhibición y competición.

El gobierno maoísta decide poner orden y control de los cientos de escuela de *gongfu* marcial vinculadas al trabajo espiritual e ideas supersticiosas. Ante la imposibilidad de someter a control a todas las escuelas tradicionalistas, en 1957 el Departamento Nacional de Deportes define el objetivo nuevo del *wushu*: para diferenciarlo de la práctica marcial, el *wushu* moderno pasa a ser considerado educación física, competencia no combativa y se crean rutinas estandarizadas. Se crean nuevas reglas. Para 1966, la mayoría de las practicas corporales tradicionales se ven afectadas por la Revolución Cultural y son señaladas como contrarias al espíritu revolucionario: “Los cargos del partido contrarios a Mao, burgueses, pro-capitalistas, intelectuales, etc. fueron silenciados y condenados al ostracismo, en ocasiones con extrema violencia. Los ‘viejos hábitos’ del pasado fueron condenados, perseguidos, y en el caso de los elementos materiales incluso destruidos” (Acevedo *et al.*, 2010:180). Las consecuencias para las prácticas corporales tradicionales fueron nefastas, líderes y practicantes son perseguidos, así como cientos de documentos e instrumentos tradicionales ligados a la cultura marcial y espiritual. A pesar de esta persecución, muchos estilos tradicionales lograron sobrevivir, particularmente en las áreas aisladas donde la influencia de la Revolución Cultural no se dejó sentir con tanta intensidad.

En el año de 2001 el gobierno de China se interesó en la regulación de la práctica del *qigong* y en cooperación con la Universidad de Deportes de Beijing fundó la “Asociación China de *Qigong* para la Salud”, como una organización de masas para popularizar, difundir e investigar en el *qigong* para la salud, con el objetivo es satisfacer las necesidades de promover la salud y el bienestar físico del pueblo. Se crean comisiones formadas por especialistas de diferentes escuelas de *qigong* para “rescatar” lo mejor de cada estilo y crear ejercicios “renovados” siguiendo estrictos métodos y criterios científicos. Los experimentos en los que se fundamentan se desarrollaron bajo parámetros de la medicina tradicional china, la medicina moderna, la psicología deportiva y las ciencias de la cultura física: “Los ejercicios del *qigong* para la salud se pueden considerar como la esencia del *qigong* relacionado con varias escuelas y herederos del desarrollo de la cultura china tradicional” (*Chinese Olympic Commitee*).⁴⁴

A partir de la fundación de la “Asociación China de *Qigong* para la Salud” el *qigong* con este enfoque se ha expandido rápidamente por diferentes países de todos los continentes. En España ya hay varias escuelas que promueven este estilo de *qigong* moderno y los adeptos aumentan rápidamente. Probablemente el público español se vea atraído por su enfoque deportivo, o porque su enfoque es más “laico” o “secular” que lo hace diferente del *qigong* “tradicional” (religioso o espiritual) practicado por los artistas marciales, cuyas escuelas fueron fundadas por los maestros chinos en la década de los setentas.

⁴⁴*Chinese Health Qigong*. Documento de divulgación del Qigong Administrative Centre. General Administration of Sport of China, 2012.

A pesar del misticismo que transmitían las artes marciales, como actividades corporales exóticas, tuvieron que adaptarse a los nuevos contextos, ya que las culturas contemplan una serie de categorías con las que miran, entienden y viven el mundo, y cuando llega una idea o actividad de otro lugar tiende a clasificarse en función de ellas (Martínez Guirao, 2010:124).

Este trabajo de investigación se concentró en este estilo de *qigong* enfocado a la salud, sin embargo, a manera de hipótesis puedo adelantar que ambos estilos de *qigong* han sido adaptados a las exigencias del público occidental. La reciente implantación del *qigong* para la salud en Barcelona tiende a alinearse con la idea de la deportivización, pero, aún persiste ese halo de místico *New Age* que se ha construido alrededor de esta práctica corporal china.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. La necesidad de entender procesos

Lo que hay detrás de este abordaje paradigmático son una serie de teorías y perspectivas sobre las prácticas corporales asiáticas, el discurso orientalista, y los *performances*⁴⁵ del *qigong* en el contexto de una sociedad compleja, urbana, posmoderna y globalizada como lo es Barcelona. Estas teorías y perspectivas me permitieron hacer esa primera aproximación a mi imagen objeto, es decir, el *performer* de *qigong*, sus actores y sus maneras diversas de entender e interpretar estas prácticas exóticas. Como sujeto de conocimiento, desde la perspectiva de la antropología interpretativa, uno de mis intereses ha sido el de investigar lo que me relaciona con el *qigong* y sus actores. Ante estos posicionamientos, elegí aplicar los métodos, técnicas y estrategias cualitativas, fundamentándolos a partir de la etnografía reflexiva y la observación participante con el objeto de obtener los datos de la investigación. La finalidad última, entender los procesos en la obtención del conocimiento de dicha realidad. Al respecto, Crabtree y Miller (1992) lo resume de la siguiente manera:

Un paradigma representa un conjunto entrelazado de supuestos que conciernen a la realidad (ontológica), conocimiento de la realidad (epistemológica), y las formas particulares para conocer acerca de esa realidad (metodológica). Cada investigador debe decidir qué supuestos son aceptables y apropiados para el tema de interés y luego usar métodos consecuentes con el paradigma mencionado (Crabtree y Miller, 1992; en Valles, 1977: 55).

1.1. Tipo de investigación

Este capítulo se centra en reflexiones sobre los aspectos teóricos y metodológicos que he abordado desde mi aproximación a la investigación cualitativa, aclaro que no se trata de un abordaje de meros aspectos técnicos, sino metodológico-epistemológicos,⁴⁶ postura que al menos me mantuvo pendiente de mi tendencia hacia cierto pragmatismo. Michael Patton, advierte sobre las tendencias del pragmatismo en la investigación cualitativa de la siguiente manera:

⁴⁵ Utilizo término *performance* en inglés dado que los autores a que recurrí no encuentran una traducción adecuada que, encaje en todo aquello que significa, si bien, por citar un ejemplo, es traducido como “representación” o “actuación” en las obras de Richard Schechner (2012). *Estudios de la representación. Una introducción. México: Fondo de Cultura Económica.*

⁴⁶ Entiendo por epistemología según el planteamiento de Molinier: La palabra *epistemología* se compone de la raíz griega (*episteme*) que significa conocimiento, y puede definirse inicialmente como “tratado de los métodos del conocimiento científico, en general o de determinada ciencia”, (p.150), (Molinier, 1984: 150; en Valles, 1997: 47).

Ahora dejamos el mundo de la teoría y entramos en el mundo de la práctica y del pragmatismo. No todas las cuestiones están basadas en la teoría, no es necesario jurar lealtad a ninguna perspectiva epistemológica para usar métodos cualitativos. En verdad, iría más allá (a riesgo de ser herético) y sugeriría que uno no necesita ni siquiera preocuparse de la teoría. Mientras que los estudiantes que escriben tesis y los académicos se preocuparán necesariamente por los marcos teóricos y la generación de teoría, hay un lado muy práctico de los métodos cualitativos que simplemente supone hacer preguntas sobre la gente y observar asuntos de interés en contextos reales en orden a resolver problemas, mejorar programa, o desarrollar políticas (Patton, 1990: 89; en Valles, 1997: 74)

Entendida esta postura hacia el pragmatismo, quiero dejar claro que, si bien la tendencia de esta investigación es validar la experiencia a través de la práctica performativa del *qigong*, parte, sin embargo de cuestionamientos necesarios que desde la teoría se elaboran, sin que esto signifique que deban predominar unas sobre las otras, es decir, que este enfoque metodológico cualitativo es de doble vía, de la teoría a la práctica y viceversa, en este doble proceso, no hay primacía de arranque, es decir, a veces se inicia con un supuesto teórico y otras es la práctica la que pide teorizar sobre la misma. Con esto queda aclarado el uso de la hipótesis simplemente como guía en la investigación y no como supuestos que deban validar o invalidar la propuesta.

La naturaleza de esta investigación es definitivamente multiparadigmática y partiendo de una de las tantas definiciones sobre paradigma propuestas por Kuhn (1970), puedo decir que este concepto me conduce a aclarar que mi experiencia personal con el *qigong* constituyó la primera imagen objeto que me sirvió para definir lo que tenía que investigar, el tipo de preguntas que he tenido que responder, así como las que he tenido que preguntar y las reglas que he tenido que seguir para interpretar las respuestas obtenidas. Con esto aclaro que el trabajo interno del *qigong* constituyó la imagen objeto que guió la investigación, si bien tuve que expandir mi interés por otras imágenes objeto como lo son el cuerpo en movimiento y su *performance*, situación que creo yo que ha enriquecido esta investigación.

1.2. Tipo de resultados que se pretende obtener

Esta investigación es multiparadigmática porque recurre a varios paradigmas, el constructivista, el crítico y el histórico interpretativo. Es constructivista porque metodológicamente sigue un proceso que parte de la experiencia en la práctica del *qigong*, y trata de interpretar su contexto, por esta razón recurrí a la etnografía reflexiva. Busca escuchar los relatos de los *performers* de esta práctica corporal y no busca verdades últimas, ni mucho menos recetas. El diseño de la investigación siempre estuvo abierto a la invención, la obtención de los datos a través de los descubrimientos en el proceso y al análisis e interpretación. Pertenece además al paradigma crítico

porque apunta a los efectos del sistema sobre las personas, los imperativos sociales del deber ser, así como a la historia social, económica y política que comparten los *performers* del *qigong* con el resto de la sociedad a la que pertenecen. Recurre al conocimiento histórico y se articula con otros paradigmas más, para desenmascarar la ideología y la experiencia del consumismo, de los cuerpos de consumo, del *qigong* como mercancía, si bien, aclaro, no busca lograr una conciencia emancipadora, así como tampoco intenta juzgar los motivos ni las expectativas de los que eligen este tipo de *performance*.

A partir de la antropología interpretativa de Geertz (1989) busqué “capturar” el punto de vista de los actores, procurando diferenciar las perspectivas *emic* (hechas por el *performer* o actor a partir de su experiencia en el escenario cotidiano) y *etic* (hechas por el investigador, desde fuera). Este autor aboga por la concepción de la antropología en tanto ciencia interpretativa del significado de la acción humana y piensa que los escritos de los investigadores vienen a ser segundas o terceras interpretaciones ofrecidas por los actores (postura que refleja principios fenomenológicos y hermenéuticos). También es importante destacar el principio del interaccionismo simbólico (inspirado en G.H. Mead, 2010), quien concibe a los seres humanos en tanto agentes, protagonistas de comportamientos autoreflexivos, inmersos en “un mundo que se debe interpretar en orden de actuar” (Schwandt, 1994: 124; en Valles, 1997: 61). Estos principios de la antropología interpretativa, y del interaccionismo simbólico, señalan la importancia de la construcción del imaginario de los *performers* de *qigong*, a través de sus discursos, acciones y comportamientos, pero afectan también al investigador y lo incluyen. Mantener las distancias, o intervenciones, es cuestión de método y técnica, la pertinencia de las interpretaciones debe contextualizarse y compartirse, es decir hacerlas visibles según el caso, hay que recordar que el investigador es uno más de los participantes en la performatividad del *qigong*, pero eso no quita que siga siendo el investigador.

Estas aportaciones constructivistas, interaccionistas e interpretativas⁴⁷ son importantes en el tipo de etnografía reflexiva (también llamada *posmoderna* por Gunther Dietz, 2012) que guiaron esta investigación, puesto que ponen de relieve la necesidad de influir, en el análisis de los significados, los procesos de producción y circulación de los mismos, atendiendo especialmente a los significados políticos e ideológicos, premisas que llevaron a “recuperar un pragmatismo social comprometido críticamente” (Denzin & Lincoln, 1997: 133). No se puede participar en el grupo de investigación, sin que sus integrantes conozcan los propósitos de quien investiga. Tanto en las entrevistas, como en los diálogos abiertos que se mantuvieron entre informantes e investigador, siempre hubo transparencia de pensamientos e ideas, al menos esa fue la guía metodológica-epistemológica planteada desde el principio.

⁴⁷ Interpretativa como sinónimo de hermenéutica.

Para el diseño de la investigación he puesto mi foco de atención en dos perspectivas, por un lado, la etnografía cuya matriz la tomo de la antropología interpretativa sobre todo de Geertz (1989), por otro lado la fenomenología sociológica, que parte de Alfred Schütz (1972, 1974) y la fenomenología filosófica cuya raíz se desprende de los trabajos de Husserl (1992). El diseño es, definitivamente transdisciplinario, y la razón es que fundamentalmente me interesan las experiencias, los procesos e interpretaciones de los *performers* del *qigong*, y por otro lado, admito, no escapo del “mandato metodológico” que exige al investigador vivir la experiencia del fenómeno estudiado.

1.3. La obtención de conocimientos

Esta experiencia investigadora no busca directamente la transformación de las estructuras sociales, políticas, culturales, económicas, étnicas y de género, que es uno de los objetivos del paradigma crítico tal como lo plantean Guba y Lincoln (1985; en Valles, 1997: 63) (estrictamente hablando), pero sí que tiene como finalidad la generación de conocimiento, pero sin perseguir explicaciones, tampoco parte de un posicionamiento del que esto investiga como el “experto” sobre el tema, el investigador formo parte del grupo, como uno más de los aprendices del *qigong*. El paradigma crítico me mantuvo pendiente de este tipo de posturas que como el eurocentrismo son comunes en el paradigma positivista. En cambio, me apoyo en el paradigma constructivista al enfocarme en los procesos, en la reconstrucción de los puntos de vista de los *performers* del *qigong* y la interpretación (proceso hermenéutico/dialéctico) sobre la experiencia de la práctica y sus efectos en la vida de los mismos. El investigador también compartió en los procesos, su punto de vista y vivió los efectos de la práctica performativa del *qigong*.

A través del constructivismo quise subrayar la experiencia vivida por los actores en la performatividad del *qigong*. Uno de los principios de este paradigma es que la realidad, no sólo se descubre, sino que se construye, es “el producto de prácticas discursivas complicadas” (Schwandt, 1994; en Valles, 1997: 59) y en palabras de Bruner (1986; *Ídem*) “*en contra del sentido común, no hay un único ‘mundo real’ que preexista y que sea independiente de la actividad mental humana y del lenguaje simbólico humano*”. Siguiendo a Richard Schechner (2012), la performatividad del *qigong* invita a sus actores a representar por segunda vez su experiencia vivida, es una doble representación, que parte de una situación concreta para reinterpretarla a través de un lenguaje simbólico del cuerpo en movimiento. Para el investigador, que en mi caso contaba ya con experiencia en *qigong*, implicó estar abierto a las nuevas experiencias de la práctica performativa del *qigong*, y muchas veces implicó, des-aprender para volver a aprender, y es aquí que la propuesta de Schechner se hace efectiva, no hay una única presentación de una práctica performativa, cada vez que se ejecuta una forma de *qigong*, implica una nueva presentación, es decir una doble, triple o enésima representación.

1.4. El investigador

Deseo aclarar que mis referentes históricos y académicos parten de mi formación como antropólogo social⁴⁸ y practicante *performer* de *wushu*, lo cual de alguna manera explicara los condicionamientos sociales e intelectuales que permean esta investigación, además en cuanto a mis datos biográficos agrego que soy un “mezclado”,⁴⁹ connotación significativa cuando la investigación trata sobre los procesos de la interculturalidad en las artes corporales asiáticas, tales como el *qigong* y el *taijiquan*, mismas que son reinterpretadas por sus practicantes *performers* occidentales, situación que me atañe personalmente puesto que soy maestro de estas disciplinas. Esta, mi situación, hablara de mi posicionamiento ideológico a lo largo de la investigación, que recurre a perspectivas metodológicas alternativas al paradigma positivista. Este trasfondo, el de la investigación cualitativa, desvela mi predilección por temas que son auto-referenciales, que repito, forman parte de una tradición familiar de practicantes de *wushu*. Estoy de acuerdo con el planteamiento de Strauss y Corbin (1990: 35; en Valles, 1997: 85) quienes argumentan que la fuente de inspiración e identificación de problemas investigables está relacionada en los estudios sociológicos a la experiencia personal y profesional del investigador. En cuanto a la elección de la metodología cualitativa mencionan que “aún los estudios sociológicos más distanciados acaban teniendo un matiz de autobiografía”. Esta elección de temas que me son significativos reflejan mi constante lucha por encontrar espacios y tiempos dentro de mis investigaciones, que me permitan observar desde “dentro”, pero al mismo tiempo contemplar momentos, previamente planificados, para poder observar desde “fuera” mi objeto de investigación, con el propósito de favorecer la reflexión e interpretación crítica. Al respecto Valles opina que “cualquier práctica investigadora puede concebirse como un acto que tiene lugar dentro de un contexto socio-histórico específico, en el que el investigador social toma decisiones (implícita o explícitamente) que revelan su adherencia ideológica, su compromiso” (1977: 74).

1.5. Momento y situación de puesta en marcha

El *qigong* como objeto de investigación, represento en cierta forma un cambio de tema con respecto a mis anteriores investigaciones⁵⁰, si bien, admito, no siempre es posible traslapar los temas que investigo, al menos, no a corto plazo. Además. las inferencias interpretativas no se agotan en una sola investigación, pero aparecen cuando son significativas. Esto no siempre es factible en el compromiso de lograr la objetividad en todo proceso que de por si es subjetivo, pero intentar transformar las experiencias subjetivas es un trabajo comprometido objetivable en el

⁴⁸ Profesor de Antropología Social en la Facultad de Antropología de la Universidad Veracruzana, México.

⁴⁹ Desciendo por la línea materna de migrantes chinos y por la paterna de un padre mexicano, mestizo como la mayoría del pueblo mexicano. A esta condición socio-histórica habría que agregar que mi abuela materna era especialista en la medicina tradicional china, conocimientos que pudo transmitir a mi madre. Por el otro lado, mi padre era médico, psiquiatra y psicoanalista.

⁵⁰ Anteriormente estuve trabajando el tema de la violencia masculina, investigación abordada desde la perspectiva de género desde la perspectiva del trabajo comunitario con “migrantes retornados” y con grupos de hombres en situación violencia de género, trabajo, que desembocó en una maestría en psicología comunitaria y otra en psicoterapia *gestalt*.

momento o a futuro, y no siempre sencillo. Los momentos de *insight*, muchas veces “caen” cuando menos se lo espera el investigador, pero eso no desvalida su pertinencia interpretativa, a veces sin embargo hay que callar y reflexionar antes que actuar.

Mi formación antropológica esta de telón y fondo, sin embargo, manifiesto que no estoy “casado” con los paradigmas del constructivismo e interaccionismo, que son a los que acudí en esta ocasión. Por otro lado, la metodología fundamentada en las perspectivas “emergentes” de la etnografía interpretativa y en la fenomenología me fueron de gran utilidad. Valles (1977: 74) opina que “la elección del tema de estudio, su enfoque teórico desde paradigmas y perspectivas concretas, así como la utilización de unas estrategias y técnicas metodológicas (...) en el fondo (o en sus consecuencias) están asociadas a posturas ideológicas o sociopolíticas determinadas [por el propio investigador]”.

1.6. El material de trabajo

Se podría decir que el material de trabajo del *qigong* para la salud se centra en el cuerpo y en la experiencia corporal. Este trabajo se encamina a superar la idea del cuerpo como herramienta de trabajo. La atención al cuerpo se logra integrando movimiento y postura, recurriendo a técnicas de respiración y la mente atenta y focalizada. Es un trabajo intencional de atención al cuerpo que busca el bienestar, físico, emocional y mental. Se trata de una forma diferente de habitarlo a través, de su cuidado (propósito del *qigong* para la salud), y del trabajo interno meditativo de conectar la mente y cuerpo en el campo somático. Cabe decir que en este proceso de corporalización, los *performers* de este estilo de *qigong*, no escapan del fenómeno de “culto al cuerpo” impuesto por las influencias de la mercantilización de estas prácticas, situación que de acuerdo a Bauman (2009) conduce a convertir el cuerpo en “cuerpos de consumo”, según las modas impuestas en las sociedades altamente consumistas e individualistas en la era del capitalismo globalizado. Para este autor “en la sociedad de consumidores, el propio cuerpo se habría convertido en una mercancía, fuente de placeres, pero también en un objeto para ser consumido por otros” (Buman, 2009; en Bizerril, 2009: 5). Otro aspecto importante a resaltar es que las prácticas corporales importadas del extremo oriente, no escapan del fenómeno de la “orientalismo”, que puede provocar en los amantes de lo oriental la idealización (exotismo), adaptación y apropiación de lo ajeno, que en un sentido no hacen sino conducir a los *performers* de *qigong* occidentales a un reconocimiento de sí mismos, comportamiento narcisista típico del individualismo de las sociedades complejas de la posmodernidad. Para Lipovetski (2012: 53), en la posmodernidad hay un creciente interés por la búsqueda de conocimiento, la autoreflexividad y la realización individual a través de prácticas como la meditación, las gimnasias orientales y las terapias *psi*.

Al canalizar las pasiones sobre el Yo, promovido así al rango de ombligo del mundo, la terapia *psi*, por más que esté teñida de corporalidad y de filosofía

oriental, genera una figura inédita de Narciso, identificado de una vez por todas con el *homo psicologicus* (Lipovetski, 2012: 53-54).

Para Peter Berger y Samuel Huntington (2002: 27) esta orientalización ha sido consecuencia de la introducción en las culturas occidentales de creencias orientales, tales como la reencarnación, el *karma*, etc. Y también han influenciado en los comportamientos de sus adeptos, a través de la práctica de la meditación y *yoga* entre otras.

2. Etapas del trabajo de campo

Para recabar la información dividí el trabajo de campo en tres etapas. La primera, de carácter exploratorio la desarrollé entre el primer y segundo curso del doctorado, la intención fue la de conocer el tipo de *qigong* que se practica en Barcelona. La segunda etapa la cubrí entre el segundo y tercer curso, y el objetivo principal fue el de aplicar los métodos y técnicas para la obtención de los datos para la investigación. La última etapa fue posible realizarla en la segunda mitad del tercer curso y estuvo condicionada a la evolución y cierre del trabajo de la segunda etapa, aunque también fue de carácter exploratorio para investigaciones a futuro.

En la primera etapa de tipo exploratorio me acerque a varias escuelas de *wushu* enfocadas en el trabajo interno (*neijia*) tales como: *taijiquan*, *baguazhang* y *xingyiquan*. También asistí a centros de terapias naturales y corporales en donde participé en clases de *taiji* y *qigong*. Y finalmente me incorpore a clases abiertas de *taijiquan* y *qigong* en varios parques públicos. Me ayudó a obtener un panorama general sobre la práctica de los diferentes estilos en Barcelona.

La segunda etapa, considero fue la más importante. Después del trabajo de campo exploratorio, elegí en esta etapa concentrarme en el *qigong* enfocado a la prevención de la salud, dejando las ramas del *qigong* espiritual y el *qigong* marcial para investigaciones posteriores. En esta etapa apliqué las entrevistas a profundidad.

En la tercera y última etapa continué trabajando el *qigong* para la salud, pero en su conversión en deporte de competición. Esta etapa fue de carácter exploratorio y si bien estuvo contemplada como una posibilidad desde la planificación, obedeció en parte, al giro que fue tomando el instituto hacia la competición deportiva.

En resumen, la segunda etapa constituyo el trabajo más importante para recabar los datos pertinentes para esta investigación.

Trabajo de campo

Etapas	Objetivos	Período
1ª	Exploración y acercamiento a las diferentes ramas de <i>qigong</i> en Barcelona	Octubre 2011 a diciembre 2012
2ª	Elección del sitio y aplicación de los métodos y técnicas	Enero a octubre 2013
3ª	Seguimiento a practicantes de <i>qigong</i> de origen español en China (3 viajes de 20 a 30 días cada vez)	1. Octubre 2012 2. Julio 2013 3. Agosto 2014

2.1. La primera etapa: El trabajo exploratorio

2.1.1. El contexto y escenarios de trabajo

Actualmente el *qigong* se enseña en prácticamente todas las ciudades grandes de España. Durante el primer año de la investigación en Barcelona realicé trabajo exploratorio con la finalidad de detectar los espacios físicos en donde se practica el *qigong*. No existe un censo que indique en cuantos lugares se imparte *qigong* en Barcelona, pero la cifra podría ser superior a una centena de lugares, cálculo aproximado por algunos profesores de *qigong* y por la búsqueda que realicé por internet, en revistas especializadas de artes marciales y en otras de prácticas naturales. A través del trabajo exploratorio busque lugares en donde se enseñe el *qigong* en sus tres escuelas o ramas principales: para la salud, para las artes marciales y para el desarrollo espiritual. Para lograr este objetivo recorrí parques, centros de terapias naturales y clubs de artes marciales. La observación participante en estos sitios me permitió elegir la rama del *qigong* enfocado hacia la prevención de la salud y de esta manera aplicar de las técnicas y métodos apropiadas para la obtención de los datos para la investigación.

2.1.2. Las escuelas de *qigong* y sus enfoques

Desde octubre del 2011 ubiqué varios lugares en Barcelona en donde se enseña *qigong*, en algunos de ellos se practica como actividad principal y en otros como complemento para el *taijiquan* o el *gongfu*. Asistí a estos lugares, a veces como alumno y otras como observador. A través de la búsqueda exploratoria tomé la decisión de asistir como observador participante al menos a una escuela de cada estilo. Con el tiempo fui reconociendo los espacios físicos en donde se ofrecen

estas actividades: parques públicos, centros deportivos (tanto públicos como privados), centros de terapias naturales privados y en los clubs de artes marciales.⁵¹

2.1.3. *Qigong* en los clubs de artes marciales

En muchos clubs de artes marciales, se imparte el *qigong* como una actividad independiente, pero en otras, se le incluye dentro de otra actividad principal. En la actualidad la tendencia en los cursos de *qigong* como actividad principal se enfoca a la salud y por lo general va dirigido a las personas adultas. Cuando forma parte de las clases *wushu* interno, se le incluye al inicio de las sesiones como una rutina meditación y/o calentamiento, lo mismo al cierre de la sesión, pero agregando ejercicios de estiramientos.

Históricamente, primero el *judo* y después el *karate*, fueron aceptados como prácticas deportivas por el Consejo Superior de Deporte. A partir de esta situación se ha intentado agrupar a las escuelas de *gongfu* tradicionales y de *wushu* moderno en la misma lista, concretamente en la Real Federación Española de Judo y su similar de *karate*. Ha habido intentos de dar de alta una Federación Española de *gongfu*, *wushu*, *taijiquan* y *qigong* ante el Ministerio del Interior, que agrupa a las asociaciones de carácter cultural. Otro intento ha sido el de obtener el registro ante el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, pero las disciplinas orientales chinas no se encuentran reconocidas en el catálogo oficial de enseñanzas de estos organismos.

2.1.4. *Qigong* en los parques públicos

En los parques públicos se dan clases en las temporadas en las que el tiempo lo permite, muchas veces, a consecuencia de la lluvia se recurre a lugares alternativos alquilados, como los gimnasios en polideportivos o en escuelas de bachillerato públicas con instalaciones deportivas. Es interesante que en los parques se aproveche la práctica pública para captar a personas interesadas, mismas que pueden ser invitadas a probar gratuitamente una sesión o a integrarse a clases regulares en el mismo espacio, por lo general las tarifas mensuales van de los 15 a 25 euros mensuales. Con el tiempo y la perseverancia se les invita a incorporarse a los gimnasios o clubs, en donde por lo general el trabajo promete ser más profundo, y por supuesto, las tarifas son más elevadas de 30 a 40 euros. Varios de los grupos que regularmente entrenan en los parques están regulados y pagan por el derecho de utilizar lugares públicos, en otros casos los profesores, sobre todo si apenas empiezan a formar grupo cambian de lugar en el mismo parque o lugares cercanos.

⁵¹ Por lo general los lugares donde se practican las artes marciales son conocidos como *dojos* palabra tomada de la lengua japonesa y que engloba varios estilos tales como el *karate*, *judo*, *jujitsu*, e incluso al *gongfu*. El término chino *wushu guan*, es poco conocido, debido a que se empezó a practicar después que las disciplinas japonesas y coreanas. Las disciplinas chinas más conocidas son el *gongfu*, *taijiquan*, *baguazhang* dentro de los estilos internos.

En los parques, los estilos de *qigong* que se imparten son muy diversos, predominando los que se enfocan a la conservación y prevención de la salud y al desarrollo espiritual. Identificar los diferentes estilos puede ser una tarea difícil, es necesario observar las posturas y movimientos, así como escuchar lo que el profesor le comunica al grupo.

El Ayuntamiento de Barcelona tiene registrados más de una docena de parques y jardines públicos en donde se realizan actividades de *qigong* y/o *taijiquan* y las promueven junto a actividades como las caminatas. Las clases son gratuitas y solamente se aceptan aportaciones voluntarias.

Un ejemplo de *qigong* espiritual y con connotaciones políticas es el *falungong* que por, lo general al mismo tiempo que realizan los ejercicios, despliegan mantas con información y demandas políticas sobre el trato que reciben del gobierno de la República Popular de China (que ha prohibido la practica pública en grupo). El trasfondo espiritual del *falungong* tiene sus bases en la religión budista e interpretaciones de su líder Li Hongzi. Por otro lado, hay espacios y momentos para comentar las lecturas de los libros escritos por Li Hongzi o para compartir las experiencias y beneficios de la práctica. En la Plaza Catalunya es en donde el *falungong* reparte información de carácter político, que versa sobre todo en las acciones represivas del gobierno chino y para demandar la liberación de participantes encarcelados.

2.1.5. *Qigong* en los centros de prácticas naturales y corporales

Los centros privados ofrecen múltiples actividades vinculadas a la medicina naturista, al desarrollo espiritual y a diversas prácticas corporales, entre estas el *qigong*. Para tales actividades cuentan con excelentes instalaciones, acondicionadas con música e iluminación ambiental, cuyo volumen e intensidad se puede regular. Es común que tengan un pequeño altar tipo oriental, con varios elementos, que obligadamente incluye alguna imagen o figura budista, daoísta o hinduista, además, diversos ornamentos como una pagoda, una fuente de agua (es importante que se escuche el borboteo de la pequeña cascada) y plantas exóticas que pueden incluir pequeños bonsáis.

Las cuotas para cursos regulares varían según el establecimiento. En un centro naturista se paga la matriculación y mensualidades, la cantidad puede variar entre 30 y 40 euros al mes. En algunos centros se requiere indumentaria especial, lo que genera más gastos.

2.1.6. Los cursos de formación para monitores de *qigong*

En la etapa de exploración me enteré de los cursos de formación para monitores de *qigong*. Asistí a la presentación en Casa Asia, del curso que ofrece el Instituto de *Qigong* de Barcelona y a partir de esta realicé una investigación de otros cursos similares. Por lo general ofrecen planes cuya duración es de dos a tres años. Se asiste de tiempo completo un fin de semana de cada mes a

seminarios teóricos y prácticos. Los pagos anuales van de los 1400 a los 2500 euros, más las cuotas de matriculación. Van dirigidos a las personas que desean profundizar en el *qigong* y formarse como monitores. Ofrecen certificados a través de requisitos como la presentación de exámenes. Por lo general tiene que buscar su regulación a través de alguna comisión, asociación o federación oficial en el campo de las terapias naturales o de cultura física y deporte, dependiendo de su orientación. Suelen promover y organizar viajes a China, así como participación en talleres y seminarios con invitados expertos en el tema. Los que se orientan al deporte promueven la participación en exhibiciones y competiciones nacionales e internacionales. Cuentan con un cuadro docente especializado que puede incluir expertos en *qigong* tradicional o renovado, medicina tradicional china, psicólogos del deporte y profesores universitarios con algún posgrado en *qigong* entre otros.

2.2. La segunda etapa: El trabajo aplicado

2.2.1. Métodos y técnicas empleadas

Desde el Método etnográfico y de la investigación cualitativa elegí las técnicas de la observación participante y la entrevista a profundidad. Recurrí a diversas estrategias para lograr la aceptación en el grupo seleccionado y para recabar la información, tales como conversaciones informales y la participación en actividades fuera de las programadas. Lo más importante fue el haber adoptado una actitud abierta y desinteresada para crear un ambiente de camaradería y compañerismo. También realicé un registro fotográfico y tomé notas de campo cuando la situación lo permitió.

2.2.2. Etnografía reflexiva

La teoría y método de la etnografía reflexiva me pareció el adecuado para trabajar los procesos de interculturalidad en la práctica corporal del *qigong*, en donde los participantes (incluido el investigador académico) tratan de entender el doble proceso reflexivo que implica un diálogo de saberes que involucra dimensiones inter-culturales e inter-actorales. Combina los principios de la “Antropología Activista” desarrollada por Hale (2008) y la “Etnografía doblemente reflexiva” de Dietz (2009) y analizan como en procesos de interculturalidad pueden surgir nuevas opciones y como éstas pueden retroalimentar, rejuvenecer y descolonizar (revirtiendo la situación de subordinación al poder). Es doblemente reflexiva porque oscila entre los papeles *emic* y *etic* entre el sujeto investigador y el actor sujeto investigado.

El aprendizaje del *qigong* como práctica corporal es una invitación para reflexionar sobre el propio cuerpo, como fue pensado, construido y como entonces se actúa según los condicionamientos o imperativos sociales y culturales del “deber ser”. Aprender implica muchas veces desaprender, para volver a construir sobre lo impuesto. La cosmología y el pensamiento

chino que sustenta al *qigong* hacen que éste funcione como vínculo para la traductibilidad en situación de interculturalidad. El papel del sujeto investigador se desarrolla en un plano dialógico con respecto al del actor sujeto investigado.

2.2.3. Observación participante

Observar es mirar y ver mientras se convive. El observador es un acompañante con mirada autoreflexiva. Esto permite captar la realidad sociocultural de los grupos que practican *qigong* incluyendo al investigador en el colectivo objeto de estudio. Según Taylor y Bogdan (1986), la investigación requiere la intervención social del investigador y los informantes en el entorno de éstos. Apliqué técnicas como la de la bola de nieve: ganar la confianza de unos pocos y que estos nos presenten a otros. En algunos casos jugué el papel o rol de participante observador utilizando mis propios conocimientos sobre el escenario y en otras ocasiones me posicioné como observador participante, es decir, sin relación o conocimiento previo sobre el escenario.

Apliqué la observación participante, para lo cual me involucré en las clases de *qigong*, me inscribí en algunos de los centros de práctica, en otros solamente observé y tomé notas. Participar con los practicantes de *qigong* me ayudó a ganarme su confianza, lo cual me permitió sostener pláticas a nivel informal y posteriormente realizar las entrevistas. En todo momento informé de mis intenciones investigadoras. Logré ser aceptado en los grupos en gran parte por mi propia experiencia en *qigong* y mi disponibilidad para dialogar. Participar en sus actividades incluyó formalmente tomar las clases, presentar exámenes teóricos y prácticos, asistir a exhibiciones públicas y formar parte de los equipos de competición. Para establecer el *rapport* y una buena camaradería también participé en actividades fuera de clase que incluyeron salir a los bares, y restaurantes y asistir a reuniones en parques o en la casa de alguno de los informantes para realizar prácticas colectivas o simplemente como actividad de esparcimiento.

2.2.4. Entrevistas

Se trata de reiterados encuentros cara a cara entre el sujeto investigador y sus informantes o actor sujeto investigado. Los encuentros están dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones tal como las expresan en sus propias palabras. Es una narración conversacional a nivel dialógico y creada conjuntamente (Taylor y Bogdan, 1986). Esta técnica me permitió sondear las experiencias individuales y sus significados. Los datos obtenidos en la entrevista propiciaron la construcción del sentido social de la conducta individual.

Realicé 17 entrevistas, todas a miembros del Instituto de Qigong de Barcelona. Mi intención era de realizar al menos 10 entrevistas. Inicié las entrevistas en marzo y las terminé de aplicar en

junio. Las preguntas fueron de tipo abierto e invitaban más al diálogo. Muchas veces no fue necesario hacer todas las preguntas ya que el entrevistado abordaba los temas por sí mismo, mi trabajo en ese sentido consistió más en acompañar con pequeñas intervenciones animando a continuar con algo dicho que consideré importante en el momento. Como sea, las preguntas elaboradas me sirvieron para re-direccionar la entrevista cuando la persona se salía mucho del tema.

- ¿Desde cuándo practicas y desde cuándo te enteraste del *qigong*?
- ¿En dónde y cada cuándo practicas *qigong*? (en grupo o solitario)
- ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, *fitness*, etc.?
- ¿Por qué el *qigong*?
- ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?
- ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?
- ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural y del *qigong*?
- ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?
- ¿En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

2.2.5. Notas de campo

Las notas de campo me permitieron completar la información recabada en las entrevistas. Busqué registrar de forma precisa, completa y detallada descripciones de personas, actividades, conversaciones, estructuras del escenario. El tratamiento de los datos me permitió seleccionar conductas, situaciones relevantes y organizar el material según el interés temático o metodológico. La correcta recopilación de datos fue necesaria para la codificación, lo que me ayudó en la organización y clasificación de los mismos para su posterior interpretación.

Llevé un registro en mi cuaderno de notas de aquellos días en lo que sucedió algo especial o se comentó algo interesante. En este cuaderno suelo describir la situación lo más fielmente, pero seguido incluyo al margen algún comentario más a nivel interpretativo diferenciando lo *emic* de lo *etic*. El registro no siempre fue posible hacerlo en el momento, pero al llegar a casa, procuraba recordar y escribir.

2.2.6. Registro fotográfico

Tomé fotografías y algunas escenas de video principalmente en eventos de *qigong* abiertos al público. Algunas de las escuelas cuentan con páginas en internet en donde se publican algunas fotos y videos, las cuales han sido útiles para mi investigación.

2.2.7. Elección del sitio

Una vez concluida la etapa de exploración tuve que elegir un sitio para realizar la práctica de campo con la finalidad de aplicar los métodos y técnicas para obtener los datos pertinentes para la investigación. El abanico de posibilidades era enorme, por lo que decidí centrarme en la rama del *qigong* para la salud, pensando en que para trabajar cualquiera de las otras dos, la marcial y la de desarrollo espiritual se necesita como principio un cuerpo saludable. Por otro lado, el factor del tiempo para esta etapa también fue importante y la puesta en marcha de la segunda etapa de la investigación coincidió con el inicio del curso de formación para monitores impartido por el Instituto *Qigong* de Barcelona, factores que me llevaron a enfocar la investigación en el *qigong* para la salud a través de un curso para formación de monitores.

Otro de los factores decisivos para hacer esta elección fue la irregularidad que observé en la asistencia de los practicantes a los cursos regulares. En los tres escenarios posibles, el problema principal al que me enfrenté era que las personas que asisten no lo hacen con la disciplina y regularidad que esperaba, un ejemplo lo constituye el de las personas que a pesar de llevar varios años estudiando una forma de *qigong*, son incapaces de realizarla en solitario, pues se han acostumbrado a seguir al profesor, lo que terminan por practicar solamente cuando asisten a las clases y no en otros escenarios. Otra dificultad es que la mayoría acuden en el horario establecido y después salen de prisa a su siguiente actividad del día. Estos factores, el de la irregularidad en la asistencia y el de la aceleración de la vida de los practicantes de *qigong* me lleva a tomar la decisión de buscar otro escenario alternativo a los cursos regulares y decidí enfocarme en los cursos para monitores en *qigong*, ya que estos cursos están normalmente planificados para concentrar a los estudiantes para las clases teóricas y talleres prácticos un fin de semana de cada mes, con horarios corridos de todo el día. Otro factor a favor es que todos los interesados en este tipo de cursos de formación, por lo general cuentan con experiencia en la práctica de *qigong*.

2.2.8. El enfoque hacia la salud

Un practicante de *wushu* interno puede trabajar con el *qigong* para incrementar su fuerza, focalizando y concentrando la energía en una parte de su cuerpo ya sea con finalidad de defenderse o de atacar. Otra técnica conocida como “*qigong* de la campana de hierro” busca fortalecer el cuerpo para resistir los golpes recibidos. También puede enfocar su trabajo en acumular energía para proyectarla fuera de su cuerpo (*fajin*) a través de sus brazos, piernas u otra parte del cuerpo. En las exhibiciones se recurre al entrenamiento del *qigong* para demostrar habilidades tales como doblar barras de metales, romper tablas o barrotes de madera o extender su energía a través de las armas para lograr proezas como atravesar cristales con sus agujas de acero. Lo cierto es que para que un practicante de estas artes logre la resistencia y fuerza descomunal para realizar estos actos,

primero tiene que, como prioridad, gozar de buena salud. El *qigong*, antes que buscar generar músculos voluminosos, pretende formar cuerpos con músculos flexibles y elásticos. Por otro lado dicen las leyendas que, Damo el monje budista originario de la India y que llegó a los templos chinos, encontró que los monjes chinos pasaban tantas horas en posturas estáticas para la meditación que sus cuerpos carecían de la salud necesaria para practicar las artes marciales o cualquier otro ejercicio que requiriera fortaleza y flexibilidad. En resumen, tanto el arte marcialista como la persona que persigue el desarrollo espiritual necesitan gozar de buena salud y contar con cuerpos aptos para desarrollar plenamente sus prácticas. Esta, es una de las razones por las que decidí empezar por investigar sobre el *qigong* para la salud.

Por otro lado, la decisión de enfocarme solamente al *qigong* para la salud fue por lo complejo que sería abarcar lo marcial y lo espiritual. Esta razón tuvo que ver más por cuestiones metodológicas de investigación, la idea era no extenderse demasiado, sino priorizar y concentrarme en una de las escuelas de *qigong*.

Ante la necesidad de indagar sobre las escuelas que imparten *qigong* en Barcelona y ante la imposibilidad de obtener un censo oficial, continué la investigación revisando decenas de páginas web, lo que me permitió realizar un mapeo a partir del cual he podido ubicar y hacer una selección de algunas escuelas. Contacté algunos de los profesores y tomé la clase gratuita de prueba, y en algunos casos participé por varias semanas.

En la búsqueda a través de medios electrónicos encontré una página en internet que ofrece un directorio⁵² de las escuelas de *taijiquan* y *qigong* en España. El resultado para el área de Barcelona arrojó que existen registradas 117 escuelas. Un análisis preliminar muestra que el 89% de los anuncios pertenecen a escuelas, academias o centros establecidos, los anuncios restantes no proporcionan datos suficientes, en esos casos podría tratarse de personas que dan cursos libremente. De las 117 escuelas el 50 % son de artes marciales, en donde no solamente se ofertan cursos de *taijiquan* o *qigong*, sino también otros estilos externos (*waijia*) o duros (*yigong*). El 30% de los anuncios hacen referencia a centros de terapias, en donde a parte del *taijiquan* y *qigong* se ofrecen otro tipo prácticas relacionadas a las terapias naturales, no solamente chinas, también japonesas, tailandesas, hindúes y tibetanas por mencionar algunas. Se encontró que solamente que el 5% de los centros se enfocan específicamente al desarrollo espiritual, el 2% son centros culturales para actividades orientales en general y el 8% no ofrecen mayores datos.

Por otro lado, es de comprender que no todas las escuelas o personas que se dedican a la enseñanza del *taijiquan* o *qigong* se registran en este tipo de páginas. En una indagación paralela he podido

⁵² Directorio de escuelas *taiji* y *qigong* por provincias y orden alfabético: <http://www.canalalbolote.com/escaparate/noticias>. actualizado el 11 de junio de 2011

consultar al menos diez páginas web de academias o centros que ofertan estos cursos y que no están en este directorio.

De las escuelas que cuentan con páginas web, destacan diez de ellas por la calidad de diseño y el tipo de información que presentan. Estas páginas ofrecen desde imágenes, videos y explicaciones de la historia del estilo que promueven, historia del linaje del maestro fundador, los instructores autorizados y sus currículos, y además artículos sobre temas del *qigong* y del *taijiquan*.

A partir de octubre del 2012 decidí seleccionar cuatro grupos para asistir regularmente, cabe señalar que solamente dos de estos dedican todo su tiempo al *qigong* y los otros como actividad complementaria, pero dándole un lugar importante, con esto quiero decir que no solamente abordan el *qigong* como calentamiento o cierre de las sesiones. Pero fue a partir de febrero del 2013 que me concentré en un solo grupo, el Instituto de Qigong de Barcelona.

En la selección de las escuelas he tomado en cuenta la información sobre tres de las categorías de *qigong* (marcial, para la salud, espiritual) así como los datos sobre los profesores. Conforme se dio el acercamiento y plática con los profesores tomé la decisión de asistir por un periodo de tres meses a las escuelas que permitieran hacer observaciones. De entrada, este fue un primer obstáculo, ya que la mayoría de los profesores aconsejaron o condicionaron la asistencia a la inscripción al curso.

La selección quedé de la siguiente manera: Para *qigong* marcial se elegí el Instituto Wushu San Chai, dirigido por el profesor Carlos García. Para el *qigong* terapéutico o para la salud con influencias espirituales, el curso impartido por Isabel Calpe, quien además ofrece un seminario teórico. Para el *qigong* espiritual la elección estuvo dividida y finalmente compartida entre el templo El Rincón del Silencio, que cuenta con la Asociación Tai-chi Zen dirigida por el Padre Peter Yang Pai Te, en donde se imparte la modalidad de *qigong* y *taiji* cristiano, y por otro lado se eligió el grupo del *falundafa* más conocido por *falungong*, que se reúne en el Parque de la Ciudadela.

La idea inicial era asistir a más escuelas, pero terminé trabajando en estas cuatro escuelas por cuestiones de horarios, desplazamientos en la ciudad, el tiempo limitado de tres meses para la práctica, la disposición de los profesores y falta de recursos económicos para pagar los cursos. De cualquier forma, quedó abierta la invitación para que pueda regresar a trabajar en otras escuelas.

2.2.9. Muestra población abordada

El grupo de informantes de la investigación pertenece al curso de formación de *qigong*, impartido por el Instituto de *Qigong* de Barcelona, 5ª promoción periodo 2012-2014. Este tipo de grupo me facilitaría poder realizar las entrevistas dado el tiempo que se tiene que compartir tanto en las

clases, como en otras actividades extraescolares, como practicas fuera de la academia. El número de alumnos que asiste a este instituto es mayor que en las otras escuelas, cada generación está conformada por un promedio de 20 a 25 alumnos. Tomando en cuenta que el instituto inicio sus actividades en 2007 puede verse el potencial en cuanto a la formación de monitores.

Aunque predomina la presencia de personas originarias de la Catalunya, hay otras que provienen de otras provincias e inclusive de otras nacionalidades europeas y de Latinoamérica.

2.2.10. El perfil del informante

Por lo general las personas que acuden a los cursos de *qigong* son adultos dentro del margen que va de los 30 a los 70 años y mayoritariamente del género femenino. Esta situación se ha repetido en las siete promociones de monitores del Instituto *Qigong* de Barcelona desde su fundación en 2007.

De los 17 entrevistados 11 son mujeres y 6 hombres. La edad promedio es de 49 años. María Dolores que tiene treinta años de edad es la menor del grupo de entrevistados y Eric de setenta años es el más veterano de todos. Si bien el *qigong* se dirige principalmente a la población de adultos no establece un mínimo ni un máximo de edad.

Los informantes pertenecen a la clase media y comparten estilos de vida parecidos. En cuanto a sus ocupaciones suelen desempeñarse como empleados y tienen un nivel de estudio similar, los más jóvenes cuentan con bachillerato y todos han realizado cursos relacionados o bien con las terapias naturales, diversos trabajos corporales o medicinas alternativas. Las profesiones u oficios que ejercen son muy diversas, encontrándose entre ellas cuatro personas que se dedican a la naturopatía y nutrición, una auxiliar de oficina, un jubilado del servicio diplomático que actualmente dirige un grupo de meditación budista coreano, una economista que trabaja en servicios de sanidad vegetal, un ingeniero eléctrico, una gestora en una organización de derechos humanos, dos informáticos, una profesora de química, una *mossa* de escuadra, una colaboradora técnica que trabaja en la Generalitat de Catalunya, un jubilado que colabora actualmente en servicios sociales con jóvenes, una auxiliar técnica de biblioteca que actualmente está en paro y una enfermera.

3. La tercera etapa: Los viajes a China

A muchos practicantes de *qigong* les hace mucha ilusión realizar viajes a China y participar en los innumerables cursos, seminarios, talleres y competiciones internacionales que se organizan para extranjeros en varias provincias de china. En el transcurso de la investigación realicé tres viajes a China, cada uno de tres semanas. Aunque de carácter exploratorio, me permitieron acercarme a la práctica de *qigong* en su lugar de origen. Pude observar prácticas de *qigong* en

algunos parques de varias ciudades, principalmente en Beijing, Luoyang (Henan), Xian (Shaanxi), Wuhan y Wudang (Hubei). Observé prácticas en grupo ejecutando el *qigong* para la salud, que es el mismo que se enseña en el Instituto de Qigong de Barcelona, con la misma música y los mismos estilos renovados y oficializados. También observé personas ejecutando en solitario o en pareja estilos tradicionales más afines a las artes marciales o al trabajo espiritual.

En el primer viaje pude conversar con practicantes extranjeros en el Templo de la Nube Purpura, en Wudangshan, Hubei y en el segundo viaje observé a grupos de extranjeros entrenado en el Templo Shaolin de Songshan, Henan. Los extranjeros que desean practicar o aprender nuevas formas, a nivel individual o en grupo, contactan a escuelas en diferentes lugares de China, que cuentan con páginas web en las que se promocionan. También se aprovecha la ocasión cuando maestros chinos viajan fuera de su país para organizar o participar en exhibiciones y torneos internacionales, se establecen los contactos y se hacen los arreglos para que practicantes occidentales pasen un periodo de entrenamiento en China. Algunos de los adeptos van periódicamente a China para continuar sus estudios. En el verano de 2014 se dio la oportunidad de regresar a China, invitado a participar junto a un grupo de profesores del instituto en un torneo internacional en Jiuhuashan, provincia de Anhui. Con el mismo grupo nos trasladamos a la Universidad de Wuhan, para tomar un taller de tecnificación de un estilo budista de *qigong* conocido como *dawu* o danza chamánica y en Wudangshan aprendimos una forma de *qigong* que trabaja con los cinco elementos. En este lugar también observé la práctica de grupos extranjeros, dirigidos por maestros locales y tuvimos la oportunidad de entrevistar a un monje daoísta.

Sobre los gastos para un viaje a China para una estancia de dos semanas, participando en competiciones, talleres de tecnificación, de arbitraje, hospedajes, alimentación y transportes se pueden sumar en total cerca de los 3 mil euros.

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

Parte I: Cultura, modernidad, posmodernidad y globalización

1. La dimensión cultural

Abordo la dimensión cultural desde la antropología simbólica. La intención es desvelar la trama de significados y la personificación simbólica de los mismos. Se trata de una investigación que intenta alejarse de la ciencia experimental para escudriñar en las expresiones sociales a través de un estilo más interpretativo en la búsqueda de las significaciones. Este tipo de investigaciones propicia que muchos elementos subjetivos latentes afloren y me refiero tanto al proceso que experimentan los sujetos de la investigación como a los propios del investigador. El trabajo con la subjetividad es característico de los métodos etnográficos reflexivos y de la observación participante, sin embargo, desvelar estos materiales significativos y sus simbolizaciones es parte de la búsqueda de la objetividad en las ciencias interpretativas del comportamiento.

Como antropólogo y recurriendo a la antropología simbólica de Geertz entiendo por *cultura* como una trama de significados transmitidos históricamente, personificados en símbolos por medio de los cuales los hombres se comunican y desarrollan su conocimiento de la vida y sus actitudes respecto a ésta:

El concepto de cultura que propugno es esencialmente un concepto semiótico. Creyendo con Max Weber que el hombre es un animal inserto en tramas de significación que él mismo ha tejido, considero que la cultura es esa urdimbre y que el análisis de la cultura ha de ser, por tanto, no una ciencia experimental en busca de leyes, sino una ciencia interpretativa en búsqueda de significaciones. Lo que busco es la explicación, interpretando expresiones sociales que son enigmáticas en su superficie (Geertz, 1989: 20).

Desde esta postura, lo que he intentado es analizar las interpretaciones de los sujetos de estudio, así como mis propias interpretaciones en busca de significados. Lo que pretendo es un estilo de etnografía a través de una descripción densa, que es una de la técnica del método etnográfico empleado por los antropólogos. “*Una descripción densa de una conducta humana es aquella que explica no sólo el comportamiento sino también su contexto, de tal forma que la conducta se vuelve significativa para alguien ajena a ella*” (Geertz, 1989: 19). Los elementos de la trama cultural no poseen el mismo sentido para los miembros de una sociedad. Más bien son

interpretados de modos diferentes, dependiendo, ya de la posición que ocupen en la estructura social y de los condicionamientos sociales y psíquicos anteriores.

Para la investigación sobre el *qigong* en Occidente, hay que tomar en cuenta que la concepción del cuerpo en China se enmarca en una visión en donde naturaleza y cultura siempre van unidas, no así en Occidente en donde impera la interpretación cartesiana. Para Dieste “*en diferentes contextos culturales, las concepciones de cuerpo y sus vicisitudes suelen ir unidas a la explicación del universo y de la ubicación de los humanos en él. En este sentido, el mundo de la naturaleza no se puede separar del mundo social tal como reza la artificial contraposición cartesiana entre naturaleza y cultura*” (Dieste, 2010: 39).

La concepción de la unión entre naturaleza y cultura en el lejano oriente nos ayuda a entender por analogía la relación entre la persona y su cuerpo como una continuidad entre la humanidad y el universo. La efectividad del *qigong* orientado a salud tiene que ver con su efectividad simbólica. Las representaciones y significados entre la salud y enfermedad se explican por el equilibrio entre las fuerzas complementarias *yin* y *yang*, y son reflejo de la relación entre las formas de pensar, sentir y comportarse de las personas y sus cuerpos con la naturaleza y el universo “*la resolución de problemas simbólicos también puede tener tratamientos simbólicos*” (Dieste, 2010: 327).

1.1. Interculturalidad

El contacto directo y continuo entre grupos sociales que tienen culturas diferentes puede dar lugar al fenómeno de la aculturación. En el contacto se producen cambios en la cultura de origen de los grupos que se relacionan, es un proceso de cambio bidireccional. A menudo, la aculturación es entendida como las modificaciones que experimenta una cultura por la imposición de otra a la que está sometida. “*La variable de las relaciones de poder queda identificada en el contexto de la colonización, donde los países colonizados están sometidos a un proceso de occidentalización que va a afectar a determinados sectores de la población*” (Joaquín Beltrán, 2005: 28).

Para Beltrán, “*la interculturalidad, por definición, es el contacto entre culturas y su objetivo es la comunicación, la comprensión de los otros, sin imponer nuestros valores, ni identificarnos necesariamente con los de los otros. El diálogo en condiciones de igualdad representa en estos momentos una utopía*” (2005: 74- 75). Para este autor, no se puede partir de una base igualitaria cuando está presente la retórica cada vez más omnipresente del derecho a la diferencia. Por esta razón, el paradigma de la interculturalidad es más un proyecto que no una realidad.

Beltrán (2005) nos dice que en los estudios interculturales siempre hay que tener en cuenta el contexto en el que se produce el intercambio y no admitir que solamente hay un juicio de valor. Mantener una actitud crítica es uno de los principios del paradigma de la interculturalidad, aceptar

que hay otras formas de interpretar el mundo, que pueden diferir de la propia, tener en cuenta esto nos ayuda a relativizar nuestros puntos de vista, que están culturalmente determinados. Este tipo de posicionamiento finalmente nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos. La interculturalidad interpreta la relación entre culturas poniendo el énfasis en la interconectividad, la coexistencia y la convivencia, sin excluir el conflicto. Todas las culturas están en un cambio continuo y el contacto e intercambio, afectan continuamente a los que participan. El cambio, la adaptación y el aprendizaje son la esencia de los seres humanos y de las culturas que crean.

1.2. Comunicación transcultural

En el campo de los estudios culturales comparativos y de la comunicación transcultural, Sean Golden llama la atención *“ante la necesidad de adquirir mejores y más profundos conocimientos de la cultura ajena y estar abierto a su manera de entender las cosas”* (Golden, 2012: 222-231), ante lo cual ha elaborado un modelo que proporciona una base fundamental para la comprensión mutua. Este modelo parte del materialismo, y retoma la propuesta de Karl Popper (Popper, 2005) sobre la *“conjetura de los tres mundos”* como un modelo de la realidad. Golden, complementa su propuesta con la metáfora del *“horizonte”* cultural de Gadamer y el concepto de círculo hermenéutico propuesto por Schleiermacher, para finalizar presentando un modelo dinámico y no dicotómico incorporando la visión de la cultura china sobre la dinámica de parejas correlativas que configuran la relación *yinyang*. Para Golden *“este modelo teórico permite entender la transferencia transcultural, y el proceso de la traducción e interculturalidad en el marco de los estudios culturales”* (Ídem).

La Conjetura de los tres mundos de Popper mencionada por Golden toma en cuenta primero el mundo material, en segundo el mundo individual y por último el mundo sociocultural. El individuo depende del mundo material y del mundo sociocultural. La experiencia individual subjetiva, incluye entre sus componentes las emociones, los sentimientos, sus estados mentales, la experiencia psicológica particular del mundo del individuo. Los valores, las normas y creencias sobre la propia cultura constituyen elementos del mundo sociocultural. Estos tres mundos están interrelacionados, compartiendo parte de sus componentes, pero no en su totalidad, quedando parcelas de cada uno de ellos, sin solaparse (Ver figura 1).

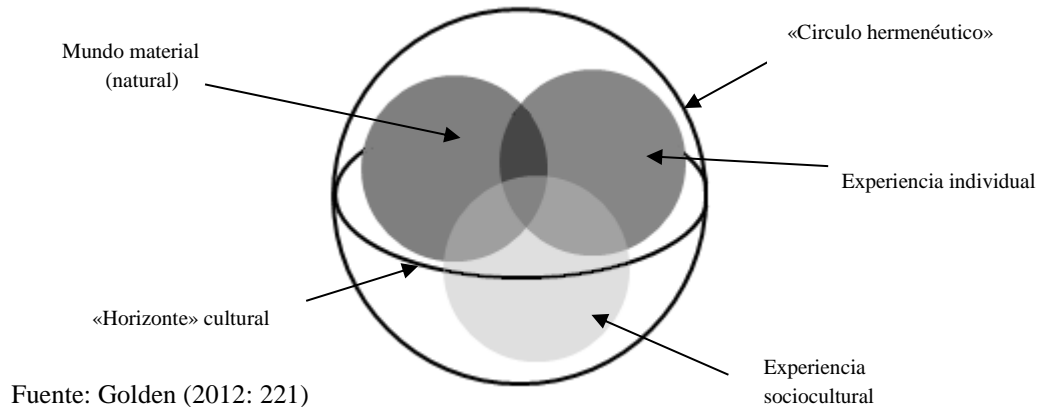


Figura 1. «Conjetura de los tres mundos» + «horizonte» cultural + «círculo hermenéutico»

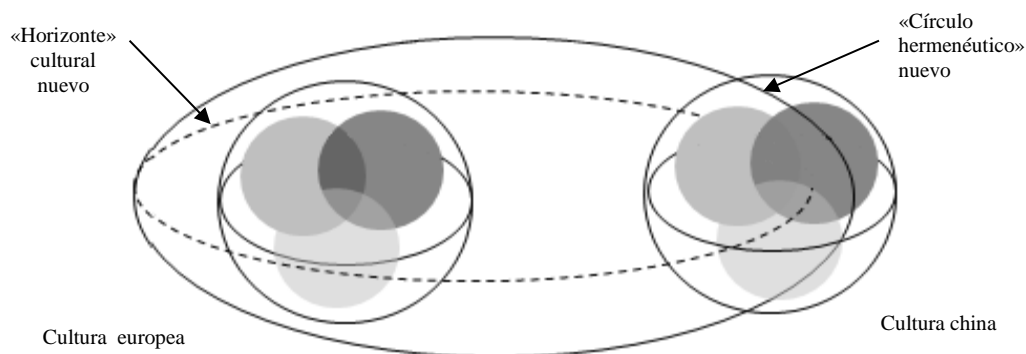
Para Golden, la conjetura de los tres mundos facilita un entendimiento completo y recíproco, pero no suficiente para contextualizar la problemática de los estudios interculturales o transculturales, por lo que añade a su modelo dos conceptos más, el horizonte cultural de Gadamer: “*Un horizonte cultural que es común a toda la gente que forma parte de un determinado grupo cultural en un lugar concreto en una época dada. Los miembros de dicho grupo comparten los mismos referentes culturales dentro de –pero no más allá de– su horizonte*” (Gadamer 1975, 1977; en Golden, 2012: 222).

Golden explica que las personas que comparten un mismo horizonte cultural al compartir estas referencias culturales, participan en la *intertextualidad* de los textos o de las manifestaciones semióticas de su propia cultura. De la misma manera, las personas que participan de una misma intertextualidad, participan de una *intersubjetividad* que es común y, por lo tanto, facilita la comprensión común de los textos o de las manifestaciones semióticas de su propio grupo. “*El concepto de intersubjetividad implica que existen muchas referencias culturales que todos los miembros del grupo tienen en común, y muchas experiencias subjetivas que, aunque individuales en cada caso, se llevan a cabo dentro de unas estructuras socioculturales compartidas*” (Golden, 2012: 223-224).

El segundo concepto que agrega Golden es el círculo hermenéutico de Schleiermacher (figura, 2), que condiciona la capacidad de interpretar su mundo y actúa como un horizonte complementario:

Las personas que forman parte del mismo grupo sociocultural en el mismo lugar y en la misma época comparten también los mismos criterios de interpretación de los fenómenos y de las manifestaciones socioculturales dentro del horizonte cultural compartido de su mundo aproximadamente de la misma manera. Esta

manera común de interpretar las cosas es uno de los elementos fundamentales de su enculturación. (Schleiermacher; en Golden, 2012: 223)



Fuente: Golden (2012: 227)

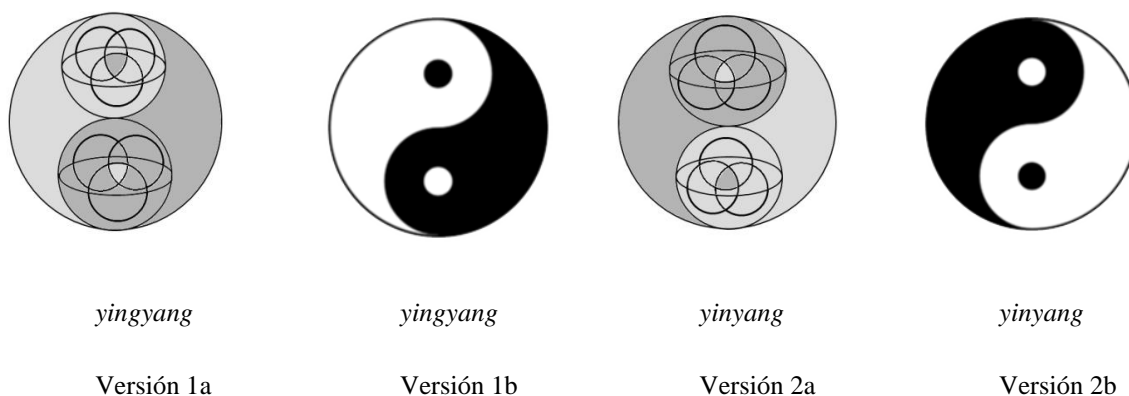
Figura 2. Aculturación: nuevo «horizonte» cultural + nuevo «Círculo hermenéutico»

El proceso de aprendizaje de la cultura a la que se pertenece se denomina enculturación, en cambio, la aculturación se refiere al proceso consciente de adquisición de otra cultura. Golden nos aclara que *“algunos procesos de aculturación son más integradores que otros, y como resultado, algunas personas entienden una o la otra o las dos culturas mejor que otras. La aculturación es una estrategia para la comprensión de una cultura ajena, pero esta comprensión no predetermina necesariamente el resultado de la transferencia transcultural”* (Golden, 2012: 227). La aculturación es un proceso de hibridación que produce cambios en la persona que adquiere otra cultura, puesto que su horizonte cultural y su círculo hermenéutico se amplían, es decir, que en el contacto entre su cultura original y la otra cultura se produce un solapamiento de elementos del mundo material, del mundo sociocultural y del mundo individual, solapamiento que sin embargo no es total, puesto que habrá elementos de ambas culturas que no entraron en contacto, que quedaron fuera del proceso de transferencia cultural, por lo que la asimilación a otra cultura no es total. Para Golden, se produciría un nuevo territorio intercultural si el proceso de hibridación se amplía a un grupo mayor de personas. *“El nuevo territorio intercultural sustituiría a los anteriores mundos socioculturales cerrados y excluyentes”* (Golden, 2012: 228).

Al final de su artículo, Sean Golden (2012) propone para los estudios culturales comparativos el modelo de dos mundos contiguos y correlativos. Las dos partes que entran en contacto, se complementan tal como sucede en la pareja *yin* y *yang*, en donde si una parte de uno de los mundos cambia, afecta también a otra parte del otro mundo, pero siempre en un juego interactivo e interdependiente, Golden explica la noción de pareja correlativa de la siguiente manera:

La noción de la pareja correlativa, una relación *both/and* o *y/y*, un cambio en una parte cambia también a la otra –luz y sombra, frío y calor–. Un modelo que es “correlativo” y no “dicotómico” es capaz de generar una visión más agnóstica, posmoderna y poscolonial del estudio comparativo de las culturas, que trata de centrarse en ambas culturas desde un único –pero dinámico– punto de vista, lo que otorga al observador un punto de vista que participa en ambas culturas en cuestión, y alterna entre ellas. La figura 10 ilustra este proceso dinámico, interactivo e interdependiente en forma de una esfera que gira (Golden, 2012: 229).

La figura 3 simplifica este modelo de transferencia transcultural, englobando los dos mundos, la cultura europea y la china, bajo una única perspectiva dinámica, cada uno dentro de sus propios procesos hermenéuticos respectivos, como dos mundos contiguos y correlativos (Golden, 2012: 229-230).



Fuente: Sean Golden (2012: 230)

Figura 3. Mundos correlativos de las culturas europea y china

Si se engloban los modelos de la cultura europea y china de esta manera, se pueden relacionar cada una a la otra de forma correlativa.

1.3. Etnocentrismo, eurocentrismo y exotismo

El mundo sociocultural proporciona los valores, normas y creencias sobre la propia cultura que son internalizadas en su mayor parte de manera inconsciente, situación que puede producir el fenómeno denominado etnocentrismo, Golden nos ofrece la siguiente explicación sobre este concepto:

Un individuo asimila e interioriza los valores, normas y creencias de su propio grupo sociocultural, y estos valores, normas y creencias definen aquello que el individuo considera que es “normal”. Un resultado de este proceso es el

problema del *etnocentrismo* en la comunicación intercultural: inconscientemente, cada individuo considera sus propios valores, normas y creencias, es decir, los de su propio grupo sociocultural, como normales, como la norma. Como consecuencia, cualquier otro conjunto de valores, normas y creencias, distinto al suyo, distará de lo *normal*, incumplirá la norma. Para escapar de este inevitable condicionamiento etnocéntrico, los individuos deberían adquirir conciencia de su propio condicionamiento (Golden, 2012: 222).

El eurocentrismo es una forma particular de etnocentrismo y se refiere a la mirada del mundo a partir de la experiencia europea occidental, donde los beneficios para los europeos se buscan a expensas de otras culturas, justificando esta acción con paradigmas o normas éticas que proclaman beneficios universales para todos.

El exotismo es un término trabajado por los antropólogos como Lévi-Strauss (1976) quien nos aclara que este concepto en principio consiste en poner la mirada en el otro como objeto de deseo, elaborando estereotipos basándose en una visión romantizada del otro. Es una actitud cultural de gusto por lo extranjero. Sin embargo, para este autor, la mirada occidental no confunde lo extranjero con la imitación que de ello se hace, es un proceso en parte inconsciente, pero también consciente, pues sabe lo que desea obtener del otro. Resulta interesante que una creación de inspiración extranjera deja de ser exótica cuando a su vez inspira al extranjero.

Para Beltrán, exotismo sería la valoración positiva de los otros, de las culturas ajenas. *“El exotismo deja ver la preferencia por aquello que proviene de lugares extraños en detrimento de lo que es propio, pero como advierte Beltrán estas valoraciones “responden más a una crítica de uno mismo que no de una descripción de la realidad. El exotismo se basa en el desconocimiento de los otros, en la negativa de verlos tal como son”* (2005: 27- 28).

1.4. Orientalismo

Said definió el orientalismo como una disciplina académica a partir de la que Occidente convirtió a Oriente en objeto de conocimiento. El orientalismo, según este autor, es *“una forma de pensamiento que separa ontológica y epistemológicamente a Oriente de Occidente”* y que se *construye como una proyección del poder de Occidente sobre Oriente “para organizar un discurso que estuviera al servicio del poder colonial y así dominar, reestructurar y tener autoridad sobre lo oriental”* (2013: 19). Como consecuencia de esta perspectiva, Oriente fue homogeneizado y convertido en un espacio estático, homogéneo e invariable oponiéndolo a una visión de Occidente dinámica y heterogénea.

El orientalismo es el modo de relacionarse con Oriente basado en el lugar especial que éste ocupa en la experiencia de Europa occidental. Oriente no sólo es el vecino inmediato de Europa, es también la región en la que Europa ha creado sus colonias más grandes, ricas y antiguas, es la fuente de sus civilizaciones y sus lenguas, su contrincante cultural y una de sus imágenes más profundas y repetidas del Otro. Además, Oriente ha servido para que Europa (u Occidente) se defina en contraposición a su imagen, su idea, su personalidad y su experiencia. Sin embargo, Oriente no es puramente imaginario (Said, 2013:19-20).

Aschieri (2011: 133- 134) cita a Clifford (1999) y a Bhabha (2002) y expone como estos autores han criticado el concepto mismo de orientalismo. Para Clifford, estos análisis dicotomizaron y, en consecuencia, esencializaron lo que en realidad constituía un continuo entre Oriente y Occidente. Esta caracterización de Oriente como un bloque inamovible y monolítico supuso la realización de análisis binarios en los que tanto Occidente como su contraparte resultaron nociones homogéneas sin variaciones, multiplicidad y/o diferencias” y siguiendo en la misma línea, Aschieri (2011) nos dice como Bhabha criticó la polaridad expresada por Said en el centro mismo del orientalismo que deja ver “por un lado, lugar de estudio, por otro, lugar de la fantasía” a los que identifica como conocimientos exteriorizados llamados “orientalismo manifiesto” y como positividad inconsciente llamada “orientalismo latente”.

2. De la modernidad a la posmodernidad

Para Giddens la noción de modernidad se refiere a *“los modos de vida u organización social que surgieron en Europa desde alrededor del siglo XVII en adelante y cuya influencia, posteriormente, los han convertido en más o menos mundiales. Esto asocia a la modernidad a un periodo de tiempo y a una inicial localización geográfica”* (Giddens, 2011: 15).

En la transición de la modernidad a la posmodernidad Giddens describe al menos dos formas de apreciar este cambio. Desde un punto de vista esta transición marca el surgimiento de un nuevo sistema social, a la que se ha llamado “sociedad de la información” o “sociedad de consumo”, es decir, un sistema fundamentado en la fabricación de bienes de consumo y la preocupación central en la información. Por otro lado, esta transición permite percibir un nuevo orden y diferente que es el posmoderno.

Para entender la diferencia entre modernidad y posmoderno propone que hay que analizar las discontinuidades que se dan en la transición entre la modernidad y la posmodernidad. Giddens (2011) opina que el primer paso tiene que ver con la naturaleza de estas discontinuidades, nos

dice que hay que centrarse en el análisis de la modernidad para entonces poder diagnosticar las consecuencias de este cambio de orden social en las etapas de desarrollo histórico.

2.1. Discontinuidades en las transiciones

Para analizar la modernidad, Giddens explica las discontinuidades en las etapas de desarrollo histórico que dan paso de las sociedades tribales a la aparición de los estados agrícolas. En todas las transiciones, los cambios introducidos en las formas de vida tienen que ver con la extensión e intensidad. En el caso de la modernidad las transformaciones de las tradiciones del orden social fueron más profundas que en los cambios de etapas anteriores. “*La modernidad extensivamente han servido para establecer formas de interconexión social que abarcan el globo terráqueo; intensivamente, han alterado algunas de las más íntimas y privadas características de nuestra cotidianidad*” (Giddens, 2011:18).

Para reconocer las discontinuidades que distinguen a las instituciones sociales modernas de los órdenes sociales tradicionales Giddens (2011) analiza varias características: La primera es la celeridad del *ritmo de cambio* de las condiciones de la modernidad en lo que respecta a la tecnología. El *ámbito de cambio* es la segunda discontinuidad en donde la interconexión social promueve la supresión de todas las barreras de comunicación en todo el mundo. La tercera característica atañe a la *naturaleza intrínseca de las instituciones modernas* en donde el sistema político de Estado nación caracterizado por la producción, mercantilización y el trabajo asalariado hace que las ciudades modernas incorporen a las tradicionales, como si fueran una extensión de las primeras. Los asentamientos urbanos modernos frecuentemente incorporan los emplazamientos de las ciudades tradicionales y pueden llegar a dar la impresión de ser meras extensiones de las mismas, pero de hecho el urbanismo moderno se ordena de acuerdo con principios muy diferentes a los que distinguieron a la ciudad premoderna del campo en períodos anteriores, pero que en realidad promueven un ordenamiento con principios completamente diferentes.

2.2. Fuentes dominantes de la modernidad

Giddens identifica tres fuentes dominantes de la modernidad, cada una entrelazada con las otras:

La separación entre tiempo y espacio. Esta es la condición de distanciamiento de ámbito indefinido entre el tiempo y el espacio y ellos nos proporcionan los medios para una precisa regionalización temporal espacial.

El desarrollo del mecanismo de desanclaje. Al remover la actividad social de sus contextos localizados permite la reorganización de las relaciones sociales a través de enormes distancias entre tiempo y espacio.

La apropiación reflexiva del conocimiento. La producción de conocimiento sistemático sobre la vida social se hace integral al sistema de reproducción, empujando la vida social fuera de los anclajes de la tradición (Giddens, 2011: 58).

Quiero destacar la reflexiva apropiación del conocimiento en la transición de la modernidad a la posmodernidad que Giddens describe como “intrínsecamente estimulante, pero también necesariamente inestable”, pues su extensión puede abarcar enormes lapsos entre tiempo y espacio. El análisis continúa explicando los mecanismos de desanclaje que proporcionan los medios para dicha extensión al remover las relaciones sociales de su ubicación en los lugares específicos.

2.3. Pretensión de conocimiento y mecanismos de desanclaje

Los mecanismos de desanclaje que menciona Giddens (2011) constituyen condiciones de la modernidad y tienen que ver con la fiabilidad. En entornos de riesgo es en donde operan y se articulan diferentes niveles de fiabilidad, riesgo, seguridad y peligro.

Según Giddens, en la pretensión de conocimiento aplicado reflexivamente a la actividad social tiene que ver con cuatro factores:

- El *poder diferencial*. Algunas personas o grupos están más prontamente capacitados que otros para la apropiación del conocimiento especializado.
- El *papel que desempeñan los valores*. Los valores y el conocimiento empírico van entrelazados en una malla de influencias mutuas.
- El *impacto de las consecuencias involuntarias*. El conocimiento sobre la vida social trasciende las intenciones de aquellos que lo aplican en pos de fines transformadores. (Giddens, 2011: 59).

En la modernidad, la organización cotidiana de muchos aspectos de la vida tiene que ver con la manera en que se sustenta la fiabilidad, es decir la manera en que se abordan los peligros y problemas de riesgo. Esto se conecta con el desanclaje de las instituciones que enlazan las prácticas locales con las relaciones sociales globalizadas. Giddens aclara que “*el conocimiento aplicado reflexivamente a las condiciones de reproducción del sistema, altera intrínsecamente las circunstancias a las que originariamente se refería*” (2011: 59).

2.4. Fiabilidad, identidad y pertenencia

La fiabilidad de Giddens también tiene que ver con el desarrollo de la persona y esto sería válido para todas las culturas, pues hace referencia a la confianza que la mayoría de las personas

depositan en la continuidad de los sentimientos de pertenencia a sus entornos, tanto sociales como materiales y de su sentimiento de autoidentidad. “*Un sentimiento de fiabilidad en personas y cosas, tan crucial a la noción de confianza, es fundamental al sentimiento de seguridad ontológica; por lo que ambas están fuertemente relacionadas psicológicamente*” (Giddens, 2011: 91-92).

La reflexividad en la modernidad para Giddens tiene que ver con los sentimientos de pertenencia y de autoidentidad en el sentido de que se relaciona con la seguridad ontológica que tiene que ver con el “ser”, o, en términos fenomenológicos, con el “ser-en-el mundo”.

En situaciones de falta de seguridad, percepción de riesgo o peligro muchas personas pueden sentirse incapacitadas para una llevar una adecuada convivencia social o experimentar inseguridad existencial de poseer varios “yoes”. Como dice Giddens, “*este desasosiego penetra en muchas de cosas que hacen en el día a día y solamente una minoría de personas podrían experimentar certidumbre ante estas cuestiones*” pues como advierte el autor “*este es un fenómeno anímico no cognitivo y está enraizado en el inconsciente*” (2011: 92).

La desconfianza, como antítesis a confianza, es la duda que puedan sentir las personas ante su propia integridad o ante sus acciones. Pero la desconfianza en concreto no solamente se aplica a las relaciones interpersonales, para Giddens también se refiere a sistemas abstractos. En este sentido, la desconfianza significa escepticismo, o mantener una actitud abiertamente negativa hacia las pretensiones de validez que incorpora el sistema, y el autor continúa diciendo que el resultado es una persistente angustia existencial. “*En su más profundo sentido, la antítesis de la confianza es un estado mental que se puede resumir mejor como ansiedad o miedo existencial*” (Giddens, 2011: 98).

2.5. El proceso reflexivo en los sistemas abstractos

En la modernidad, los sistemas abstractos, a través de sus instituciones son cruciales para la seguridad ontológica, pero también crean nuevas formas de vulnerabilidad psicológica. Ante situaciones adversas o de riesgo se pueden presentar diferentes reacciones psicológicas para enfrentarlas. La fiabilidad de los sistemas abstractos no parece recompensar de la misma manera la fiabilidad en las personas. La construcción de mecanismos de fiabilidad parece estar ligada a la construcción del yo y esto constituye un proyecto reflexivo, Giddens afirma que:

Existe una conexión directa (aunque dialéctica) entre las tendencias globalizadoras de la modernidad y lo que llamaré *transformación de la intimidad* en el contexto de la vida cotidiana; que la transformación de la intimidad debe analizarse en términos de la construcción de mecanismos de fiabilidad; y que en

tales circunstancias, las relaciones personales de fiabilidad están íntimamente ligadas a una situación en la que la construcción del yo se convierte en un proyecto reflexivo (Giddens, 2011: 110).

2.6. Reacciones adaptativas

Las reacciones de adaptación al perfil de riesgo de la modernidad son cuatro para Giddens y se pueden resumir de la siguiente manera:

La *adaptación pragmática* es la postura y actitud de “sobrevivir”. Es la creencia de que mucho de lo que sucede en el mundo está fuera del control de cualquiera, por lo tanto, todos los beneficios son pasajeros. Los costes psicológicos reflejan ansiedades subyacentes en el inconsciente y pueden aflorar regularmente. El sentimiento de fondo puede ser el pesimismo y alimentar la esperanza de una convivencia llena de ambivalencias.

El *optimismo sostenido* que es una actitud persistente en la fe por la razón providencial. Ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación. Sin embargo, aquí entran también cierto tipo de ideales religiosos.

El *pesimismo cínico* es una manera de atemperar el impacto emocional de las ansiedades, bien a través del humor y la parodia o un hastío por el mundo en que vivimos. Se burla de las orientaciones futuristas de la modernidad y enfatiza en el aquí y ahora y nostalgia por las formas de vida que están desapareciendo. Puede caer en el pesimismo y la depresión, por lo que responde con el cinismo para intentar neutralizarlo.

Por último, el *compromiso radical*, que es una postura optimista de movilización contestataria en lugar de la fe en el análisis y la discusión racional. Se vincula al movimiento social. (2011: 128- 129).

2.7. Narcisismo y posmodernidad

En la era del consumo masificado emerge un nuevo modo de socialización y de individualización. Lipovetski (2012) lo denomina como *narcisismo* y nos dice que es producto de la conmoción que experimenta la sociedad al romper con lo instituido desde los siglos XVII y XVIII. Esta nueva era de la posmodernidad, según el autor, se debe al surgimiento de un nuevo paradigma antropológico y de una nueva moral en la ruptura de los imperantes de la modernidad, en que el capitalismo productivista le da su lugar al capitalismo consumista.

Para este autor, esta nueva fase del individualismo occidental ha generado nuevos tipos de control de comportamientos y promovido la diversificación de los modos de vida. Asocia el individualismo al universo de los objetos, de las imágenes, de la información y ha provocado una psicologización de los valores hedonistas y permisivos.

Para Lipovetski estamos viviendo una segunda revolución individualista. “*Nuestro tiempo sólo consiguió evacuar la escatología revolucionaria, base de una revolución permanente de lo cotidiano y del propio individuo: privatización ampliada, erosión de las identidades sociales, abandono ideológico y político, desestabilización de las personalidades*” (2012: 5). Esta segunda revolución individualista se caracteriza por el “vaciamiento” o pérdida de sustancia de los ideales proyectados del capitalismo productivo de la época moderna.

Lipovetski quiere demostrar a lo largo de sus trabajos, que el individualismo es la clave para el entendimiento de la posmodernidad. Explica el paso de un capitalismo autoritario a otro más permisivo a costa de los valores sociales y morales, trastocando los ideales revolucionarios y la economía competitiva por un individualismo puro que cambia el sentido de la vida doméstica. El individualismo no solamente tiene que ver con la manera en la que el individuo vuelca su interés por sí mismo, sino también con los demás y con el mundo.

Acaba la edad de oro del individualismo, competitivo a nivel económico, sentimental a nivel doméstico, revolucionario a nivel político y artístico, se extiende a un individualismo puro, desprovisto de los últimos valores sociales y morales que coexistían aún con el reino glorioso del *homo economicus*, de la familia, de la revolución y del arte; emancipada de cualquier marco trascendental, la propia esfera privada cambia de sentido, expuesta como esta, a los deseos cambiantes de los individuos, si la modernidad se identifica con el espíritu de la empresa, con la esperanza futurista, está claro que por su indiferencia histórica el narcisismo inaugura la posmodernidad, última fase del *homo aequalis* (Lipovetski, 2012: 50)

Para Lipovetski, en la posmodernidad surge un gran interés por las formas de concentración, expresión y relajación, tales como la meditación, las gimnasias orientales y las terapias “*psi*”.⁵³ Se recurre a las técnicas de expresión corporal como formas de exaltación de la sensibilidad interior, a prácticas que promueven la “revolución interior”. Crece un entusiasmo sin precedentes por el conocimiento, la autoreflexividad y la realización personal. Esta “sensibilidad terapéutica”

⁵³ El término *psi* engloba a diferentes tipos de psicoterapias, en el caso de este autor, se refiere a la psicologización de las terapias corporales, diferentes formas de meditación, dinámicas de grupo, etc. Y yo incluiría las que se enfocaban en la escuela humanista-experiencial y en la línea transpersonal. Algunos ejemplos son la respiración holotrópica, el análisis jungiano, la terapia experiencial y la psicología transpersonal.

que describe el autor sería resultado de la sensibilidad política y problemas económicos de los años sesenta:

En el momento en el que el crecimiento económico se ahoga, el desarrollo psíquico toma el relevo, en el momento en que la información sustituye a la producción, el consumo de conciencia se convierte en una nueva bulimia: yoga, psicoanálisis, expresión corporal, *zen*, terapia primal, dinámica de grupo, meditación trascendental; la inflación económica responde a la inflación *psi* y el formidable empuje narcisista que engendra. Al canalizar las pasiones sobre el Yo, promovido así al rango de ombligo del mundo, la terapia psi, por más que esté teñida de corporalidad y de filosofía oriental, genera una figura inédita de Narciso, identificado de una vez por todas con el *homo psicologicus* (Lipovetski, 2012: 53-54).

El cuerpo objetivo es sustituido por el cuerpo psicológico, es el momento de la conquista del cuerpo subjetivo. La concienciación del cuerpo por sí mismo se ha convertido en una finalidad en sí para el narciso: hace existir el cuerpo por sí mismo, estimular su autoreflexividad, reconquistar la interioridad del cuerpo, esa es la obra del narcisismo para Lipovetski.

2.8. Control social de los cuerpos

En la era de la cultura de la personalidad, “*el narcisismo procede de una hiperinversión de los códigos y funciona como un tipo inédito de control social sobre almas y cuerpos*” (Lipovetski, 2012: 64). El cuerpo como sujeto no escapa a las imposiciones del sistema social. La conquista de la interioridad del cuerpo podría situarse en la órbita de la liberación. Pero el cuerpo no está enteramente libre, pues está controlado por los modelos directivos a través de imperativos sociales y, sus condicionamientos afectan ámbitos tales como la salud, la sexualidad, la estética, la dietética. Lipovetski advierte que “*simultáneamente a una función de personalización, el narciso cumple una misión de normalización del cuerpo: el interés febril que tenemos por el cuerpo no es absolutamente espontáneo y ‘libre’, obedece a imperativos sociales, tales como la ‘línea’, la ‘forma’, el ‘orgasmo’, etc.*” (Ídem).

3. Globalización

La globalización es la segunda propuesta para la comprensión del contexto. Cuando llegué a Barcelona encontré muchos lugares en donde se practica el *qigong* “tradicional”, adoptado por el movimiento cultural *New Age* e importado de China desde los años setenta. Al poco tiempo de iniciar la investigación me percaté que muchos adeptos al *qigong* mencionaban otro estilo de *qigong* que estaba teniendo mucha aceptación localmente, se referían al *health qigong*, que ellos

denominan el *qigong* “comunista” o *qigong* renovado. Ambos estilos de *qigong* vistos como movimientos culturales se interrelacionan y transforman mutuamente en una serie de procesos sociales, económicos y políticos tanto a nivel local como internacional. Haciendo una lectura desde la perspectiva de las globalizaciones alternativas emergió una nueva *hipótesis* de trabajo en la que planteo que el *qigong* puede ser entendido como una mercancía de consumo importada desde China, y que en occidente su adaptación obedecería a una forma de respuesta contestataria como reacción ante los efectos de la globalización y la modernidad. La orientalización del *qigong* como un movimiento religioso procedente de China, ha sido adoptado y reinterpretado por el movimiento *New Age* y ha influido en los comportamientos de sus adeptos. Ya avanzada la investigación emergieron otras *hipótesis* que he propuesto para investigaciones futuras.

La globalización o mundialización es un fenómeno complejo que interrelaciona y transforma una serie de procesos sociales, económicos y políticos a nivel internacional. Su influencia se ha hecho visible principalmente en la internacionalización del capital financiero, industrial y comercial generando nuevos procesos productivos, de distribución y de consumo deslocalizados geográficamente. Otra de sus características se refleja en la expansión e intensificación de nuevas tecnologías de información. Sin embargo, a pesar de su tendencia totalizadora no ha afectado todos los ámbitos de su actuación o su impacto no se ha producido de la misma manera.

Para Iker Zirion (2005), la cultura es uno de los ámbitos en donde se puede apreciar las diferentes respuestas ante la influencia de la globalización. Como ejemplo menciona algunas de las manifestaciones culturales en donde se interrelaciona la globalización con el lenguaje, la gastronomía, la religión, el folklore, o los hábitos de consumo y alimenticios, en las cuales los efectos han sido muy variados y dejan ver diferencias notables.

Las diferencias culturales están presentes, en un principio, nos dice Beltrán (2005), se desarrolló paralelamente al proceso de la globalización la idea de una cultura global. Se creía que el avance global de la modernidad produciría una cultura global más homogénea y, sin embargo, una de las respuestas ante la tendencia de homogenización ha sido la sensibilización ante las diferencias culturales.

Ante la tendencia homogeneizadora de la globalización algunas de las respuestas se han caracterizado por reorientarla y modificarla. García Segura denomina fragmentación a estas trayectorias “*que contestan al fenómeno globalizador e intentan, ante la imposibilidad de hacer frente a la globalización, reorientarla y modificar su dirección*” (1998; en Zirion, 2005: 6).

3.1. Localización

Berger y Huntington se han interesado por el fenómeno de las globalizaciones múltiples en diferentes partes del mundo partiendo de que el impacto y las respuestas no han sido de la misma forma.

El concepto de localización es definido por James Watson, (citado por Berger 2002; en Berger y Huntington, 2002: 22-23) como la aceptación de la cultural global, pero con significativas modificaciones locales. Berger, considera que, aunque “*las influencias globales pueden originar la revitalización de las formas culturales autóctonas*” (2002: 23), esto no implica necesariamente el renacimiento de la cultura local. Es decir, la localización no supone forzosamente un impulso de la cultura local.

Cuando las culturas locales responden a las influencias de la globalización puede haber un acercamiento que resulte en la mutua transformación. Beck, defiende la idea de que lo local y lo global no se excluyen mutuamente, para este autor lo local debe entenderse como un aspecto de lo global ya que “*la globalización significa también acercamiento y mutuo encuentro de las culturas locales*” (1998: 79). Barker va más allá, asegura que, “*aunque originariamente la globalización estaba marcada por un evidente carácter difusor de la cultura occidental, la evolución del proceso ha provocado que lo local y lo global sean, actualmente elementos mutuamente constitutivos*” (2003: 74).

3.2. Glocalización

El encuentro de las culturas locales con la globalización como una doble dinámica que se afectan mutuamente puede presentarse o bien como oposición o bien como interacción recíproca. Este proceso ha sido denominado por Robertson como proceso de glocalización (citado por Barker 2003: 74).

La relación existente entre globalización y localización no es valorada del mismo modo por todos los autores. Mientras que algunos entienden que ambos fenómenos se enriquecen (Barker, 2003; Beck, 1998), otros estiman que se contraponen y complementan a la vez (García Segura, 1999; en Zirion 2005: 7).

El ulterior desarrollo del término *glocalización*, nos explica Zirion, ha derivado en varias interpretaciones, algunas de ellas alejadas de la original. Este autor, cita a tres autores para aclarar la idea. García Segura, que entiende la glocalización como *pensar globalmente, actuar localmente*, mientras que Isidoro Moreno lo identifica como un proceso complejo, una doble dinámica, de globalización y localización imbricadas y en oposición, y por otro lado Baker que lo entiende como la producción global de lo local y la localización de lo global y finalmente,

continúa Zirion, otros autores como Berger y Baker que hacen referencia en estos procesos de hibridación al intento deliberado de síntesis de rasgos foráneos y nativos en el continuo proceso de interacción entre las diferentes culturas.

3.3. Orientalización y globalizaciones alternativas

Peter Berger y Samuel Huntington proponen el término globalizaciones alternativas para hacer referencia a aquellos “*movimientos de alcance global que tienen su origen fuera del mundo occidental, pero que ejercen impacto definitivo en él*” (2002: 27). Como ejemplo los autores recurren a los movimientos religiosos procedentes del extremo oriente tales como el hinduismo y el budismo, y que fueron adoptados y reinterpretados por el movimiento *New Age*. Estos movimientos religiosos, afirman los autores, ha ejercido influencia en el comportamiento de sus consumidores. Esta orientalización ha sido consecuencia de la introducción en las culturas occidentales de creencias orientales, tales como la reencarnación, el karma, etc. Y también han influenciado en los comportamientos de sus adeptos, a través de la práctica de la meditación y *yoga* entre otras.

Berger y Huntington (2002) señalan que la importancia de estas globalizaciones alternativas radica en la suposición de una respuesta contestataria de las culturas no occidentales, que reaccionan ante las fuerzas de la globalización y de la modernidad.

Hipótesis a futuro: la localización. La aceptación del *qigong* para la salud que ha sido globalizado y exportado por China a Occidente, ha sido adoptado a la cultura local de los adeptos en Barcelona, pero con modificaciones. Esto está provocando la revitalización de elementos religiosos y espirituales de la cultura local, que termina por adaptar y resignificar a sus propias necesidades.

Hipótesis a futuro: glocalización. El encuentro de las culturas locales con la globalización como una doble dinámica que se afectan mutuamente puede presentarse o bien como oposición o bien como interacción recíproca.

Hipótesis a futuro: glocalización. En el encuentro del *qigong* para la salud (renovado) y el *qigong* tradicional (*New Age*), la dinámica de la cultura local ha sido por un lado la oposición y por otro de interacción. Los primeros encuentros interculturales celebrados dejan ver una interacción recíproca.

3.4. Aceleración y lentitud y tiempo

La lentitud es una característica intrínseca e identificadora tanto del *taijiquan* como del *qigong*. La lentitud es necesaria para tanto para la relajación de la respiración. La velocidad estándar de

la práctica está fuera de la velocidad acelerada y vertiginosa de los movimientos cotidianos. Las prácticas corporales internas establecen desde su instancia inicial un tiempo ralentizado. En opinión de Telias y Amenábar (2011) “*la lentitud lleva a un ejercicio meditativo, y el referente para este movimiento ‘demorado’ radica en la respiración. La ralentización y el estado meditativo nos permite referirlo a lo religioso, puesto que abre una dimensión tanto ceremonial como religiosa y ritual*” (p.30). La alteración del tiempo en la acción corporal, es una propiedad recurrente del ejercicio ritual. En los *performances* de *taiji* y *qigong*, la alteración del tiempo del movimiento, el quiebre al continuo habitual, para sustraer al ejecutante de la acción hacia un tiempo alterado, induce al ejecutante a otra realidad, “*puesto que el todo a su alrededor continua inalterado en su ritmo normal, por lo que implicara necesariamente un otro punto de vista*” (Ídem).

Kundera afirma que “*el grado de lentitud es directamente proporcional a la intensidad de la memoria, y el grado de la velocidad a la intensidad del olvido*” (Kundera, 1995 en: Gorostidi, 2008: 340)⁵⁴. Para Gorostidi la lentitud, provoca la demanda de atención máxima a que nos obliga a entrar en una situación de la misma demanda de atención tomando el acercamiento de la percepción del cuerpo como referencia y anclaje básicos. En el ejercicio físico, cuando la atención es requerida por el propio movimiento, por la destreza exigida o por la intensión con otras personas que participan en la experiencia.

La lentificación es directamente proporcional a la intensidad de la memoria. Si tal ensayo de lentificación nos resulta amenazante –de hecho, dispara las alarmas de muchos atrapados en el vértigo de la acción–, es entonces cuando podemos empezar a identificar nuestro propio cuerpo como la fuente de nuestros miedos que en este caso están en el presente y no en el porvenir, un presente ligado a la historia de nuestra vida, una historia cuya memoria el cuerpo se encarga siempre de conservar (Gorostidi, 2008: 340-341).

Parte II: Cuerpo y *performance*

4. Cuerpo en las ciencias sociales

Pierre Bourdieu (1995, 1999) se interesa en superar la dicotomía entre cuerpo y alma, entre lo individual y lo social, lo interior de lo exterior, lo espiritual de lo material y para esta empresa propone la teoría del *habitus* en los cuales aborda su concepción sobre el cuerpo desde una perspectiva social. Parte de la oposición cartesiana entre alma y cuerpo en donde explica cómo esta postura intelectualista propicio un una visión escolástica y mecanicista del cuerpo, en donde

⁵⁴ Milan Kundera: *La lentitud*. Tusquets, 1995

la atención se centra en la anatomía del cuerpo. Esta visión mentalista que se enfoca en el exterior del cuerpo lo descontextualiza de su aspecto social para enfocarse en su funcionamiento mecánico. Para Bourdieu el cuerpo es socializado, aprende del mundo en un sentido práctico: “*Lo que se aprende por el cuerpo no es algo que se tiene, como un saber que se puede tener ante uno, sino algo que se es*” (2008: 118). Como dice Chevalier, parafraseando a Bourdieu y recordando a Merleau Ponty: “El hombre es primero cierta manera de ser cuerpo, cierta manera de ser en el mundo y de ser concernido por él” (2011:42).

4.1. *Habitus*

Los *habitus* son disposiciones que generan prácticas y representaciones y las adquirimos de manera inconsciente. Bourdieu lo define de la siguiente manera:

Los condicionamientos asociados a una clase particular de condiciones de existencia producen *habitus*, sistemas de *disposiciones* durables y transferibles que funcionan como principios generadores y organizadores de prácticas y de representaciones que pueden adaptarse objetivamente a su meta sin suponer el proyecto consciente de fines ni el dominio expreso de las operaciones necesarias para alcanzarlos, objetivamente “reguladas” y “regulares” sin ser en nada producto de la obediencia a reglas y, además de ser todo eso, están colectivamente orquestadas sin ser el producto de la acción organizadora de un director de orquesta (Bourdieu, 2007: 86).

4.2. Condicionamientos históricos y sociales

Los condicionamientos históricos y sociales producen *habitus* y este es productor de conductas y acciones. Para Chevalier y Chauviré, “*Bourdieu insiste en el carácter incorporado de los habitus que inscribe en los cuerpos, gestos, posturas, ciertos aspectos del condicionamiento social, los cuales aparecen entonces como ‘naturales’ de los agentes, quienes solo los aprenden a través de sus habitus*” (2011:108). Los *habitus* y las conductas y acciones que generan no son producto de razonamientos, son como dice Bourdieu inconscientes, se incorporan y naturalizan como parte de los condicionamientos de un pasado olvidado. Los *habitus* responden a un orden social, del cual interiorizamos formas de percibir y clasificar el mundo que naturalizamos y legitimamos.

4.3. Improvisación y creatividad

Respondemos a los condicionamientos sociales e históricos de manera inconsciente, pero para Bourdieu hay un margen de libertad que permite cierta improvisación en nuestras conductas y acciones, pero siempre dentro de un margen que nos impide alejarnos de las regularidades del orden social. Chevalier y Chauviré nos dicen como Bourdieu (1995) limita la toma de conciencia

de las disposiciones: “Podemos desprendernos (dificilmente) de nuestros *habitus* de clase [...] pero la simple ‘toma de consciencia’ no basta (ilusión idealista) pues los *habitus* están inscriptos en los cuerpos, hace falta un trabajo de explicitación, de gestión, de dominio de las propias disposiciones” (2011:108).

Chevalier y Chauviré explican cómo “para Bourdieu ‘el *habitus* no es destino, como se interpreta a veces’. A menudo subrayó el margen de ‘juego’ tolerado por el *habitus*, que permite la improvisación en la acción conservando globalmente la regularidad de las conductas [...]. Pero también precisó que las modalidades del *habitus* se oponen tanto a la necesidad mecánica como a la libertad reflexiva” (2011:109).

El *habitus* genera prácticas y acciones, mismas que obedecen a regularidades, sin embargo, para Bourdieu la creatividad es posible: “Es igualmente verdad que la integración de imposiciones da también cierta libertad en un campo dado, haciendo posible incluso la creatividad (el músico sólo puede componer libremente si ha integrado los esquemas prácticos y normas haciéndolas escalas, estudiando la composición)” (Chevalier y Chauviré, 2011:109). Esta postura de Bourdieu tiene que ver con los saber-hacer adquiridos, que no son producto de un razonamiento teórico, sino de una racionalidad práctica.

4.4. Generación de nuevos *habitus*

En el contexto de las grandes ciudades en Occidente, las prácticas corporales orientales confrontan usos y representaciones del cuerpo que difieren de los propios *habitus* de los adeptos a estas artes exóticas. Para Silvia Citro, Patricia Aschieri y Tania Minnelli:

En el aprendizaje de muchas de estas expresiones en los circuitos culturales urbanos, los *performers* son confrontados con usos y representaciones del cuerpo que difieren de sus propios *habitus*, proponiéndoles nuevas prácticas de subjetivación. Así, aunque las condiciones de existencia asociadas a una clase social persistan y aunque la compulsión a la repetición de ese pasado encarnado, que es el *habitus bourdiean*, sea poderosa, el ejercicio continuado de nuevas experiencias y praxis corporales junto con la reflexión y la imaginación, también tendrían la capacidad de desafiar o poner en crisis esos *habitus* anteriores y, probablemente, crear otros nuevos (Citro, *et al.*, 2011: 124).

En este sentido, y desde la perspectiva de Bourdieu, la creación de estos nuevos *habitus* sería posible, pues no se alejarían del margen de las regularidades impuestas por los condicionamientos históricos y sociales, pero la postura de Citro, Aschieri y Minnelli le dan un papel más importante

a la reflexión e imaginación, en un tono un tanto más contestatario al desafiar los *habitus* anteriores, y por lo tanto su propuesta no es tan determinista como la postura de Bourdieu.

4.5. Cuerpos situados

El cuerpo situado tiene que ver con la caracterización del espacio-temporalidad de la corporeidad. Para Duch y Mèlich el ser humano se encuentra siempre situado y explican que: “*La situación es la base ineludible, sobre y a partir de la cual pensamos, sentimos, vivimos, actuamos, nos relacionamos y nos experimentamos a nosotros mismos como espíritus encarnados*” (2005: 208). El cuerpo humano se constituye de experiencias histórica y culturalmente determinadas del mundo que nos rodea, que nos definen en cuanto a edad, sexo, formación, etc., y que configuran nuestras situaciones actuales.

Para poder interpretar las dimensiones del “yo” hay que hablar en términos de identidad. Duch y Mèlich explican cómo lo entiende Charles Taylor (1996):

Yo defino quien soy al definir el sitio desde donde hablo, sea en el árbol genealógico, en el espacio social, en la geografía de los estatus y las funciones sociales, en mis relaciones íntimas de aquellos a quienes amo, y también esencialmente, en el espacio de orientación moral y espiritual dentro del cual existen mis relaciones definidoras más importantes (Duch y Mèlich, 2005: 208-209).

En este sentido no se puede hablar en abstracto del “yo”, no hay un “yo” puro, pues hay que tomar en cuenta la situación histórica y culturalmente determinada que afecta todos los comportamientos y todas las decisiones.

De acuerdo con la opinión de Heinrich Rombach, “*lo que llamamos cuerpo es simplemente una situación. En cada momento el cuerpo me es dado en la forma de ser de la situación*” (Rombach, 2004; en Duch y Mèlich, 2005: 209). Este autor explica que hay un proceso de constitución de la situación del cuerpo y agrega que interpretarlo evita caer en el reduccionismo de ver al cuerpo solamente como una estructura biológica. Para comprender al cuerpo hay que hacerlo en su dimensión de situación social, es decir, en sus procesos de identificación colectiva a partir de los vínculos familiares, grupales y personales muy diferentes y con expectativas de futuro también diferenciadas.

Para Duch y Mèlich “*en cada instante de nuestra existencia, somos lo que somos capaces de expresar mediante el pensamiento, la acción y los sentimientos*”, gracias a que estamos en un perpetuo movimiento, puesto que pasamos de una situación y en este proceso vamos interpretando cada situación (2005: 2011-2012).

4.6. Cuerpo como estructuras de acogida

Duch y Mèlich abordan el estudio de las estructuras de acogida a partir de las técnicas corporales de Mauss (1974) y del cuerpo situado de Rombach (2004). Estos autores proponen que: “El cuerpo humano nunca habita el mundo, sino exclusivamente un ámbito geográfico limitado, físicamente condicionado y culturalmente restringido” (2005: 212). Es decir, hablan de la constitución espacio-temporal del cuerpo humano, conceptualización antropológica trabajada por Le Breton: “Antropológicamente hablando y ante los cambios profundos que tiene nuestra sociedad, la gran cuestión que hoy tendríamos que replantear es la insuperable constitución espaciotemporal del ser humano, es decir, del *cuerpo humano*” (2008^a, en Duch y Mèlich 2005: 213).

Duch y Mèlich definen las estructuras de acogida como configuraciones pedagógicas que “*tienen como misión fundamental que el ser humano llegue a ser apto para instalarse armónicamente – siempre de manera provisional y en constante proceso de contextualización– en el espacio-temporalidad que le es propia*” (2005: 214). Para estos autores instalarse armónicamente significa establecer un equilibrio sano (al que describen como “siempre inestable”) entre interioridad y exterioridad, entre lo masculino y lo femenino, etc.

Establecer este equilibrio entre interioridad y exterioridad en Duch y Melich tiene que ver con la capacidad de habitar, es decir, “*el don de establecer, en espacios y tiempos comunicativamente configurados, vínculos afectivos y efectivos de comunión y comunicación con él mismo, con los otros*” (2005: 214).

Ahora bien, intentar mantener este equilibrio (siempre inestable) con el entorno puede incidir negativamente en la desestructuración del cuerpo humano. Los autores ponen como ejemplo relacionado al entorno natural: “*el entorno natural ya no se remite a un kosmos de armonía y belleza, sino que, propiamente, se ha convertido en la imagen inquietante del caos; de un caos que resulta amenazante y ‘caotizador’ de la misma corporeidad, porque no sólo facilita, sino positivamente promueve la incomunicación*” Duch y Mèlich (2005: 214). El punto de vista de estos autores también se puede aplicar al esquema economicista de las sociedades modernas: “*La actual crisis ecológica es un grito de alarma ante el posible trastocamiento e, incluso, destrucción del cuerpo humano en medio de una sociedad que ha aplicado hasta el paroxismo el mortal esquema economicista –también aplicado al cuerpo humano– de la oferta y la demanda*” (Ídem). Cabe señalar que esta desestructuración del cuerpo en relación a sus entornos representa también una desestructuración simbólica en tanto que “el hombre ha sido, es y será siempre un ser que vive, siente y actúa a partir de parábolas y correspondencias entre él mismo y el entorno microcósmico que le rodea” (Ídem).

4.7. Clases sociales y relaciones con el cuerpo

En las sociedades complejas de la modernidad, en donde interaccionan muchos grupos culturales, las significaciones y valores se inscriben dentro de diferentes clases sociales. Las prácticas corporales orientales son objeto de consumo principalmente de la clase social media. La posmodernidad se caracteriza por una sensibilidad individualista que en opinión de Le Breton (2008) le dan un margen de maniobra más amplio que en otras épocas, pero al mismo tiempo las oposiciones no son tan claras como antes. Este autor recurre al trabajo de Boltanski (1987) quien fundamentándose en sociología de Bourdieu (1998) y su trabajo sobre el cuerpo explica la relación de los gustos de las clases sociales. “*El cuerpo, escribe Bourdieu, es la objetivación más indiscutible del gusto de clase*” (Bourdieu, 1998; en: Le Breton 2008: 86).

David Le Breton, retoma la perspectiva de Bourdieu que dice que los *habitus* generan comportamientos y representaciones que tienen que ver con los usos sociales del cuerpo o *habitus* culturales, al respecto cita a Boltanski:

Las reglas, escribe Boltanski, que determinan las conductas físicas de los sujetos sociales y cuyo sistema constituye una “cultura somática”, son el producto de las condiciones objetivas que estas retraducen en el orden cultural, es decir, en el modo del deber ser y, con mayor precisión, son una función del grado en el que los individuos extraen sus medios materiales de existencia de su actividad física, de la venta de mercancías que son el producto de esta actividad o de la puesta en práctica de su fuerza física y de su venta en el mercado de trabajo (Boltanski, 1987; en Le Breton, 2008: 86).

Le Breton comprueba que en las investigaciones de los sesenta, las clases populares establecen más bien un uso instrumental con su cuerpo, como si fuera una herramienta de trabajo. En las clases populares el temor a enfermarse es que el cuerpo deje de funcionar en toda su potencialidad física. Desde ese punto de vista la enfermedad es una limitante para el buen desempeño profesional. “*La valoración de la fuerza los lleva a una mejor tolerancia del dolor, ‘no les gusta sentirse enfermos. Y, por supuesto, no haber faltado al trabajo por razones de enfermedad durante mucho tiempo fue razón de orgullo y un valor que mostraban muchos obreros*” (Le Breton, 2008: 86-87).

Contrario a las clases populares, continúa Le Breton (2008), las clases sociales privilegiadas ponen mayor atención al cuerpo, adoptando una actitud preventiva para evitar la enfermedad. Esto lleva al autor a plantear que según se avanza en la jerarquía social, en la medida en que el nivel de instrucción es mayor, decrece la importancia del trabajo manual y aumenta la del trabajo

intelectual. Además, la manera de relacionarse con el cuerpo se enfoca más en las sensaciones y la belleza restándole importancia a la fuerza.

El sistema de reglas que rigen la relación de los individuos con su cuerpo se modifica también: cuando su actividad profesional es esencialmente una actividad intelectual que no exige fuerza ni competencias físicas particulares, los sujetos sociales tienden a establecer en primera instancia una relación consciente con su cuerpo ya entañarse de manera más sistemática en la percepción de sus sensaciones orgánicas y en la expresión de estas sensaciones y, en segundo término, a valorar la “gracia”, la “belleza”, la “forma física”, en detrimento de la fuerza física (Le Breton, 2008: 87).

4.8. Cuerpo político

Estudios sociológicos han abordado el análisis crítico sobre la dimensión política respecto a la corporeidad. Le Breton se interesa en los estudios enfocados a la cuestión del poder y especialmente con vistas al control del comportamiento del actor. Para este autor, los trabajos de Brohm (1975, en Le Breton, 2008: 83) son ejemplares en este campo ya que intentan mostrar que toda política se impone por la violencia, la coerción y las restricciones sobre el cuerpo. “*Todo orden político se produciría conjuntamente con un orden corporal. El análisis finaliza con una requisitoria que se enfrenta a un sistema político identificado con el capitalismo, que impone su dominación moral y material a los usos sociales del cuerpo y favorecen la alienación*” (Le Breton, 2008: 83).

Martínez Guirao (2010) señala como para Foucault (1998) el cuerpo puede ser soporte para el arte o representado por este. En su trabajo sobre el cuerpo y las artes marciales menciona que el cuerpo puede ser objeto de control y que, el cuerpo es, también, por ello político y como las artes corporales se vuelven escenarios de representación del cuerpo político.

5. Los performances

Hay muchas maneras de definir *performance*. Se considera a Richard Schechner (2012) como uno de los iniciadores de esta disciplina, en su obra introductoria sobre los *performances* presenta la genealogía del concepto y entre sus variadas definiciones tomo la que dice que la representación⁵⁵ es “*una conducta restablecida, significa nunca por primera vez, siempre por segunda a enésima vez: conducta dos veces realizada*” (Schechner, 2012: 71). En este sentido, para este autor la

⁵⁵ Los autores consultados de origen latinoamericano y que investigan sobre los *performances* emplean el término en inglés. Richard Schechner, estudioso de los *performances* es uno de los autores más citado en estos círculos académicos. Sin embargo, y como caso único, su obra *Performance Studies. An Introduction*, publicada en 2006 el término ha sido traducido como representaciones, ver referencia Schechner (2012). He decidido respetar el uso del término tanto en inglés como en su traducción al castellano, según lo empleen los autores citados.

conducta restablecida puede ser trabajada, almacenada y vuelta a usar, se puede jugar con ella, se le puede transformar en otra cosa, transmitirla y transformarla nuevamente. Es, además, una conducta simbólica y reflexiva, sus significados deben ser decodificados por los actores (*performers*) y por los espectadores. “*Los hábitos, rituales y rutinas de la vida son conductas restablecidas. Desde este punto de vista todo comportamiento es conducta restablecida, toda conducta consiste en recombinar fragmentos de conducta previamente realizada y, finalmente, las representaciones existen sólo como acciones, interacciones y relaciones*” (Schechner, 2012: 72).

5.1. Performances interculturales y globalización

Para Schechner (2012), la mejor manera de estudiar las representaciones interculturales es en el contexto de la globalización. Para este autor, las representaciones interculturales frecuentemente responden como protestas ante un mundo cada vez más globalizado. Las representaciones interculturales son consecuencia del contacto entre diferentes culturas y la globalización surge como respuesta ante el colonialismo y el imperialismo, que en su opinión los hace compartir antecedentes comunes.

En la investigación sobre las representaciones Schechner se interesa en las representaciones estéticas, describe cuatro tipos, que he resumido de la siguiente manera:

1. La investigación de los procesos artísticos, que puede ser “vertical” u “horizontal”.⁵⁶ La meta de la investigación vertical es descubrir las representaciones o fragmentos de representaciones que han sobrevivido desde tiempos muy antiguos. La investigación horizontal compara las prácticas codificadas o “extra-cotidianas” de las representaciones contemporáneas con el fin de identificar lo que es general o universal.
2. Los híbridos y las fusiones que combinan de forma intencional diversos elementos culturales.
3. Los espectáculos para turistas que a la vez preservan, distorsionan y difunden las representaciones tradicionales, la vida cotidiana o cualquier otra cosa que puede ser empacado y vendido a un público cada vez más numerosos de viajeros del mundo.
4. Las representaciones con raíces comunitarias, que ponen de relieve las posturas contrarias a la globalización. (Schechner, 2012: 416-417)

⁵⁶ Terminología que tiene el mismo sentido a “diacrónica” y “sincrónica” en los estudios lingüísticos.

Como efecto del contacto entre diferentes culturas las actividades cotidianas se influyen y transforman mutuamente. En las grandes ciudades urbanas, el fenómeno de la globalización, caracterizada por las redes de comunicación masiva y por la circulación de bienes materiales de consumo, pueden provocar en las personas fascinación por lo diferente y curiosidad sobre la manera en que viven los “otros”. De esta manera, las representaciones interculturales pueden reflejarse en los hábitos y estilos de vida, propiciando mezclas, hibridaciones, o fusiones en las formas de pensar, sentir y comportarse entre las personas. Para Schechner *“hay quienes citan esta hibridación como una prueba del imperialismo cultural occidental y en particular norteamericano, así como también las representaciones del colonialismo” y para otros puede representar “la creatividad y el crecimiento dinámico”* (2012: 418).

Para Chin esta hibridación es una prueba del imperialismo cultural occidental, así como también de las repercusiones colonialistas. Para este autor la idea de multiculturalismo plantea la lucha y por el poder y opina que: *“En el contexto de los Estados Unidos, la estructura de poder cultural es una estructura dominada por la ideología de un establishment específicamente blanco, eurocéntrico, específicamente capitalista”* (Chin 1991, en Schechner 2012: 418). Otra de las repercusiones se evidencia en la penetración de cultura popular comercializada, que *“para aquellos que han crecido con los artefactos del establishment cultural norteamericano, los efectos se han vuelto endémicos e invasores y lo abarcan todo”* (Ídem). Para Chin el interculturalismo remueve y activa elementos del sistema simbólico de las culturas que entran en contacto, y encuentra que el centro de la cuestión tiene que ver con la autonomía y el empoderamiento. Para este autor *“integrar entre sí por la fuerza elementos de otras culturas no parece ser una solución que tenga mucho sentido estéticamente, éticamente o filosóficamente hablando”* (Ídem).

5.2. Hibridación de géneros performáticos

Citro (2009) analiza la forma en la que los sujetos se apropian de estilos, sensaciones y emociones de diferentes géneros performáticos. Al tomar elementos de distintos géneros performáticos, los descontextualizan de sus propios marcos y los re-contextualizan, modificándolos en el proceso de su resignificación y, para la autora esto es posible por los posicionamientos sociales de los *performers* en su intento por legitimarlos. En este sentido, siguiendo los desarrollos de Briggs y Bauman, la autora propone indagar las negociaciones y estrategias de identidad y poder como procesos que se dan en la posmodernidad y que se acentúan produciendo constantes reformulaciones y reconfiguraciones.

Al respecto, Aschieri enfoca su atención a distintos autores que: *“han dirigido su atención a los encuentros entre producciones culturales de diferentes procedencias que crearían zonas de mixtura o de traducción cultural”* (2011: 142). Menciona entre otros a García Canclini (1989),

que las nombra como espacios de hibridación y a Bhabha (2002) que las describe como “entre-medio” o “*in between*”.

5.3. Los *performances* orientales

En el campo de las artes escénicas occidentales Aschieri (2011) ha encontrado que las artes performativas de marcos culturales orientales tales como la danza *Butoh*, el teatro *Noh*, y las artes marciales como el *gongfu*, así como las prácticas terapéuticas como el *Yoga*, se han hecho presentes dando lugar a diversos procesos de traducción. En este campo, el contacto entre Oriente y Occidente ha creado las zonas de mixtura, consecuencia de la mutua influencia en cuanto a las técnicas y estética.

Para Sardar (2004; en Aschieri, 2011: 130) en occidente la fascinación por lo oriental ha transformado las representaciones y prácticas corporales de los *performers*. Los elementos tomados de las prácticas orientales obedecen a intereses y modas, muchas veces estereotipando lo que consideran lo tradicional de oriental, construyendo imágenes exóticas, que en ocasiones no lo desvincula del oriente “fantástico o bárbaro”.

En la apropiación y resignificación de diferentes elementos de las prácticas corporales y terapéuticas del lejano oriente, los *performers* responden de manera inconsciente a necesidades histórica y socialmente determinadas, describiendo sus posicionamientos de clase y a sus matrices étnico-raciales, Aschieri y su equipo de trabajo lo resumen de la siguiente manera:

Sostenemos que, como bienes globalizados, “los géneros performáticos” provenientes de marcos culturales “orientales” no fluyen aleatoriamente, sino que circulan respondiendo a matrices étnico-raciales y de clase específicas, que “administran lo diverso”, de acuerdo con nuestra particular historia local. En este sentido, su apropiación se encuentra actualmente atravesada por cuestiones de clase, por el énfasis en el *self* y el individualismo, y por valoraciones estéticas positivas ligadas a nuestra historia colonial y poscolonial, que permanecen invisibilizadas u ocultas en los discursos de los actores sociales (Aschieri *et al.*, 2011: 147-148).

Parecería paradójico que, en las artes escénicas occidentales, las conductas y actitudes de los *performers* respondan a cuestiones de clase y a su particular historia local, y que esta condición determine las posibilidades de innovación y creatividad, más aún cuando en general se piensa que las artes (me refiero en particular a las corporales) deberían de ser formas de expresión y comunicación que permitirían la libre interpretación del actor. Para Bourdieu “todo lo relacionado con la corporeidad responde a *habitus* interiorizados por los agentes que forman un solo cuerpo

con sus comportamientos” (1979; en Le Bretón, 2008: 87-88). Desde el punto de vista de este autor los comportamientos histórica y socialmente determinados no dejan lugar para la innovación o la imaginación de los actores ya que lo que hacen es reproducir los *habitus* incorporados, no solamente en sus pensamientos, sino en las acciones y actitudes. Bourdieu no da pauta a la representación intercultural, puesto que propone que: “El problema que permanece es el del cambio, del hombre que ya no es “agente” sino “actor” de su existencia y de lo social”, para él el hombre solo se habrá “liberado” cuando haya desaparecido toda su preocupación por el cuerpo” (Le Breton, 2008: 92).

5.4. Las dimensiones del cuerpo y *performance* en esta investigación

El trabajo sobre cuerpo y *performance* vinculado a las artes escénicas, las artes marciales y el trabajo terapéutico desarrollado por Citro (2009, 2010) y Aschieri (2010, 2011) conjunta varias ideas fundamentadas en autores como Bourdieu, Foucault, Lipovetski y Bhabha, aportaciones que me han sido útiles para esta investigación. Para estas autoras las prácticas corporales tales como la danza *Butho*, el teatro *Noh*, el *yoga* hindú y las artes marciales como el *taiji* y el *gongfu* pueden ser vistas y entenderse como tecnologías del yo, ya que se enfocan en la práctica individual promoviendo el desarrollo interno personal del *performer* (actor o ejecutante). La búsqueda del equilibrio o recentramiento personal es una característica del posmodernismo según lo ha planteado Lipovetski (2012) quien lo ha descrito como un individualismo con tendencias narcisistas. Las practicas corporales también pueden ser entendidos desde la perspectiva de Bourdieu (2008) como practicas generadoras de *habitus* e involucran concepciones y usos del cuerpo, que como diría Foucault (1996) son capaces de promover nuevas formas de subjetivación y aportan importantes consecuencias en las posiciones identitarias y en las prácticas de reflexividad. Cuando las prácticas corporales se enfocan en el trabajo terapéutico también persigue el mismo objetivo de desarrollo interno personal que en las artes escénicas y las artes marciales, ya que contribuyen a una manera relacionarse con el sí mismo y con el propio cuerpo, como un camino de conocimiento para logra un cuerpo sano y equilibrado. El control del individuo sobre su propio cuerpo refleja la clase social a la que pertenece y responde ante los imperativos sociales y condicionamientos históricos y socialmente determinados tal como lo plantea Bourdieu (2008). Citro y Aschieri retoman de Bhabha (2002) la perspectiva intercultural de las corporalidades, puesto que este autor propone que “la dimensión transnacional de la transformación cultural (migración, diáspora, desplazamiento, reubicación) convierte el proceso de la traducción cultural en una forma compleja de significación”, que en estos casos es fundamentalmente una *traducción corporal* (Citro y Aschieri, 2012: 212). Para estas autoras, los procesos de traducción y resignificación cultural surgen en el contexto de la globalización y juegan un importante rol en la producción y circulación de bienes culturales promoviendo el surgimiento de formas híbridas.

6. Las representaciones de cuerpo y mente en Occidente

El dualismo de la persona en Occidente, es decir, la separación del cuerpo y el alma fue difundida por filósofos griegos, antes que por Descartes⁵⁷. Martínez Guirao (2010: 115) nos dice al respecto que fueron Platón y Plotonio en el siglo III a.n.e. quienes alimentaron esta concepción dicotómica, que retomaría y desarrollaría posteriormente Descartes en el siglo XVII. Para Duch y Mèlich (2005: 110) hasta el renacimiento en los siglos XV y XVI, el cuerpo se relacionaría a la carne y el alma a la espiritualidad, el cuerpo sería el elemento contaminante del alma, pero también es en este movimiento que empiezan a aparecer nuevas formas de representar al cuerpo, favorecidas por el desarrollo de la ciencia y por su separación de la ideología cristiana. Martínez Guirao menciona a Gelis, quien opina que “el cristianismo, como religión de una salvación personal, dio realce al individuo, propiciando un surgimiento de la persona que desemboca en el individualismo hegemónico actual” (2005, en Martínez Guirao, 2010: 116). Es en el siglo XVI que la ciencia promueve una nueva forma de control del cuerpo, su preocupación por el cuerpo impone el discurso científico de la salud.

6.1. La medicina psicosomática

Esta explicación sobre la separación del cuerpo y el alma era necesaria para dar un salto en la historia y poder abordar la separación entre *psique* y *soma*. Para Martínez Guirao (2010: 119), durante los años veinte y treinta del siglo XX, se da un acercamiento entre la ciencia psicológica y el modelo oriental del cuerpo, que desde los años cincuenta se ve influenciado por el movimiento de la generación *Beat* y que, a su vez, daría pie al movimiento *New Age* a mediados de los años sesenta. A partir del encuentro entre la ciencia psicológica y el modelo oriental del cuerpo inicia también a psicologizarse al cuerpo.

En opinión de Gorostidi (2008: 150-151) la medicina psicosomática tiene sus antecedentes en las aportaciones de los psicoanalistas (principalmente norteamericanos) que impregnaron la mayoría de los enfoques cuerpo-mente de los años sesenta. Esta visión se incorporó al modo de vida de las clases medias de esa época, y junto con las técnicas de las terapias corporales orientales proliferaron influenciando tanto a norteamericanos como europeos con implicaciones psicológicas que se reflejan en los análisis corporales (posturales, funcionales, etc.) de quienes se sometían a tratamientos fisioterapéuticos o médicos.

Estos fisioterapeutas no se limitaban a considerar las disfunciones corporales tratando de corregirlas con sus técnicas, sino que tratan de incorporar observaciones referidas a las actitudes que encierran distintas patologías y etiologías. Es clara la tendencia de amalgamar sistemas

⁵⁷ Muchos autores añaden a San Pablo y San Agustín como influencias complementarias, por su separación del cuerpo y alma.

occidentales con otras de diversa procedencia asiática, tales como la de los *chakras* del yoga hindú hasta la de los posturalistas, desde lecturas que recuerdan a la antigua fenomenología europea hasta las ideas de la energética tradicional china. (Gorostidi, 2008: 150-151).

Este estilo híbrido de psicoterapia, que mezcla prácticas corporales orientales con la fisioterapia, potencia representaciones basadas en descripciones de actitudes, creando tipologías de carácter y que vinculan a las emociones, propiciando de esta manera la del cuerpo, y creando discursos que buscan la superación de la dualidad cuerpo-mente. Al respecto Keleman dice que: “No hay dualismos de cuerpo y mente, energía y materia o energía y cuerpo, sino una estructura unificada de la que proceden los sentimientos, la excitación y la actitud psicológica. La expresión individual resulta de *las respuestas emocionales del cuerpo*” (1997; en Gorostidi, 2008: 150). Estas dos visiones son diferentes, y confrontan a los que defienden la unidad cuerpo-mente y por otro la de la medicina científica, que sigue viendo al cuerpo como una máquina. “Los que defienden la unidad cuerpo-mente afirman que en la estructura corporal está grabado nuestro carácter, nuestros patrones de respuesta adquiridos inconscientemente, etc. Por consiguiente, estará obligado a buscar una relación entre postura, gesto o calidad de movimiento, y determinados modelos de carácter, que con frecuencia cae en un discurso de superación de la dualidad cuerpo-mente” (Gorostidi, 2008: 150).

No hay que confundir las aportaciones de Freud con la medicina psicosomática, pues la aportación de la psiquiatría freudiana con bases en la fisiología son sus descubrimientos e intuiciones sobre la psicología del inconsciente, que no tienen que ver con la otra perspectiva que se inclina por los componentes psicosomáticos de las sintomatologías de los pacientes. Sontag describe esa visión de la medicina psicosomática de la siguiente manera:

Todas las teorías que atribuyen las enfermedades a los estados de ánimo, y su cura a la mera fuerza de voluntad, son síntoma de lo poco que conoce el terreno fisiológico de la patología. No hace falta aclarar que la hipótesis según la cuales las afecciones influyen sobre las reacciones inmunológicas (pudiendo reducir la inmunidad a las enfermedades) no demuestran ni tienen relación alguna con la opinión de que las emociones causan enfermedades, ni mucho menos con la creencia de que determinadas emociones causen determinadas enfermedades. Pero nuestra época tiene predilección por las explicaciones psicológicas, de las enfermedades o de cualquier otra cosa. Psicologizar es una forma de manejar experiencias y hechos (enfermedades graves, por ejemplo) sobre las que el control posible es escaso o nulo. La explicación psicológica mina la «realidad» de una enfermedad. Y dicha realidad pide una explicación –quiere decir que; es un símbolo de; debe interpretarse como–. Gran parte de la popularidad y de la

fuerza persuasiva de la psicología proviene de que sea una forma sublimada de espiritualismo (Sontag, 1996; en Gortostidi, 2008: 153).

El planteamiento freudiano tiene que ver con la *autonomía relativa del psiquismo*. Para los predecesores de Freud el inconsciente tiene que ver con lenguaje y significados, y por lo tanto tiene que ver más con la hermenéutica que con la medicina. El psiquismo se aleja de la somatización corporal, que se define más en términos de fuerza orgánica o nerviosa. Para Starobinski “la aportación original de Freud no es haber sido el primero de hablar del inconsciente, sino de haber arrebatado el monopolio del mismo, por así decirlo, a la vida orgánica y de haberlo situado en el propio aparato psíquico” (1999; en Gorostidi, 2008: 154- 157).

Para Gorostidi (2008) el planteamiento funcionalista de los fisioterapeutas y psicoterapeutas de los sesenta, cae en un reduccionismo al considera al cuerpo como una unidad inseparable, lo que los ha llevado a defender una interrelación funcional psicósomática:

El reduccionismo corporal ha propiciado la psicologización por su afirmación de la “superioridad de lo biológico” en su pretensión de identificar sus leyes con el mundo psíquico. Como señala este autor, “se trata de un imposible porque no hay tal “solo cuerpo” en el ser humano (de ahí el carácter reduccionista de la pretensión). Pero es que, además, las leyes biológicas no pueden aplicarse al dominio psíquico porque se trata de dos categorías diferentes. (Gorostidi, 2008: 158-159).

Reich (1897-1957), que fue discípulo de Freud, se aleja de éste y se convierte en uno de los defensores de la postura relativa al concepto *unitario de la interrelación funcional psicósomática*. Starobinski (1999) explica que Reich se niega a abandonar el intento de establecer relaciones estrictas entre lo psíquico y lo somático. Mientras Freud continúa su investigación desde la autonomía de lo psíquico. Para Reich, según este autor, el criterio básico de la salud psíquica y vegetativa radicaba en su capacidad de reaccionar como una unidad, como un todo. El significado psíquico del síntoma orgánico no es otra cosa que la actitud somática en la cual se expresa el significado psíquico. Para Starobinski “las explicaciones psicológicas no nos conducirán a nada aquí, pues la psique depende completamente, en su función emocional, de las funciones de expansión y contracción del aparato vegetativo vital” (Starobinski, 1999; en Gorostidi, 2008: 154-155).

6.2. Dos modelos diferentes de ver y pensar

En el contacto de dos sistemas de atención a la salud provenientes de marcos culturales diferentes nos enfrentamos al problema de la validación de aquellos elementos que no aparecen en la cultura

propia. Kaptchuck (2008) explica como para la medicina occidental hay aspectos de la medicina china que no son significativos o carecen de importancia. Si partimos del pensamiento racional científico occidental, resulta poco convincente que en la medicina china se afirme que exista un sistema de meridianos o canales por donde fluye el *qi*. Para que un occidental compruebe su existencia tendría que poder identificar los canales de manera visual, pero, además, cómo creer en la existencia del *qi*, que los chinos dicen está en todas partes, y que en Occidente se ha dado por traducir como energía y que es igualmente inapreciable a simple vista. En la medicina china, nos explica Kaptchuck, se atienden eficazmente enfermedades de tipo neurológico, sin que exista el concepto de sistema nervioso, “tampoco la medicina china tradicional reconoce al *Streptococcus pneumoniae* como la causa patológica de la neumonía, sin embargo, a menudo trata con eficacia la enfermedad” (Kaptchuk, 2008: 28). Lo que quiere dar a entender este autor con estos ejemplos es que las percepciones de las dos tradiciones reflejan dos mundos diferentes, pero ambas pueden curar el mismo cuerpo.

Por otro lado, están los occidentales que piensan que para que la medicina china sea efectiva hay que creer en ella, como si fuera simplemente una cuestión de fe. La posición de estas personas, que tienen opiniones más favorables de esta medicina extranjera, se fundamenta en ideas que los llevan a suponer que el sistema chino es efectivo y por lo tanto “verdadero” porque es más espiritual y más holístico que la medicina occidental, además de ser muy antiguo. Kaptchuck argumenta que: “Mediante esta actitud se corre el riesgo de convertir a la medicina china en un sistema de fe religiosa, cuando se trata de un sistema de conocimientos racionales” (2008: 28). Para este autor este tipo de ideas podrían vincularse a la falta de credibilidad en la medicina occidental por experiencias negativas o por disgustos con los productos de la ciencia y la cultura occidental. “Ambas actitudes, mistifican el tema –uno infravalorándolo con arrogancia, y el otro situándolo sobre un pedestal. Ambas representan obstáculos para el conocimiento” (Kaptchuk, 2008: 29).

6.3. El encuentro de diferentes sistemas de curación

Unschuld (2004) plantea que tanto en China como en Europa coexisten simultáneamente diferentes sistemas de curación, “para cada momento existe una concepción diferente, dependiendo de qué enfermedad natural se trate y cuál sea la práctica terapéutica más adecuada o que tipos de prevención sean más eficaces” (Unschuld, 2004: 16). Este autor explica que cuando hay cambios en las estructuras económicas y políticas, puede disminuir el sentimiento de seguridad provocando miedos y temores. El cambio se puede experimentar como una amenaza o crisis, a nivel personal o social y provocar enfermedades. Pero también puede darse el caso de que el nuevo sistema de ideas no afecte los valores básicos de la cultura que los recibe, y por lo

mismo no sean percibidas como una amenaza contra las estructuras sociales tradicionales. En este caso no se da una transformación básica de los sistemas ideológicos existentes.

La aceptación de un sistema de ideas sobre la salud del cuerpo proveniente de una cultura diferente está supeditada a un complejo entramado de condicionamientos históricos y sociales y factores contextuales económicos y políticos, y es por supuesto válido para los sistemas que entran en contacto, pues ambas partes pueden experimentar transformaciones durante el proceso.

La transición de un sistema ideológico de la sabiduría de la curación hacia uno nuevo, ya sea en su totalidad o parcialmente, en algunos aspectos, es al mismo tiempo la transformación de los mencionados conjuntos de ideas. Los conjuntos de ideas individuales se unen con el espíritu del tiempo supraindividual, y es esta mezcla la que tiene efecto sobre el conjunto de la transformación y sobre la multiplicidad de los puntos de vista a pequeña escala (Unschuld, 2004: 16).

Se puede ver a otros sistemas curativos como alternativos al propio porque ofrece mejores resultados en determinados campos, “pero cuya viabilidad sólo procede del punto de vista y de la concepción del mundo de los núcleos de población que le confieren así su fe” Unschuld (2004:16).

6.4. Cuerpo en la medicina tradicional china

Este estudio no persigue profundizar en la medicina tradicional china, ni en las medicinas de Occidente, sin embargo, se hace necesario ofrecer un acercamiento a las diferentes maneras de entender el cuerpo en la práctica del *qigong* enfocado a la salud y que se fundamenta en principios de la medicina tradicional china. Desde la perspectiva social, Kaptchuk define la medicina china de la siguiente manera:

En realidad, la medicina china es un sistema de pensamiento y una práctica coherente e independiente que se ha desarrollado durante más de dos milenios. Basado en textos antiguos, es el resultado de un proceso continuo de pensamiento crítico, así como una amplia observación y experiencia. Representa una completa formulación y reformulación de materiales, llevada a cabo por prestigiosos practicantes clínicos y teóricos, sin embargo, está también enraizado en la filosofía, la lógica y los hábitos de una civilización extraña a la nuestra. Por ello ha desarrollado su propia percepción del cuerpo, la salud y la enfermedad (Kaptchuk, 2008: 28).

La percepción del cuerpo en la medicina tradicional china es lo que resulta diferente y extraño para los occidentales. En Occidente, la actual medicina, racional y científica se ocupa del cuerpo, y de las cuestiones relacionadas al espíritu se encarga la religión. Peluffo nos explica que “en la

medicina china se describe al organismo involucrando la mente o espíritu, el alma y un aliento vital” (2009: 339). Para esta académica, la medicina occidental, cuestiona la inclusión de estos éstos componentes de la medicina china, que no son sino abstracciones, producto de intuiciones y deducciones de lo no visible que conducen a especulaciones teóricas para explicar lo percibido. Peluffo denomina a estas cualidades como psicoemocionales, y argumenta que: “Estas características no son abstracciones ‘ideales’, para los chinos son reales porque ejercen su actividad en cada órgano, ya que a cada uno le corresponde una emoción, un estado de ánimo que en su salud y enfermedad se pondrá de manifiesto: lo invisible que se corporiza” (Peluffo, 2009: 339).

6.5. Lo invisible en la medicina china

En el pensamiento chino la noción de lo visible y lo no visible se complementan, es decir, que no se relacionan por oposición. Esto es importante para entender el componente espiritual y para explicar su existencia. En el cuerpo existen canales *yin* y canales *yang*, y cada canal conecta órganos que a su vez también son *yin* o *yang*, lo mismo se aplica a las emociones que le corresponden a cada órgano, en la complementariedad esta el principio del equilibrio. En la medicina tradicional china el *qi* y los canales o meridianos por donde fluye son visibles porque las formas de percepción incluyen lo visual, lo auditivo y también lo fisionómico, pues la forma de la superficie corporal revela el carácter y el destino. Para Cerveló (2003) los componentes mentales y espirituales, la concepción de las almas en el cuerpo, las diferentes emociones y su relación con los órganos, todas éstas características constituyen la parte invisible que se corporiza y se hace visible. Este autor explica que para los daoístas existe un cuerpo físico y dos almas, una que quedaría en la tierra (*yin*) y otra iría al cielo (*yang*), existiendo armonía entre los tres componentes (Cerveló, 2003: 135; en Martínez Guirao, 2010: 112-113).

La actual medicina occidental, científica y racional duda de los componentes invisible de la medicina tradicional china, sin embargo, en la historia de la medicina occidental también existía la relación entre lo visible y lo no visible.

Entralgo nos explica que esta concepción de lo visible-no visible, no es ajena dentro de la medicina griega clásica porque en *Sobre la Dieta* (L. VI 480) a la *psykhe*, la realidad material que pertenece al organismo, se la llama *Moirá somatos* (parte del cuerpo) que, aunque no se ve tiene localización espacial y movimiento. Otra vez los espacios como indicadores anatómicos. Como bien dice Laín, “los hipocráticos no pocas veces dieron por real lo que imaginaban visible y ya hay antecedentes de ello con las descripciones homéricas” (Entralgo, 1987: 101; en Peluffo, 2009: 340).

6.6. El *qigong* para la salud y la medicina tradicional china

A pesar de que el término *qigong* es relativamente reciente, en la China contemporánea se reconoce que esta práctica corporal proviene de antiguos métodos para eliminar las enfermedades, cultivar la salud y prolongar la vida. Existen varias versiones de cómo y cuándo se populariza el término *qigong*,⁵⁸ al respecto Ownby (2008) nos dice el *qigong* moderno fue adoptado en 1949, por un equipo de investigadores clínicos de la salud en la “zona liberada” del sur de Hebei, China. Para este autor el *qigong* es fruto de un movimiento político que buscaba destruir el feudalismo y la imagen de los maestros tradicionales y suplantarlo por la institucionalización de una visión basada en la medicina. También se considera que el *qigong* es una de las especialidades de hoy conocida como la medicina tradicional china. Sobre el uso del término medicina tradicional china Unschuld (2004) nos dice que en la República Popular China antes de 1950 no existía ningún sistema cerrado de teoría y práctica que pudiera denominarse con el término de medicina china:

Sólo mediante los esfuerzos llevados a cabo en la república Popular China para que la medicina tradicional china se hiciera comprensible para su aprendizaje en Occidente, fueron creadas en 1958 las bases teóricas de la medicina china. Fue en el año de 1986 cuando una comisión definió una teoría básica de la medicina china para que fuera incluida en los planes de estudio de la nueva forma profesional de médicos en la medicina china Unschuld (2004: 12).

Por lo tanto, se puede decir con certeza que no se ha dado nunca “una” medicina china tal cual. De hecho, la historia de la medicina china ha estado caracterizada por múltiples tradiciones curativas que, por una parte, durante algunos siglos no tuvieron contacto entre sí, pero que, sin embargo, de vez en cuando se influenciaban mutuamente.

Actualmente el *qigong* enfocado a la salud se puede dividir en varias ramas,⁵⁹ dependiendo de la finalidad que se persiga, por un lado, los ejercicios que se enfocan a la prevención y a la autocuración y por otro, a la curación mediante la emisión de *qi*. Sobre la forma de conceptualizar el cuerpo en diferentes culturas, Kaptchuck (2008) y Unschuld (2004) nos dicen que, en Europa y América, así como en China y en gran parte de Asia del Este, se ha pensado al cuerpo desde sus propios referentes culturales, por lo general llamando a una de estas visiones “la nuestra” mientras que la otra pasa a ser la ajena o exótica.

⁵⁸ Leonelli ofrece una explicación en la página del Instituto Qigong de Barcelona (www.institutoqigong.com) en donde aclara que hay varias versiones de cómo y cuándo surge el término *qigong*. En el campo del *qigong* médico, una figura importante es la del Dr. Liu Gui Zhen, quien popularizó el término durante los años de 1950 al difundir un sistema tradicional de *qigong* conocido como *Nei Yang Gong*. En 1957 publica su obra *Experiencia Clínica mediante el tratamiento del qigong*. Liu Ya Fei (2010). *The History of Nei Yang Gong*. Beidahe, China: National Medical Qigong Hospital Training Facility. Página consultada en septiembre 2014.

⁵⁹ Al respecto se puede consultar la excelente obra de David Ownby (2008), en donde ofrece una genealogía de las diferentes ramas del *qigong* que se han desarrollado en la República Popular China.

Del complejo sistema médico chino, lo que más se ha dado a conocer en Occidente es la acupuntura y, seguramente representa la especialidad más aceptada por sus avances demostrados dentro del paradigma de la medicina occidental sin embargo, aunque se sabe del potencial de la acupuntura dentro de la medicina preventiva y curativa en China, para Kaptchuck “*en nuestro ‘lado’, desde ‘nuestra visión’ y desde nuestra experiencia queda todavía un largo camino por recorrer, este desconocimiento crea en muchos occidentales ideas extrañas o erróneas sobre la medicina china, a resulta de ello, muchos occidentales tienen extrañas ideas sobre la medicina china*” (Kaptchuck, 2008: 27).

Para Kaptchuck, algunos toman la medicina china como una pócima milagrosa, como el producto de un pensamiento primitivo o mágico. Nos explica que:

Si un paciente es curado mediante hierbas o acupuntura, sólo ven dos posibles explicaciones: o bien la curación fue psicosomática o bien por casualidad, como feliz resultado de pinchar aquí y allá, sin que el curandero supiese muy bien que estaba haciendo. Suponen que la ciencia y la medicina occidentales tienen la exclusiva posesión de la verdad, y que todo el resto son supersticiones (Kaptchuk, 2008: 27-28).

6.7. El trabajo corporal del *qigong*

En el *qigong* como en la mayoría de las prácticas corporales orientales, siempre se pone mucho énfasis en tomar conciencia del propio cuerpo. Este trabajo inicia por el énfasis en las posturas. Lo primero que se aprende es como pararse desbloqueando las rodillas para que la musculatura lumbar pueda extenderse y con esto sea más fácil la movilidad del diafragma y el bascular natural de la pelvis. Esta postura básica es muy importante en *qigong*, aprenderla puede ser sencillo, sostenerla por un tiempo, aunque sean unos minutos es más difícil y complicado, por ejemplo, se puede utilizar como una postura para meditar, en donde además de permanecer en esa postura hay que relajar el cuerpo y la mente, pero tomando conciencia del proceso, paso a paso en todo momento. Los principios para el trabajo postural pueden llegar al extremo de darle más importancia a la postura que al desarrollo de la conciencia del proceso. Lo cierto es que trabajar la postura implica en principio, un reencuentro con el propio cuerpo, pero no es suficiente, es un primer paso.

En el *qigong* para la salud en occidente, el énfasis en el trabajo postural se relaciona más con el trabajo externo físico-material, dejando por lo general de lado factores de tipo cualitativo como la identificación de las sensaciones en la relajación o en las diferentes formas de respirar por citar unos ejemplos. Juan Gorostidi (2008) nos introduce al análisis del trabajo corporal abordado desde su perspectiva fisiológica y sus fines fisioterapéuticos la que advierte, cae en un

reduccionismo. Comienza cuestionando el uso frecuente que hacemos del término “conciencia corporal”. Nos dice que la propia naturaleza de lo corporal es inconsciente, no es espontánea, sino que requiere un trabajo de visualización y atención, de concentración mental u observación consciente y, precisamente por eso, reaccionamos desarrollamos la “conciencia”. El trabajo del *qigong* se encamina a tomar conciencia de aquello que antes no percibíamos, ahora bien, para Gorostidi todos los mecanismos de regulación corporales, desde la postura hasta el conjunto de las funciones orgánicas, están dirigidas por el sistema nervioso autónomo (involuntario). Gorostidi, argumenta que es evidente el interés que demuestran todos los interesados en el trabajo corporal no mecanicista⁶⁰ en enfocar la atención a las sensaciones corporales. Tomar conciencia del cuerpo y sus sensaciones es una consigna permanente en todo enfoque corporal no mecanicista, Frères nos ofrece un ejemplo de este proceso en la toma de conciencia del cuerpo y sus sensaciones:

El *esquema corporal* es solicitado al mejorar la representación mental que el individuo tiene de sí mismo. Es por esta razón por lo que es recomendable visualizar los diferentes esquemas de la columna vertebral y de la pelvis, para facilitar la comprensión de los fenómenos de deformación del cuerpo [...]. “Vivir el cuerpo” significa poder conducir la conciencia a través de toda la fibra del organismo para utilizarlo armónicamente en sus relaciones con los demás y el mundo que nos rodea. (Frères, 2000; en Gorostidi, 2008: 142).

Este proceso desencadena una serie de cambios a nivel individual y en relación al contexto, llámese medio ambiente o al entorno social. Es a través del trabajo interno con el cuerpo, viviendo el cuerpo, que desarrollamos conscientemente contacto con el exterior.

Si en lugar de desarrollar la conciencia del trabajo corporal nos quedamos en la conciencia corporal, es decir en la atención postural solamente, caeremos en un reduccionismo, que nos impedirá reconocer el alcance de este proceso complejo, o bien, caemos en un reduccionismo que puede terminar por negar otra realidad más allá de la física-material, o sin llegar tan lejos, nos advierte Gorostidi, otorgaremos al cuerpo una naturaleza y una capacidad de influencia y transformación que no le corresponden.

Otra forma de reduccionismo tiene que ver con el intento de controlar al cuerpo, pues para Gorostidi, significa caer en una instrumentalización. El control está ligado al “poder” y en su lugar tenemos que aprender a observar conscientemente; esto significa estar abierto a las

⁶⁰ El trabajo mecanicista del cuerpo parte de la oposición cartesiana entre alma y cuerpo en donde explica como esta postura intelectualista propicio un una visión escolástica y mecanicista del cuerpo, dado que la atención se centra en la anatomía del cuerpo. Esta visión mentalista que se enfoca en el exterior del cuerpo lo descontextualiza de su aspecto social para enfocarse en su funcionamiento mecánico. Al respecto se puede revisar el trabajo desarrollado por Bourdieu (1995, 1999 y 2008) comentarios incluidos en el apartado de Cuerpo y *performance* de esta investigación.

diferentes formas de percepción de las sensaciones, reconociéndolas y asumiéndolas cuando aparecen en el trabajo corporal y desarrollar conciencia de esta experiencia. Para Goorostidi “*No es que el cuerpo incluye y arbitra todo nuestro ser, cuando en realidad es tal ser el que incluye cuerpo y mente, y es la consciencia del mismo (no la consciencia corporal) la que los arbitra*” (Gorostidi, 2008: 144- 145).

Parte III: Conceptos del pensamiento chino

7. Conceptos del pensamiento chino presentes en las prácticas corporales de Asia Oriental

7.1. La fuente de la sabiduría en la naturaleza

Tanto el *qigong*, el *taijiquan*, así como la mayoría de las prácticas corporales daoístas, sean éstas marciales, espirituales o para la salud comparten como fundamento central el mismo pensamiento cosmológico chino, que hace referencia al curso natural de las cosas, Cheng, nos indica que “en el periodo de los Reinos Combatientes (siglos IV-III, 403- 256 a.n.e.) se formaron corrientes diversas que tenían en común la búsqueda de la fuente de la sabiduría en la naturaleza, empezando por el daoísmo «primitivo» de *Zhuangzi* y, en cierta medida, del *Laozi*” (Cheng, 2006: 217).

7.1.1. Materialismo cosmológico

Los estudios históricos, según Cheng, identifica que preservar la salud siguiendo un orden cósmico data aproximadamente desde la época de Lüshi Chunqi (*Primaveras y Otoños del señor Lü*, 241-235 a.n.e.) en la ciudad de Qin (costa noreste de China). En esta obra se compila el *Guanzi*, en la que hay una serie de capítulos que presentan un programa para preservar al ser físico concebido como una extensión del orden cósmico: “*el quietismo, la superación de los deseos y la estricta disciplina de las actividades del cuerpo, como la alimentación, constituyen la vía de acceso al gran soplo cósmico y, por ende, al dominio de la realidad material*”, Cheng explica que en esta forma de materialismo cosmológico Jixia se encuentra una forma más desarrollada en el naturalismo *yingyang*, asociado a Zhou Yan (siglo III a.n.e.) (Cheng, 2006: 218).

7.1.2. El naturalismo cosmológico y la inmortalidad de los *fangshi*

Al *qigong* se le conoce también los ejercicios daoístas para la longevidad y alcanzar la inmortalidad. A los practicantes de estas disciplinas corporales que, conducirían a la inmortalidad, se les denomina los *fangshi*, al respecto Cheng nos dice que: “*El historiador Sima Qian (145? - 86? a.n.e.) destaca la relación entre el naturalismo cosmológico de Zou Yan y las prácticas destinadas a la inmortalidad propias de los fangshi*” (2006: 218). En palabras de Robinet, los *fangshi* son descritos de la siguiente manera:

[Los *fangxi*] eran investigadores solitarios originarios de las ciudades de Qin y Yan, próximos a la ideología a la escuela del *ying* y *yang* y las cinco fases [agentes], se dedicaban a la astrología, la medicina, la adivinación, la magia, la geomancia, así como a los métodos de longevidad, los viajes extáticos y, trataban de encontrar leyes de los fenómenos naturales, poseían un saber paralelo transmitido de maestro a discípulo, bien de boca a oreja, o bien mediante escritos secretos (Robinet, 1991, en: Cheng 2006: 218- 219).

7.1.3. Cosmología correlativa

El *qigong* sigue la visión holista del *Huainanzi* (*El Maestro de Huainanzi*, suma daoísta del siglo II a.n.e.) en el que se sintetiza la visión correlativa entre el Cielo, la Tierra y el Hombre. Al respecto de esta triada, Cheng (2006) nos dice que, en virtud de esta cosmología correlativa, el Hombre como agente cósmico, se relaciona término a término con el Cielo y la Tierra:

El Cielo tiene sus cuatro estaciones, sus cinco agentes, sus nueve divisiones y sus trescientos sesenta y seis días; así mismo, el Hombre tiene sus cuatro extremidades, sus cinco vísceras, sus nueve orificios y sus trescientos sesenta y seis juntas. El Cielo ventea y llueve, enfría y calienta; así mismo, el Hombre toma y da, se alegra y enfurece. Por eso, su bilis es nube, sus pulmones son un soplo, su bazo es viento, sus riñones son lluvia, su hígado es trueno. Con el Cielo y la Tierra, el Hombre constituye una tercera fuerza que la mente domina. (*Huainanzi*, en: Cheng, 2006: 261).

En el pensamiento correlativo, la relación Cielo-Tierra-Hombre constituye una visión globalizadora “antropo-cosmológica”. En el apartado sobre Confucio y la formación de textos canónicos, Cheng (2006) nos dice que los Clásicos representan la trama del universo transcrita, puesta en signos: en lugar de distinguir al hombre respecto al universo, establece entre ambos un vínculo íntimo:

Las obras que tratan acerca de los principios universales de la gran tríada (Cielo-Tierra-Hombre) se llaman *jing*. Representan el *dao* supremo en su permanencia, gran enseñanza inmutable. Por eso son imagen del Cielo y de la Tierra, se moldean conforme a los espíritus y a las divinidades, participan del orden de las cosas y regulan los asuntos humanos. (*Wenxing dialong, La mente literaria y el Cincelado de dragones*, en: Cheng, 2006: 78).

7.1.4. Cosmología correlativa y pensamiento científico

Cheng dice que la cosmología correlativa tiene que ver con el curso natural de las cosas, constituye una visión del mundo que da prioridad a la regularidad, al equilibrio y a la armonía con el cosmos. Este planteamiento la lleva a plantear el problema de saber si el pensamiento cosmológico puede hacer las veces de pensamiento científico o si constituye un obstáculo es un falso problema en la medida en que, al situarse en una perspectiva más simbólica que cognitiva, se esfuerza menos en conocer que en mantener en el mundo humano un equilibrio constante basado en el modelo más incontestable posible:

Ciertamente, hay un aspecto tranquilizador en este tipo de relación con el mundo en que hechos y valores son una misma cosa. A diferencia del pensamiento científico post-cartesiano, que libró al cosmos de la noción de valores y reservó éstos para la subjetividad humana, el pensamiento chino les preservó en lo esencial un origen cósmico. En la cosmología correlativa, el hombre lee en el universo no sólo los principios estructuradores, sino también las líneas de conducta a seguir. No hay discontinuidad entre lo que es y lo que debería ser, lo principal es la interacción natural entre el ser humano y su entorno. (Cheng, 2006: 262).

7.1.5. Una concepción médica del cuerpo político

En el pensamiento cosmológico, se tiende a representar el Estado como natural, y al político como orgánico. Esta visión que se tiene del equilibrio interno del universo se acompaña de una concepción casi médica del cuerpo político. De esta manera se establece la analogía que plantean una correspondencia entre el universo como un macrocosmos con el cuerpo humano como un microcosmos, de tal manera que la astronomía es a la política lo que la medicina y la fisiognomía son al cuerpo humano: *“del mismo modo que perturbar el orden macrocósmico provocaría el caos y la anarquía, descuidar el orden microcósmico enfermedades y desarreglos”* (Cheng, 2006: 263).

7.2. Yin y Yang

El *yinyang* es un sistema de pensamiento para comprender el mundo. La relación *yinyang* representa una visión dinámica de parejas correlativas en la cultura china. La medicina tradicional china comprende el organismo humano desde la perspectiva *yin* y *yang*. *“El estado de salud se caracteriza por el equilibrio dinámico entre estos dos aspectos. El desequilibrio originado por un exceso de yin o yang o por una carencia de uno de yin o yang en el cuerpo provoca enfermedad. La curación persigue restablecer el equilibrio yinyang en el organismo”* (Leonelli,

2006: 9). El *qigong* para la salud se fundamenta en la medicina tradicional china. Todas las formas (*taolu*) del *qigong* para la salud toman en cuenta la relación *yinyang*, enfocándose en la relación complementaria entre los diferentes órganos:

La medicina china distingue seis órganos *yin*: hígado, corazón, pericardio, bazo-páncreas, pulmones y riñones, u seis órganos *yang*: vesícula biliar, intestino delgado, calentador triple, estómago, intestino grueso y vejiga. Los primeros se definen con forma más sólida y compacta y producen, transforman y almacenan diferentes tipos de energía vital. Los órganos *yang* se definen con forma hueca y sus funciones principales son la digestión de los alimentos y todo tipo de eliminación. A cada órgano *yin* se le asocia su correspondiente órgano *yang*. Las causas externas de la enfermedad son provocadas por seis factores climáticos: el calor, el fuego, el frío, la humedad, el viento y la sequedad. Estos factores externos provocan el desajuste *yinyang* y originan una disfunción energética (Leonelli, 2006: 21).

En otros estilos internos de las prácticas corporales la relación *yinyang* representa un principio fundamental para entender los movimientos corporales y la movilización del *qi*: “En la cultura tradicional china, en la práctica del *taijiquan* se aplica la filosofía del *yinyang* mediante la enseñanza de cómo sentir y controlar el flujo del *yin* –la ingravidez, el ceder el paso– y de *yang* –la pesadez, avanzar– en una danza continua de proporciones cambiantes de *yin* y de *yang*” (Golden, 2012: 221).

Equilibrio *yinyang* en el cuerpo. En la medicina tradicional china, en términos de cuerpo humano, se considera que el frente es *yin*, en relación a la espalda que es *yang*; la parte superior del cuerpo se considera que más *yang* que la inferior; los órganos superficiales (como la piel) son más *yang* que los profundos (como el hígado y el corazón). El movimiento continúa incluso al interior de cada uno de los polos: dentro de cada *yang* hay un *yin* y dentro de cada *yin* hay un *yang*. Por ejemplo, aunque la parte posterior del cuerpo es más de cambios y equilibrios *yang*, su porción superior es más *yang* en relación a la inferior. Cuando hay exceso o predominio de uno de ellos, necesariamente el otro está en deficiencia. Cuando ya un exceso de *yang*, es posible que haya también manifestaciones de escasez de *yin*. En el campo de la medicina tradicional china siempre está presente ésta noción de cambio y equilibrio de los contrarios (Álvarez et al., 1989:65-67).

7.2.1. Relación cielo-hombre

Para Cheng (2006) la relación entre el ser humano y el cosmos es una «antropo-cosmología», es decir, una forma de pensamiento correlativa que emplea las relaciones de analogía entre el Cielo y el Hombre.

En la clasificación que llevo a cabo Sima Qian en sus *Memorias históricas* (siglo II a.n.e.), se le da el nombre de «Escuela del *yin/yang* y las Cinco Fases» (*yinyang wuxing jia*), etiqueta pegada a posteriori que reúne dos nociones inicialmente distintas y cuyo origen es aún poco conocido. En el comentario de Zuo (siglo IV a.n.e.), un docto médico menciona «seis soplos (*qi*) celestes»: Los seis soplos son *yin* (sombra) y *yang* (sol), viento y lluvia, oscuridad y luz. Se distinguen en cuatro estaciones y se ordenan en cinco articulaciones. El *Libro de las Odas* [presenta el *yin* y *yang*] como indicativos de fenómenos concretos observables empíricamente: la alternancia natural del día y la noche, del verano y el invierno, del calor y frío, etc. El *yang* (cuya grafía contiene el elemento «sol»), representa la luz, la radiación solar, la vertiente soleada de una montaña o el sol saliendo de las nubes. El *yin* (escrito con el elemento «nube») sugiere la sombra, la vertiente fría y húmeda de la montaña, o el sol ocultándose tras las nubes (Cheng, 2006: 220).

7.2.2. El *taiji tu*

Todos los movimientos en el *taijiquan*, así como en el *qigong* tienden a ser circulares, como las líneas del diagrama (*taiji tu*) en el cual se representa la unión de *yin* con *yang* en perfecta armonía mediante la igualdad de las superficies blanca y negra. La división en forma de S entre las dos áreas hace que los perímetros de *yin* y *yang* sean iguales al perímetro de la circunferencia completa. Los puntos negro y blanco, que se encuentran respectivamente en las zonas clara y oscura, indican que *yin* y *yang* no son absolutos, sino que siempre existe algo de *yin* en *yang* y viceversa. El *taiji tu* debe imaginarse en perpetua rotación, lo que junto con su forma circular simboliza la revolución cíclica de la naturaleza. *Yin* y *yang* no podrían distinguirse y todo permanecería en el estado completamente homogéneo de inmovilidad inicial si no se produjese el movimiento perpetuamente (Chang, 2008:14- 15).



Figura 5. Diagrama del *taiji tu*

7.2.3. *Yin y yang* dos principios cósmicos

Hasta el período de los Reinos Combatientes (siglos IV-III a.n.e.), *yin* y *yang* no empezaron a ser considerados como dos soplos primordiales o principios cósmicos que, por su alternancia e interacción, dominan la emergencia y la evolución del universo. En el célebre capítulo 42 del *Laozi*, donde se dice que «el *dao* engendra el *uno*, el *uno* engendra el *dos*, el *dos* engendra el *tres*, el *tres* engendra los *diez mil seres*», el *dos*, nacido de la unidad del *dao* se entiende como la dualidad del soplo original (*Laozi*, en Cheng 2006: 220). *Yin* y *yang* representan, pues, «el principio de la diferencia que crea atracción, así como del devenir y de la multiplicidad que producen mediante sus combinaciones; pero también, por la estrecha relación que los une, son prueba de la *unidad* de fondo que subyace en el mundo» (Robinet, 1991, en: Cheng, 2006: 220).

En la misma época el *Gran Comentario del Libro de las Mutaciones* resume así la alternancia de ambos principios: «Un *yin*, un *yang*, eso es el *dao*» (*Xici*, en: Cheng, 2006: 220- 221). El *yang*, principio dinámico, y el *yin*, principio de reposo, se alternan en una «fórmula rítmica del régimen de la vida», por utilizar la expresión de Granet, que observa que «en lugar de constatar sucesiones de fenómenos, los chinos registran alternancia de aspecto» (Granet, 2013, en: Cheng, 2006: 221).

El ritmo binario *yinyang* es el ritmo fundamental del principio vital: el *qi* que se mueve, se abre y extiende es *yang*; cuando vuelve a la quietud y se repliega, es *yin*. Cuando un ser nace, su *qi* se mueve hacia fuera en su fase *yang*, antes de estabilizarse en la fase de recogimiento *yin* para fijarse en una forma duradera. Dicho de otro modo, *yin* y *yang* son dos fuerzas opuestas que se aplican al *qi* entendido como materia inerte, poniéndolo éste en movimiento y deteniéndolo aquél sucesivamente, sino que son dos fases del *qi* en constante circulación, en expansión/contracción (Cheng, 2006: 221).

En la práctica de *taijiquan*, se aplica la filosofía del *yinyang* de cómo sentir y controlar el flujo de *yin* –la ingravidez, ceder el paso– y de *yang*, –la pesadez, avanzar– en una danza continua de proporciones cambiantes de *yin* y de *yang*. Chang (2008) ilustra la alternancia ininterrumpida entre *yin* y *yang* en la ejecución de las técnicas en el *qigong* y en el *taijiquan*. Por ejemplo, en ambas disciplinas, el pie adelantado es *yang*, el retrasado es *yin*, pero al dar el paso, *yang* se transforma en *yin* y viceversa. De manera similar, el cambio de peso de una pierna a otra, el paso de la inspiración a la espiración, o en el *taijiquan* la defensa *yin* da paso al contra ataque *yang*, lo que prevalece es una alternancia entre ambos principios.

La pareja *yin/yang*, convertida en prototipo de todas las dualidades, puede servir de paradigma de todas las parejas (cielo-tierra, encima-debajo, delante-detrás, masculino-femenino, etc.). A pesar de sus naturalezas contrarias, *yin* y *yang* son al mismo tiempo solidarios y complementarios: uno no puede obrar sin el otro, y el declive de uno implica el desarrollo simultáneo del otro. En esto,

la dualidad del *yin* y el *yang* es característica por excelencia del pensamiento chino, que suele concebir los contrarios como complementarios, y no como mutuamente exclusivos. “*Aun ocupando una posición superior, el yang no excluye al yin como el bien excluye al mal, la verdad al error, o lo absoluto a lo relativo*” (Cheng, 2006: 221).

7.2.4. El yinyang en los estudios culturales comparativos

Un elemento de la práctica del *taijiquan* es una forma de combate, llamado *tuishou* (empuje de manos), en el cual cada persona avanza o se retira, en respuesta a la retirada o avance de la otra, mientras se mantiene en contacto constante con la otra, con el fin de aprender cómo controlar el contacto en movimiento bajo circunstancias que se transforman constantemente. Golden explica como el *tuishou* podría ser una metáfora de la aplicación del modelo que él sugiere para a los estudios culturales comparativos (explicado antes en este capítulo). En su modelo, Golden nos dice como *yang* implica la presencia de algo, *yin* su ausencia. En el caso del etnocentrismo, el horizonte cultural y círculo hermenéutico de la cultura propia están presentes y son presentes y son transparentes. El universo de referentes culturales, y más especialmente la hermenéutica de otra cultura, están ausentes, son opacos. La aculturación hace más transparente la opacidad de las referencias culturales de la otra cultura, pero el etnocentrismo tiende a aplicar su propia hermenéutica a los referentes culturales de la otra. Adquirir el círculo hermenéutico de otra cultura, así como sus referencias culturales, permite ceder el paso a diferentes formas de significado, al mismo tiempo que ofrece una manera de avanzar hacia otros referentes culturales con los significados de la propia, mientras se mantiene el equilibrio (Golden 2012: 231).

7.3. Wuxing, los cinco agentes del qi primordial

Los cinco agentes (*wuxing*) del *qi* primordial son traducidos convencionalmente como las cinco fases o los cinco elementos. Esta traducción presenta en primer lugar el inconveniente de no expresar el aspecto dinámico de la palabra *xing* (andar, ir, actuar). Además, como Cheng aclara, no hay en ellos nada común a los cuatro elementos o raíces (*rhizomata*) constitutivos del universo –fuego, agua, tierra y aire– que distinguió Empédocles en el siglo V a.n.e.: “*los ‘cinco agentes’ no son resultado de un análisis, sino que parecen haber sido considerados inicialmente desde una perspectiva esencialmente funcional, más como procesos que como sustancias*” (Cheng, 2006: 221-222).

Hacia finales de los Reinos Combatientes, en los siglos III-II, la alternancia de los soplos primordiales *yin* y *yang* se encuentra combinada con los *wuxing* concebidos como cinco fases o porciones de tiempo (día, estación, año, dinastía) correspondientes a cualidades determinadas que se suceden cíclicamente en puntos de referencia situados en el espacio. Puede representarse esta combinación con el siguiente esquema (Cheng, 2006: 222):

<i>Yang</i> creciente		<i>Yin</i> creciente		
Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
primavera	verano	transición	otoño	invierno
Este	sur	Centro	oeste	norte
Verde	rojo	Amarillo	blanco	Negro

A los seis soplos celestes mencionados en el *Comentario de Zuo* corresponden los cinco agentes (*wuxing*) enumerados en el “Gran Plano” del *Libro de los Documentos*:

Los cinco agentes son: agua, fuego, madera, metal, tierra. Pertenece a la naturaleza del agua el humedecer y fluir hacia abajo; pertenece a la del fuego el arde y elevarse por los aires; pertenece al de la madera el combarse y enderezarse; pertenece al del metal el ser dúctil y adaptarse a la forma que se le da; pertenece al de la tierra el prestarse a la labranza y la cosecha. El agua que humedece y fluye hacia abajo se vuelve salda; el fuego que arde y se eleva se vuelve amargo; la madera que se comba y endereza se vuelve ácida; la tierra, al ser cultivada, adquiere un sabor dulce. (*Shujing, Libro de los Documentos*, en: Cheng, 2006: 222).

7.4. *Qi*

Para Cheng (2006: 219) el *qi* se describe fundamentalmente como un soplo de vida que, en la visión china tiene la característica de obrar y circular según un ritmo binario: inspiración /expiración y, a largo plazo, condensación al nacer/ disolución al morir.

7.4.1. *Yuanqi*, soplo primordial

El *qi* es el principio de realidad único que da forma a todas las cosas y seres del universo, lo que implica que no hay separación entre los seres humanos y el resto del mundo: “*El universo se auto-crea perpetuamente en una evolución constante (una de sus denominaciones es las diez mil transformaciones) en una génesis y devenir continuos, a partir de un único elemento, el soplo (energía) primordial (yuanqi) que no es ni materia ni espíritu*” (Robinet, 1991, en: Cheng 2006: 219). Cada cosa no es más que un aspecto del *yuanqi*, en un estado de mayor o menor condensación: “*Como dice Zhuangzi: ‘el hombre debe la vida a una condensación de qi. Mientras el qi se condensa, hay vida; cuando se dispersa hay muerte’, es decir, retorno al estado de potencia indefinida*” (Zhuangzi, en Cheng 2006: 219).

7.4.2. Qi invisible

Para la mentalidad de los occidentales resulta complicado creer en la existencia del *qi*, puesto que no es una sustancia con una existencia localizable, fuera de las formas que adopta. Cheng hace referencia al *qi* entendido como energía que, “*sin ser exterior a las formas concretas, es distinta de ésta por cuanto es su origen –o sea el potencial indefinido e infinito y por cuanto permanece cuando las formas concretas desaparecen, y, por otra parte, las formas que adopta dicha energía, que no son sino ella misma*” (2006: 19). Para Robinet, el *qi* presenta esta doble posibilidad de detenerse en una forma y de superarla, define la forma fijada, pero cambia constantemente, transforma todas las cosas (Robinet, 1991, en: Cheng, 2006: 219).

7.4.3. Zhengqi soplo íntegro y xieqi soplo viciado

En el pensamiento chino hay una correlación entre la salud física y salud moral. La idea de cultivar el *qi* conlleva una actitud moral, Cheng explica como en la fisiología moral de Mencio (380- 289 a.n.e.), no existe delimitación entre la salud física, que es plenitud e integridad del *qi* que hemos recibido al nacer y, salud moral: “*al cultivar nuestro qi elevamos nuestra cultura moral personal, y el Santo es el que sabe conservar una perfecta integridad tanto física como moral*” (2006: 219). Según Cheng, para los chinos, la práctica diligente del cultivo del *qi* a través de los ejercicios de *qigong*, es al mismo tiempo una actitud de atención hacia la salud física y un compromiso moral personal, por otro lado, el *qi* que tenemos al nacer garantiza nuestra salud y, sería los desequilibrios de este *qi* lo que acarrearía problemas de salud, por eso es importante la práctica diligente del cultivo de *qi*, para remover el *qi* “malo” para reemplazarlo por “bueno”. El cuerpo vivo resulta de la condensación del soplo vital, Cheng explica que “*la medicina china distingue entre ‘soplo íntegro’ (zhengqi), que, al ser conforme al soplo primordial, es garantía de salud; y los soplos ‘viciados’ (xieqi) que, al introducir desequilibrios en el organismo, provocan la enfermedad*” (Ídem). En la práctica del *qigong*, se busca poner en movimiento el *qi* haciendo que circule por los canales o meridianos. La idea es que el *qi* viciado se acumula y estanca, entorpeciendo la buena circulación. A través de los ejercicios respiratorios del *qigong* se busca limpiar los canales, removiendo el *qi* viciado, se inspira *qi* “bueno”, y se expira y desecha el *qi* viciado.

7.4.4. Jingshen, potencial espiritual

Para la comprensión del componente espiritual en las prácticas corporales tradicionales, vinculadas al pensamiento daoísta, hay que prestar atención al concepto que dice que el cuerpo debe fundirse con el *dao*, idea que desvela el estado espiritual que se persigue. Cheng explica que “*la potencia que el Santo (shengren, el hombre verdadero) extrae del dao es de índole espiritual: es la quinta esencial del qi, que es a la vez energía vital e influjo espiritual*” (2006: 117). La

misma autora continúa explicando como en el daoísmo, el cuerpo es considerado como *qi* en su estado más denso y compacto:

El cuerpo debe, fundirse con el *dao*, afinarse lo más posible hasta alcanzar la tenuidad y la sutileza de su estado «quinta-esencial» (*jing*), es decir el estado espiritual (*shen*). La palabra compuesta *jingshen*, que traduce el concepto de espíritu en la lengua moderna, designa el *qi* en su aspecto más fino e intangible siendo al mismo tiempo perfectamente concreto (Cheng, 2006: 118).

7.4.5. *Zuowang*, sentado en el olvido

Trabajando el *qi* con la técnica *zuowang* se puede alcanzar la fluidez del *dao*. *Zuowang* consiste una serie de prácticas corporales y respiratorias muy concretas que movilizan el *qi* con el objetivo concreto de lograr la fluidez del *dao*. La práctica se enfoca en el movimiento interno, en un estado de quietud, se trata del ‘trabajo dedicado al *qi*’, que como aclara Cheng no es más que un aspecto del *gongfu*⁶¹ que persigue el dominio de la respiración, gimnasia y meditación. *Zhuanzi* prefiere el término más poético de ‘ayuno del corazón’ (*xinzai*) descrito en un diálogo protagonizado por Confucio y su discípulo preferido Yan Hui:

Confucio contesta a Hui, que le pide enseñanza acerca del ayuno del corazón:
«Unifica tu intención. Más que escuchar con el oído, escucha con el corazón. Más que escuchar con el corazón, escucha con el *qi*. El oído se limita al oído, el corazón, a lo que se acuerda con él. El *qi* es el vacío que coge todas las cosas. Más sólo el *dao* acumula el vacío. Ese vacío es el ayuno del corazón (*Zhuangzi* 19, citado por Cheng, 2006: 118- 119).

En el *Zhuanzi*, se menciona los ejercicios respiratorios que anteceden a los *performances* de *taijiquan*. A estos ejercicios se les conocía como *daoyin*, una antigua forma del *qigong* inspirada en ciertos animales, tanto reales como de la mitología china. Khon (1989: 225) explica que las técnicas inspiradas en los movimientos de los animales eran corrientes en la dinastía Han y consisten en ‘guiar e inducir’ (*daoyin*) la energía vital para que circule libremente por todo el cuerpo. Cheng, nos dice que en un célebre pasaje de un capítulo «externo» del *Zhuangzi* alude a las prácticas respiratorias y gimnásticas que prefiguran los ejercicios del *taijiquan*:

Soplar y respirar, espirar e inspirar, echar el aire usado e aire fresco, estirarse a la manera del oso o del ave que despliega sus alas, tiene por objeto la longevidad. Es lo que aprecia el adepto que se esfuerza en guiar e inducir la energía, el

⁶¹ *Gongfu*, término popularizado –aunque en un sentido algo reductor– por el género cinematográfico del kung-fu, designa el tiempo y la energía que uno dedica a una práctica con el objeto de alcanzar cierto nivel, idea que se aproxima oportunamente a la de “entrenamiento” en el sentido deportivo, se trata de una habilidad que no se trasmite con palabras (Cheng, 2006: 112).

hombre que quiere nutrir su cuerpo, o el que espera vivir tanto tiempo como Peng Zu. (Zhuangzi 15, citado por Cheng 2006: 119).

La práctica disciplinada de los ejercicios del *daoyin* conduce a la fusión con el *dao*. Cheng menciona que para Zhuangzi, la fusión con el *dao* no es una inmersión beatífica en el Gran Todo. “La fusión con el *dao* se alcanza a cambio de una larga y regular práctica de afinamiento cuya finalidad no consiste en sumergirse en una totalidad indiferenciada, sino en considerar las cosas como lo haría un espejo, no para tener un control sobre ellas, sino al contrario para desprenderse de ellas” (Cheng 2006: 119), idea que alude al desprendimiento del *ego*, que constituye un estorbo para entrar en la fluidez del *dao*.

7.5. Wuwei, la no-acción

7.5.1. Wuwei y la eficacia absoluta

La eficacia absoluta del *dao* se logra a través de la no-acción. Cheng nos explica que la “no-acción” no consiste en no hacer nada en el sentido de cruzarse de brazos pasivamente, sino en abstenerse de cualquier acción agresiva, dirigida, intencionada, intervencionista, para dejar que actúe la eficacia absoluta, la potencia (*de*) invisible del *dao*. “En definitiva la no-acción vence a la acción más por atracción que por fuerza, por la manera de ser más que por la de tener o hacer” (Cheng, 2006: 168)

7.5.2. Acción sin dejar huella

La acción es lo que el *Laozi* llama «acción sin huella», pues «quien sabe caminar no deja huellas», absteniéndose de toda intencionalidad ejercida con agresividad. “El Santo es el que ayuda a los diez mil seres a vivir según su naturaleza, guardándose de intervenir, el que «da vida sin apropiársela, actúa sin prevalerse, acaba su obra sin apegarse a ella” (El *Laozi*, en: Cheng, 2006: 168).

7.5.3. La acción voluntaria y el ego

Para los daoístas, la acción del hombre es seguir el curso natural de las cosas, sin imponerse, Cheng, parafrasea a Zhuangzi para explicar la relación entre la acción y el yo (*ego*): “cada vez que mi acción es voluntaria, cada vez que trato de imponer mi yo en contra del curso natural de las cosas, depende del hombre o de lo que los daoístas llaman *wei*, el actuar-que-fuerza la naturaleza”, en este sentido la voluntad de querer cambiar las cosas es visto como una actitud egocentrista. Cuando, al contrario, la acción sigue el curso de las cosas, cuando se deja llevar por la corriente, “como el nadador que sigue el *dao* del agua sin imponer su yo”, cuando no se lucha en contra de la corriente, sino más bien se deja llevar por ésta, cuando se fluye, es entrar en

consonancia con lo natural, es como recobrar el centro, en esa relación con el cielo y el *dao*. *Wuwei*, es el no-actuar o, mejor dicho, el actuar-que-se-adapta a la naturaleza, que no impone ninguna obligación. Cheng caracteriza la actitud de *ego*: “*Todo lo que, en el hombre, desea, analiza, construye, establece distinciones (en definitiva, todo lo que entraría en la definición del ego) representa la parte periférica de su ser. Sólo cuando lo abandona, el hombre recobra su centro, que es la parte del cielo*” (Cheng, 2006: 116).

7.6. *Wuwo*, el no-yo

En las sociedades contemporáneas de Occidente se pueden caracterizar la supremacía del *ego* que según Lipovestiki (2012) conduce al narcisismo, en cambio, en las sociedades del extremo Oriente predomina el comportamiento ético del no-yo. El *wuwo* es un término daoísta que corresponde a la noción del no-yo y como *an-âtman* (sánscrito) en la tradición budista.

7.6.1. La espontaneidad y la no-acción (*wuwei*)

Cheng nos explica como el comportamiento moral del no-yo (*wuwo*) está ligado a las nociones de espontaneidad y no-acción (*wuwei*), conceptos desarrollados principalmente en el *Zhuangzi* y en el *Laozi*. La fusión con el *dao*, se logra a través del comportamiento ético del *wuwo*, el no-yo y del *wuwei* la no acción, “*en el Zhuangzi el hombre no puede fusionarse con el dao sino abandona todo lo que lo caracteriza como tal y a través de la acción sin dejar huella, siguiendo el curso natural de las cosas*” (Cheng, 2006: 159- 160). Para los confucianos, la “acción” se relaciona a la espontaneidad frente a las situaciones, clasificarlas forma parte de los rituales éticos que el hombre debe atender, “*el Santo es, por excelencia quien es capaz de clasificar las situaciones según sus implicaciones éticas y de reaccionar a éstas de manera adecuada*” (Ídem). En el pensamiento chino, el hombre y cielo son una unidad, “*ser espontáneo es el trabajo del Santo, desde la perspectiva confuciana, el proyecto ético y la búsqueda de la santidad no se conciben fuera de la unidad del cielo y el hombre*” (Ídem).

Transpolar el pensamiento chino a situaciones de la vida cotidiana implica adaptarlos y adecuarlos a situaciones y contextos, a veces completamente diferentes a los que le dieron origen. Cheng explica como “*lo espontáneo, se alcanza a cambio de una concentración intensa sobre una situación puntual, lo cual exige una lucidez y una clarividencia tan grandes que supera la tendencia habitual a juzgar y calificar*” (2006: 113). La misma autora explica como los occidentales tienen la tendencia de añadir a una situación otras situaciones, como si se tratara de resolver todo al mismo tiempo, en cambio, en el pensamiento chino, “un acto sólo será ‘así de por sí’ a condición de ‘no añadir nada a la vida’, de adaptarse o reflejar perfectamente la situación como se presenta, a la manera de un espejo que reproduce sin pasión las cosas como son”. Tener claridad de a situación y ser espontáneo implica no desviarse a otras situaciones, “la ‘lucidez’, la

‘clarividencia’ del sabio son las del espejo”. La metáfora del espejo es recurrente a lo largo del Zhuangzi: “El hombre cabal convierte su corazón en un espejo. No agrega a las cosas ni se adelanta a ellas. Se limita a responder a ellas sin tratar de retenerlas. Así como es capaz de dominar las cosas sin que hagan mella en él” (Ídem).

7.6.2. Espontaneidad y libertad

Resulta interesante la diferencia que se puede encontrar entre la concepto de espontaneidad en el pensamiento chino “lo inevitable”, que contrasta con la idea sobre la “libertad”, postura fundamentada en el romanticismo del pensamiento occidental y que orientaliza la idea de lo espontáneo, adjudicado a la intensidad de las emociones, al respecto Cheng nos dice sobre el concepto de espontáneo que “*lejos de exaltar una libertad a la manera romántica, debe asociarse, al contrario, a lo ‘inevitable’ (bu de yi), al camino necesario o al destino*” (2006: 113). Cheng, continúa explicando como “*el romanticismo pondera la intensidad de la emoción espontánea, al ‘grito del corazón’, aunque para ello tenga que deformar la realidad con la subjetividad. Zhuangzi precisa que en la espontaneidad que consiste en adaptarse a las cosas, no hay lugar para el yo, al igual que el nadador, que sigue el dao del agua sin tratar de imponer su yo*” (2006: 114). Explicado por así por Cheng, queda claro que, la espontaneidad en el pensamiento chino tiene que ver más con el no tratar de imponer el *ego*, lo que nos lleva al concepto del no-yo, pensamiento que lo aleja de la idea romántica sobre la libertad.⁶²

7.6.3. An-âtman, no-yo en el budismo

El término An-âtman puede traducirse como insustancialidad, no-yo, ausencia de un alma o creencia de un *ego* (yo). “*Toda existencia es duhkha por cuanto es efímera. Nuestra mayor ilusión –y esa es la intuición central del budismo– es la convicción que tenemos de constituir cada cual un «yo» permanente: en ello radica el principal obstáculo para alcanzar lo Absoluto*” (Cheng, 2006, 306). Según la teoría del no-yo, el ser humano se reduce a cinco agregados (*skandha*) de puros fenómenos (cuerpo material, sentimientos, percepciones, formaciones mentales, actos de consciencia), que constituyen la materia prima de lo que el sentido común llama «individualidad». “*La ilusión consiste en sobre imponer a estos agregados de fenómenos la noción de un yo les confiere una apariencia de unidad y de permanencia, pero que no hace sino atorarnos a las ruedas de la existencia*” (Ídem).

⁶² En el *taijiquan*, un movimiento *yin* se complementa con un *yang*, y un movimiento *yang* encontrara a su vez su complementariedad con un movimiento *yin*, lo mismo sucede en la práctica de *qigong*, una inspiración va seguida de una expiración y viceversa, siempre como un par en completa armonía. La libertad en occidente se asocia más a la improvisación, pero, aun así, hay parámetros y reglas que impiden “hacer lo que *ego* desea, en el momento que le plazca”, comprender la espontaneidad del pensamiento chino como lo inevitable, es encaminarse a la unidad, fusionarse con el *Dao*, contrario a imponer el *ego*.

El objetivo máximo es poner fin al engranaje del deseo: *“una vez apagado el deseo, deja de producirse el karma, y el ciclo de los renacimientos se acaba, señal de que se ha alcanzado el nirvâna. Más que de salir de la rueda del samsâra, se trata de llegar a su centro, al cubo, al único espacio vacío infinito que no se ve afectado por el movimiento perpetuo de la rueda”* (Cheng, 2006, 307). Desde el centro quieto puede uno tomar consciencia del *duhkha* y del caos del *samsâra* en que vive el hombre exteriorizado, constantemente descentrado.

7.6.4. Karma

La noción de *karma* (sánscrito) está muy extendida entre los adeptos a las artes corporales chinas de influencia budista, entre los practicantes occidentales, la idea de la reencarnación despierta mucha curiosidad y ha ganado un gran número de simpatizantes. La palabra *karma* significa hecho o acto. En las religiones dhármicas, *karma* es una energía trascendente que se deriva de los actos de las personas. Todo acto produce un resultado o un fruto, bueno o malo. Como dice Cheng el acto no es, por tanto, puntual ni neutro; es portador de sus propias consecuencias: *“Todo lo que existe representa un proceso kármico, los seres animado o inanimados, las bestias, los hombres y hasta los dioses tienen una existencia serial hecha de causas y frutos, en que el instante y el acto presentes están condicionados por los que les preceden, y condiciona los que siguen”* (Bugault, en: Cheng, 2006: 306). Por otro lado, según las leyes del karma cada una de las sucesivas reencarnaciones quedaría condicionada por los actos realizados en vidas anteriores. Cheng explica que *“la ley del karma hace que los seres, al renacer según la naturaleza y la calidad de sus actos pasados sean sus ‘herederos’. Todo sucede como si los actos fueran portadores de genes, lo que convierte el karma en una teoría genética de la acción”* (Cheng, 2006: 306).

7.7. Centro y medio

Los daoístas buscan el “centro”, entendido como origen, mientras que los confucianos valoran el “medio”, precario y movedizo equilibrio, generador de armonía.

7.7.1. El centro como equilibrio y como origen

Tanto en los estilos de *qigong* estáticos como dinámicos, siempre se busca mantener el centro, puede haber desplazamientos, pero siempre se regresa al punto de origen. Los daoístas buscan el “centro”, es decir el origen, mantener el centro es estar en equilibrio, la no-acción, es un modo de volver a nuestro estado natural, retornar al origen. Cheng menciona que esta asimilación del centro al origen, dará lugar, en las prácticas daoístas a una especialización simbólica. *“Para los daoístas, el mundo está orientado hacia el centro, pero también hacia arriba, que es lo mismo.*

El daoísta construye el centro y se sitúa en él, pero también debe garantizar la relación entre lo superior y lo inferior, subir y bajar” (2006: 171-172).

7.7.2. Relación y centralidad

El centro es el principio fundamental para la relación. En las artes corporales daoístas como el *taijiquan* la persona situarse y mantener el centro, inclusive en relación a “el otro” como en la práctica del *tuishou* (empuje de manos o manos pegajosas), donde se mantiene contacto con el “oponente” y, lo que se busca es no perder el propio centro ante el embate del otro, por lo que los movimientos corporales incluyen no solamente las dimensiones de adelante-atrás, derecha-izquierda, pues también incluye subir y bajar el cuerpo, por otro lado, el objetivo de esta práctica marcial es desequilibrar al oponente y hacerlo que pierda su centro.

Siendo que la continuidad de las partes del “todo” también se plantea en la reflexión china sobre la relación, esta no se ve como un simple lazo que se establece entre entidades antes distintas, sino complementarias. Confucio sitúa a la humanidad en la relación que nos une por simple hecho de la convivencia, al respecto Cheng nos dice que:

Los pares de opuestos complementarios que estructuran la visión china del mundo y de la sociedad (*yin/yang*, cielo/tierra, vacío/plenitud, padre/hijo, soberano/ministro, etc.) determinan una forma de pensamiento no dualista, en el sentido no disyuntivo, sino ternario por cuanto integra la circulación del soplo que une ambos términos. En un movimiento giratorio y espiralado, indica un centro que, aunque nunca es localizable ni prefijado, no deja de ser real y constante. (Cheng, 2006: 37).

7.7.3. El lugar del hombre en el orden cósmico

En el pensamiento cosmológico chino, el hombre se encuentra en “medio” (*zhong*), entre el cielo y la tierra. Para los chinos, una relación implica la interacción recíproca entre pares complementarios. Cheng explica que en medio de la relación entre el cielo y la tierra se encuentra el hombre:

Al sugerir la interacción y devenir recíproco que su relación implica, la pareja cielo-tierra no se limita a la simple relación de sus términos, sino que genera el tercer término implícito que es la relación orgánica, viva y creadora, que los constituye. Este tercer término, explicitado por la especulación cosmológica, no es sino el hombre, que, por su participación activa es lo que remata el orden «cósmico» a través de él y de lo que lo une al universo (Cheng, 2006: 37- 38).

7.7.4. Medio, equilibrio interno

El sentido de la noción de “medio” es lo que “nace entre” y en el pensamiento chino conlleva una connotación moral. Medio es el principio del *Invariable*, indica el paso de lo latente a lo manifiesto, pero también indica la continuidad entre naturaleza y ética, ya que “lo que debería ser” proviene directamente de “lo que es”. En el pensamiento chino, las emociones están ahí, latentes, y al manifestarse deben de hacerlo sin romper la armonía, es decir en la medida justa, eso dice el principio del *Invariable Medio*:

Mientras placer, ira, tristeza y alegría no se manifiestan (*weifa*), es el Medio (o equilibrio interno, *zhong*). Cuando se manifiestan (*yifa*) sin sobrepasar la justa media, es la armonía (en la acción, *he*). El Medio es el gran fundamento del universo, la armonía es su *dao* universal. Cuando el Medio y la armonía lleguen al sùmmum, el Cielo y la Tierra encontrara su sitio, y los diez mil seres, sus recursos (*Xunzi*, citado por Cheng, 2006: 245).

7.8. El dao

El *dao* es un término corriente de la literatura antigua china, que “significa «ruta», «camino» y, por extensión «método», «maneras de proceder», significados literales y figurados que barca en nuestro idioma la palabra «vía». Pero por la fluidez de las categorías del chino antiguo, *dao* también puede significar, en su acepción verbal, «andar», «avanzar». En el *dao* lo importante no es tanto alcanzar la meta como saber andar. Lo que denominamos *dao*», dice Zhuangzi en el siglo IV a.n.e., es aquello por donde caminamos. Y también: “No orientes fijamente tu mente hacia un objetivo exclusivo, te verías impedido para andar por el *dao*. La vía nunca está trazada de antemano, se hace al andar por ella a menos que esté uno mismo en marcha” (Cheng, 2006: 34-35).

7.8.1. Dao, el retorno al Origen

La no-acción como un modo de volver a nuestro estado natural. Los temas de la no-acción y de la naturaleza íntegra original implican el del retorno.: retorno al origen, al *dao*. Para Cheng (2006: 177) como origen absoluto antes de producir el cielo-tierra, el *dao* es innominable; pero al general el cielo-tierra, al producirse la manifestación, se vuelve nominable y adopta el nombre de “Madre de los diez mil seres”. Este doble aspecto del *dao* que es uno solo: el *dao* es *constante* indecible y, al mismo tiempo, *abarca toda realidad decible*, siendo ambas dimensiones indisociables. Es decir que lo *constante* o el *uno* no son lo absoluto oculto detrás de lo cambiante o múltiple, como una realidad tras el velo de las apariencias. Hemos visto que el escepticismo de Zhuangzi no se aplica tanto a la dicotomía apariencias/realidad como a la dicotomía lenguaje/realidad. Las

oposiciones que introduce el lenguaje entre constante y cambiante, entre uno y múltiple, son en realidad designaciones diferentes para una misma realidad (Cheng, 2006: 178).

7.8.2. Dao, lo absoluto

Cheng explica el principio entre uno y múltiple. *Dao*, al igual que *Li*, pueden emplearse como un término corriente que puede traducirse en plural, o referirse a lo absoluto y traducirse en singular. El *dao* abarca la totalidad. Cheng describe como para *Zhu Xi*: “el *dao* es el camino, los principios son las líneas que forman los motivos, como las líneas de la madera. La palabra *dao* abarca la totalidad, los principios representan las numerosas vetas dentro de la palabra *dao*. También podría decirse: la palabra *dao* se refiere al todo, la palabra *li* a su esencia” (*Zhuzi yulei*, en: Cheng, 2006: 413).

El Cielo-Tierra forma un todo porque lo recorre un único principio. Entre los principios particulares, propios de cada cosa, y el Principio, hay una relación no de la realidad con el ideal, sino de las partes con el todo, siendo cada parte a imagen del todo:

El espíritu de un solo hombre es el espíritu del Cielo-Tierra. El principio de una sola cosa es el principio de las diez mil cosas. La revolución de un día es la revolución de todo un año.

Quien dice comunidad, dice unidad, quien dice unidad dice multiplicidad, al fin todo se reduce a uno, el sentido esencial ni puede ser dos. Si los espíritus de los hombres son tan diferentes como sus rostros es sólo por su individualidad. (*Yishu*, en: Cheng, 2006: 413).

7.8.3. Mente de dao

Uno en relación a “mente de *dao*” y “mente humana”. Cheng explica la distinción que Cheng Yi (1033-1107) elabora entre la mente de *dao* (*daoxin*) y la mente humana (*renxi*). Para este pensador, la mente es a la vez principio y energía, pero la mente controla la energía, que es la forma de purificar la mente. La mente es a la vez principio y energía, pero debe de ser constantemente purificada mediante el esfuerzo moral para mantener el control de aquella sobre ésta (Cheng, 2006: 438- 439).

Cheng dice que posterior a Cheng Yi, *Zhu Xi* (1300- 1200) hace la distinción entre un principio moral que el *cielo* proporciona al hombre y otro psicofísico que corresponde a la naturaleza humana. La mente de *dao* es un principio que corresponde a la naturaleza moral y es la que el Cielo proporciona al hombre, en cambio, la mente humana es la parte psicofísica de la naturaleza humana y está hecha de emociones y deseos, que dependen de la energía. “Las emociones y deseos

son intrínsecamente malos, puesto que pueden volverse egoístas, sin el control de la mente de *dao*. La primera, que corresponde a la naturaleza moral que el Cielo proporciona al hombre, es lo que Zhu Xi entiende por principio; la segunda marca la parte psicofísica de la naturaleza humana, hecha de emociones y deseos que dependen de la energía y que, aun no siendo intrínsecamente malos, pueden volverse egoístas sin el control de la mente *dao*. (*Zhuzi yulei*, en: Cheng, 2006: 439).

Sin embargo, sería un mal entendido pensar que la mente del *dao* es buena y la humana es mala. Zhu Xi busca más bien un sutil equilibrio entre ambas para evitar el doble escollo del activismo utilitarista y el desasimiento *daoísta* o budista. Se trata a la vez de “hacer pie” en el mundo humano y “encontrar un punto de sujeción para el cuerpo y la mente” en el mundo natural:

Si uno utiliza la mente humana sin reconocer la mente *dao*, caerá sin duda en el abandono y la desviación. Pero si uno se limita a la mente de *dao* sin prestar atención a la mente humana, separará la naturaleza moral (*xing*) y la naturaleza dada (o “destino”, *ming*) en dos entidades distintas, lo que llama mente *dao* queda entonces vacío y sin existencia real, y uno cae en la doctrina budista o *daoísta*, sin relación alguna con las enseñanzas contenidas en el *Libro de Yu*. (*Zhuzi yulei*, en: Cheng, 2006: 438- 439).

7.8.4. Disciplina mental

Cheng describe la idea de disciplina mental en Zhu Xi, quien percibe la mente de *dao* y la mente humana como una sola mente vista desde dos perspectivas: la perspectiva moral, en que coincide con el principio celeste, y la perspectiva restrictamente biológica e instintiva. Sin embargo, tanto en Zhu Xi como Cheng Yi aparece una voluntad de control, consciente del permanente riesgo de caer en la anarquía. La metáfora del agua, cuya tendencia a fluir hacia abajo es, según Mencio, tan natural como la de la naturaleza humana a ser buena, se ensombrece con Zhu Yi, que compara la mente al agua susceptible de verse agitada por las olas. Esa sombra en el optimismo menciano se explica sin duda por la influencia de Xunzi y del budismo: (citados por Cheng, 2006: 442-443).

La mente es *ama*. Lo es tanto en el movimiento como en la quietud; no es que no sea necesaria la quietud y vuelva a serlo al pasar al movimiento. Por «*amo*» ha de entenderse un poder de control inherente a la mente que se difunde por doquier. La mente unifica y controla la naturaleza y sus emociones, sin que por ello se confunda con ellas en una vaga entidad sin distinciones. (*Zhuzi yulei*, en: Cheng, 2006: 443).

La disciplina mental es necesaria para llegar al punto de equilibrio en que la mente humana se confunde con la mente de *dao* recibe el nombre de «regla de mente» (*xinfa*), término tomado del budismo y del daoísmo. (Cheng, 2006: 443).

Otras nociones acerca de la disciplina mental:

- Zhuangzi y Mengzi: la «mente inquebrantable» (*budong xin*) incluso bajo presiones.
- Zhu Xi: habla de un «principio fijo» a partir del cual es posible enfrentarse a la «confusión de las diez mil transformaciones».

Cheng Yi ya veía en el *Invariable Medio* «la regla de la mente transmitida por la escuela de Confucio», alusión a la primera sección, en que se habla de la «vigilancia del hombre de bien cuando está a solas consigo mismo». (Cheng, 2006: 443).

7.9. Los deseos como fuente de conflicto

El narcisismo característico de Occidente en la era de la modernidad y el consumismo tienen como una de sus fuentes la necesidad de satisfacer necesidades inmediatas y deseos que parecen ser insaciables. Contrariamente, en el pensamiento daoísta, si el hombre quiere fundirse con su parte celeste, es decir con el *dao*, debe empezar por desprenderse de sus deseos (la primera estrofa del Laozi insiste en el constante «sin-deseo»). Al respecto, Cheng dice que en el moísmo (siglo V a.n.e.) los deseos nunca podrán ser satisfechos, además la autora explica la relación que Xunzi (312- 230 a.n.e.) encuentra entre los deseos (difíciles de satisfacer) y los rituales en la lucha por la posesión de bienes, fuente generadora conflictos y desorden.

En cuanto a Xunzi, elige la parte del hombre con todo lo que implica; empezando por sus deseos, que sus sentidos bastan para despertar. En el moísmo los deseos se toman en cuenta, pero desde una perspectiva pesimista, ya que, al no poder nunca ser totalmente satisfechos, son fuente de eternos conflictos. Xunzi ve una manera de satisfacerlos en el principio de la repartición ritual, que reprime los deseos favoreciendo al mismo tiempo la producción de bienes. Al rechazar los ritos, los moístas se privan de un principio regulador... ¡de la oferta y la demanda! (Cheng, 2006: 197).

Para Cheng, el análisis objetivo como Xunzi justifica la práctica de los ritos: “*en el origen de la humanidad tuvo lugar la lucha por la posesión de bienes, generadora de desorden*” (Cheng, 2006: 197). Ante la necesidad de satisfacer los deseos, adquirimos bienes con la idea de satisfacerlos, pero los deseos son insaciables por lo que reproducimos una y otra vez el ritual de adquirir más y más bienes.

Abstenerse de mirar, de escuchar, de hablar, de moverse en contra del principio es comportarse según los ritos: los ritos son el principio. Todo lo que no es principio celeste es deseo humano egoísta que hará que, aunque uno tenga intención de hacer el bien, actuará de forma contraria a los ritos. Sólo en ausencia de cualquier deseo humano todo será principio celeste. (Yishu, citado por Cheng, 2006: 411).

7.9.1. *Wuyu*, no-deseo

¿Puede aprenderse la santidad? Zhou Dunyi evoca a Yan Hui, discípulo preferido de Confucio, que encarna el ideal de aprender y la búsqueda individual de la santidad:

Concentrarse en el Uno es la regla de oro. Concentrarse en el Uno es no tener deseos. No tener deseos es quedar vacante en la quietud y avanzar derecho en el movimiento. Estando vacante en la quietud, uno es iluminado. Al ser iluminado, lo comprende todo. Avanzando derecho en el movimiento, uno es ecuánime; y siendo ecuánime, lo abarca todo. Iluminado y ecuánime, comprendiéndolo y abarcándolo todo, ¿acaso no se próxima uno a la meta [la santidad]? (Zhou Dunyi en *Tongshu*, citado por Cheng, 2006: 386).

Zhang Shi (1133- 1180), contemporáneo de Zhu Xi (1130- 1200):

Cuando el budismo habla de ausencia de deseos, trata de atacar la raíz y arrancar el árbol, de destruir las normas sociales. Trata de hundir los principios que constituyen la base de la realidad del mundo en el abismo de la vacuidad y la irrealidad. (Citado por Jaques Granet, *L'intelligence de la Chine* 307, en Cheng, 2006: 388).

7.10. *Dong*, movimiento

La aparición de los malos impulsos, o lo que llamaríamos la cuestión del mal, se concibe en ese paso de la indeterminación y de la quietud a la actividad y movimiento. Desde la perspectiva china es malo todo lo que obstaculiza la vida, a la circulación de la energía; dicho de otro modo, todo lo que tiene que atiesar, endurecer en formas determinadas, como sugiere *Huainanzi* (*El maestro Huainan*), suma daoísta del siglo II a.n.e.:

El hombre es quieto (*jing*) de nacimiento: es la naturaleza que recibe del Cielo. Bajo la influencia de las cosas, en él se produce el movimiento (*dong*); eso es un deterioro de su naturaleza. Su mente responde a las cosas que se presentan, y de este modo su consciencia entra en movimiento. Ésta lo pone en contacto con las

cosas, y así nace en el amor y el odio, que hacen que las cosas tomen cuerpo; y el conocimiento, atraído así el exterior, ya no puede volver a sí mismo. Así es como se destruye en él el orden celeste (*tianli*). Los iniciados en el *dao* no cambian Cielo por Hombre. (*Huainanzi* 1, en: Cheng, 2006: 246).

7.10.1. Zhong, medio

Equilibrio dinámico y cooperación armónica. [Tema crucial de la antigüedad China: el sentido del Medio (*zhong*) integrado en la unidad cosmológica del *qi*, basándose en el modelo *yin* y *yang*] el equilibrio perfecto del Culmen supremo se produce cuando las presiones opuestas ejercida por los dos antagonistas se transforman en sinergia, en cooperación armónica, en lugar de anular uno al otro. Wang dice que «todas las cosas del mundo se prestan mutuo apoyo»: más allá de la tradicional complementariedad de los contrarios, se trata de la tensión dinamizadora de las fuerzas opuestas (Cheng, 2006: 500).

Para Cheng (2006: 500), según las *Mutaciones*, el secreto de la sabiduría consiste precisamente en encontrar constantemente el equilibrio perfecto en cualquier situación, a la vez en el espacio y tiempo. Pero se trata de un equilibrio vivo, que sólo puede ser dinámico, al igual que funámbulo no puede mantenerse sobre la cuerda si no es en movimiento. Ese es el objeto de la comprensión del Medio en constante mutación:

El movimiento es el eje del *dao*, la abertura de donde brota toda virtud. Por eso se dice: «La gran virtud del Cielo-Tierra se llama vida» (en el *Gran comentario* de las *Mutaciones*, citado por Cheng, 2006:501).

7.10.2. La vía de la flexibilidad

La búsqueda de la flexibilidad no ha sido de interés solamente para los practicantes de las artes marciales chinas y, tanto en la actividad física, como en la actitud mental y/o espiritual se promueve como un principio fundamental en el pensamiento chino. Cheng nos ofrece un ejemplo para comprender el concepto de flexibilidad en las prácticas corporales, asociado a la metáfora del agua, que bien se puede aplicar tanto al *taijiquan* como al *qigong*:

El agua y las metáforas asociadas sirven para ilustrar esta paradoja: lo débil vence a lo fuerte, lo flexible, a lo rígido. Se trata no de demostrar la espléndida revancha de un David contra un Goliat, sino de activar la violencia colocándose por debajo del agresor, ya que lo que provoca la agresión es poner al otro en posición de inferioridad. Esta idea, sea dicho de paso, es la base de las técnicas de combate en las artes marciales chinas que han pasado a otras culturas extremo

orientales (recordemos que *judô* es la pronunciación japonesa de *roudao*, la «vía de lo flexible», tomada directamente del *Laozi*) (Cheng, 2006: 168).

Las metáforas del agua se encuentran en muchos pensadores chinos y frecuentemente asociada al *dao*, del cual es la representación por excelencia: “al igual que el *dao*, el agua brota de una fuente única y constante, aunque se manifiesta bajo una infinita multiplicidad de formas; por su naturaleza inasible y lábil, se encuentra en el ínfimo lindero entre la nada y el algo, entre el “no-haber” (*wu*) y el “haber” (*you*), y pasa por las infinitas transformaciones” (Cheng, 2006: 167).

7.11. Los tres *dantian*

Para Calpe, el *qigong* tiene como finalidad la transmutación de las diferentes energías a fin de realizar el viaje de retorno hacia la unidad primordial y está asociado los *dantian*. La palabra *dantian* se traduce literalmente como “campo del elixir”. Según esta autora, en la tradición oral del *qigong*, los maestros daoístas “sintieron el cuerpo energético y vibratorio humano a través de la meditación y el ejercicio corporal. Percibieron una ondulación energética particularmente vibrante, como una especie de torbellino, en tres zonas del cuerpo que denominaron *dantian*, campo de cinabrio” (Calpe, 2003: 56).

Existen en el cuerpo tres puntos que se consideran *dantian*, el primero, el más relevante en el trabajo del *qigong*, se llama “*xiandantian*” (*dantian* inferior), en la medicina china a este *dantian* se le denomina *qihai*, que significa “mar de *qi*”. Se encuentra situado aproximadamente entre dos centímetros y medio y cuatro centímetros por debajo del ombligo y a una profundidad de dos y medio a cinco centímetros, dependiendo del individuo (Calpe, 2003: 56-57). Tanto en la medicina como en el *qigong* el *dantian* inferior está considerado como el manantial de la energía humana. Para Yang, este *dantian* es la sede del *qi* original (*yuanqi*) que fue convertido a partir de la esencia original (*yuanjing*) (Yang, 2003: 64).

El *Xiadantian* o *dantian* inferior está asociado a la Tierra, a la cavidad pelviana y las energías sexuales. Se define como la raíz del ser humano, el lugar donde se conservan los espíritus sutiles, el origen de los cinco *qi*, la residencia del embrión. Los hombres guardan en él la esencia (el esperma); las mujeres la sangre menstrual. Es la puerta de la unión armoniosa del *yin* y del *yang*. “Considerado como un puchero alquímico, el primer *dantian* almacena el *qi* original (*yuanqi*). Es la reserva de energía más importante del cuerpo humano. Los médicos daoístas lo nombran *xianao*, “el cerebro profundo del ser humano” (Calpe: 2003: 57).

El *Zhongdantian* o *dantian* medio se localiza a la altura del músculo del diafragma, en la región del plexo solar. Vehicula el *qi* energético destinado a la comunicación con los demás seres y el mundo exterior. Se asocia a las emociones (*Ídem*).

El *Shangdantian* o *dantian* superior se halla en el cráneo, en el lugar de la fontanela. Se asocia al Cielo, al cerebro y a la conciencia. Su abertura permite acoger a los *qi* del universo cósmico, participando así del desarrollo del espíritu o esencia divina, *shen* (*Ídem*).

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Parte I

1. El perfil de los entrevistados

1.1. Edad y género

La edad promedio de las personas que se interesan en la práctica del *qigong* entra en el rango de edades que va de los 40 a los 50 años y más de la mitad pertenecen al género femenino. Esta situación se ha repetido casi como una constante en las siete promociones de monitores del Instituto *Qigong* de Barcelona desde su fundación en el año 2007.

En la muestra grupal de esta investigación, de los 17 entrevistados 11 son mujeres y 6 hombres. La edad promedio es de 49 años. Mercè que tiene 30 años de edad, es la menor del grupo de entrevistados y Eric de 70 años es el más veterano de todos. Si bien el *qigong* se dirige principalmente a la población de adultos no establece un mínimo ni un máximo de edad.

1.2. Situación laboral de los entrevistados

Los informantes comparten como característica ocupacional, que en general se desempeñan como empleados. Pertenecen a la clase media y poseen niveles de estudios parecidos. Todos concluyeron sus estudios de bachillerato y la mayoría tienen un título universitario. Todos se han capacitado a través de cursos y/o especialidades de acuerdo a su ramo laboral. Las profesiones u oficios que ejercen son muy diversas, encontrándose entre ellas cuatro personas que se dedican a la naturopatía (medicina natural), una auxiliar de oficina, un jubilado del servicio diplomático – que actualmente dirige un grupo de meditación budista coreano –, una economista que trabaja en servicios de sanidad vegetal, un ingeniero eléctrico, una gestora en una organización de derechos humanos, dos informáticos, una profesora y doctora en química, una *mossa* de escuadra, una colaboradora técnica que trabaja en la Generalitat de Catalunya, un jubilado que colabora actualmente en servicios sociales con jóvenes, una auxiliar técnica de biblioteca y una enfermera. En el transcurso de los estudios al menos dos personas entraron en paro. Considero que la circulación del *qigong* en el mercado de las terapias corporales puede ser visto como una alternativa o complemento para las personas afectadas por la actual crisis económica, social y política por la que atraviesa España.

1.3. *Qigong* como mercancía de consumo

En el contexto de la crisis no es difícil entender que los cursos para monitores de *taiji* y *qigong* puedan representar potencialmente una alternativa a través de la capacitación que a corto plazo que les permita dedicarse a la enseñanza y, de esta manera ayudar a la afectada economía del hogar. Consecuentemente el *qigong* se ha convertido en un objeto de consumo que circula en el mercado competitivo capitalista de las terapias y prácticas corporales alternativas. Para Lipovetski, en la posmodernidad surge un gran interés por las formas de concentración, expresión y relajación: *“En el momento en el que el crecimiento económico se ahoga, el desarrollo psíquico toma el relevo, en el momento en que la información sustituye a la producción, el consumo de conciencia se convierte en una nueva bulimia: yoga, psicoanálisis, expresión corporal, zen, terapia primal, dinámica de grupo, meditación trascendental”* (2012: 53- 54). Se recurre a las técnicas de expresión corporal como formas de exaltación de la sensibilidad interior, a prácticas que promueven la “revolución interior”. Crece un entusiasmo sin precedentes por el conocimiento, la autoreflexividad y la realización personal: *“la inflación económica responde a la inflación psi y el formidable empuje narcisista que engendra. Al canalizar las pasiones sobre el Yo, promovido así al rango de ombligo del mundo, la terapia psi, por más que esté teñida de corporalidad y de filosofía oriental, genera una figura inédita de Narciso, identificado de una vez por todas con el homo psicologicus”* (Ídem). Celia opina que hay maestros que se enfocan en el desarrollo personal para empresas y que buscan comercializar el *qigong*: *“A mi Mantakchia⁶³ no me gusta mucho, me parece que está corrompido, ofreciendo masters muy caros para los ejecutivos, que no me gusta mucho esa onda. Pero al menos él está en una corriente más de desarrollo y personal”* (Celia, 9.11.5).

1.4. *Qigong* ante el contexto complejo

A finales del año 2010 cuando llegué a Barcelona, España ya estaba inmersa en la crisis económica que inició en 2008 y continúa hasta la actualidad. A su vez la recesión española se enmarca en la crisis económica mundial que afectara principalmente a los países desarrollados. La complejidad de esta situación se caracteriza por haber heredado el problema de “la burbuja inmobiliaria” y la crisis bancaria del 2010.

⁶³ Mantakchia se ha hecho famoso por la cantidad de libros que ha publicado sobre *qigong* y por los talleres que imparte sobre el *qigong* enfocado al mundo de las empresas, un negocio lucrativo por el alto costo de los talleres. Una de las críticas que más escuché entre los entrevistados se enfoca en el objetivo de los talleres de promover la idea de que el personal de las empresas aprende a través del *qigong* a estar bien consigo mismo y esto le ayuda a adaptarse positivamente a las demandas que impone el trabajo en la oficina. De esta manera se promueve que el trabajador se desenvuelva positivamente en sus relaciones laborales y por lo mismo sea más efectivo en su trabajo.

En la actual la crisis española, las instituciones han sido incapaces de generar suficientes oportunidades de empleo para la población desocupada provocando un grave problema de desempleo. Este es el contexto social, económico y político en el que se insertó esta investigación, cuyas repercusiones han afectado a los practicantes barceloneses de *qigong*, algunos de ellos en situación de paro y consecuentemente viviendo del subsidio para las personas desempleadas. La crisis económica ha contribuido a impulsar la proliferación de prácticas corporales como el *taiji* y del *qigong* como actividades económicas alternativas a través de los cursos de formación para monitores y toda la cadena de seminarios y talleres que le dan seguimiento a la actualización y especialización.

Ante la crisis económica los entrevistados han descrito el actual contexto político, económico y social español como una situación en donde impera el caos, la barbarie, la codicia y el desorden. Han dicho que la historia muestra que en la política hay quienes han estado y están en el poder y se han caracterizado por la codicia y la corrupción, conductas que han contribuido en gran medida a generar los problemas económicos y desorden social, provocando el paro y la dependencia del subsidio que otorga la Seguridad Social para las personas desempleadas.

1.5. *Qigong* ante los efectos de la crisis

En los resultados de la investigación encontré que el sentimiento de inseguridad y desconfianza ante la crisis económica puede generar estrés, angustia y ansiedad, lo que ha hecho que los entrevistados perciban al *qigong* como una fuente alternativa y/o complementaria a las psicoterapias para atender los efectos sobre las emociones. Por otro lado, para las personas que se encontraban desempleadas, estar en el paro les representaba una situación muy estresante pudiendo llegar incluso a sufrir efectos como la depresión, por lo que han preferido mantenerse ocupadas ante la situación capacitándose y dando clases de *qigong*. El caso de Mireia demuestra que personas adultas con responsabilidades de familia también están sufriendo los efectos de la crisis económica y que ante el desempleo recurren a actividades alternativas como el *qigong* como terapia ocupacional y para ayudarse con la economía familiar. Uno de los ejemplos lo constituye la experiencia de Mireia, quien tabajaba como auxiliar técnico en una biblioteca, en el momento de la entrevista estaba en paro, por lo que se dedicaba a dar clases de *qigong*: *“Yo ahora estoy aprovechando más, porque por las circunstancias se puede, y también es eso, porque estar en el paro en estas circunstancias es muy estresante, con mi edad que tengo y en estas circunstancias, pero bueno, lo peor que puedo hacer es deprimirme y encerrarme, mejor hacer qigong y disfrutar de ello”* (Mireia, 10.16.1). Como Mireia, varias de las personas entrevistadas, han manifestado que preferirían dedicarse a dar clases de *qigong*, en lugar de estar sub-empleadas en actividades que no les agradan. Mireia ha dicho que, al estar en el paro, puede dedicarse a dar clases de *qigong*, que es lo realmente le gusta hacer.

1.6. Adaptaciones ante la crisis

Para Giddens (2011: 92), las crisis sociales, económicas y políticas en las sociedades industriales de consumo pueden representar entornos inestables e inseguros. Las personas pueden sentirse incapacitadas para llevar una adecuada convivencia social o experimentar inseguridad existencial por la falta de seguridad o percepción de riesgo.

El caos, desorden, la barbarie son calificativos empleados por entrevistados y que visibilizan el sentimiento de malestar e inseguridad ante la precariedad económica, situación que ha ocasionado que vivan con temor, enfado e indignación. Para Unschuld (2004) los cambios en las estructuras sociales, económicas y políticas pueden afectar el sentimiento de seguridad provocando que los individuos los experimenten como una amenaza en su persona y en sus relaciones sociales. Para este autor los cambios en las estructuras fundamentales de la sociedad que conducen a situaciones de crisis pueden causar ansiedad, estrés y miedo ante la inseguridad e incertidumbre. Si estos sentimientos y emociones no son atendidos pueden dar como resultado la aparición de algunas enfermedades.

Si las crisis son a largo plazo pueden conducir a estados de ansiedad y angustia, las respuestas de los practicantes de *qigong* han sido diversas y van desde la adaptación pragmática, el optimismo sostenido, y el pesimismo cínico, pero de fondo aflora la actitud alimentada por síntoma *New Age* de estar bien con uno mismo a través de lograr la tranquilidad, el centramiento y el equilibrio personal para enfrentar la realidad amenazante, elementos característicos del *qigong*.

1.6.1. Adaptación pragmática

La postura individualista vinculada a la actitud de “sobrevivir” o sobrellevar una situación de crisis la he asociado a la adaptación pragmática mencionada por Giddens, que es otra reacción pesimista ante el perfil de riesgo de la modernidad. Para este autor, la adaptación pragmática es la creencia de que mucho de lo que sucede en el mundo está fuera del control de cualquiera: “*los costes psicológicos reflejan ansiedades subyacentes en el inconsciente y pueden aflorar regularmente*” (2011: 128). Pienso que la adaptación pragmática tiene de fondo el sentimiento pesimista, adaptarse al contexto y las situaciones alimenta una esperanza en el practicante de *qigong* occidental, quien interpreta que el trabajo individual sobre autocontrol y el autoconocimiento podría constituir una manera de sobrellevar los problemas complejos en lo social, político o económico, Eric opinó que “*para mantener un poquito la lucidez en este mundo [de caos y barbarie] en que vivimos se necesita y ayuda mucho la meditación y el qigong*” (6.4.1).

En este sentido, el curso de formación para monitores de *qigong* ha sido visto como una fuente alternativa y/o complementaria para enfrentar la crisis económica, y al mismo tiempo representa

para los adeptos un espacio de seguridad, por la tranquilidad, centramiento y equilibrio personal que obtienen a través de la práctica del *qigong*, a la que caracterizan como un espacio para poder meditar y desarrollar su parte espiritual, de esta manera han dicho que pueden lograr atender los efectos de ansiedad, angustia y estrés. De esto, puedo inferir que, para las personas entrevistadas, la práctica del *qigong* constituye una manera alternativa personal para “sobrevivir” o sobrellevar a los riesgos de la modernidad, pero pienso que este pragmatismo adaptativo no representa una verdadera solución a los conflictos, pues no se enfrenta el verdadero origen del problema.

1.6.2. Pesimismo cínico

Para Eric, practicar meditación budista y *qigong* le ayuda a mantenerse lúcido pues dice, le ha tocado vivir en una época difícil y compleja. Opino que este comentario, es un ejemplo del pesimismo ante la inseguridad. Para Giddens:

El *pesimismo cínico* es para Giddens una manera de atemperar el impacto emocional de las ansiedades, bien a través del humor y la parodia o un hastío por el mundo en que vivimos. Se burla de las orientaciones futuristas de la modernidad y enfatiza en el aquí y ahora y nostalgia por las formas de vida que están desapareciendo. Puede caer en el pesimismo y la depresión, por lo que responde con el cinismo para intentar neutralizarlo (2011: 129).

La actitud de Eric desvela una actitud de desesperanza y desilusión, ante la crisis económica, social y política. El pesimismo es una manera de atemperar o neutralizar el impacto emocional de la ansiedad que le produce el caos social:

Yo creo que estamos en una época de barbarie y entonces creo que se necesitan cosas como la meditación y el *qigong*, para estar un poco lúcido porque estamos expuestos a tanta propaganda, tanto de empresas, de productos, de políticos, entonces para mantener un poquito la lucidez en este mundo en que vivimos se necesita y ayuda mucho la meditación y el *qigong* (Eric, 6.4.1).

El centramiento, el equilibrio y la tranquilidad del sí mismo es percibido por los adeptos al *qigong* como una manera de colaborar con el advenimiento de una mejor sociedad alternativa, incluso de proporciones cósmicas. Mantenerse lúcido parecería una condición suficiente para la transformación individual como condición necesaria para cambiar el mundo. Considero que este enfoque que este enfoque es un síntoma del individualismo egoísta del síndrome *New Age*: Para Ardèvol y Munilla “*el movimiento de la New Age es una mezcla híbrida y se define la búsqueda de la transformación individual para colaborar en el advenimiento de una nueva utopía de*

proporciones cósmicas. Una transformación global, planetaria, hacia la New Age, en términos humanistas, naturistas y ecologistas” (2003: 441- 442).

1.6.3. Compromiso radical

Según Giddens, la última forma de adaptación ante el perfil de riesgo que representa la crisis es el compromiso radical, que *“es una postura optimista de movilización contestataria en lugar de la fe en el análisis y la discusión racional. Se vincula al movimiento social”* (2011: 129). A pesar de que el movimiento *New Age* de los años sesenta evolucionó como movimiento contracultural, pienso que la manera en que se practica en la actualidad el *qigong* en Barcelona, dista mucho de representar un movimiento contestatario de compromiso social radical, porque es una práctica personal que proporcionan experiencias y vivencias individuales, es decir, que se trata de una resistencia pasiva, careciendo de una actitud desafiante y de activismo social o político radical. El hecho de practicar colectivamente o participar en discusiones racionales en donde se pueda coincidir o simpatizar con ciertos ideales sociales políticos o económicos no pasa de ser un simple del intercambio de opiniones, este tipo de práctica carece de un activismo político colectivo ya que en el fondo prevalecen las opiniones individuales no consensadas. La supuesta actitud ante el cambio social a partir del buen comportamiento se enfoca en el ser y hacer desde la postura del sí mismo dista de ofrecer una visión colectivista puesto que enfatiza el autocontrol sin trascender la actitud egocéntrica, más bien, apunta al comportamiento individualista como centro rector del cambio. El *qigong* para la salud que se practica en Barcelona, como una forma de adaptación ante los riesgos de la modernidad no representa un compromiso radical para el cambio social, puesto que recurre como alternativa ante la inseguridad que representa la crisis, a diferentes formas de espiritualidad, fundamentadas más en la fe y la justicia divina como recompensa por el buen comportamiento. En suma, puedo afirmar que, el *qigong* se adapta a la inseguridad que representan las crisis de la modernidad una manera optimista, pero no constituye un compromiso radical, no es un movimiento de compromiso social contestatario.

1.6.4. Optimismo sostenido

El pesimismo con el que se mira al mundo exterior es combatido por el practicante de *qigong* con un optimismo que se sustenta en la búsqueda de la «libertad y la felicidad», ideas heredadas por el movimiento *New Age*. Zhu Majie opina que uno de los «valores centrales de la civilización occidental» en la actualidad lo constituye el individualismo que se caracteriza por *“exigir la libertad personal, el derecho de los individuos como tales a la libertad y a la felicidad, se ha convertido en una norma ética. Otras consecuencias son la autosatisfacción, el egoísmo y una conducta desinhibida”* (Zhu Majie, en Golden 2012: 25). El optimismo como comportamiento autocomplaciente puede ayudar a disminuir el estrés, pero constituye a mi parecer otra salida en

falso, porque actúa como una válvula de escape eludiendo la realidad amenazante. Por su parte Giddens, menciona que, ante el perfil de riesgo de la modernidad, el optimismo sostenido es una actitud que se alimenta con cierto tipo de ideal religioso y de una actitud de fe providencial en el pensamiento racional científico que ofrece más garantías de seguridad que otras orientaciones. Para Hanegraaff, el ideal religioso *New Age* es “*un intento de combinar la ciencia, la magia y la religión, y expresa una ‘crítica cultural’ contra el dualismo cartesiano y el ‘reduccionismo’, este último equivocadamente equiparado con el materialismo científico moderno*” (1996: 42-54; en Morris 2009: 382). Resulta significativo que el pensamiento post-cartesiano, sustituido por la espiritualidad *New Age*, busque recuperar la separación de la mente y el alma, por ejemplo, buscando la validación de los componentes invisibles de la medicina china, tales como el *qi* o los canales por donde circula, por supuesto, a través de la comprobación de experimentos científicos, en esto radica la actitud de fe providencial en la ciencia, que a final de cuentas para el occidental es imposible de abandonar, por la seguridad que proporciona. Por lo anteriormente expuesto pienso que el optimismo sostenido por los practicantes de *qigong*, alimentado por formas alternativas de espiritualidad constituye otro síntoma *New Age*.

El optimismo *New Age* de los practicantes de *qigong* como un comportamiento centrado en el yo, se constata a través del gusto que tienen al citar proverbios y refranes populares autocomplacientes, recurriendo tanto a célebres autores chinos como a las interpretaciones *New Age* que de ellos se hace, y son utilizados para enfatizar el comportamiento ético y moral como una forma de autocontrol, para mí, otro síntoma *New Age*. En las espiritualidades alternativas impera el ambiente optimista y se refuerza través de cientos de refranes, los siguientes ejemplos vienen al caso: “cuando yo estoy bien, todo está bien; cuando yo estoy mal, todo está mal” o “*transfórmate a ti mismo y habrás cumplido con la parte que te corresponde para ayudar a transformar el mundo*”. Para Ardèvol y Munilla “*el movimiento de la New Age es una mezcla híbrida y se define la búsqueda de la transformación individual para colaborar en el advenimiento de una nueva utopía de proporciones cósmicas. Una transformación global, planetaria, hacia la New Age, en términos humanistas, naturistas y ecologistas*” (2003: 441- 442).

2. Motivos de la práctica de *qigong*

2.1. Equilibrio entre lo externo y lo interno

Toni recurrió al *qigong* porque se sentía emocionalmente muy agitado y desubicado. Físicamente sentía una descompensación, que lo llevaba a estar más consciente de su parte derecha del cuerpo. A Toni el *qigong* le ha funcionado porque integra el trabajo físico y el interno (emocional):

Antes de empezar con el *qigong*, notaba que estaba muy agitado, muy desubicado. Todo lo del entorno te influye, te mueve de un lado a otro, pero tú

no tienes una base fija, una dirección o algo... yo tendría entonces 30 o 31 años. Inclusive a nivel físico también notaba, estaba como más consciente de la parte derecha que de la izquierda, las sensaciones son más fuertes en la derecha que en la izquierda, notaba también la descompensación en el físico, y entonces dije voy a ayudarme física y emocionalmente y sabía que el *qigong* lo engloba todo, el nivel físico es como un anzuelo para meterte adentro (Toni, 4.3.1).

La preocupación de Toni la he asociado a la medicina psicosomática que plantea una interrelación funcional del cuerpo. Esta postura cae en un reduccionismo al restarle importancia a los estudios sobre la mente, pues se enfocan solamente en el cuerpo. El énfasis en las sensaciones y emociones y, las explicaciones de las psicologías alternativas de la *New Age* han propiciado la psicologización y somatización del modelo de cuerpo oriental. Para Gorostidi (2008 158- 159) el planteamiento funcionalista de los fisioterapeutas y psicoterapeutas de los sesenta, cae en un reduccionismo al considera al cuerpo como una unidad inseparable, lo que los ha llevado a defender una interrelación funcional psicosomática. Para Sontag la medicina psicosomática *“atribuye las enfermedades a los estados de ánimo, y su cura a la mera fuerza de voluntad, son síntoma de lo poco que conoce el terreno fisiológico de la patología”*. Para esta autora, psicologizar es una forma de manejar experiencias y hechos sobre las que el control posible es escaso o nulo. *“La explicación psicológica mina la «realidad» de una enfermedad. Gran parte de la popularidad y de la fuerza persuasiva de la psicología proviene de que sea una forma sublimada de espiritualismo”* (Sontag, 1996; en Gortostidi, 2008: 153).

A Toni le atrae la manera en la que los chinos describen como algo se crea dentro del cuerpo y va pasando al exterior manifestándose como una enfermedad *“El concepto que tienen [en la medicina china] enfocado a la salud, como energéticamente se crea antes algo, que luego va pasando a capas más externas, más físicas, y se crea la enfermedad, todo este conflicto me gusta mucho, va mucho conmigo”* (Toni, 6.3.2). En la medicina tradicional china, en términos de cuerpo humano, se considera que el frente es *yin*, en relación a la espalda que es *yang*; la parte superior del cuerpo se considera que más *yang* que la inferior; los órganos superficiales (como la piel) son más *yang* que los profundos (como el hígado y el corazón). El movimiento continúa incluso al interior de cada uno de los polos: dentro de cada *yang* hay un *yin* y dentro de cada *yin* hay un *yang*. Por ejemplo, aunque la parte posterior del cuerpo es más de cambios y equilibrios *yang*, su porción superior es más *yang* en relación a la inferior. Cuando hay exceso o predominio de uno de ellos, necesariamente el otro está en deficiencia. Cuando ya un exceso de *yang*, es posible que haya también manifestaciones de escasez de *yin*. En el campo de la medicina tradicional china siempre está presente ésta noción de cambio y equilibrio de los contrarios (Álvarez et al., 1989:65-67).

2.2. Equilibrio entre lo activo y pasivo

No entender el concepto *yin yang* puede conducir a malas interpretaciones, sobre todo si la finalidad es la de adaptar dos prácticas corporales diferentes con la idea de compensar o equilibrar lo activo y lo pasivo. Un ejemplo lo constituye el caso de Pedro, quien practica un estilo de meditación con mucho movimiento y que identifica como *yin*, la cual compara con los movimientos lentos, que describe como *yang* y que, según él, caracterizan al *qigong*. Según su experiencia, con los movimientos lentos *yang* del *qigong* ha podido compensar y equilibrar la parte *yin* activa de la meditación biomeditación *shaking*: “*encontré una técnica que se llamaba biomeditación que bueno, entre los que la hacemos es conocida como shaking o sea meditación activa, en la que se plantea mover la energía para conseguir la curación o simplemente para trabajar sentimientos, emociones*”. La controversia radica en confundir *yin* con activo y *yang* con pasivo cuando en el pensamiento asiático oriental, *yin* representa la quietud y *yang* representa el movimiento, contrariamente a la interpretación de Pedro: “*El qigong para mí es como la parte yang, como tengo la meditación activa, que es muy yin, de moverse mucho, de sudar, de estar repitiendo mantras, el qigong para mí se ha convertido como más introspectivo, hacia mi persona. Apreciar más mi movimiento, es otro tipo de consciencia que me va moviendo, para compensar*” (Pedro, 4.15.1).

2.3. Relación entre emociones y órganos

A Mercè le quitaron el bazo, y desde entonces tiene la sensación de que servía para algo más, que la ayudaba de otra manera. Optó por el *qigong* y la acupuntura porque trabajan la relación de las emociones con los órganos como conjunto:

En el aspecto de salud, como con 20 o 21 años tuve una operación, me extirparon el bazo y tuve una hemorragia interna, se complicó. Y a raíz de... es cierto que siempre he tenido la sensación de que [el bazo] servía para algo más, para ayudar de otra manera, pero a la vez a partir de ir conociendo mis experiencias, de trabajo que he tenido que ir haciendo antes, durante y después, que sirviese de...y a nivel físico porque yo notaba que quería hacer cosas, pero el cuerpo no acompañaba. Yo acudí a la medicina oriental, la acupuntura y el *qigong*, por la relación emoción órgano. El día que vino el doctor Kai, es que claro, entendí muchas cosas que me pasan a nivel físico, la relación entre los órganos, todo en conjunto, nada por separado, es lo micro dentro de lo macro. Te he de decir que, en este tiempo, es como si el mundo se hubiese hecho más grande, soy más consciente del cielo, de la tierra, del pájaro que piula y de dónde estoy (Mercè, 4.5.1).

En la medicina tradicional china se establece la relación órgano-emoción. Los apuntes del curso de *qigong* lo explican de la siguiente manera:

La medicina tradicional china analiza cada uno de los órganos del cuerpo humano desde una perspectiva diferente a la medicina occidental. La razón principal es que la cultura oriental interpreta el cuerpo y la mente como una unidad psicofísica. Como unidad psicofísica que es el ser humano, todo lo que acontece es evidentemente psicósomático o somato-psíquico, no es posible separar estos dos campos. El desequilibrio de una parte afecta a la entera unidad del sistema energético y por eso la energía estará comprometida tanto en las manifestaciones orgánicas como emocionales, suponiendo una crisis en la biografía de la persona. Lo cierto es que en función de la historia de cada persona y del tipo de patologías que presenta existe una mayor o menor tendencia hacia las causas internas o las externas. El sistema mantiene un cierto equilibrio y cuando éste se rompe aparece el trastorno, que repercute en todos los niveles del individuo. Entonces es necesario comprender lo que está ocurriendo desde un punto de vista psicósomático (Leonelli: 2006).⁶⁴

2.4. Meditar en movimiento

El motivo que llevó a Irene a practicar *qigong* es porque ella practicaba meditación *zen*, pero le parecía muy estática. En realidad, se refiere a la meditación *zazen*, la cual se practica sentado con las piernas cruzadas una sobre otra, postura difícil para muchos occidentales. La meditación *zen* abarca muchas disciplinas, incluyendo el tiro con arco, la ceremonia del té, ikebana, caligrafía, pintura, aikido, etc. Muchos consideran que el *taiji* o el *qigong* son formas de meditación en movimiento. Como sea, lo que Irene estaba buscando era una meditación en movimiento, por lo que ahora practica el *qigong*: “*Yo practicaba zen desde los cuarenta, pero es una meditación bastante estática y yo necesitaba... tenía en la cabeza encontrar la meditación en movimiento, un tipo de ejercicio que me llevara también a estar en quietud, pero en movimiento y realmente sí que lo he encontrado aquí en el qigong*” (Irene, 4.10.1).

Hay personas que consideran que el *yoga* es muy estático. Este es el caso de Celia quien continúa practicando *yoga*, pero como necesita mover más su cuerpo, decidió iniciar con el *qigong*: “*Nunca he conectado con el yoga porque es demasiado estático para mí, yo quizá sea una persona que me hace falta moverme, mover mi cuerpo y experimentar moviéndome, sentir que ocurre cuando*

⁶⁴ Extracto del artículo publicado por Núria Leonelli en la revista Tai Chi Chuan, n° 10, invierno 2006.

movilizo una zona y otra, la respiración. Conecté mucho con el qigong y me gustó mucho el tipo de movimiento y lo que producía, las sensaciones” (Celia, 4.11.1).

En la práctica de *yoga*, mantener la postura clásica para la meditación, sentado con las piernas cruzadas puede resultar para muchos occidentales cansada y dolorosa y, acarrear problemas físicos en el futuro. Joan practicó por muchos años meditación *zen*, pero como pasaba muchas horas sentado en la posición de loto se lastimó las articulaciones. Ahora prefiere el *qigong* para meditar con movimiento. Con el *qigong* ha logrado mejorar en su dolencia, debido a los movimientos suaves y armónicos del *qigong* que desarrolla músculos y tendones blandos, fuertes y flexibles:

Empecé a los 30 años a practicar la meditación budista y la he dejado. Ahora practico el *qigong*, ya no me siento para meditar, bueno ahora ya no me siento porque como me lo tomé tan en serio... tenía problemas con las caderas, entonces al sentarme cortaba mucho las articulaciones. No sabía nada de la meditación en el *qigong*, que si lo hubiese sabido quizá no me hubiera pasado, porque el *qigong* combate o arregla un poco los desperfectos y las lesiones o problemas con las articulaciones. (Joan, 6.14.2).

A veces sucede que algunas personas se toman tan en serio la postura al punto de lastimarse, a pesar de las advertencias del maestro:

Esta lesión es por meditar sentado en medio loto, quizá porque lo forzaba, alguna vez ha venido un maestro japonés y dice, decía claramente que no se tenía que forzar, qué si se sentía mal, pues cambiar de postura o moverse y no forzarlo por deporte. Pero yo me lo había tomado muy en serio porque creía que eso es lo que tenía que hacer, porque habían dicho que eso tenía que hacerlo con toda el alma (Joan, 6.14.3).

Al dejar la práctica del budismo Joan optó por el *taiji* y el *qigong*, pues le gusta que son prácticas pacíficas y que promueven los movimientos lentos: *“Me ha ido muy bien a nivel físico, por eso lo hago, porque tenía este problema de las articulaciones con la práctica de la posición de medio loto, con esto lo puedo hacer sin ningún problema”* (Joan, 4.14.1a).

“Al dejar el grupo de budismo vi que la oportunidad de contactar con el grupo de qigong. Como había hecho taiji y me gustaba que es pacífico y lento también me gustaba la idea de ver esta práctica de qigong” (Joan, 4.14.1b).

A Mireia le gusta el *qigong* por la armonía de sus movimientos, que además son tranquilos y suaves: *“El sentir la armonía, era una cosa de los movimientos, como te mueves todo, en hata*

yoga vas al suelo, vas a arriba, te tuerces, y aquí en qigong, al estar de pie y el estar como en el espacio, dominando esta tranquilidad, que parece que es muy tranquilo y muy suave y estás trabajándolo todo, eso me engancho, me encantó” (Mireia, 4.16.1).

Parte II

3. Pensamiento chino

3.1. Literatura y prácticas

La atracción por el lejano oriente entre algunos de los integrantes del grupo de formación de monitores de *qigong* los ha llevado a experimentar alguna de las prácticas corporales asiáticas. En el caso de Mireia, el acercamiento fue a través de la literatura sobre la historia de la India y China: “Había leído sobre el tema, que siempre me atrae, pero realmente había leído más sobre India que sobre China, no tenía mucho conocimiento, no antes del qigong, bueno conocía lo normal, Confucio, la historia, porque a mí me gusta la historia y enterarme de cómo van las cosas, en lo que pueda (Mireia, 6.16.1).

También hay personas que inspirados por sus profesores de *qigong* o *taiji* se han interesado por textos y autores del daoísmo. Joan, habiendo practicado por más de una década la meditación budista, decidió tomar los cursos de *taiji* con el padre cristiano Peter Yang, de quien toma el concepto sobre la virtud, que ha enriquecido sus conocimientos y experiencias con el budismo: “Cuando hacía taiji el Peter Yang explicaba muchas cosas de filosofía oriental. Ahora estudio sobre el daoísmo, Laozi el *Daodejing*, el dao, la virtud y como entiende él la virtud, es que he visto como se tenía que insertar con el budismo y conectar de forma natural” (Joan, 6.14.1).

Eric empezó a interesarse en las filosofías orientales en la década de los años sesenta, influidas por el movimiento *New Age*, desde entonces práctica la meditación budista. A mi parecer, constituye un síntoma *New Age* que se reconozca (en sus propias palabras) como “un hippie reciclado”. Siegler menciona que “en los años setenta el movimiento estaba atraído por la naturaleza de la conciencia orientada a la comprensión del pensamiento oriental. Este aumento se suele atribuir al ‘hambre espiritual’ de la generación de los hippies o del baby boom” (2008: 59). En la década de los años sesenta los adeptos a las filosofías y religiones asiáticas ya estaban familiarizados con literatura clásica del *Daodejing*, la *Bhagavad Gita* y las interpretaciones de personajes importantes tanto occidentales como asiáticos, tales como el prolífico filósofo y literato inglés Alan Watts (1915- 1973) interprete y popularizador de las filosofías asiáticas en Occidente:

Yo me siento un hippie reciclado, por ejemplo, Alan Watts ha sido mi maestro cuando yo tenía unos treinta y tantos años, y ahí entre a leer sobre el daoísmo, el

Daodejing, el *Yijing (I Ching)*, el *Zhuangzi*, todo eso para mí es muy familiar, era un poco teórico, pero sabía muy bien del espíritu del daoísmo, creo que lo conozco bien (Eric,8.4.2).

Eric aprendió el *qigong* cuando estaba en Hong Kong en donde desempeñaba un cargo diplomático, desde entonces lo sigue practicando. Se interesa por la lectura de textos clásico chinos. De la obra del *Daodejing* ha tomado conceptos como el de la blandura y flexibilidad para aplicarlos a su vida personal, y también le han servido para adaptarse a medio social:

Del *qigong* y del daoísmo aplico siempre una fórmula del *Daodejing* que es la siguiente, los seres humanos, los animales y las plantas cuando nacen y están jovencitos están flexibles y blanditos, cuando nos vamos envejeciendo y no digamos al morir estamos duros e inflexibles. Por eso de la flexibilidad y la blandura son síntomas de vida, yo siempre he aplicado esa máxima y me ha salido muy bien. Blandura, flexibilidad, adaptarse al medio” (Eric, 8.4.2).

En España cuando las disciplinas corporales chinas se dieron a conocer, ya se practicaban otras de origen japonés y coreano. En este país, el interés por el budismo *zen* podría ser anterior a las prácticas corporales daoístas. No es raro encontrar entre los practicantes de *qigong* a personas que ya tenían experiencia en disciplinas como el *karate-do*, *judo* o *taekwondo*, o que tienen varios años en prácticas de meditación budistas. Este es el caso de Irene, que ha estudiado y practicado el budismo *zen* por varios años, en la actualidad se interesa por el daoísmo, situación que la lleva a hacerse preguntas con la finalidad de aclarar sus dudas: “*Me atrae el dao, estoy leyendo a Alan Watts y realmente sí que el dao es... no si compararlo un poco con el zen. En el zen esta el vacío, en el vacío esta el todo, no sé si se puede comparar con el wuji... o con el wuwei, que es no hacer haciendo*” (Irene, 6.10.1).

3.2. Dos formas de ver el mundo

El aprendizaje del *qigong* proveniente de China, una cultura muy diferente a los trabajos corporales de la cultura occidental, plantea para muchos de los practicantes entrevistados al menos dos tipos de estilos de aprendizaje. El primero, intentar aprender por imitación y reproducir lo más fielmente lo tradicional y el segundo, tomar aquello que se considere lo mejor y adaptarlo a las propias necesidades. Ambas posturas desde la perspectiva de los *performances*, son interpretaciones. La dicotomía entre tradición e innovación tiene que ver con el posicionamiento ante la reproducción del *habitus*, y el posicionamiento frente a los condicionamientos, la innovación y el cambio representa una alternativa, que si no es producto del consenso constituye una respuesta individual o personal. Las adaptaciones personales pueden constituir un síntoma del síndrome *New Age* al no aceptar e intentar entender la disciplina asiático oriental. Sin

embargo, las tradiciones también cambian, la diferencia es si el motivo es personal o colectivo. Cuando es colectivo puede ser producto de la experiencia colectiva o por imposición de quienes están en el poder institucionalizado.

Dos maneras de ver el mundo y sin embargo dependientes la una de la otra. Esta parece ser la idea expresada por María, quien distingue la percepción oriental sobre el equilibrio y la contrasta con la idea occidental de sentirse el ombligo del mundo. La visión asiática oriental ve el centro móvil para mantener el equilibrio. Los occidentales ven el centro como el ombligo del mundo, considero que la visión occidental tiene que ver con el eurocentrismo, lo que dificulta comprender la noción de equilibrio asiático oriental: “*Y esto del equilibrio choca con el individuo en Occidente, porque a veces nos creemos el ombligo del mundo y pensamos que el mundo está para nosotros, nosotros y el mundo, dos realidades diferentes y realmente sin ese mundo nosotros no estaríamos aquí. Y en eso sí que choca*” (María, 6.7.2).

3.3. Los meridianos o canales energéticos

A varios de los estudiantes de *qigong* lo que más se les ha dificultado en el aprendizaje del *qigong* es la identificación de los meridianos de la acupuntura: “*Lo que más se me dificulta, lo que más me ha costado es lo de los meridianos*” (Ofelia, 6.1.4).

El aprendizaje de los canales meridianos por donde fluye el *qi* en general resulta difícil para los occidentales. Algunas personas inventan sistemas que les facilitan recordar los nombres de meridianos y los puntos importantes a lo largo de estos, así como en donde inician y donde terminar, en lugar de intentar aprender y entender la teoría de la relación entre los órganos de la medicina china. Inventar sistemas que ayuden a comprender la complejidad del sistema de curación de la medicina china es un comportamiento del individualismo egoísta de la *New Age* y una contradicción a los principios de la medicina china al rechazarlos por complejos. Solamente para los que han estudiado acupuntura resulta menos complicada esta tarea. Ofelia, construye palabras que toman las primeras letras de los órganos que se conectan a través de los meridianos para crear una palabra que memoriza, esto a ella le ha dado resultado. Esta actitud de anteponer las necesidades personales ante la dificultad de lo extraño (por ajeno), antes de intentar entender la relación entre los órganos de la medicina china constituye un síntoma egoísta del síndrome *New Age*: “*He encontrado una fórmula que te la voy a decir, que no la sabe nadie, bueno solo un amigo mío que me la dijo, mira, para aprenderse los meridianos de acupuntura, hay una palabra mágica que se llama puestricalhcorribapan,⁶⁵ con esto te salen todos, pu de pulmón, est de estómago, tri de triple calentador*” (Ofelia, 6.1.4).

⁶⁵ Transliteración posiblemente incorrecta (no claro en la grabación), pero el ejemplo sirve para entender lo complicado que resulta para un occidental aprender un sistema de canales “invisibles” en el cuerpo, lo que lleva al aprendiz a crear sus propias formas para retener la información.

Entender el flujo de energía por los meridianos y órganos es más cuestión de fe, lo que considero un síntoma *New Age*, al anteponer las necesidades propias, lo que impiden desaferrarse de “yo”. Para Giddens, “*el optimismo sostenido está ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación. Sin embargo, aquí entran también cierto tipo de ideales religiosos*” (2011: 128). Esta es la postura de Ramón, quien reconoce en sus antecedentes su formación científica. Para él, sería suficiente razón tener fe en la medicina tradicional china bastaría debido a su histórica antigüedad:

Lo que más me cuesta es eso, lo de los meridianos, por qué la energía *yang* que sube del hígado afecta yo que se... la cabeza, puedo entender que por este meridiano que pasa por aquí pasa energía, eso lo puedo entender, y más que entender es más una cuestión de fe, pero también pienso que... porque yo soy un hombre científico, por decirlo de alguna manera, entonces debería de poder demostrar las cosas antes de creérmelas, pero no, no es así, puedo llegar a tener fe en esto, porque pienso que si una medicina llega a cuatro mil años pues es por algo (Ramón, 6.8.6).

3.4. Adaptar para crear un estilo propio

A muchas personas le gusta la idea de crear su propia religión tomando aquellos elementos que les atraen adaptándolos a sus propias necesidades, a mi parecer esta actitud constituye un síntoma del síndrome *New Age*. Este es el caso de Ofelia, quien ha empezado estudiar el pensamiento chino en el curso de *qigong*, y ha encontrado elementos daoístas, budistas y confucianistas. A Ofelia le gusta la idea de tomar aquellos elementos que le son significativos para crear su propia mezcla:

Lo que me atrae es que el pensamiento chino no es cerrado, que abre muchas puertas, entonces es como el *yin* y el *yang*, que dentro del pez el puntito, o es blanco o es negro y qué dentro del pensamiento, ahorita que estamos nosotros estudiando el daoísmo, también las raíces budistas y de Confucio, es un poco una mezcla de todo, entonces puedes tu ir cogiendo un granito de aquí, de allí y lo adaptas (Ofelia, 6.1.1).

Para Ofelia, cada quien puede re-inventar el tipo de *taiji* o *qigong* que necesita, de la misma manera en la que se toman conceptos e ideas de diferentes religiones y filosofía para practicar el daoísmo, entonces el *qigong* se puede adaptar a las necesidades personales: “Cualquier estilo de *taiji*, de *qigong*, el estilo *yang*, el *sun*, creo que cada persona coge su granito de cada cosa para hacerse su mundo, su nido que digamos, su *taiji*, su *qigong* lo que sea” (Ofelia, 6.1.2). Su idea es que se puede ir tomando de diferentes estilos de *qigong* para adaptarlos a un estilo propio.

Considero que esta actitud de construir una versión propia y personal es un síntoma del síndrome *New Age* y una contradicción con el pensamiento de Asia Oriental que profesa seguir.

En el *taiji*, así como en el *qigong*, cada persona puede encontrar su propio maestro, líder espiritual o gurú, el que más le conviene, porque no todos los maestros convienen a todos. Aun así, uno debe someterse a la disciplina de ese maestro como un procedimiento para anular su *ego*, su yo, y no construir una versión propia y personal. Pienso que para Ofelia su propia versión tiene que ver con la búsqueda y experimentación de sensaciones y emociones, que según Martínez Guirao (2010) no es sino una nueva forma de entender y relacionarse con su cuerpo, se trata de una necesidad personal de transformación individual. El individualismo le hace ver al *taiji* y al *qigong* como prácticas corporales alternativas que según Aschieri (2011) promueven un cierto tipo de libertad en la búsqueda de sentidos y valores estéticos. El eclecticismo de Ofelia la lleva a argumentar que cada quien elige los sistemas de acuerdo a sus habilidades y capacidades, y en este proceso de tomar se va adaptando, adecuando y asimilando, dependiendo de la historia personal de cada quien, inventando para darle un sentido diferente (al del maestro). Este “pequeño granito” que cada quien aporta, en realidad conduce a construir una versión propia y personal, alejándose de la meta del pensamiento asiático oriental de anular el *ego*: “Cada quien se coge su sistema, hay gente que es más visual, hay gente a veces con palabras tontas, o palabras que te inventas o les das un sentido diferente, también puede aprender a estudiar, pues, lo que decíamos del yin y del yang adecuando, adaptando, por asimilación de ideas, por historias” (Ofelia, 6.1.7).

En la búsqueda de una versión propia y personal muchos aprendices de *qigong* recurren a crear sus propios métodos o trucos para acortar la vía del aprendizaje. Este tipo de recursos pueden ser muy variados, tal como elaborar dibujos o esquemas mentales muy complejos. A Ofelia estas “chuletas” le ayudan a recordar las secuencias de movimientos: “Son truquillos que cada uno se inventa, es como el *taiji*, lo haces de una manera, y dentro de la misma manera, si yo hiciera lo que tú... hay un poquito de variaciones” (Ofelia, 6.1.8).

3.5. Aceptar que las cosas sucedan

El *dao* es uno de los conceptos centrales del *qigong*. Para Antonia, que tiene experiencia en *taiji* y *qigong* de más de 20 años, el *dao* es dejar fluir, dejar que las cosas pasen por si solas, no forzar, dejar espacio a las cosas para que surja lo que tenga que surgir: “Me llama más la atención de la filosofía china esto del dejar fluir las cosas como la naturaleza, lo que es el *dao*, dejar que las cosas pasen por si solas, no forzar, es algo que estoy descubriendo ahora, es como dejar espacio a las cosas para que surja lo que tenga que surgir” (Antonia, 6.17.1).

En el *daoísmo* se busca estar presente, vivir el momento, sin embargo, hay personas que les gusta pensar más en el futuro, por lo que les resulta difícil concentrarse en un solo momento y dejar que

las cosas sucedan como sean. A Noelia le gustaría entrar un poco más en esta manera de ser. Opino que a Noelia le produce mucho temor y angustia perder el control del aquí y ahora. Aceptar que las cosas sucedan, dejando fluir implica aprender a soltar, lo que produce mucho miedo. Desaprender tiene que ver con los mecanismos de desanclaje (Giddens, 2011) de los *habitus* incorporados en su mayor parte de manera inconsciente, generar nuevas formas de habitar el cuerpo implica tomar conciencia de los determinantes y condicionamientos, lo que puede producir sentimientos de duda e incertidumbre: “*Me cuesta un poco entrar en la filosofía daoísta, el dejar que las cosas sucedan como sean, aceptarlas las cosas como sean, estar un poco más en el presente, eso me cuesta un poco. Dedicarme conscientemente solo a un momento me cuesta. Ampliar un poco más la visión, me gusta ser un poquito más callada, pensar más en el futuro*” (Noelia, 6.9.1).

Relajarse, cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo puede ser experimentado como aislarse del exterior, a Noelia esto le inquieta y no sabe bien cómo tratar estas situaciones:

Me cuesta situarme en el momento presente, a veces dicen “ahora nos relajamos, cerramos los ojos” yo casi nunca cierro los ojos, aislarme totalmente de algo y ser consciente del momento presente eso es lo que más me cuesta, y eso me pasa en *yoga* y me pasa en *qigong*, son esos momentos que no se bien como tratarlos, porque no llego a ese punto de interiorizar el instante (Noelia, 6.9.2).

No estar con consigo misma se puede interpretar con estar ausente, aislarse. Considero un síntoma *New Age* la actitud de centrarse en sí mismo al resistirse a someterse a una disciplina ajena. Algunas personas evitan comprometerse en los ejercicios grupales de relajación por el miedo de perder el autocontrol, es decir de dejar a un lado el ego. A Noelia, por ejemplo, le angustia cerrar los ojos, su temor es que si los cierra se podría dormir y perder el control de sí misma, más aun, si llega a quedarse dormida dice que lo hace de manera controlada, es decir, “no ausentándose de sí misma”.

En *yoga* me pasa también, normalmente estoy con los ojos abiertos y no me aíslas o no me voy de allí sola, no sé cómo explicarlo muy bien, incluso en la relajación en *yoga*, cuando hay esos momentos de relajación al final, yo si me relajo me duermo, a dormir y ya está. Los momentos de relajación yo me la paso durmiendo, soñando, lo que sea, pero no en un punto de ausencia conmigo misma (Noelia, 6.9.3).

Resulta difícil dejar de lado los pendientes del día a día para concentrarse en la práctica y lograr el trabajo interno. La meditación y la relajación forman parte de la práctica del *qigong*, sobre todo al inicio y al final de cada sesión. En las ciudades grandes y modernas, es común que la gente

experimente una aceleración de sus ritmos de vida, pero para algunas personas, como le ocurre a Noelia no es sencillo lograr dejar atrás los pensamientos y concentrarse que le inquietan y centrarse en el objetivo del ejercicio:

En *qigong* me pasa algo parecido, hay momentos en los que estoy allí y estoy pensando también en mis cosas en lo que sucede en el grupo, en las formas, siempre estoy pensando en algo, es una actividad constante, aunque sea tranquila es una actividad constante, no consigo aislarme de todo, pues eso es un problema, no sé si es correcto o no es correcto, yo creo que es lo que me cuesta más (Noelia, 6.9.4).

Noelia reconoce que necesita trabajar en aceptar que las cosas sucedan, lo percibe como algo necesario y correcto: *“Tenía mucha curiosidad especialmente por el daoísmo, por este aceptar que las cosas sucedan y dejar que fluyan, me encantaba esa idea, la veía como algo que para mí eran lo correcto, lo natural, lo que debería de ser”* (Noelia, 6.9.5).

El aprendizaje del trabajo corporal del *qigong* pasa por imitar las posturas y movimientos de las formas. Seguir al profesor, las fotografías o videos que muestran la forma correcta de hacerlo es uno de métodos del aprendizaje. Para Noelia el reto implica lograr que su cuerpo se adapte a estas exigencias: *“Este dejar y hacer lo que el cuerpo me pide, si es nivel físico, intentar mover el cuerpo hacia aquellos puntos en donde el cuerpo se sienta mejor, un brazo va donde se necesita ir, donde la figura dice estrictamente que tiene que ir adaptar mi cuerpo a ese movimiento”* (Noelia, 6.9.8).

3.6. De lo mental a la representación corporal

Para Mercè, hay un proceso mental que inicia con intentar entender el ejercicio para después pasar al trabajo corporal. Recurre al ejemplo de la práctica con el *qigong* de los cinco animales *wuqinxi*.⁶⁶ Para moverse como uno de los animales hay que pasar por el proceso de visualizarlo para conectarse y sentir al animal. De esta manera puede meterse en el papel para representarlo: *“En cuanto a la mente, con los cinco animales, no entiendo bien, en teoría sí, pero no sé si hago, porque sí que noto un animal, intento personalizar el animal, ver su cara en mi cara, pero aun así no consigo transmitir eso del todo, quizá con la práctica, es práctica, práctica y práctica, pero de hecho sí que lo estoy sintiendo, aunque estés nervioso”* (Mercè, 6.5.1).

Y continúa agregando que en la práctica es importante conectarse con la sensación que le produce visualizar al animal, asimismo le ayuda ver a que órgano que corresponde. Ella se identifica más

⁶⁶ *Wuqinxi* es el *qigong* de los cinco animales. En este estilo a cada animal se asocia un órgano: tigre/riñones; ciervo/hígado; oso/bazo-páncreas; mono/corazón; grulla/pulmones. (Apuntes del curso, Instituto de *Qigong* de Barcelona).

con el oso y el órgano asociado a éste es el bazo, órgano que le extirparon a los 21 años (ver el apartado relación órgano-emoción, Mercè, 4.5.1): “*Me identifico más con el oso, quizá por la correspondencia con el bazo, yo no me he visto pero tengo la sensación cuando voy, voy con el oso, sobre todo en el ejercicio de los giros sobre la panza, es que veo al oso sentado y rotando las garras*” (Mercè, 6.5.2).

En el *qigong*, el oso se relaciona con el bazo-páncreas cuya energía estabilizadora se identifica con el movimiento básico de la tierra. Se caracteriza por un comportamiento energético que sube y baja uniformemente. A nivel físico, el bazo páncreas se localiza justo en el centro del tronco, regula la transformación y el transporte de la energía vital, y además controla el tejido muscular. El bazo-páncreas emerge en la boca y se asocia al estómago, que recibe y procesa los alimentos, así como a la glándula del timo

Irene también habla de la identificación con uno de los animales, y como ha logrado por momentos a sentirse como uno de ellos, hace referencia a la integración de varios elementos: “*Ahora siento como más integración, como si me metiera más, sobre todo con los animales, me encuentro que me hago más como si yo fuera el animal, a momentos, no siempre*” (Irene, 6.10.8).

Irene habla del trabajo corporal y también como a Mercè le gusta practicar la forma de los Cinco animales. Se identifica con el ciervo y la grulla, su primera impresión es que prefiere la grulla porque la asocia a la libertad y a la ligereza del ave: “*En cuanto a la práctica corporal yo me siento muy bien haciéndolo, sobre todo los cinco animales wuqinxí, me siento muy bien, me siento como si los hubiera hecho toda la vida, me identifico con el ciervo y con el pájaro, la grulla. Con la grulla porque es tan ligera y la libertad, el vuelo*” (Irene, 6.10.2).

En el trabajo de la forma de los Seis sonidos curativos *liuzijue*,⁶⁷ Mercè expresa que ha podido experimentar las sensaciones que le llevan a meterse en el órgano, que a su vez le permiten sentir la emoción correspondiente. Enfatiza lo importante que es la práctica para poder realizar este trabajo: “*Me ha pasado, y muy puntual, que cuando estoy en la práctica con los seis sonidos he tenido esa sensación, de que estoy en el órgano, y estoy cerrando, sintiendo la emoción que está cargada, sale natural, llega un momento en el que... entiendo qué en cualquier persona, llegara el momento en que practique y practique y salga natural*” (Mercè, 6.5.3).

3.7. El reto postural para la meditación

En la práctica de *yoga*, mantener la postura clásica para la meditación, sentado con las piernas cruzadas puede resultar para muchos occidentales cansada y dolorosa y, acarrear problemas físicos en el futuro, tal como le ha sucedido a Joan, quien ha dicho que gracias a la meditación en

⁶⁷ *Liuzijue* o *qigong* de los Seis sonidos curativos: *Xu*/hígado; *He*/corazón; *Hu*/bazo; *Si*/pulmones; *Chui*/riñones; *Xi*/triple calentador.

movimiento del *qigong* ha logrado mejorar en su dolencia, debido a los movimientos suaves y armónicos del *qigong* que desarrolla músculos y tendones blandos, fuertes y flexibles:

Empecé a los 30 años a practicar la meditación budista y no la he dejado. Ahora que también practico el *qigong*, ya no me siento para meditar, bueno ahora ya no me siento porque como me lo tomé tan en serio... tenía problemas con las caderas, entonces al sentarme cortaba mucho las articulaciones. No sabía nada de la meditación en el *qigong*, que si lo hubiese sabido quizá no me hubiera pasado, porque el *qigong* combate o arregla un poco los desperfectos y las lesiones o problemas con las articulaciones. (Joan, 6.14.2).

A veces sucede que algunas personas se toman tan en serio la postura al punto de lastimarse, a pesar de las advertencias del maestro:

Esta lesión es por meditar sentado en medio loto, quizá porque lo forzaba, alguna vez ha venido un maestro japonés y dice, decía claramente que no se tenía que forzar, qué si se sentía mal, pues cambiar de postura o moverse y no forzarlo por deporte. Pero yo me lo había tomado muy en serio porque creía que eso es lo que tenía que hacer, porque habían dicho que eso tenía que hacerlo con toda el alma (Joan, 6.14.3).

En *qigong*, (así como en *yoga*) una de las técnicas para meditar tiene que ver con el control de la respiración. Al principio cuesta trabajo, pero a través de la práctica constante se logra recuperar la naturalidad de la misma. Es frecuente que los profesores pongan como ejemplo la respiración natural de los bebés para mostrar como en la actualidad hemos olvidado como respirar. María nos da un ejemplo: “*Cuando estas meditando, al respirar no tienes que controlar la respiración, pero cuando inicias tienes que controlarla, solamente al principio, luego te das cuenta que es natural*” (María, 6.7.5).

3.8. La ciencia y el *qigong*

Para Josefa, la mentalidad científica separa, divide, parcela. La ciencia y su método dividen en lugar de considerar el todo. El reduccionismo caracteriza a la ciencia occidental como antónimo al holismo del pensamiento asiático oriental: “*La ciencia que lo tiene todo como parcelado, como ahora toca esto y ahora toca eso*” (Josefa, 6.2.3).

Ramón, reconoce su formación científica, lo que lo lleva a tener que demostrar y justificar para creer. Para Giddens, “*el optimismo sostenido está ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación. Sin embargo, aquí entran también cierto tipo de ideales religiosos*” (2011: 128). Contrasta la racionalidad científica con la

antigüedad de la medicina tradicional china, lo que parecería suficiente para tener fe en ella. Para él creer en la existencia de los meridianos y el *qi* es cuestión de fe: “*Porque yo soy un hombre científico, por decirlo de alguna manera, entonces debería de poder demostrar las cosas antes de creérmelas, pero no, no es así, puedo llegar a tener fe en esto, porque pienso que si una medicina llega a cuatro mil años pues es por algo*” (Ramón, 6.8.6).

La pregunta de la ciencia es ¿por qué?, es lo que piensa Josefa, quien cuestiona la mentalidad científica, y acepta que a ella misma recibió su formación desde las ciencias y que le ha costado dejarla atrás. La visión racional de la ciencia occidental exige la comprobación y verificación de todo, por lo que cuestiona la existencia de los canales de energía y pone en duda el funcionamiento del *qigong*:

Hay que dejar esa mentalidad científica atrás, que yo soy muy científica de formación y de mentalidad entonces a veces me cuesta, pero lo de preguntarte siempre el por qué, ¿y bueno realmente funciona el *qigong*?, ¿por qué dónde están los canales de energía?, un poco lo que comento el médico chino cuando vino [a los seminarios en el Instituto de Qigong], qué más da si no lo encuentras, la gente quiere medir el *qi* como algo eléctrico, a lo mejor no tienes herramientas para encontrarlo, a lo mejor no es así que vas a encontrarlo, esa aceptación de la prueba no científica para nuestras mentalidade, a veces a mí me ha costado (Josefa, 6.2.4).

Dejar atrás la mentalidad científica es difícil para quien estudia los meridianos. A Ramón le sucede que su mujer le cuestiona que la medicina occidental no los descubriera pues de ser así aparecerían en los mapas del cuerpo humano:

Cuando digo que soy una persona científica debería de poder justificar las cosas, como nos pasa a los occidentales, si yo le digo a mi mujer, es que por aquí pasa un meridiano, ¡venga ya!, pero ¿cómo esto no lo ha descubierto antes nuestra medicina cartesiana? ¿cómo no está en un mapa? ¿o en un atlas del cuerpo humano?, bueno pues oye, a lo mejor científicamente están investigando que sea en este punto que pasa energía, que las características de los tejidos, etcétera. (Ramón, 6.8.8).

El bagaje científico de Ramón lo tendría que llevar a encontrar explicaciones que justifiquen la existencia de los meridianos, pero para él no es necesario, pues lo ha constado tan sólo con ver los resultados de su propio trabajo con el *reiki* y el *qigong*:

Yo debería de necesitar esta explicación para creerme las cosas, puesto que soy más de ciencias, pero realmente no lo necesito. Si a mí me dicen por aquí pasa

un meridiano, y lo dice gente desde hace cuatro mil años, pues por ahí pasara un meridiano, pero como no es científico tendrá otra explicación, pero no me la planteo porque yo realmente veo los resultados y ya está (Ramón, 6.8.9).

3.9. Desapego y dualidad

Para el Occidental, nos dice Josefa, el desapego de las cosas puede interpretarse como una meta absurda. El desapego a lo material planteado desde el daoísmo, conduce a dudas cuando se lucha por dejar atrás ideas, pensamientos y valores de la propia cultura:

Es el desapego, el desapego de las cosas, a veces cuesta mucho entender, estás leyendo libros del *dao*, llega un momento en que todo da igual, o sea qué si todo da igual, qué más da no, podrías interpretar, para que me voy a esforzar, no hay que buscar la perfección, porque eso es una meta absurda, a veces al occidental le cuesta mucho entender que se está diciendo realmente cuando se dice que hay que tener desapego de los bienes (Josefa, 6.2.5).

Resulta muy difícil el desapego al consumismo de bienes y de la vida material. El aprendizaje de formas de pensar ajenas a la propia cultura puede hacer que las personas se sientan cuestionadas en los pensamientos, ideas y valores de su propia cultura. El egoísmo como síntoma del síndrome de la *New Age*, impide o dificulta el desapego de los bienes materiales pues se convierten en satisfactores de las necesidades impuestas en las economías de consumo. La frase de Josefa “*podrías interpretar, para que me voy a esforzar*” desvela un síntoma del egoísmo que se supone que quiere dejar atrás. No se trata de hacer interpretaciones particulares y personales, sino de aprender qué quiere decir el texto en su contexto original, someterse a una visión ajena y no adoptar la visión ajena a la propia. Su descripción revela una gran dificultad en la comprensión de lo que se supone quiere comprender.

4. Efectos de la práctica

4.1. Desaceleración, equilibrio y consciencia corporal

La aceleración de la vida es un síntoma de la *New Age* y de la modernidad. Se manifiesta de diferentes formas. Hay una aceleración interna, en la que los pensamientos son incesantes, uno tras otros, muchas veces encimándose uno sobre el otro. Esta aceleración es difícil de apaciguar cuando se practica *taji* o *qigong*, en las cuales se aplican técnicas de concentración y respiración para dejar a un lado el incesante bombardeo de pensamientos. Otra forma de aceleración es la que impone a los individuos realizar muchas actividades, también una tras otra y encimándose unas con otras. Además, esta la que podríamos equiparar a un tipo de aceleración, que es la de obtener conocimientos, que en unos casos se puede derivar a la acumulación de los mismos, de este

comportamiento viene la expresión de “educación enciclopedista”, aludiendo al movimiento filosófico y pedagógico denominado como enciclopedismo⁶⁸. Este tercer tipo de aceleración, lo he vinculado a la necesidad de acumular condecoraciones, títulos, certificados, diplomas, etc. Que tienen mucho que ver con la búsqueda de reconocimiento. La práctica de *qigong* no escapa a estos tres tipos de aceleración.

El individualismo como síntoma *New Age* se mezcla con la vida acelerada propia de la modernidad. La aceleración de la modernidad hace que las personas quieran realizar muchas actividades en el menor tiempo posible, que un día rinda al máximo, que en una semana se puedan realizar diferentes actividades, aunque sea un poco de cada una, y así, de poco en poco se va reuniendo las horas suficientes para obtener un certificado de experto, de monitor, parecería que se tratara de acumular trofeos, que atestigüen que el cuerpo puede con todo, que el cuerpo aguanta lo que se le imponga. Al realizar muchas actividades el individuo puede mezclar elementos de diferentes prácticas, aunque el resultado contradiga a las prácticas originales, esta mezcla puede ser en parte consciente, pero en el inconsciente se impone los condicionamientos e imperativos del consumismo, de la moda, de las ofertas, “si te inscribes a más de una actividad hay descuento”. El individualismo busca sentirse bien con el sí-mismo, satisfaciendo los deseos personales, sin darse cuenta que se le han impuesto necesidades, sin las cuales no se puede “sentirse bien”.

Ejemplo aceleración Noelia (6.9.4). Resulta difícil dejar de lado los pendientes del día a día para concentrarse en la práctica y lograr el trabajo interno. La meditación y la relajación forman parte de la práctica del *qigong*, sobre todo al inicio y al final de cada sesión. En las ciudades grandes y modernas, es común que la gente experimente una aceleración de sus ritmos de vida, pero para algunas personas, como le ocurre a Noelia no es sencillo lograr dejar atrás los pensamientos y concentrarse que le inquietan y centrarse en el objetivo del ejercicio:

En qigong me pasa algo parecido, hay momentos en los que estoy allí y estoy pensando también en mis cosas en lo que sucede en el grupo, en las formas, siempre estoy pensando en algo, es una actividad constante, aunque sea tranquila es una actividad constante, no consigo aislarme de todo, pues eso es un problema, no sé si es correcto o no es correcto, yo creo que es lo que me cuesta más (Noelia, 6.9.4).

La vida en las ciudades urbanas y complejas de la modernidad impone un ritmo de vida caracterizado por una aceleración que invade muchas de la vida de las personas en sus actividades del día a día. Las agendas de la mayoría de las personas están llenas de actividades y compromisos

⁶⁸ Por enciclopedismo me refiero a la ambición totalizadora que representaba un esfuerzo de documentación y de síntesis llevado a cabo por un grupo de filósofos franceses del siglo XVII bajo la dirección de Diderot y Jean d’Alembert, que ha impactado en el ámbito educativo y que en la actualidad condiciona e impone el deseo insaciable de acumular conocimientos.

que hay que cumplir uno tras otros. No es de extrañarse que esta actitud de querer hacer todo lo que se pueda en el menor tiempo posible imponga esta aceleración de la vida. Al inicio de cada sesión de *qigong* se incluyen rituales para tranquilizar la mente y el cuerpo, tales como ejercicios de meditación y de aflojamiento del cuerpo, promoviendo la tranquilidad y desaceleración. La aceleración interna dificulta mantener el equilibrio en las posturas corporales estáticas, así como en la ejecución de movimientos con desplazamiento. Para Ivana con la práctica de *qigong* ha experimentado una desaceleración interna que le ha ayudado a mantener el equilibrio. Es interesante que esta sensación de desaceleración en el *qigong* la aplican a otras actividades de la vida:

A nivel físico sí que he notado cambios, cuando empecé a hacer *qigong* había cosas que yo no sabía que podía hacer y que ahora me estoy dando cuenta que a puedo hacer muy bien, por ejemplo cuando practicamos los seis sonidos, yo siempre he tenido una aceleración interna que no era yo capaz de mantener un cierto equilibrio, ahora esa aceleración ha bajado y ahora me permite mantener más el equilibrio, mantengo el equilibrio de muchas formas posteriores y me ayuda en el *yoga* también, porque en el *yoga* hay muchos ejercicios de equilibrio y ahora mantengo mejor el equilibrio, antes no tan bien (Ivana, 7.13.2).

Para los entrevistados la ejecución de movimientos lentos, suaves y armónicos del *qigong*, ha hecho que se le perciba como una forma de meditación en movimiento o una danza espiritual, ideas que he asociado a la espiritualidad *New Age*. La tranquilidad que les proporciona el *qigong* ha permitido desacelerar el ritmo vertiginoso del día a día. Aquietar la mente promoviendo una desaceleración o ralentización es una instrucción siempre presente en el *qigong*, y en general en todas las artes corporales internas asiáticas orientales. “La mente es ama. Lo es tanto en el movimiento como en la quietud. Por «amo» ha de entenderse un poder de control inherente a la mente que se difunde por doquier. La mente unifica y controla la naturaleza y sus emociones” (*Zhuzi yulei*, citado por Cheng, 2000: 443).

La idea sobre la “quietud en el movimiento” es un principio básico del pensamiento chino presente en el *taiji* y en el *qigong*, que los Occidentales han tomado para adaptarlo a su propio contexto social, económico y político. En el pensamiento asiático oriental, la quietud y la intuición anteceden al movimiento, partiendo de un centro equilibrado, el Medio en constante mutación: “*el secreto de la sabiduría consiste precisamente en encontrar constantemente el equilibrio perfecto en cualquier situación, a la vez en el espacio y tiempo. Pero ser trata de un equilibrio vivo, que sólo puede ser dinámico*” (Cheng, 2000: 500).

En el *qigong*, la disciplina mental es necesaria para llegar al punto de equilibrio en que la mente humana se confunde con la mente de *Dao*. Este comportamiento “*recibe el nombre de «regla de*

mente» (xíngō), término tomado del budismo y del daoísmo, (Cheng, 2000: 443). Comprender la quietud asiática oriental no es algo sencillo para el occidental de las grandes urbes de la modernidad, acostumbrado a la vida acelerada que lo lleva a realizar el mayor número de actividades en el día a día, dinámica que aplica a la planificación de vida a futuro, que en el caso de los adeptos a las artes corporales los conduce de una práctica a otra, como si no hubiera que perder el tiempo. Esta actitud le imprime un ritmo de vida caracterizado por la aceleración vertiginosa conlleva problemas de salud asociados al estrés, la ansiedad y la angustia sino se alcanzan las metas esperadas. “Las emociones y deseos son intrínsecamente malos, puesto que pueden volverse egoístas, sin el control de la mente de *dao*. La primera, que corresponde a la naturaleza moral que el Cielo proporciona al hombre, es lo que Zhu Xi entiende por principio; la segunda abarca la parte psicofísica de la naturaleza humana, hecha de emociones y deseos que dependen de la energía y que, aun no siendo intrínsecamente malos, pueden volverse egoístas sin el control de la mente *dao*. (Zhuzi yulei, en: Cheng, 2006: 439).

“*Me atrae el dao ... no si compararlo un poco con el zen. En el zen esta el vacío, en el vacío esta el todo, no sé si se puede comparar con el wuji... o con el wuwei, que es no hacer haciendo*” (Irene, 6.10.1).

Acerca del *wuwei* o la no-acción Cheng –para fraseando el *Zhuangzi*– explica que “*cada vez que mi acción es voluntaria, cada vez que trato de imponer mi yo en contra del curso natural de las cosas, depende del Hombre o de lo que los daoístas llaman wei, el actuar-que-fuerza la naturaleza*” Cheng (2002: 116). La idea de este pensamiento es de seguir el curso de las cosas, seguir el *dao* sin imponer su yo. *Wuwei* en este sentido, no es precisamente el no-actuar, sino, actuar adaptándose a la naturaleza. La influencia del individualismo de la *New Age* en Occidente dificulta el entendimiento del *wuwei*, pues en el egoísmo del narcisista se caracteriza por el deseo, que es insaciable, la actitud analítica establece distinciones, se trata de un descentramiento puesto que representa la parte periférica de su ser. Cheng nos dice que en el *Zhuangzi* y en el *Laozi*, la espontaneidad y el *wuwei* conducen a la fusión con el *dao*, pero para conseguirlo hay que abandonar todo lo que representa el *ego*.

El narcisismo característico de Occidente en la era de la modernidad y el consumismo tienen como una de sus fuentes la necesidad de satisfacer necesidades inmediatas y deseos que parecen ser insaciables. Contrariamente, en el pensamiento daoísta, si el hombre quiere fundirse con su parte celeste, es decir con el *dao*, debe empezar por desprenderse de sus deseos (la primera estrofa del *Laozi* insiste en el constante «sin-deseo»). Al respecto, Cheng dice que en el moísmo (siglo V a.n.e.) los deseos nunca podrán ser satisfechos, además la autora explica la relación que Xunzi (312- 230 a.n.e.) encuentra entre los deseos (difíciles de satisfacer) y los rituales en la lucha por la posesión de bienes, fuente generadora conflictos y desorden.

En cuanto a Xunzi, elige la parte del hombre con todo lo que implica; empezando por sus deseos, que sus sentidos bastan para despertar. En el mismo los deseos se toman en cuenta, pero desde una perspectiva pesimista, ya que, al no poder nunca ser totalmente satisfechos, son fuente de eternos conflictos. Xunzi ve una manera de satisfacerlos en el principio de la repartición ritual, que reprime los deseos favoreciendo al mismo tiempo la producción de bienes. Al rechazar los ritos, los moístas se privan de un principio regulador... ¿de la oferta y la demanda! (Cheng, 2006: 197).

4.2. Equilibrio para estar centrado

El miedo a quedar desempleado puede provocar mucho estrés y afecta las relaciones personales en diferentes contextos y ámbitos de la vida. El “centramiento” al que hacen referencia varios de los practicantes de *qigong* proviene de idea daoísta de buscar el equilibrio *yin yang* en todos los aspectos de la vida. Iris es consciente del problema del desempleo que se vive en la actualidad en España, a lo que se refiere como “caos general”, para ella la *qigong* le ha ayudado a estar más centrada. Esta actitud de buscar el equilibrio la asocia a la idea de conocerse mejor a uno mismo, estar más centrada en la manera de relacionarse y vigilante ante las actitudes explosivas de sus compañeros de trabajo:

Una cuestión física seguro, me ha ayudado mucho, me encuentro mucho mejor físicamente y aparte yo creo que en este momento de caos general estoy más centrada de lo que me gustaría, porque esta toda la situación particular en el trabajo gente que no tiene trabajo, amigos que están pasándosela mal, y digo, bueno quiero estar centrada y lo consigo bastante. Más estrés, la gente muy nerviosa, la gente con las que estás en el trabajo... tienes que vigilar porque si no pueden saltar, todo el mundo estresado... pero conocerse uno mismo también es muy importante y te ayuda también practicarlo” (Iris, 7.12.1).

4.3. Aflojar y relajar el cuerpo

Cargar con muchas responsabilidades y no poner límites son situaciones y actitudes mentales que pueden reflejar un cuerpo en tensión, con los músculos contraídos y puede provocar problemas físicos. Como consecuencia de ello, Celia dice que antes, cuando se carga de muchas responsabilidades tenía contraídos los trapecios. Desde que practica *qigong* intenta aflojar esa tensión de manera consciente. Este aflojamiento corporal lo asocia a un cambio en su actitud ante las responsabilidades, delimitando las que son suyas y ha poder decir que no, ante las que no le corresponden:

Yo siempre he cargado mucho, los trapecios, pero muchísimo, siempre lo he tenido como contraído, muy como grueso y a base de la práctica y de ciertos movimientos que yo hago, echar la cabeza hacia adelante y eso afloja un poco la espalda pues a base de esto he ido aflojándolo y me he dado cuenta de que asumía muchas responsabilidades entonces tomando la medida diaria he intentado caminar por la vida midiendo que responsabilidades asumo y cuáles no, empezando a decir que no, igual antes había cosas que no decía que no, como poner límites a asumir responsabilidades, siendo más justa conmigo no echándome todo encima. Entonces yo he notado mucho esto de los trapecios, tengo mucha consciencia y lo intento aflojar, aunque es una tendencia que tengo, suelo tener como contraídos los trapecios (Celia, 7.11.2).

4.4. Efectos a nivel emocional

Recuperar el equilibrio emocional. Las circunstancias de la vida tales como la enfermedad de una persona cercana o el tránsito por la adolescencia de alguno de los hijos, pueden asociarse a sentimientos como la falta de seguridad o la pérdida de la estabilidad emocional. Para Ivana la práctica del *qigong* le ha ayudado a recuperar el equilibrio ante este tipo de situaciones:

Yo creo que estoy un poco más equilibrada, yo venía de una época en la que estaba muy alterada por una serie de concurrencias en mi vida, de un dejar de hacer el trabajo habitual durante veinticinco años, mi madre que enfermo, mi hijo que también pasó una adolescencia muy difícil, bueno venía una situación muy, muy complicada, después de tres años de esto, cuando empecé con el *qigong*, no sé si también ha tenido que ver que la situación también se ha estabilizado pero yo me noto también más equilibrada (Ivana, 7.13.1).

Los primeros efectos son físicos, pero después se trabaja a nivel más interno, con las emociones. Los efectos del *qigong* pueden ser diferentes en la misma persona, mucho dependerá de lo que se esté persiguiendo, y esto puede cambiar según las necesidades del momento o de la etapa que se esté viviendo. Cuando Mireia inició con las prácticas del *qigong*, notó que uno de los primeros efectos fue el fortalecimiento de sus piernas. Después de un tiempo de dejarlo de practicar, lo ha retomado, pero ahora siente que los beneficios son más a nivel del trabajo emocional, lo que le ha ayudado a superar una etapa difícil de su vida:

Primero cuando lo conocí, pues físicamente, primero me sentía las piernas... que es lo primero que sientes en el *qigong*, pero luego hubo durante año y medio que lo deje, estaba haciendo otras cosas y no podía hacer *qigong*, y volví y estaba en un estado bastante penosillo, me habían pasado muchas cosas feas, y estaba

bastante deprimida, de la mano de otra amiga que estaba en la asociación de *qigong*, me dijo ven y volví, y emocionalmente me ha ayudado un montón (Mireia, 7.16.1).

4.5. Conexión con el sí mismo

Para muchas personas la suavidad y lentitud de los movimientos del *qigong* le produce mucha tranquilidad, experiencia que trasladan a otros espacios y momentos de sus vidas. Antonia comenta que el *qigong* le ha ayudado a estar más consciente de sí misma, más conectada y centrada, lo que le proporciona más seguridad para salir adelante y superar los problemas matrimoniales por los que ha atravesado, manifiesta que ahora vive el proceso con más tranquilidad:

Yo lo que noto es que me permite estar conectada más conmigo misma, con mi espiritualidad y con mi interior, como que estoy más presente y más consciente me ayuda a desarrollar ese aspecto de mí y me hace sentir bien, además que me he enganchado en un aspecto difícil de mi vida, con la separación de mi pareja después de veintiún años y tres hijos y, todo esto, entonces es como que me ayuda a estar conectada conmigo misma, a hacer un proceso más tranquilo y más suave con este cambio y a tomar más conciencia de todo. A nivel personal estoy haciendo un cambio y la maduración como muy rápido y el *qigong* me ha estado ayudando mucho a estar muy centrada y muy conectada conmigo (Antonia, 7.17.1).

4.6. Sensibilidad y tolerancia para salir adelante

Ofelia comparte que el *qigong* la ha hecho más sensible y tolerante, cualidades que le han ayudado a superar problemas y tener una perspectiva más positiva para salir adelante:

El *qigong* me ha ayudado a vivir, porque me encontré muy mal y me ha ayudado a sacar fuerzas, a ver la vida de otra manera diferente. A nivel psicológico el *qigong* me ha ayudado mucho a poder tirar para adelante, a tener más sensibilidad, tengo más sensibilidad que la gente que no lo practica, en varios aspectos, soy más sensible, más tolerante con la gente, tengo más sensibilidad que la gente que no lo practica, en varios aspectos, soy más sensible, más tolerante con la gente (Ofelia, 7.1.1).

4.7. Creatividad y focalización

Desde que inició con el *qigong*, Pedro se percibe más creativo y más focalizado, sobre todo para poder concentrarse en los estudios: “*He visto desde que empecé a hacer qigong, que me encuentro como más creativo y más focalizado en cosas que quiero, a nivel de estudiar me cuesta menos*” (Pedro, 7.15.1).

4.8. Centramiento y conciencia de los sentimientos de base

Estar más centrado para Toni tiene que ver con ser más consciente de su cuerpo. También se percibe como más observador de los que siente, pudiendo identificar sus sentimientos de base. La espiritualidad la entiende como tranquilidad y calma:

En general, como más consciente de las cosas, el *qigong* te ayuda a estar más centrado, más consciente del cuerpo, siempre cuidando más las posturas, ...la espalda, la verticalidad, luego a nivel mental y emocional, igual, como si fueras un buen observador, como si observaras más, como si fueras más consciente de esa parte que observas, hacia ti, que siento a cada momento, que sentimiento hay de base, como más conciencia de ti, es lo que he aprendido a ser más consciente de tu cuerpo. Y por supuesto, a nivel espiritual, ahora siento como ganas de más tranquilidad, esto que te aporta el *qigong*, no es que sea todo quieto, pero es como una calma, entonces cuando no siento esa calma o veo que todavía vivo en un estado agitado, lo que tengo es deseo de más calma en mi vida (Toni, 7.3.1).

4.9. Efectos de la meditación

Se puede meditar más profundamente si se practica *qigong*. El *qigong* también se puede hacer en posiciones estáticas, ya sea de pie, acostado, sentado en una silla o en el piso en la postura budista *zazen*, con las piernas cruzadas. Eric tiene muchos años practicando la meditación budista y encuentra mucha compatibilidad con el *qigong*, pero además este le permite desarrollar una meditación más profunda. Cuando se domina bien una técnica, incorporar otras puede resultar positivo, si se sabe que se persigue:

Me ha ayudado en todos los niveles, ha hecho que mi meditación budista se profundice, además me doy cuenta que lo que nosotros llamamos *zazen*, que es sentarse (en posición de loto) es *qigong*. O sea que el *qigong* y el budismo son dos filosofías que están bien una con la otra... cuando me siento a meditar es más profunda la meditación, o sea que me está viniendo muy bien, no solamente desde el punto de vista físico, sino espiritual (Eric 7.4.1).

La meditación, la relajación y la práctica del *qigong* hacen que Antonia se sienta más saludable y con más energía para poder sobrellevar el turno nocturno en su trabajo como enfermera: “A nivel salud me siento mejor, me siento más energética y me siento con más energía, de hecho, cuando practico seguido lo noto, estoy con más energía ciertamente. Todo lo que tiene el *qigong* relacionado con la meditación y la relajación me ayuda a llevar los trastornos de trabajar de noche” (Antonia, 7.17.2).

Meditar para respirar y dejar fluir. Para Josefa, meditar parecería estar asociado a saber porque se reacciona de una manera u otra y no relativizar. Dimensionar las situaciones y acciones no dándole importancia a lo que no lo tiene. Parar, tomarse un respiro, reflexionar sobre los “motivos” y actuar de manera asertiva:

En lo personal el *qigong* me ha ayudado muchísimo, a nivel físico mucho, me ha ayudado mucho, y a nivel mental... bueno, yo también hice *yoga*, de joven, o sea que lo que es meditación, la parte de meditación del control de la respiración y de dejarte fluir, y de aprender a no darle importancia a lo que no lo tiene y de conocer porque reaccionas así y saber controlar lo que vas haciendo en el día a día... aprender a no relativizar, en eso me ha ayudado mucho (Josefa, 7.2.1).

Los movimientos lentos como meditación constituyen la parte espiritual del *qigong*. Joan ha hecho meditación budista desde hace muchos años. Ahora que está practicando el *qigong*, encuentra una similitud entre los movimientos lentos y suaves con la meditación budista. Para Joan esta experiencia está ligada a la espiritualidad del *dao*. Considera al *qigong* una práctica mental y espiritual:

He encontrado que hacer estos movimientos muy calmadamente me conecta con esa experiencia que tenía del budismo, esta espiritualidad del *dao*, que yo no conocía, pero ahora me he dado cuenta que el *dao* es esto, es el budismo y entiendo después de leer el libro de Laozi del *Daodejing*, lo he entendido profundamente y he visto muy claro que estaba... esto es lo que he experimentado con el *qigong* más a nivel mental y espiritual...más efectos físicos todavía no, necesito más práctica (Joan, 7.14.1).

4.10. El *qigong* como algo extraño y ajeno

Algunas personas reportaron que las personas con las que conviven, ven la práctica del *qigong* como una pseudo-religión o una secta. A Joan no le es fácil practicar el *qigong* en su piso, pues lo comparte con jóvenes que ven en esta práctica una forma de religiosidad rara, las críticas no lo animan a practicar todos los días: “Esto es lo que he experimentado con el *qigong* más a nivel

mental y espiritual... más efectos físicos todavía no, necesito más práctica. Lamento no hacerlo cada día, porque al estar solo y apartado pues cuesta muchísimo, además el ambiente en el que me muevo ... esto lo consideran como una especie de... cosa rara” (Joan, 7.14.1). Otro ejemplo lo constituye la experiencia de Ofelia, quien opino que el desconocimiento del *qigong* ha hecho que su familia desaprobe su gusto por esta práctica: “*Cómo lo vemos nosotros, y cómo lo ve otra gente, porque yo, por ejemplo, somos cinco hermanos y saben que estoy así, que me he puesto en este mundo, mis padres me lo objetan y tal, pero tengo un hermano que él siempre me cuestiona, porque él lo ve como una cosa extraña, como una cosa rara, desconfiado, siempre me pregunta que “cómo vas con la secta”* (Ofelia, 9.1.4).

4.11. Efectos de la respiración

Irene es una persona muy sensible en la percepción del *qi*. Ella tiene experiencia en otro estilo de *qigong* en el cual se trabaja la respiración de los huesos, que dice que no es a nivel físico. Para estos entrenamientos se eligen lugares especialmente cargados de energía, lo que facilitaría el trabajo a un nivel más espiritual. Irene prefiere los estilos de *qigong* más espirituales a los que se centran en la salud:

Con Guillermo era lo de la respiración de huesos que también es una cosa no solo física, porque no sé cómo lo hacía, bueno hacíamos dos cosas, nos íbamos a catedrales determinadas, iglesias, catedrales, Santa María del Mar para notar la energía, recuerdo en Santa María del Mar que tocabas y pasabas la energía, hay una cuestión energética que yo la noto mucho y con estos ejercicios de *qigong* en el instituto yo no lo he notado (Iris 7.12.2).

Mireia es una veterana en la práctica del *hata yoga* y también le ha dedicado varios años al entrenamiento y enseñanza del *qigong*. Explica que una de las diferencias entre estas prácticas corporales radica en la manera de respirar, en *qigong* la respiración es abdominal y en *hata yoga* es pulmonar.⁶⁹ Lo que más le ha ayudado es la meditación en grupo con la postura estática de abrazar el árbol en el estilo *zhan zhuang* de *qigong*. Este estilo de meditación le ha ayudado a concentrarse y estar más consciente de la respiración. Le gusta estar rodeada de gente que hace *qigong*, le ayuda a superarse⁷⁰ y estar mejor:

La respiración me ha ayudado mucho, yo aprendí a respirar en *hata yoga*, pero en *qigong* es un poquito más diferente, es abdominal y en *hata yoga* es todo el

⁶⁹ La respiración abdominal se realiza tanto en *qigong* como en *hata yoga*. Varios de los entrevistados han comparado al *qigong* con otras prácticas corporales, a veces, incurriendo en contradicciones o interpretaciones a favor o en contra. La respiración pulmonar se dice que se aplica en ejercicios que requieren mucho esfuerzo físico, tal como correr o saltar.

⁷⁰ Superarse puede significar perder su “yo” en la experiencia grupal. En general, los entrevistados manifestaron el gusto por las prácticas de *qigong* grupales, pero el *qigong* en realidad es una práctica personal, a excepción de los performances por equipos, pero con una finalidad completamente diferente, que sería las competiciones de tipo deportivo.

pulmón, y la verdad que el poder concentrarme y ser más consciente en la respiración y el árbol, el árbol en *qigong* que en sí es una meditación, yo sentía como que cada vez estaba mejor, rodearme de las personas que lo hacían, es un ambiente que tiene algo de especial y bonito para mí, es muy interesante y a medida que he ido conociendo otros grupos, porque este al fin y al cabo la mitad de las personas ya las conocía, pero luego os he conocido a vosotros en el instituto, aquí con Maribel, es como los seres humanos, entonces ayuda, a ver, no solamente hay cosas malas, sino que hay un ambiente de respeto mutuo y esto para mí es lo principal para poder entendernos entre muchas personas buenas en espíritu, a mí me ayuda a superarme y a estar mejor (Mireia 7.16.1).

5. Efectos en las relaciones

5.1. Estar a gusto con lo que se hace provoca reacciones positivas en los otros

Para Ramón es más importante ser inteligente a nivel emocional que inteligente intelectualmente. Su punto de vista es qué si se está alegre, se obtiene mejor respuesta de las otras personas a la hora de interactuar:

A nivel de mis relaciones, yo creo que, si noto cambios, claro al estar tu diferente también, al estar más alegre, a nivel de inteligencia emocional, ahora que esta tan de moda, incluso es más importante que incluso la inteligencia intelectual, pues me ayuda más a este nivel, a estar mejor con los demás, me ayuda a empatizar más con la gente y obtienes su respuesta, sí que me ayuda (Ramón, 8.8.1).

5.2. Estar más equilibrada hace que las relaciones sean más fluidas

El concepto de equilibrio en el *qigong* no se limita al trabajo interno, su aplicación se aplica también a la manera de interactuar con el medio ambiente, los objetos y los seres que en él existen. Muchas de las personas entrevistadas dicen percibirse más centradas en sí mismas. A Ivana, este centramiento le ha permitido que sus relaciones fluyan con más naturalidad. Dice ya no ser tan exigente consigo misma ni hacia los demás:

El cambio que noto es de mí hacia las personas, porque en este mismo equilibrio en que yo me encuentro, mi relación también cambia con respecto a las personas, yo era muy exigente también, conmigo misma y con los demás. Y eso se ha relativizado un poco, también soy menos exigente conmigo, pero sobretodo con los demás lo he notado mucho que mi nivel de exigencia ha cambiad (Ivana, 8.13.1).

5.3. Al estar relajado cambia la percepción sobre sí mismo y de los otros

Para Ivana el *qigong* le ha ayudado a estar más relajada, y ha hecho que sea menos exigente consigo misma y hacia los demás. Dice que ha cambiado su manera de percibirse, y al “aflojarle” a la exigencia hacia los otros también cambia la percepción de ellos sobre uno. Ivana lo ha podido constatar en su trabajo:

Una vez tuve que hacer un trabajo para la escuela, una clase de coaching, y ahí teníamos que hacer una encuesta a las amistades de cuáles eran nuestros puntos débiles y cuáles los puntos de mejora, nuestras fortalezas, y me sorprendió que sí, que en personas con las que yo había hablado anteriormente habían cambiado quizás un poquito el concepto que tenían. Seguir aflojando, tenía que continuar aflojando, pero que sí había aflojado bastante, quizá podría estar reflejado por ahí (Ivana, 8.13.1).

5.4. Relaciones más cálidas, sinceras y auténticas

Estar más relajada y con menos exigencia en las relaciones ha hecho que Ivana pueda seleccionar y priorizar cuales son las más significativas. Ahora Ivana dice que valora la calidez, sinceridad y autenticidad:

Mi relación cambio en cuanto a que selecciono más, y a la vez, selecciono más quizás ya no tanto amistades, porque ya son las que son, pero si momentos, igual que ellos, quizá ellos también seleccionan conmigo cuando hay un encuentro es como más cálido, más auténtico, más sincero, que no en anteriores ocasiones que quizás eran más a menudo más esporádicos, peor más vacíos para mí. Entonces en esto ha cambiado mi relación con los demás y supongo que los demás conmigo también” (Ivana, 8.13.1).

5.5. Efectos en las relaciones laborales

En la actual crisis económica española, el problema del desempleo y la falta de oportunidades para encontrar trabajo ha hecho que muchas personas tengan que realizar actividades laborales diferentes a su formación, por otro lado, los empleos que se ofrecen en el mercado son precarios y de poca duración. Ante esta situación son muchas las personas que tienen que conformarse con el trabajo que encuentren, mismo si no es de su agrado. Todo esto influye en el sentido que las personas le dan al trabajo.

El *qigong* facilita las relaciones con los compañeros de trabajo. Ofelia, esta de fija en un empleo público, en donde las jerarquías están muy marcadas, sobre todo en el trato hacia los empleados

temporales de menor rango. Nos dice que el *qigong* le ayuda a sobrellevar en las relaciones del trabajo. No le gustan las relaciones en su trabajo debido a las jerarquías que se establecen y a los valores que están de fondo. Critica el sentido de vivir solo para el trabajo. Ante la dificultad de desempeñar un trabajo que cada día le gusta menos Ofelia busca actividades complementarias que le agradan más y que le den un sentido diferente a su vida, esta es su experiencia:

Me ha ayudado a relacionarme en el trabajo y yo creo que sin el *qigong* no podría vivir, porque hay días que en mi trabajo... a ver... mi trabajo me está gustando menos, cada día me está gustando menos en el sentido de los valores, las jerarquías en las oficinas, que la gente... bueno que por dirigirte o que te buscan cosas que no tienen sentido y que piensan ... bueno, hay gente que solo vive por el trabajo... y a mí esto no me gusta, yo quiero trabajar para tener herramientas para poder hacer lo que a mí me gusta y desarrollar lo que a mí me gusta y disfrutar un poco... no solo hago *qigong*, también restauro muebles antiguos y lo de las manualidades cuando puedo (Ofelia, 5.8.1.1).

Eric actualmente está jubilado. En todos los trabajos que tuvo siempre ocupó puestos directivos. Es un veterano practicante de *qigong*, le gusta leer sobre el daoísmo y aplicar lo que aprende en su vida. De la lectura del libro del *Daodejing* ha tomado conceptos e ideas sobre la blandura y flexibilidad, mismos que le ayudaron mucho para adaptarse al medio laboral y en las relaciones personales con sus subordinados:

El *qigong* y el daoísmo me benefició mucho en mi trabajo, porque aplico siempre una fórmula del *Daodejing* que es la siguiente: los seres humanos, los animales y las plantas cuando nacen y están jovencitos están flexibles y blanditos, cuando nos vamos envejeciendo y no digamos al morir estamos duros e inflexibles. Por eso de la flexibilidad y la blandura son síntomas de vida, yo siempre lo he aplicado, porque yo siempre he sido jefe en oficinas... y siempre he aplicado esa máxima y me ha salido muy bien. Blandura, flexibilidad, adaptarse al medio (Eric, 8.4.2).

Irene dice que el *qigong* le ha ayudado a ser más tolerante ante las opiniones diferentes a la propia, también ha sido positivo en las relaciones con los compañeros de trabajo. Intentar sostener las ideas propias de manera intransigente conduce a discusiones muchas veces sin sentido, pues se trata de imponer la visión propia por sobre la de los demás. Irene nos cuenta como el *qigong* le ha ayudado a aceptar y respetar a quienes tienen ideas diferentes a la suya:

Lo que si veo son cambios con el trato con los compañeros en el trabajo, antes era muy intransigente, ahora acepto más y más tranquila. Muchas veces quería

yo tener la razón en muchas cosas, ahora escucho y todo es bueno. Imperaba la razón. Cuando hablamos de medicina, por ejemplo, yo he hecho naturopatía, he hecho masajes, he hecho homeopatía, entonces cuando salían estos temas pues, ellos los criticaban y yo me imponía, ‘no, no sabéis de lo que habláis’ y hora no, ahora estoy tranquila, todas las opiniones son buenas (Irene, 8.10.1).

De las artes marciales al *qigong*. Generalmente se espera que los cuerpos policíacos reciban entrenamiento en prácticas corporales orientadas a la defensa personal. Irene, es moza de escuadra y ha sido practicante de *jiujitsu* y *taekwondo*, pero que en la actualidad se inclina más por el *yoga* y el *qigong*. Nos comenta que en este trabajo hay otros compañeros que practican el *qigong*, y los que no conocen esta práctica corporal se sorprenden, pero al explicarles de que se trata responden con aceptación y respeto: “*En el trabajo uno de mis compañeros lleva bastantes años haciendo qigong, hay gente que se interesa por estos caminos, hay algunos que se han quedado un poco sorprendidos, les he explicado un poco como es, bueno parece que lo aceptan, hay un respeto y una aceptación*” (Irene, 8.10.1).

El *qigong* le ha dado seguridad para tomar decisiones adecuadas. Hay profesiones que exigen rutinas de trabajo con horarios complicados, y en que implican tomar decisiones para actuar acertadamente, sobre todo cuando se trata atender a personas que están hospitalizadas. Este es el caso de Antonia que trabaja como enfermera cubriendo un turno nocturno. Nos explica que a través de la práctica del *qigong* ha experimentado cambios personales y que estos le han ayudado a cambiar con los demás. Ha aprendido a conectarse consigo misma antes de empezar a trabajar con las personas que cuida. El *qigong* la hace sentirse más segura y tomar decisiones más correctamente:

Sí he notado cambios, porque todo lo que es cambio conmigo misma es también con los demás, porque eso es así. En el trabajo también con la ayuda de Kai [medico chino], que al trabajar por la noche me ha dado como indicaciones muy concretas sobre conectarse con uno, antes de empezar el trabajo, como lo hago de noche y para mí es un trastorno importante, trabajar cuando hay que dormir y dormir cuando hay que trabajar y todo esto, pues he aprendido a conectarme conmigo mismo y no estar con la energía hacia afuera, si con la energía hacia afuera con el trabajo y con las personas que cuido, pero con una parte conectada conmigo, es como un punto que a través del *qigong* puedo desarrollar y que estoy aprendiendo con el trabajo y que me está ayudando mucho porque me hace sentir mucho más segura y me hace hacer las cosas creo que más correctas (Antonia, 8.17.1).

5.6. Dificultades en las relaciones

Los cambios personales, como consecuencia de la práctica del *qigong* no siempre son bien vistos por las personas con las que se convive. A la esposa de Frederic no le gusta que esté cambiando tanto debido a la práctica del *qigong*, le dice que lo prefería como era antes. Ante los cambios que ha experimentado, él desearía que su esposa también “evolucionara”:

Pero a veces tu pareja no lo entiende, porque lo primero es que si no hay una evolución o una aceptación de lo que quieras... eso en seguida es la típica expresión ‘estás cambiando mucho, no me gusta, antes no eras así’, pero bueno se va llevando porque todo es una evolución de todas las personas. Y hay sentimiento de permanecer con la misma familia, con la misma gente, entonces si hay ese sentimiento tu puedes ir cambiando, y puedes ir ayudando al otro a que te entienda mejor (Frederic, 8.6.1).

Entorno adverso para la práctica de *qigong*. Joan es educador social, y es tutor de un grupo de jóvenes con los que comparte piso. En este contexto es que Joan tiene que buscarse un espacio para practicar *qigong*, situación nada sencilla: “*Yo me he dedicado hacerlo, lo practicaba en el comedor, ponía ahí la portátil y ponía el video y lo iba siguiendo, entonces los otros me pasaban por detrás me pasaban por delante, me cortaban la visión del video, aunque intentaban ser respetuosos, el clima no es tan positivo*” (Joan 8.14.1).

Dificultades de convivencia por la práctica de *qigong*. Para las personas que conviven con practicantes de *qigong* y que desconocen esta práctica pueden llegar a interpretar que se trata de pseudo-religiones o sectas, la contrastación la hacen con la religión cristiana. A Joan lo critican diciendo que el *qigong* es su religión. A partir de estas observaciones Joan describe la práctica cristiana como más intelectual y externa. En cambio, ve en la práctica del *taiji* y el *qigong* más facilidad para desarrollar el trabajo interno:

Yo me he dedicado hacerlo... lo practicaba en el comedor, ponía ahí la portátil y ponía el video y lo iba siguiendo, entonces los otros me pasaban por detrás me pasaban por delante, me cortaban la visión del video, aunque intentaban ser respetuosos, el clima no es tan positivo. Los compañeros del piso me critican como si esto fuese mi religión, bueno en cierta medida lo es, pero, eso no quiere decir que no...yo soy católico, pero no he abdicado de la práctica de la religión, pero bueno, esto me llama mucho y cosa que no veo esta interiorización en la práctica cristiana, que es mucho más intelectual, externa, mucho más...no es tan vivida como el *taji* o el *qigong*.

Tercera parte

6. De qué se dan cuenta

6.1. Socializar y aprender algo nuevo

El *qigong* es visto como un medio para socializar y encontrar nuevas amistades. Socializar para hacer amistades y aprender algo nuevo es una motivación muy extendida entre los participantes al curso de *qigong*. Para Ofelia lo más importante ha sido las amistades que ha podido establecer con los compañeros de *qigong* y se da cuenta que aprender cosas nuevas le produce placer: “*Me quedo con la amistad y el placer de aprender cosas nuevas*” (Ofelia, 9.1.1).

6.2. Competiciones y reconocimientos

Aprender bajo presión para mejorar las formas. Irene se da cuenta le produce mucha angustia y ansiedad cuando tiene que presentar los exámenes de *qigong* ante la directora del instituto, y ante los maestros que vienen de China. Irene ha dicho que la presión que le produce presentar los exámenes no la dejan dormir. Se da cuenta que a pesar de que la ejecución de las formas no le sale perfecta, el presentar exámenes le sirve para esforzarse. “*A mí los exámenes de qigong me producen un poco de presión, pero también entiendo que es una escuela y que tiene su formalismo*” (Irene, 9.10.2).

Por otro lado, a Ofelia el nivel de exigencia para presentar los exámenes le produce ansiedad, pero dice que es una buena manera de esforzarse para hacer bien las formas del *qigong*: “*A parte de las notas, todas historias que ya no me las planteo, porque mira el primer examen que hicimos, no dormí en toda la noche, la pasé fatal, porque pensaba que a veces intentas hacer la forma y no te sale perfecta, y las puntuaciones que sí que sirven, porque así nos esforzamos*” (Ofelia, 9.1.1).

Varios de los estudiantes de *qigong* han llegado a pensar en abandonar el curso si no obtienen una buena puntuación en los exámenes o en las competiciones. Opino que este hecho tiene que ver con la necesidad de competir para recibir un reconocimiento externo en lugar de buscar el perfeccionamiento, y en este sentido, se desvirtúa la motivación tradicional de Asia Oriental como consecuencia de su asimilación a la sociedad occidental. El énfasis en la postura y los movimientos perfectos es uno de los objetivos del curso, pero no debería ser motivo de recurrir a las competiciones y obtención de notas o calificaciones. Sin embargo, Ofelia se da cuenta que, aunque tenga que abandonar el curso, a ella el *qigong* le atrae tanto que continuaría dando clases: “*Yo creo que, aunque suspenda seguiré dando clases, seguiré adelante, porque me gusta, me atrae y me enriquece*” (Ofelia, 9.1.1).

6.3. Seguridad y confianza para continuar

El aplomo y la seguridad. Para Mercè toda esta experiencia de aprender *qigong* le ha permitido darse cuenta que ahora puede “encarar” situaciones frente a otros. Ahora se percibe más segura y tranquila, con más aplomo. Presentarse frente al público en las exhibiciones y exámenes de *qigong* le ha ayudado a vencer su timidez, lo que parece expresar más un cambio en el sí mismo, experiencia que la aplica en otras situaciones de su vida: *“Todo esto es un mundo nuevo, me abre la puerta y todo lo estoy valorando mucho, pero simplemente yo soy muy tímida y el hecho de estar encarando cosas frente a la gente, a nivel personal mío es como una superación, estoy abriendo, más tranquila y estoy más segura. Valoro el aplomo, la seguridad”* (Mercè, 9.5.1).

Seguridad y confianza para el fortalecimiento interior. Mercè expresa que con la práctica del *qigong* ha ganado seguridad y confianza, lo que traduce sobriedad y fuerza interior: *“Me doy cuenta que tengo la fuerza interior, que puedo generar esa fuerza para tirar para adelante, para estar en la sobriedad, en la confianza, que puedo ayudarme en todo esto”* (Mercè, 9.5.2).

Seguridad para hacer cambios, sin oponerse al sistema. Noelia decidió que quería hacer cambios en su vida, en parte lo atribuye a la edad. Manifiesta inquietud por “hacer lo que se quiero hacer”. El *qigong*, le proporciona más seguridad para realizar los cambios. Valora del *qigong* porque le da esos momentos para estar consigo misma. Pero se da cuenta quiere hacer cambios en su vida sin imponerse al sistema o en contra de este:

Me siento más inquieta por querer hacer lo que realmente quiero hacer, es muy curioso no, y un poco complejo, no dejarme llevar tanto por lo que me piden los de más que haga, pero esto también puede ser algo de la edad, el decir, a ver, tú qué quieres hacer, esto, pues has esto y ya está. Quieres saber más *qigong*, has *qigong*, quieres en tus clases cambiar la forma de hacer las cosas, pues pruébalo, no imponerte al sistema o ponerte en contra del sistema, pruébalo y experimenta, y esto me ha sucedido desde hace muy poco, antes no era así...es que tengo que hacer esto, lo hago, pero lo que quiero hacer ahora, eso sí que ha cambiado, me siento mucho más segura en ese aspecto, puede que *qigong* haya influido, puede. Pero yo creo que también es un tema de edad, las niñas ya son más mayores, yo tengo más tiempo para pensar en mí, *qigong* también me da esos momentos de estar solo conmigo y me da más oportunidades de pensar, pero yo creo que también va mezclado con la edad, tengo esa impresión, pero el *qigong* me ha ayudado (Noelia, 9.9.1).

6.4. Cambios por la práctica del *qigong*

El *qigong* te cambia. Los cambios te acercan a la familia. Para Frederic, los cambios que está experimentando a través de la práctica del *qigong* influyen en la familia. Dice que ha ganado como ser humano, y se da cuenta que el balance es positivo, siente que los cambios lo han acercado más a la familia:

Me doy cuenta de lo que ganado como “ser humano”, conforme te vas metiendo hay cambios, soluciones, haces y van cambiando las cosas, intentas progresar, el afán, pero tienes una formación y un espíritu interno que te demuestra cómo eres, ya seas altruista, ya seas bondadoso, o egoísta y esa esencia no creo que la haya cambiado, pero me doy cuenta de cómo en lo que estoy haciendo voy influyendo a mi alrededor, hasta ahora era la percepción mía, buscaba mi mejoría, mi satisfacción, buscaba mí, mí, mí y quizá ahora me doy cuenta de que además de mi hay algo más, he ido un poquito más allá. Cuando hablo con la gente, la familia, a parte mi hermana, ella es la que me ha dicho continúa, venga, veo esa relación que me acerca, es ir un poquito más allá (Frederic, 9.6.1).

Ramón se da cuenta que se siente frenado en su crecimiento. Su pareja no acepta que esté cambiando, él le da sus “razones” en un intento de “hacerle ver lo positivo” y la invita a que ella empiece a cambiar. Opino que no se puede establecer con certeza que la práctica del *qigong* sea el motivo por el que la pareja perciba un cambio no deseado en Ramón, más bien, se podría tratar de un conjunto de otras cosas lo que la pareja percibe y que atribuye a la práctica del *qigong*:

A veces pienso que mi crecimiento en este aspecto está muy frenado, hablando de energía, la culpa de todo la tenemos nosotros mismos, pero me frena mucho estar en este entorno un poco hostil, se siente raro. Puntos de vista que están lejos, y no sé cómo encajar esto, cuando la otra parte es muy negativa, tú intentas de hacerle ver las cosas positivas y darle razones para que este contigo, intentar cambiar a esta filosofía más oriental, peor cuando no hay manera, al final esa negatividad se vuelve contra ti, te toca, eso es lo que más me cuesta. Yo le puedo dar razones para que ella haga su trabajo, pero no (Ramón, 9.8.1b).

Los cambios personales se adecuan a las responsabilidades. Frederic se da cuenta que practicando *qigong* esta cambiado debido a su trabajo personal, situación que lo lleva a tener muchos

pensamientos, pero es consciente que hay responsabilidades, satisfacer las necesidades de sus hijos. No lo ve como una limitante, más bien como un “deber ser”:⁷¹

Hay algunas cosas que te las vas haciendo tuyas, hay algunas cosas que son reales, que no hay más remedio, la línea recta, no es una cuestión de pensamiento, es una cuestión física de supervivencia, si tienes críos si estas educando unos críos pues necesitan comida, y no hay más que trabajar el principio que puedes y tienes que de seguir, son responsabilidad mía y ellos no pueden hacer nada, si tú tienes esa responsabilidad de tener un hijo y de criarlo, hay necesidad de vestirlos y de que tienen que comer cada día (Frederic, 9.6.2).

Problemas ante el cambio. Ramón dice que es una persona muy inquieta y que esto a veces genera frustración. Dice que a través de la práctica del *qigong* ha encontrado muchas respuestas a preguntas que tenía. Se da cuenta que el *qigong* está cambiando su vida, pero percibe rechazo en su entorno. Arrastrar el entorno frena el crecimiento, lo ve como un reto:

Realmente he encontrado muchas respuestas a preguntas que tenía, que soy una persona muy inquieta, siempre me he preguntado mucho las cosas, a veces es un problema porque me genera mucha frustración, pero todo esto me ha dado muchas más pistas y una línea a seguir, si realmente quiero cambiar, porque aquí puedo cambiar, por otro lado también me genera otros nuevos problemas, porque puedo cambiar pero el entorno es hostil y entonces arrastro al entorno o yo realmente no puedo...me cuesta, me cuesta mucho cambiar la vida que llevaba por esto otro, pero son retos, pero a veces me da mucha pena, porque llegas a casa y cada vez ves que estás más lejos de tu entorno, es que hay veces que hay personas que se enfadan por cualquier cosa que no tiene ningún sentido, y algunas de ellas te afectan a ti y eso no puedo cambiarlo me cuesta muchísimo cambiarlo (Ramón, 9.8.1a).

6.5. La ilusión de conocer los monasterios y templos chinos

Frederic, como muchos de los estudiantes del curso, desean conocer los monasterios y templos daoístas y budistas de China, y de ser posible pasar una temporada para aprender *qigong*. Frederic ha participado en estancias y retiros espirituales en monasterios españoles, en donde aprendió disciplina, física, intelectual y espiritual. Opina que participar en retiros puede ser una buena experiencia si se quiere ir a los templos y monasterios de China:

⁷¹ En la actualidad, los hijos tardan más tiempo en alcanzar la independencia, por lo que permanecen más tiempo en casa. La mayoría de los practicantes de *qigong* son personas arriba de los cuarenta años, y muchos de ellos están transitando por una etapa de sus vidas en las que desean hacer cambios o realizar aquellas actividades que no pudieron hacer antes.

En España hay muchos monasterios en donde se pueden hacer estancias, retiros, y en donde aprendes autodisciplina a nivel intelectual, físico y espiritual. Es muy apetitoso, porque a veces las cosas te las ponen muy fáciles, depende de tu espíritu y de tu apertura de mente. Pero la experiencia es recomendable como antecedente para ir a los templos o monasterios budistas o daoístas (Frederic, 9.6.6).

6.6. Continuar con la tradición

En el curso de monitores el método sigue la tradición china. Frederic comenta que ha sido importante haber elegido a maestros y al grupo adecuado para aprender el *qigong*, disciplina que desconocía. Para él es importante los métodos de enseñanza, que le han proporcionado acceso a los conocimientos que considera se apegan a la tradición china: *“Pero hay otras cosas, qué si no tienes ningún conocimiento, pues los descubres. Coger ese otro camino, seguir en espiral. Por ejemplo, con los que enseñan qigong, he tenido la suerte de coger este instituto, este grupo de monitores, que la verdad ves que se la toman en serio, hay un método, te guste o no te guste, siguen la tradición china”* (Frederic, 9.6.3).

En muchos países de oriente se mantiene la tradición del *qigong*. Frederic dice que hay maestros y estilos de *qigong* que se alejan de la tradición. Se ha dado cuenta que algunos practicantes rechazan aprender directamente de maestros chinos por prejuicios hacia el comunismo:

Hay quienes prefieren profesores cien por cien occidentales, que no les gustan los chinos, porque también hay gente que hace artes marciales y que son buenísimos en kung fu, pero cuando te hablan de los chinos parece que te están hablando del tercer o cuarto mundo, que han perdido el tren de la vida, esa gente que no va. Y tú les puedes decir, “pero tu estas aprendiendo un arte que viene de ahí ¿tú has buscado algo más de allá?... “no, no, esos están locos, porque nada más hacen que trabajan y son comunistas”, se te ponen los pelos de punta. No todo el que venga de Oriente tiene que ser chino comunistas y con el libro rojo por delante. Hay muchos países en Oriente y el pensamiento chino no necesariamente tiene que venir de China, ha ido mucho más allá de las fronteras de China, si mantienen su tradición (Frederic, 9.6.5).

Aprender directamente de un maestro chino. Para Frederic, el extranjero que no enseña en su propia tierra no es bueno, no confía que maestros de otros países diferentes a China enseñen fuera de su propia tierra. En cambio, si acepta que maestros occidentales viajen a China para aprender directamente de maestros chinos para después regresarse a su propio país y transmitir lo aprendido: *“He visto, que casi cualquier extranjero en una tierra ajena no es buen profesor,*

porque un extranjero que se va a practicar o a enseñar en otros lares que no son los suyos, algo detrás hay que no cuadra, como que tiene su tierra metida en su sangre y aprende algo muy grande y muy gordo entiendo que lo primero que hace es enseñarlo a su gente” (Frederic, 9.6.4).

6.7. Adaptar el *qigong* a las personas

Frederic desconfía de maestros que adaptan “su *qigong*” a las personas. Opina que se alejan de la tradición que puede ser peligroso, inclusive provocando daños físicos o mentales:

Pero también he conocido otras personas, en otros ambientes, que saben mucho *qigong*, pero que cuando se ponen a tu lado y te van enseñando como que ves que te quieren llevar a su terreno, como ‘enciende una vela porque si no la energía se escapa y... pero que estás haciendo, que estás haciendo, hay cosas que no, quizá que como personas pues a algunos les pueda gustar, pero ya ves que es un *qigong* adaptado, que eso sí que últimamente lo he visto, el *qigong* adaptado a cada persona y hacer de maestro y eso es peligroso, porque puedes llegar hacer daño tanto físico como mental y de eso hay que tener cuidado (Frederic, 9.6.4).

6.8. El *qigong* como deporte

El *qigong* deportivo se aleja del trabajo interior profundo. A Celia le interesa el trabajo interno profundo en el *qigong*, y esto es posible por la práctica de la meditación. Este tipo de trabajo interno conduce a la transformación. En cambio, el *qigong* deportivo dificulta el trabajo interno, pues pone demasiada atención en la forma en detrimento del contenido. El trabajo interno incluye la meditación y el énfasis en las sensaciones, que se encaminan a la transformación:

Otra cosa, en mi experiencia, al menos lo que yo puedo ver hasta ahora, en el *qigong* hay dos grandes líneas de trabajo, una es más deportiva, que para mí está muy desconectada de la experiencia interior profunda, la verdad es que no me interesa mucho esa línea de trabajo y la otra línea está más conectada con la meditación y la transformación y que también te da una parte física, pero para mí está más orientada al interior. Y entonces a mí me gusta más la segunda. En el estilo que estamos siguiendo en el Instituto, a mí no me interesa que los alumnos estén... ¡que es así, así y así!, me da igual, lo que a mí me han enseñado es que eso ya llega solo, cuando tú estás dentro de lo que eso produce, entonces es más interesante insistir en que sientan, sientan, sientan (Celia, 9.11.4a).

Las competiciones en el *qigong*. Competir para ganar prestigio. Josefa es muy crítica ante la actitud de los Occidentales, a quienes dice les gusta recibir y acumular condecoraciones. Se da cuenta que para ella es más importante lo que trasmite el maestro, le da prioridad a la experiencia

y no a los premios. Se da cuenta que la experiencia de presentarse a exámenes con los maestros chinos puede ser más enriquecedora, solamente por saber que se siente:

A los occidentales nos gusta coleccionar los diplomas. Nos gusta aprender y colgarnos medallitas. Yo me quiero presentar con los maestros chinos, por ver que siento ahí con ellos, realmente lo del diploma me da igual, pero a la gente nos encanta el “diplomita”, la posición. Cuando se busca un maestro no estás viendo si tiene diploma, estás viendo lo que te transmite. Es un poco vendernos para obtener posición. Nos encanta tener casillitas llenas de cosas (Josefa, 9.2.3).

A Iris le parece extraño que se tenga que competir en el *qigong*. Manifiesta que solamente por eso dejaría *qigong*, sino fuera por la amistad que se ha dado en el grupo de estudiantes, en el que no ve ningún tipo de competitividad: “*Esto de competir, yo lo veo un poco raro, y yo creo que si el grupo no fuera como es, yo creo que no continuaba. Porque en el grupo la gente uno intenta ayudar al otro y no hay ninguna competitividad, al contrario, todo mundo está para ayudar en lo que podemos*” (Iris, 10.12.6).

Iris nos dice que los que gustan de un trabajo tradicional o espiritual ven una contradicción que se realicen competiciones en el *qigong*: “*Es que esto de la competencia, había estudiado con Pablo y un día que fuimos a comer, y se lo comenté... es que es todo lo contrario de lo que nosotros entendemos por el qigong*” (Iris, 10.12.12).

6.9. Religiones y terapias alternativas

Anti-religión y la sabiduría del daoísmo. Toni se identifica con el daoísmo, piensa que hay sabiduría y muchas formas de expresarla, se da cuenta que no está de acuerdo con las religiones: “*Veo un poco como lo mismo, diferentes formas, diferentes formas de expresarlo, soy anti-religiones, con simplemente sabidurías que han ido dejando las personas a lo largo del tiempo y todas son buenas, todas tienen algo, lo que pasa es que me identifico mucho con el daoísmo*” (Toni, 9.3.1).

El *qigong* chamánico y el subconsciente. Opino que en realidad deberíamos de hablar de neo-chamanismo, por la influencia del movimiento *New Age* que se ha apropiado de algunas ideas, creencias y prácticas del chamanismo de Asia Oriental y de otras partes del mundo para reinventar una forma moderna. El caso de Irene, parece mezclar ciertas ideas y creencias chamánicas con elementos tomados del psicoanálisis freudiano. Es probable que Irene confunda el chamanismo con el psicoanálisis, como sea, considero que se trata de un síntoma del síndrome *New Age*. Fericgla (2006) nos explica que “*algunas personas entienden el fenómeno como una forma no dogmática y no eclesiástica de espiritualidad. Hay grupos de profesionales, pseudoprofesionales*

y paraprofesionales de la terapia que ven en el chamanismo una forma de psicoterapia individual y social perfecta, y la ofrecen a sus pacientes” (2006: 116). A Irene le interesa el *qigong* chamánico y opina que ayuda a remover y a que salgan cosas del subconsciente y que afectan las maneras de actuar. Piensa que a través del chamanismo a veces, pero no siempre, podemos percatar de experiencias de la infancia guardadas en el subconsciente:

El *qigong* chamánico puede estar muy bien, porque pueden salir cosas por ejemplo del subconsciente, esto a mí también me interesa, porque hay cosas que están ahí grabadas y que no sabes porque estas actuando de una manera y son cosas que tenías de la infancia, que hay momentos que las ves, pero no...por mucho que las veas no salen. Vuelven a salir quizá de otras vidas, bueno si ya entramos en la reencarnación (Irene, 9.10.3).

Budismo y reencarnación. Irene menciona que en el budismo se cree en la reencarnación,⁷² pero no en el budismo que se practica en España, lo atribuye al trasfondo cristiano, aunque señala que en los evangelios del cristianismo si se habla de la reencarnación. Irene no se considera cristiana, pero piensa que todas las creencias religiosas son buenas, son distintos caminos, pero conducen al mismo lugar: “*Esta maestra de budismo no habla de reencarnación, como es un entorno cristiano, también el cristianismo en un principio en los evangelios salía la reencarnación. Yo no me considero cristiana, pero de todas se puede sacar una cosa, todas son buenas van al mismo lugar, son distintos caminos, pero van al mismo lugar*” (Irene, 9.10.3b).

Irene se da cuenta que se interesa en la espiritualidad y no en los dogmas de la religión: “*Me intereso más que en la religión en la espiritualidad, porque en la religión te puedes perder un poco, con dogmas*” (Irene, 9.10.4a). A ella le atraen los temas sobre la reencarnación y el contacto con los espíritus (almas) de antepasados. Se interesa en la terapia de las regresiones y la fidelidad a los ancestros:

Empecé a leer a Brian Weiss,⁷³ es interesante este tema de regresiones. La fidelidad a los ancestros, no podemos ser más felices que ellos, hay una fidelidad que no se puede transgredir, sí que es verdad que esas cargas las llevamos. ‘Eso es vuestro, no tiene nada que ver conmigo’. Ahora se están haciendo muchas terapias en esta línea, las constelaciones familiares (Irene, 9.10.4b).

⁷² La reencarnación a la que se refiere tiene que ver con Brian Weiss, que la aborda a través de experiencias psiquiátricas narradas por sus pacientes en estado hipnótico, asistiendo a la terapia regresiva a vidas pasadas.

⁷³ Médico psiquiatra estadounidense que habla de las reencarnaciones, regresión de vidas pasadas, progresión de vidas futuras y de la supervivencia del alma humana después de la muerte.

6.10. *Qigong* para la expresión personal

Crear tu propia forma de expresar el *qigong*. Toni es maestro de *taiji* y *qigong*, lleva muchos años practicando. Se da cuenta que la excesiva disciplina en la enseñanza del *qigong* que contradice las ideas y pensamientos de la filosofía que lo sustenta. Por un lado, se dice que hay que ser flexibles como el bambú, pero por otro se imponen demasiadas reglas. No le gusta que se impongan cuestiones materiales, como la manera de vestir, el que se tenga que seguir siempre la misma música. Conociendo las bases del *qigong*, cada quien tendría que sacar su propia forma. Critica la manera de enseñar como si se tratara de una disciplina militar. Toni piensa que en el *qigong* hay que dejar que la persona se exprese y darle libertad para que improvise o desarrolle su propia forma:

Yo veo que hay un punto de rigidez, porque por un lado hablan de que hay que ser flexibles como el bambú, pero por otro lado hay cosas muy rígidas, y ahí ves la rigidez, y ahí veo esas contradicciones, que tienes que llevar tu uniforme, que la música es tal, cosas que no son, porque si no voy de negro no hago *qigong*, eso me cuesta un poco. Demasiadas reglas en algo que se supone es muy fluido, muy flexible, y sobre todo dejar espacio para cada quien saque su propia forma respetando las bases del *qigong*, yo tengo mi propia expresión y cada persona tiene su propia expresión, esas cosas yo veo que coartan un poco la expresión individual. Todos iguales al mismo tiempo, todos igualmente vestidos, si es un poco militar, lo vemos desde fuera y se transforma en algo tan bonito, como la energía, tu interior, y tú, y ese movimiento, de repente en algo muy militar, son cosas mucho más materiales, que se ven (Toni, 9.3.2).

Pienso que a diferencia del *qigong* que se practica en las artes marciales, en Occidente el enfoque a la salud y la espiritualidad *New Age* han conducido a que los practicantes no entiendan el papel del maestro y la función de la disciplina, muy importantes en el pensamiento asiático oriental. Criticar y rechazar las reglas del maestro y de la disciplina misma del *qigong*, quizá tenga que ver con no entender la necesidad de desaferrarse al deseo propio o al “yo” propio, y esto, a mi parecer, constituye un síntoma más del egoísmo occidental como del síndrome *New Age* que se resiste al anti-egoísmo asiático oriental.

6.11. Humildad e ignorancia

No sé qué soy, no sé de dónde vengo, no sé qué va a pasar cuando muera. En esta frase, Eric se da cuenta que ser digno tiene que ver con asumir la ignorancia, para él no es fácil procurar ser un ser humano digno en ésta época de caos y barbarie. Piensa que la manera más digna de

relacionarse es a través de asumir que no lo sabemos todo, que es cuando las dos mentes se pueden encontrar:

Yo creo que hay una cosa que me he apropiado y es la ignorancia, es decir, ¿qué soy yo? me pregunto, no sé, no sé, entonces, según nuestro maestro coreano, esa mente es muy poderosa, porque tú por ejemplo puedes tener tu educación, puedes tener tus ideas sobre esto y sobre lo otro, yo puedo tener la mía, pero si decimos los dos, ¡no sé!... en ese momento nuestras mentes se encuentran, se encuentran...entonces yo voy un poco con esa impresión, no sé, no sé que soy, no sé de dónde vengo, no sé qué va a pasar cuando muera, pero mientras tanto procuro ser un ser humano digno, que en estos momentos de caos y barbarie no es tan fácil (Eric, 9.4.1).

Yo creo que Eric se refiere al concepto de ignorancia tal y como lo ha entendido del budismo, que no quiere decir falta de conocimientos o de una formación intelectual, sino a una ignorancia espiritual, un estado de no reconocer la realidad de las cosas, no de una forma pasiva sino activa. En el budismo, la ignorancia puede entenderse como no reconocer la verdad o no querer enfrentar las cosas que demuestran que el *ego* es efímero. Sin embargo, me queda la duda si Eric en realidad se refiere a un tipo de inseguridad como un síntoma *New Age*, entendido como una manera de evitar luchar en contra de la inseguridad inherente a la vida, en lugar de aceptarla y vivir en armonía con ella. Esta forma de pensar me recuerda el dicho “sólo sé que no sé nada” interpretación y simplificación atribuida a Descartes, quien en realidad se refería a que no se puede saber nada con absoluta certeza, incluso en los casos que uno cree estar seguro.

6.12. Individualismo como dogma

Eric también se da cuenta que en Occidente predomina el individualismo o personalismo calificándolo de postura dogmática e inflexible, pues solamente se piensa en el yo. Eric no se asume como un individuo aislado, como seres humanos formamos parte del universo. Contrasta el individualismo occidental con la figura del ciudadano chino inserto en la vida social y colectiva:

Ser flexible, no tomar posturas dogmáticas... yo no soy un ser individual, cuando inmerso estoy al universo, al universo y a los seres humanos, entonces todo eso me ha ayudado mucho todos esos conceptos. Yo creo que el pensamiento occidental es mucho más personalista que el chino, yo recuerdo que cuando por ejemplo nosotros hacemos un retiro de una semana, al final hacemos un círculo y cada uno expone, entonces yo me di cuenta cuando estaba en Hong Kong que cuando llegaba el momento de decir que había aportado este retiro, en la mente china, es más, como yo me convierto en un buen ciudadano dentro del colectivo.

Nosotros los occidentales somos yo, porque yo, porque yo, y esto porque me encontraba mal y tenía que hacer, estaba en crisis. En cambio, el chino es como encuadrarme dentro de la sociedad y ser un buen ciudadano (Eric, 9.4.1).

6.13. Trabajo espiritual

Un guía espiritual. Ramón se ha dado cuenta que tiene “una guarda” que le escucha y lo guía cuando está transmitiendo el *qi* en el *reiki*. Hay veces que se refugia en su “rincón” o espacio privado para meditar, en donde recibe señales y sabe que está ahí escuchándolo: “*Con el reiki he llegado a notar que tengo una guarda y que me guía cuando hago el reiki, como cuando estoy en mi rincón que no sé lo que hago, pero noto la energía y sé que es una señal de que está ahí y de que te está escuchando*” (Ramón, 10.8.3c).

La espiritualidad en el *qigong*. Irene expresa que le gustaría que el *qigong* que está aprendiendo no desligara el trabajo de la salud con el espiritual. Piensa que en China el *qigong* para la salud aparta la parte espiritual, pero cree que en el curso no se tendría que descuidar la parte espiritual:

[La profesora de *qigong*] lo enfoca mucho a la salud, no se considera muy espiritual, pero en su trabajo se nota el *qi*, ella quizá por la educación. No es la profesora que yo me esperaba, pero valoro la parte buena que tiene, me esperaba otro tipo de profesor, más espiritual, que lo expresara más. Pero por mucho que en China consideran más desligado de la salud, ya aquí ella podría hacerlo un poco más unido. Pero bueno, nos quedaremos con lo bueno de ella, porque encontrar el profesor idílico (Irene, 9.10.5).

La respiración como medio para el trabajo espiritual. Joan explica que ha descubierto el movimiento interior. La respiración es lo que le permite ver lo espiritual en el movimiento. La respiración lo conecta con lo espiritual y lo ve en el movimiento:

El movimiento es interior, sale del interior, eso es lo que he integrado y he descubierto. No es como cuando practicaba *taiji*, al principio pues hacer movimiento y ejercicio, sino que también tuve una experiencia –debajo de Montserrat– de conexión espiritual con la naturaleza, con la montaña de Montserrat, pero nada más una vez y no más, en el sentido de que no lo volví a experimentar esto. En cambio, con el *qigong*, el hecho de verlo, verlo en el video, aquel chino que dirige el de los seis sonidos, tan lentamente como lo hace, he visto el espíritu que le movía a él, al menos en la imagen. Y esto es lo que yo hago cuando practico. Trabajo la respiración, y eso es lo que me ayuda a ver en el movimiento lo espiritual, la respiración es lo que me conecta con la practica

espiritual y veo esta práctica espiritual en lo que hago, en el movimiento (Joan, 9.14.1).

A partir de las experiencias que ha tenido con la práctica del *qigong*, Noelia ha empezado a cambiar en su forma de pensar. Sin embargo, aún duda ante los cambios, pues la ciencia experimental le sigue proporcionando mayor seguridad. Para Giddens, “*el optimismo sostenido está ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación*” (2011: 128). Antes veía el *qigong* como muy esotérico, pero ya no. Ahora piensa que debe haber un equilibrio entre lo científico y lo más espiritual:

En el *qigong*, cuando estamos en estas prácticas que intentamos ver que si el interior, quien soy yo, que las emociones mueven ... sin explicar de una forma racional me pierdo, yo realmente me pierdo porque no lo entiendo y ahora ya no considero esotérico, pero para mí al principio todo esto rozaba con el esoterismo. Ahora ya veo que no, que hay un equilibrio entre muchas cosas. Entre lo científico racional y lo más espiritual tiene que haber un equilibrio, tiene que haber una explicación por los dos lados, pero yo hace poco que pienso así (Noelia, 10.9.4c).

En el *qigong* enfocado a la salud no hay desarrollo espiritual. Iris se da cuenta que el *qigong* que se enseña en el curso de monitores va bien para la prevención de la salud, pero, en su opinión la parte espiritual no se trabaja, inclusive, cuando han venido las maestras de la China, tampoco lo han abordado: “*Yo creo que el qigong que se hace en el instituto es muy físico, de seguro que va bien para la salud, pero la parte espiritual no existe. Las profesoras que vinieron de china, a mí me gustó mucho, pero estaba hablando que, si este meridiano pasa por aquí o por allá, esto es físico solo y la parte más espiritual yo creo que no*” (Iris, 10.12.4).

Falta integrar mente, cuerpo y espíritu. Iris supone que los chinos sí han de integrar en el *qigong* el trabajo con la energía tomando en cuenta la mente, el cuerpo y el espíritu. Piensa que, en el examen, los maestros chinos vieron que faltaba integrar la parte espiritual, por eso han de haber comentado que faltaba integrar todo, como una unidad: “*Supongo que los chinos lo deben de tener, porque la parte del over-all que dicen ellos, pues todos hicimos mal el over-all, por algo será no que no lo hicimos bien. Yo creo que se equivocan si dejan la parte espiritual fuera, porque son la dos cosas mente y cuerpo o tres cosas mente, cuerpo y espíritu o no sé cuántas*” (Iris, 10.12.5).

6.14. Centrarse para moverse

A Irene la práctica del *qigong* como una forma de meditación le ayuda a estar centrada en sí misma. Describe que es muy fácil dejarse llevar por las noticias y todo lo que está pasando en el entorno social. Sin embargo, es consciente de la necesidad de poder moverse de adentro hacia afuera y viceversa:

El *qigong* es muy necesario, porque hoy en día todo te lleva hacia afuera, lo que está pasando, solamente oír noticias, cuando estoy en el trabajo estoy como muy hacia afuera, entonces el *qigong* me ayuda; si no estuviera haciendo *qigong*, meditando así, no sé cómo estaría, porque es una manera de mantenerte en tu centro interno, porque si no te vas mucho hacia afuera, porque todo reclama mucho la atención hacia afuera, no es porque sea una obligación, no, pero influye mucho, es una influencia muy fuerte. El *qigong* me ayuda a centrarme y no divagar tanto hacia afuera. A pesar de que estoy haciendo esto, pues hay momentos que también voy hacia afuera, hay momentos que...pues imagínate si no hiciera esto... se tiene que ir hacia afuera desde el centro, porque no es quedarse adentro (Irene, 9.10.1).

6.15. Conocimiento de sí mismo

Pedro se da cuenta del potencial energético del *qigong* en sí mismo y en las demás personas. También valora la importancia del *qigong* para la salud y el conocimiento del sí mismo:

Yo creo que lo que más he notado es como el potencial que hay dentro de mí y dentro de todo el mundo y eso me ha llevado a decir “si yo soy capaz de sentir esto, siendo una persona completamente normal, mucha más gente puede notarlo y a nivel no solamente energético, sino de salud y de conocerse un poquito más a ellos mismos, yo creo que eso en *qigong* es como la pieza del puzle que complementa el autoconocimiento de uno mismo y cómo puedes ayudarte a ti mismo (Pedro, 9.15.1).

6.16. El *qigong* es fácil para los chinos

Eric se da cuenta que para los chinos es fácil el *qigong* porque forma parte de su historia cultural. La fluidez, la coordinación y facilidad con que los ejecutan vienen de una larga tradición:

Yo creo que, para el chino, hacer los ejercicios y hacerlos bien, forma ya parte de su cultura desde hace miles de años, para nosotros es algo nuevo, yo creo que esto, porque cuando yo veo estos videos de estos chinos haciendo el bastón, que

bonito, con que facilidad, con fluidez, coordinación, lo llevan mamando desde sus tatarabuelos, viene de una larga tradición. Un chino no mama solo esto [los ejercicios] sabe que aquí está un punto muy importante, sabe que acá esta otro, forma parte de su cultura. (Eric, 9.4.4).

6.17. Medicina china y *qigong*

La medicina china y las emociones. Para Iris, la medicina china toma en cuenta la interacción de la energía con las emociones de una manera holística. En cambio, dice que la medicina occidental, ante el caso de una apendicitis o de un dolor de muela, lo que hacen es extraerlos, sin explorar la causa, pero no se fijan en la persona de una manera holística. Para Iris las emociones repercuten en lo físico:

Del concepto de la energía, eso es seguro, de la energía y de la interacción y de la holística, o sea, si en la medicina [occidental] que te duele la muela, te miran la muela, en un ataque de apendicitis, te sacan el apéndice, eso es seguro, pero ¿por qué estas así? Holístico quiere decir todo, o sea qué si te pasa según que, el nivel emocional te repercute a nivel físico, si físicamente estas mejor aguantas más las presiones emocionales (Iris, 9.12.1).

6.18. El centro como visión del mundo

A Eric el *qigong* le ha abierto una visión diferente del mundo. Para él, los occidentales nos vemos como el centro, el ombligo del mundo. Se da cuenta que viajar y conocer Oriente representa para los occidentales una forma de complementarse. Los misioneros occidentales se creían poseedores de la verdad y a través del cristianismo se la querían explicar a los chinos:

En Hong Kong en los seminarios de *qigong* la mayoría eran chinos. El *qigong* me ha abierto una visión del mundo, yo creo que nosotros los occidentales hemos estado mirando como el centro, como el ombligo del mundo, diciendo esto es así, esto es mejor, esto es lo único que vale, hemos colonizado, hemos explotado, hemos tenido esclavos, hemos tenido ... creíamos que esto era lo mejor, creo además que nosotros los occidentales, para completarnos como seres humanos tenemos que ir a oriente, para ver los dos polos, conocer otra visión del mundo...me quede muy impresionado cuando empecé a conocer y profundizar en la cultura oriental. Cuando llegaban esos misioneros a China, con la posesión de la verdad y les querían explicar el cristianismo... ¿oiga y a estos señores les va a explicar? [risas] (Eric, 9.4.3).

La acción voluntaria y el *ego*. Para los daoístas, la acción del hombre es seguir el curso natural de las cosas, sin imponerse, Cheng, parafrasea a Zhuangzi para explicar la relación entre la acción y el yo (*ego*): “cada vez que mi acción es voluntaria, cada vez que trato de imponer mi yo en contra del curso natural de las cosas, depende del hombre o de lo que los daoístas llaman *wei*, el actuar-que-fuerza la naturaleza”, en este sentido la voluntad de querer cambiar las cosas es visto como una actitud egocentrista. Cuando, al contrario, la acción sigue el curso de las cosas, cuando se deja llevar por la corriente, “como el nadador que sigue el *dao* del agua sin imponer su yo”, cuando no se lucha en contra de la corriente, sino más bien se deja llevar por ésta, cuando se fluye, es entrar en consonancia con lo natural, es como recobrar el centro, en esa relación con el cielo y el *dao*. *Wuwei*, es el no-actuar o, mejor dicho, el actuar-que-se-adapta a la naturaleza, que no impone ninguna obligación. Cheng caracteriza la actitud de *ego*: “Todo lo que, en el hombre, desea, analiza, construye, establece distinciones (en definitiva, todo lo que entraría en la definición del *ego*) representa la parte periférica de su ser. Sólo cuando lo abandona, el hombre recobra su centro, que es la parte del cielo” (Cheng, 2006: 116).

6.19. Yin Yang, el par complementario

Para María en el *yin yang* del daoísmo no hay dualismo, no se puede decir par de opuestos, sino par complementario. María menciona el vacío como ese “gran todo”. La dualidad sólo existe cuando se le da nombre, en este sentido no hay verdades, solamente una gran verdad:

Yo me quedo con el pensamiento del daoísmo, para mí no hay dualidad, y que todas las verdades que nosotros creemos que son verdades sólo son la mínima parte de lo que es la gran verdad. No hay opuestos, son complementarios, el uno sin el otro no existen, por lo tanto, son complementarios, no son opuestos. La no dualidad en el sentido de que realmente ese vacío, ese gran todo, sin nombre, y que la dualidad solo existe en el momento en que uno le da nombre. (María, 9.7.1a).

6.20. Cuerpo como un todo y pensamiento cartesiano

María dice que es difícil de comprender la idea de la unidad a través del cuerpo y de los sentidos. En *qigong*, ella trabajo con la idea de la unidad, el cuerpo como un todo, el todo es uno. Opina que en el pensamiento cartesiano hay que racionalizar todo, de ahí la fragmentación, división. Establece una analogía de la idea de la unidad con otro tipo de trabajos corporales, menciona el sufismo, el zen y el cristianismo:

Que es difícil de comprender cuando lo hacemos con el cuerpo, cuando vemos las cosas con nuestros sentidos, va un poco en contra de eso. No es muy difícil

de entenderlo creo. Ahora en la práctica del *qigong*, trabajo con la unidad. En el sufismo también se trabaja con la unidad, el todo es uno. En el zen lo mismo, y a partir de mis estudios sobre el pensamiento chino se dice lo mismo y de hecho en Europa también, mi maestro Eckart decía Dios sálvame de ti, o sea de la idea de ti, eso me hace separarme de lo que es la auténtica realidad que es Todo. (María, 9.7.1b).

El cuerpo como una unidad. Celia se da cuenta que de la importancia de la práctica en el *qigong*. Trabajar con los sentidos, dice, permite integrar como una unidad el cuerpo, la mente y el espíritu. A través del trabajo corporal sientes que esas partes están interconectadas:

Lo más importante sería que el cuerpo, la mente y el espíritu sean la misma cosa, una visión y un sentimiento más holístico. Antes de hacer la práctica, pues realmente eran como ideas, pero claro cuando empiezas a practicar sintiendo, y eso de sentirlo, sentir como las partes están interconectadas y qué si trabajas el cuerpo con consciencia estas trasladando también ese trabajo a otras capas de tu ser, con eso me quedo y con eso sigo (Celia, 9.11.1).

María opina que hemos olvidado la idea del “todo”, debido al pensamiento cartesiano, en donde todo hay que racionalizar, de ahí la fragmentación, la división. Dice que a unidad como un “todo” no se puede expresar con palabras, sino vivirlo a través de la experiencia:

Lo que pasa es que lo hemos olvidado por la idea cartesiana, de que hay que hay que racionalizarlo todo y probablemente hemos dividido, hemos fragmentado nuestra vida y nuestra realidad demasiado. Yo creo que no se puede realmente expresar con palabras, sino vivirlo. La experiencia es la que te va dando esas pequeñas luces de vez en cuando, son solo elucubración que uno se hace, pero creo que es mucho más certero eso que intentar escribir, de hecho, todos los místicos han escrito y escrito muchas páginas y luego silencio, porque no hay manera de escribir aquello, es el momento en el que estas en comunión con algo...que es el todo (María, 9.7.1c).

6.21. Desbloquear la energía estancada

La memoria celular y el trabajo corporal para desbloquear la energía estancada. Para Celia el trabajo corporal del *qigong* ayuda a desbloquear las energías, para ella el desbloqueo permite que se activen procesos personales internos de transformación. Para ella estos procesos de transformación están ligados a lo que llama una memoria celular de las experiencias de la vida:

Yo me he dado cuenta de que el cuerpo tiene memoria, memoria celular de las experiencias de esta vida y posiblemente de otras, entonces con la práctica de mover, o sea de movilizar y los estiramientos, las torsiones y la respiración, todo lo que se va haciendo en la forma, como despiertas estas energías que están ahí bloqueadas o paradas y entonces de ahí empiezan a surgir procesos personales interiores de transformación, algunos son más suaves y otros son más intensos (Celia, 9.11.2).

6.22. Renovar la energía para la transformación

Para Celia renovar las energías permite trabajar en la transformación de los conflictos que generamos inconscientemente. La transformación de energías se encamina a suavizar o eliminar los conflictos. Para ella la práctica del *qigong* permite esta transformación. Desde su perspectiva, la evolución implica transformación y facilita acercarse a la auto-realización y plenitud:

Yo creo mucho que estamos aquí, en esta existencia para una especie de evolución y entonces esa evolución se basa en lo que nosotros podemos transformarla, nosotros mismos, transformar las energías gastadas en energías renovadas, como acercarnos cada vez más a máxima plenitud y a máxima auto-realización de nuestro ser y esto a través del *qigong* se puede ir haciendo con el tiempo, como un masaje, te vas masajando y vas aflojando las manías o los conflictos que generamos inconscientemente en nuestra vida y suavizándolos e incluso eliminándolos con más consciencias más nos acercamos a esa plenitud y a ese desarrollo (Celia, 9.11.3).

6.23. Acerca de los meridianos

Aprehender los meridianos para profundizar. Eric se da cuenta que a los occidentales se les dificulta el aprendizaje del *qigong* porque o forma parte de nuestra cultura, requerimos de mucha explicación, de teoría sobre los meridianos para entender a cuál movimiento le corresponden cuales canales para que fluya la energía. A Eric entender la teoría de los meridianos le ha permitido pasar a otro nivel de comprensión del *qigong*:

En cambio para nosotros esto de los meridianos, hasta que no nos lo han explicado y ahora por ejemplo, gracias a que hemos estudiado los meridianos, antes hacía ejercicios que decían “este es muy bueno para esto” pero no sabía porque, ahora sé porque, ejemplo que cada dedo del pie o de la mano está conectado con un canal meridiano y que le corresponde cierto tipo de ejercicio, pero antes lo hacía pero no sabía porque, o sea que viene bien tener una teoría que nosotros

desconocíamos, cuando menos yo, hasta que empezamos a entrar en este mundo (Eric, 9.4.5).

Duda que existan los meridianos. El pensamiento científico racional de Noelia hace que se le dificulte aceptar la existencia de los meridianos o canales y la explicación del flujo de la energía *qi* a través de ellos: *“Me hablan de conexiones entre órganos y que los meridianos... a mí me cuesta entender, bueno sobre los meridianos ya lo comenté en un momento, a mí me cuesta entender que los meridianos existan”* (Noelia, 10.9.4a). Para Giddens, *“el optimismo sostenido está ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación”* (2011: 128).

6.24. Las emociones y los sentimientos

Las emociones y el pensamiento racional. Noelia ha podido gestionar sus emociones de una manera muy racional, le cuesta pensar en una manera diferente para hacerlo:

A nivel de emociones, que las tenga...que yo las pueda gestionar de una manera diferente a explicarme a mí misma lo que me está sucediendo, a nivel coaching, a nivel racional, a nivel... ‘tranquila que esto se puede arreglar de esta manera así o de otra manera’, una manera muy racional de intentar gestionar las emociones, cualquier otra forma a mí me cuesta, si no es algo muy razonado (Noelia, 10.9.4b).

Reconocer los sentimientos para enfrentar las situaciones. Para Mireia la salud, incluye el componente espiritual. Para ella el trabajo consiste en mantenerse centrada para aprender a reconocer las dificultades y optar por las mejores alternativas. Conocerse a sí misma implica crecimiento interior. Para Mireia es importante reconocer los sentimientos y no dejarse “arrastrar” por ellos movilizándose en la toma de decisiones ante lo bueno y lo malo. El *qigong* le permite tener una visión más profunda de las situaciones:

Para mí la salud es sobre todo espiritual, tener un espíritu que no se te vaya muy descentrado es fundamental además yo soy muy sensible y me dejo llevar, entonces he aprendido a conocerme y no dejarme llevar por sentimientos tanto por un lado como por otro que me hacen daño, entonces a verlo y a verlo y reconocerlo y a sentir, yo siento que crezco interiormente, yo crezco. Conocerme muy bien a ti mismo para saber lo que es bueno y lo que es malo y no dejarte arrastrar y aprender de las cosas que no te gusta y aprender de las cosas que te gustan, estoy como un reflector ahora, soy más consciente de que nunca en mi vida de que soy un reflector y cuando hay algo que no entiendo, me paro “a ver

que siento” y si por la situación “no sé qué hacer, no sé si ir por aquí o por aquí, bueno, en medio no puedes quedarte... voy por aquí, que me equivoco, bueno algo he aprendido ahora sé que es por el otro lado... es un poco esta historia, tener esta conciencia te puede dar mucha alegría y paz, y también te puede dar muchos disgustos porque lo ves todo más profundo (Mireia, 10.16.3).

6.25. Las sectas

No falta quienes combinan prácticas, tomándolas de diferentes contextos culturales,⁷⁴ Iris comparte su experiencia con un grupo de *reiki*, del que dice que era más como una secta. Leían las cartas célticas, pero no sabían el significado, pero lo interpretaban:

Hice un par de cursos de *reiki*, nada más que el segundo fue un desastre, ese yo creo que lo quiero olvidar. Era más como una secta, y bueno, trajo unas cartas que había comprado en Inglaterra, con dioses y así, y a mí me salió una diosa, no sé de donde era, me parece que era céltica, porque había dioses griegos y otros dioses, y la que lo llevaba no sabía que quería decir, no sabía el significado. Tú no puedes trabajar de esta manera, no puedes repartir unas cartas que la gente coge y dice ‘mira me ha salido esto’ e inventarte quien sabe que dios, yo no sabía quién era, porque era un dios celta que iba con un caballo muy bonito, pero no explicaba que quería decir y no puedes, esto no es manera de trabajar (Iris, 10.12.9).

6.26. *Qigong* ante el contexto caótico y complejo

Mireia reflexiona sobre la situación actual que se vive en España, que describe como caótica y compleja. En su opinión el *qigong* te enseña a parar y ver lo que es tuyo, lo que te corresponde. El *qigong* le ha hecho ver que el panorama no es tan negro:

Hay mucha gente que quiere cambiar, y muchos jóvenes también lo que pasa es que es complicado, porque aquí llevamos una política desde el siglo XV, XVI que es la misma y esto ha cambiado, entonces yo creo que ahora ha llegado ... yo creo que la codicia y el desorden –por llamarlo de alguna manera– a su cenit, y ahora está la bajada, pero yo sin embargo tengo fe, no sé si lo veré, pero yo tengo fe en un cambio para bien, no del ser humano de la raza, porque no nos queda otra, o nos matamos todos, –que ya nos hemos matado muchas veces– o de pronto estamos condenados a entendernos, en este país, hay mucha gente

⁷⁴ La inquietud por lo exótico lleva a muchas personas a combinar diferentes tipos de prácticas de manera muy ecléctica, a veces para algunos, puede resultar una experiencia poco seria y poco responsable.

preparada, jueces, abogados, médicos, científicos, incluso periodistas aunque no lo parezca, investigadores periodísticos que están hablando abiertamente de la situación y están pillando ahí todo y lo están dando a conocer, entonces esto es la consciencia, está bien, yo desde pequeña esto del que el poder es el que manda no, manda porque tú quieres, o sea aquello de la esclavitud es porque uno también quiere ser esclavo, que hasta...yo era joven y yo siempre pensaba, si eres esclavo yo prefiero correr y que me peguen tres tiros y quedarme ahí a seguir trabajándole a otro ser que se cree superior a mí porque le da la gana, esta tontería, es eso, y en ese sentido todas las políticas, el miedo, el miedo, el miedo, tenemos un miedo muy enraizado y el miedo es lo que hace que bajes la cabeza y te dejes pisotear por el que está al lado si te da un grito, entonces yo creo un poco que es lo que quizás ahora empecemos a ... ¿qué es mejor, ser esclavo o morir de pie, que morir de rodillas? yo sí creo que mejor morir de pie que vivir de rodillas. Vas encontrando que ves todo muy negro en tu vida y de pronto ves un cambio con el *qigong* y pues no es tan negro y encima estoy a gustito, este ratito es para mí y lo disfruto yo y me sienta bien. Es aquello de que ves algo que te indigna mucho, porque además es eso, yo reconozco, me indigna demasiado, es feo igual, un asesinato, una historia, es muy feo, pero me estoy poniendo muy indignada y así tampoco no, pues me enseña el *qigong* a parar y bueno el final es cada uno el suyo, claro, yo veo el final mío, porque además todo es tan complejo, tan iguales y tan diferente el viaje de cada ser, es muy curioso esto (Mireia, 10.16.4).

6.27. La entrevista permite un espacio de reflexión

A Pedro la entrevista le hecho plantearse cosas. Agradece el momento que le ha permitido reflexionar sobre cuestiones que por lo general permanecen ocultas en el día a día: *“Las preguntas me han gustado mucho porque me han hecho plantearme cosas que a lo mejor al día a día no me planteo, me ha hecho pensar cosas que ostias la verdad que... gracias”* (Pedro, 10.15.2).

6.28. Comercialización del *qigong*

Celia opina que hay maestros que se enfocan en el desarrollo personal para empresas y que buscan comercializar el *qigong*: *“A mi Mantakchia⁷⁵ no me gusta mucho, me parece que está corrompido,*

⁷⁵ Mantakchia se ha hecho famoso por la cantidad de libros que ha publicado sobre *qigong* y por los talleres que da *qigong* enfocado al mundo de las empresas, un negocio lucrativo por el alto costo de los talleres. Una de las críticas que más escuche entre los entrevistados se enfoca en el objetivo de los talleres de promover la idea de que el personal de las empresas aprende a través del *qigong* a estar bien consigo mismo y esto le ayuda a adaptarse positivamente a las demandas que impone el trabajo en la oficina. De esta manera se promueve que el trabajador se desenvuelva positivamente en sus relaciones laborales y por lo mismo sea más efectivo en su trabajo.

ofreciendo masters muy caros para los ejecutivos, que no me gusta mucho esa onda. Pero al menos él está en una corriente más de desarrollo y personal” (Celia, 9.11.4b).

7. Las metas

7.1. Aprender estilos de *qigong* espirituales

Ramón tiene como meta aprender otros estilos enfocados al trabajo interno espiritual. Él es practicante de *reiki* y dice que le hace falta aprender a combinarlo con el *qigong*. Se da cuenta que necesita seguir profundizando, no pensar tanto en la forma, sino en lo espontáneo concentrándose en el *qi*. Dice que tiene que ser paciente y practicarlo más para dominarlo y sentirlo:

Luego querré ver otros estilos, y Nadia tiene un estilo, que quizá no es el que yo más gusto, pero que entiendo que también tengo qué conocerlo y a través de ahí tal vez pueda llegar ahí, a un trabajo más interior, “no es que tienes que poner los dedos así, porque si no, así no funciona”, pero luego que a mi si mi cuerpo me dice que tengo que poner el cuerpo así... pues mira. Ya te digo, quizá con el *qigong* todavía no he conseguido lo que busco, de hacer lo mío, de vivirlo al cien por ciento, estoy aprendiendo, ahora me toca saber cómo poner la mano y el pie. Tengo que hacerlo tanto que ya la forma no la piense, que salga espontanea, solamente así podré concentrarme en el *qi*. Es como cuando conduces, ya no piensas en cómo, yo estoy en ese periodo aprendiendo a conducir para después tomar el coche e irme a donde haga falta sin darme cuenta (Ramón, 10.8.1c).

7.2. Estar centrado

Estar centrado para liberarse de los condicionamientos sociales. La meta de Toni es sentirse centrado para liberarse de los condicionamientos sociales. Se da cuenta que está en el camino, y necesita mantenerse en equilibrio para no caer en los engaños de la sociedad consumista. Para él es importante estar centrado para poder interactuar y no solamente aportar desde el corazón, sino también recibir del exterior:

Me gustaría llegar realmente a sentirme centrado, estoy en el camino, realmente es lo único que quiero, que yo creo mi vida, yo tomo mis decisiones, libre de cualquier influencia o condicionamiento, o engaño, sentirme yo ahí, libre. Lo que yo pienso y siento es que cuando uno está centrado, como todo parte de ti, tu aportas al exterior y también el exterior te aporta a ti, es más equilibrado, es más abierto, más de corazón, interactúas de otra manera, más equilibrado, aportas mucho más al exterior de esta manera (Toni, 10.3.1).

Estar centrado para hacer frente a la crisis social y política. Tener como meta el equilibrio de sí mismo le permite a Toni poder discernir entre lo que para él es importante. Dice que la crisis y la realidad política y social por la que atraviesa el país, son circunstancias, y como tales cambian, como tales no hay que darles tanta importancia:⁷⁶ “Cuando uno está centrado, la realidad política, social, la crisis, no es que te desconectes del exterior porque formas parte de este mundo, pero es que llega un momento que te da igual lo que esté pasando, porque no es eso lo que importa, porque esas son circunstancias que van cambiando, la vida y sus cambios” (Toni, 10.3.2).

Estar centrada para ayudar a otros. Mercé se da cuenta que con la práctica del *qigong* está más centrada en disposición de ayudar a otras personas en el día a día:

Aprender, aprender todo lo que pueda y si puedo ayudar a alguien en algún momento. Yo creo que en el día a día ya lo vamos haciendo porque a veces pienso que vas a parar aquí por algún motivo, pero ya de antes, a lo mejor tu entorno necesitaba ver una ayuda o un consejo o un oído y reflexionar y esto, que cambie o ayude a estar más centrada para expandir eso, de otra manera (Mercè, 10.5.1).

7.3. Individualidad y no interferencia

Para Frederic hay muchos pensamientos orientales con los que está de acuerdo. Manifiesta, a modo de expectativa, que se queda con ellos porque los siente internamente, valora la Individualidad, el *fluir*, la no interferencia, entre otros:

Me gusta mucho el *qigong* y veo que hay muchas más cosas que puedo ir aprendiendo, como pensamiento daoísta hay muchas cosas que me han gustado, “la individualidad”, “la aceptación del *fluir* de las cosas”, “la no interferencia”, no sé cómo decirte... ‘el no soltar la cosa’, pero eso es pensamiento oriental y por mi limitado conocimiento no sé si sea del todo correcto, pero bueno, es una sensación a nivel interno que me quedo con ello (Frederic, 10.6.1).

7.4. El *qi* en trabajo espiritual-energético

Para Iris es fundamental profundizar en el trabajo espiritual-energético. Para ella hay estilos de *qigong* que facilitan sentir el *qi*. Con el estilo de *qigong* para la salud no nota todavía la energía, pero sí con el estilo *Wudang* que se enfoca más a la energía cósmica:

Me gustaría profundizar más en la parte energética-espiritual y espiritual y energética, porque yo noto la energía mucho, pero haciendo los ejercicios que hacemos, no la noto, estoy tan preocupada porque los tengo que hacer y cómo

⁷⁶ Es interesante que el *qigong* parece alimentar en algunas personas una actitud de tolerancia ante la crisis económica, social y política por la que atraviesa España. La tolerancia en este sentido, actuaría como un mecanismo de defensa que impediría caer en estados de desesperación o incertidumbre, disminuyendo la ansiedad y evitando el estrés.

los tengo que hacer y si tengo que seguir la música que yo la energía no la noto, se acaba convirtiendo en un ejercicio de gimnasia, y muy bien pero solo físico, y este es uno de los problemas que veo, con Guillermo Leiva en el estilo de *wudang*, se termina siempre haciendo un movimiento para recoger la energía cósmica y yo lo noto en mis manos (Iris, 10.12.2).

7.5. Alcanzar momentos de iluminación

Noelia detalla una experiencia muy agradable que tuvo practicando *qigong*. La sensación fue tan placentera que lo imagina como una “iluminación”. En ese momento se conjuntaron elementos del entorno natural que le rodeaban con su práctica de *qigong*. Lo interpreta como un mensaje en el que se da cuenta de ella ha conseguido ese momento tan especial, consciente de su papel activo para poder alcanzarlo:

Una vez, estando en casa, en la terraza, una vez que estaba sola, donde yo vivo tengo vistas al mar, es una vista fantástica un lugar abierto muy tranquilo y he encontrado unos momentos en donde a veces sí he conseguido ver lo maravilloso de todo lo que me rodea y estar ahí y ser consciente de ese yo, una persona que está en medio de todo eso. Esos momentos sí que me han parecido como una iluminación, como un mensaje que me dice tu sabes dónde estás y tú sabes lo que estás haciendo y todo está bien y todo esto que te rodea y aquí estás tú, puede que ese momento haya sido el más fantástico. Y recuerdo que pensé, aquí es donde yo quiero llegar con el *qigong*. (Noelia, 10.9.3a).

7.6. El pensamiento científico racional exige respuestas

Las sensaciones que Noelia ha experimentado con el *qigong* y los pensamientos que están detrás de estas prácticas hacen que Noelia se cuestione como las va demostrar y comprobar a través de su pensamiento científico racional. Para Giddens, “*el optimismo sostenido está ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación*” (2011: 128). Le está costando aceptar que hay algo más, pero la experiencia que ha tenido con la práctica del *qigong* la ha hecho dudar y está dispuesta a continuar:

Las ciencias son experimentales, todas son métodos sistemáticos donde tú sigues un camino que reproduces constantemente para cualquier investigación, para cualquier avance, para cualquier explicación, es un método científico muy cerrado, cualquier cosa que se vaya de esa fase de experimentación, demostración, hipótesis cerrada cuesta mucho de aceptar y claro aceptar ahora que hay una conexión con la tierra, con el universo, con el macrocosmos y con

el microcosmos, ¿cómo me lo demuestro a mí misma, con que experimento demuestro que esto es cierto?, pues es lo que me va a costar más (Noelia, 10.9.3c).

7.7. Encontrar un guía espiritual

Celia tiene la expectativa de tener un maestro daoísta que la guíe en el camino del desarrollo espiritual. Dice notar cuando un maestro ha realmente recorrido un gran camino. Describe la atracción que estos maestros le producen al contactarlos. Ha conocido personas así, que han venido de China, pero por pocos días. Para Celia tener un maestro con estas cualidades representa una gran ayuda para acortar el tiempo que hay que recorrer:

A mí me encantaría tener un maestro daoísta y seguirle, porque conozco varios maestros pero que solo vienen de China tres o cuatro meses y bueno eso está bien, pero el contacto con un maestro, el contacto con alguien que realmente ha transitado ya gran parte del camino, y que se nota, porque eso se nota enseguida aporta mucho porque sólo de contactar a la persona ya te arrastra a ese camino, de forma energética. Y esto en mi experiencia, el contacto con estas personas, ayuda a avanzar muchísimo, contactar de una manera muy directa y clara, con cosas que si no estarás mucho tiempo para llegar hasta ahí. Le pido asistencia al Universo para que me ponga una mano y poder tener contacto con alguien así (Celia, 10.11.1).

7.8. Mantenerse ocupada ante el estrés que produce el paro

Mireia es de las personas que se han visto afectadas por el paro. Valorar la práctica del *qigong* como una actividad que le permite enfrentar el estrés que podría producir el paro. Ante el paro, es positiva y prefiere mantenerse activa como una manera de mantenerse centrada o en equilibrio y evitar caer en la depresión:

Yo ahora estoy aprovechando más, porque por las circunstancias se puede, y también es eso, porque estar en el paro en estas circunstancias es muy estresante, con mi edad que tengo y en estas circunstancias, pero bueno, lo peor que puedo hacer es deprimirme y encerrarme, mejor hacer *qigong* y disfrutar de ello. Como yo elijo, puedo estar en las dos partes, prefiero buscar el equilibrio, aquello de “todo me va a ir bien, bueno sí, pero muévete un poquito”. Bueno por lo menos sirva para algo porque ponerme en un rincón y ponerme a llorar no me va a servir de nada, por lo menos de esta manera ayudo, y me ayudo (Mireia, 10.16.1).

7.9. La mezcla del *qigong* con otras disciplinas

A Iris le gusta el intercambio de experiencias y conocimiento entre diferente tipo de prácticas, piensa que al compartir se buscan los puntos en común. Iris mezcla el *qigong* con *reiki* y le gustaría hacerlo con el método Alexander:⁷⁷

Lo que yo estoy planeando con una amiga de Pablo, que lo que está haciendo es método Alexander y necesitaba alguien para experimentar, que ya ahora me voy a casa de esta chica, y yo algún día le hare un poco de *qigong*, y le empecé a explicar algunas cosas, y le digo, bueno la semana que viene te explico más cosas porque este sábado tenemos el masaje tuina y es que me quedé tan blanca, porque no le he podido explicar nada más, porque tenía ganas de enseñarle un poco, porque a ella también le va muy bien saber los puntos y nada, no hicimos nada (Iris, 10.12.11).

⁷⁷ El método Alexander recurre a técnicas para prevenir tensiones y malas posturas que producen dolor de espalda y cuello, lesiones musculares, ansiedad, inseguridad y estrés.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

Partiendo de los datos recabados en las entrevistas propongo que para entender el *qigong* en Occidente hay que mirarlo y analizarlo como consecuencia del fenómeno de la posmodernidad y de la globalización. Su expansión e internacionalización como una mercancía de consumo ha provocado su circulación en el mercado de las terapias alternativas y de las prácticas corporales de origen asiático oriental.

Planteo que, siendo el *qigong* una práctica personal, en la era de la posmodernidad exalta el individualismo narcisista, conduciendo a formas de pensar, sentir y comportarse centradas en el yo, que se traducen en un estilo de ser y estar en el mundo dando lugar a la cultura del sí mismo. Manifiesto que el síntoma del síndrome egoísta *New Age*, puede ser una respuesta y posicionamiento ante la inseguridad que representa las situaciones de crisis social, económica y política.

Opino que el *qigong* representa un síntoma del síndrome de la espiritualidad *New Age*. El exotismo y el misticismo impregnan el ambiente de estas terapias y prácticas, comportamientos que responden a las necesidades del mundo mágico y religioso de sus adeptos y su posicionamiento ante la ortodoxia y los dogmas de la iglesia católica.

La hipótesis planteada

La hipótesis de inicio dice que los practicantes occidentales de *qigong* interpretan y resignifican a partir de sus propias necesidades y desde sus propios bagajes culturales, si bien se tienen que ajustar a las reglas propias del entendimiento chino, lo hacen adecuando, adaptando y reinterpretando en su proceso de apropiación del trabajo corporal del *qigong*.

Después de la investigación realizada puedo afirmar que la hipótesis sí se cumple, porque si bien los practicantes de *qigong* interpretan y resignifican a partir de sus necesidades y desde sus propios bagajes culturales, ajustándose a las reglas del entrenamiento chino, adecuando, adaptando y reinterpretando en su proceso de apropiación del trabajo corporal del *qigong*, lo hacen siguiendo las reglas que gobiernan la parte física, mientras que adaptan o modifican la parte filosófica o mental, sustituyéndola por el espiritualismo y el individualismo egocentrista que caracteriza al movimiento de la *New Age*.

Objetivo general:

- Investigar sobre la relevancia del trabajo corporal del *qigong* como vínculo intercultural y productor de traductibilidad entre Oriente y Occidente.

Objetivos específicos:

- Investigar la influencia del pensamiento chino sobre el cuerpo a través del trabajo corporal del *qigong* en practicantes occidentales de la ciudad de Barcelona.
- Indagar la influencia del pensamiento occidental sobre el cuerpo en el proceso de resignificación y apropiación del trabajo corporal del *qigong*.
- Averiguar cómo es la experiencia corporal en el proceso de representación en los *performances* de *qigong*.

Los objetivos han sido cubiertos, sin que esto quiera decir que el trabajo de investigación haya terminado, por el contrario, a partir de las conclusiones obtenidas se abre la posibilidad de darle seguimiento a esta investigación y de abordar los diversos temas que emergieron durante el proceso.

El primero objetivo específico prometía más, pues a pesar de que los informantes tuvieron que estudiar la teoría que fundamenta el trabajo corporal de *qigong*, los procesos de reflexión e interpretación son diversos y variados, dependiendo mucho del interés y del nivel de compromiso personal para profundizar. Si bien la teoría sobre la Medicina Tradicional China representó una base común desde la cual los participantes del curso de monitores abordamos el estudio del *qigong*, también es cierto que complementar y aumentar los conocimientos es una meta personal a la que no todos han dado seguimiento.

El segundo objetivo específico, considero que ha sido el mejor trabajado, no por ello el menos complicado. Investigar sobre los determinantes y condicionamientos económicos, políticos y sociales, que se les imponen a través de las instituciones ha sido importante para poder entender las motivaciones de los practicantes occidentales y para abordar los procesos de resignificación y apropiación de esta práctica y arte corporal exótica.

El tercer objetivo específico, quizá sea el más interesante y el que ameritaba más tiempo para profundizar. Puedo decir que después de dos años de acompañar y darle seguimiento a los practicantes, el nivel y profundidad de las conversaciones sobre sus experiencias como *performers* ha cambiado mucho con respecto al inicio de la investigación. La inquietud de los practicantes

les llevará a darle seguimiento a este trabajo y seguramente a explorar otros estilos o prácticas corporales. Por otro lado, participar en las exhibiciones, competir en los torneos, presentar exámenes técnicos ante jurados provenientes de China, todas estas experiencias no han hecho sino aumentar el deseo insaciable por seguir adelante.

El *qigong* puede representar una lectura alternativa para los occidentales que en el mejor de los casos ayudaría a la comprensión e interpretación de la propia cultura. Los maestros chinos que enseñan *qigong* a los occidentales procuran transmitir los fundamentos del daoísmo, budismo y confucianismo, pero también buscan adaptar, integrar, contrastar, comparar esos principios con las nociones de la cultura de los practicantes.

Desempleo y mercantilización del *qigong*

Puedo afirmar que los entrevistados son personas de la clase media, con un buen nivel educativo, generalmente bien informadas sobre la crisis económica y sus repercusiones sociales y políticas. De igual manera, son conscientes del papel que juegan los medios masivos de comunicación y difusión y del peligro que representan manipulando al público consumidor. Eric, por ejemplo, ha dicho que “*estamos expuestos a tanta propaganda, tanto de empresas, de productos, de políticos*” (6.4.1), situación que lo ha llevado elegir los medios más críticos de información sobre los problemas actuales y la situación política, social y económica por la que atraviesa la sociedad española. En las tertulias sostenidas después de las prácticas de *qigong*, en varias ocasiones se discutió y reflexionó acerca de las causas que originaron la crisis económica, así como las posibles salidas a ésta. El enfado, junto al desánimo y pesimismo fueron los sentimientos que afloraron con más frecuencia, en más de una ocasión se concluía el tema diciendo que hay que meditar y practicar *qigong* para sobrellevar la situación y aguantar, procurando estar bien moral y éticamente con uno mismo: “*estar en el paro en estas circunstancias es muy estresante, con mi edad que tengo y en estas circunstancias, pero bueno, lo peor que puedo hacer es deprimirme y encerrarme, mejor hacer qigong y disfrutar de ello*” (Mireia, 10.16.1).

1ª. Conclusión

Considero que, en el contexto de la crisis social, económica y política que afecta en la actualidad a España, la circulación del *qigong* en el mercado de consumo de las prácticas corporales y las terapias alternativas constituyen una opción de trabajo para los desempleados y un complemento para la afectada economía familiar. Por otro lado, afirmo que estas prácticas no escapan a la influencia de la *New Age* y a los procesos de mundialización siendo aprovechada en el ámbito comercial promoviendo un mercado para las espiritualidades alternativas y enfatizando los valores y comportamientos individuales de autoafirmación narcisista, por lo que afirmo que el

qigong en el contexto de la posmodernidad de las sociedades industrializadas globalizadas es un síntoma del síndrome de la individualidad de la *New Age*.

Contexto complejo

Los problemas sociales han sido descritos por varios de los entrevistados como complejos, opinando que han llegado a su punto más crítico, el pesimismo deja ver el malestar que sienten. En las entrevistas han sido comunes expresiones que desvelan estos sentimientos, algunos ejemplos, lo constituyen los comentarios de Mireia, quien ha dicho: “*yo creo que la codicia y el desorden... han llegado a su cenit*” (10.16.1); Eric por su parte manifestó “*yo creo que estamos en una época de caos y de barbarie*” (6.4.2) e Iris ha descrito el panorama económico como de “*caos general*” (7.12.1).

Por otro lado, si bien fue a partir de la influencia del movimiento *Beat* cuando la práctica japonesa del ámbito *Zen* afectó la cultura occidental desde los 50, en España ha sido a partir de la espiritualidad del movimiento de la *New Age*, desde finales de los 60 y hasta la actualidad, que las prácticas corporales de influencia asiática oriental, como es el caso del *qigong*, se han ido incrementando y convirtiéndose en objetos de consumo: “*A través de los medios de comunicación de la New Age, la espiritualidad se ha convertido en una mercancía, y el medio para la autoformación está fácilmente al alcance a través del mercado. Por eso la New Age ha sido con frecuencia descrita como una forma de consumismo espiritual*” (Arweek, 2002: 226; en Morris, 2009: 383).

Para el análisis sobre los efectos de la crisis he asociado el trabajo de Giddens (2011) sobre las reacciones de adaptación ante la inseguridad en situaciones de riesgo. Para este autor el pesimismo es una respuesta cínica que atempera el impacto emocional de las ansiedades, es una reacción ante el hastío por el mundo en el que se vive. Es cínica porque se expresa a través del humor o la parodia. Expresiones de los entrevistados tales como: codicia, desorden barbarie, caos representan una visión catastrófica y pesimista ante la crisis. Sobrellevar la situación y aguantar es una respuesta que intenta neutralizar los efectos ante la inseguridad económica, política y social.

Considero estas actitudes como un síntoma del egoísmo individualista de la modernidad que activa la búsqueda de salidas alternativas a la crisis en orientaciones extranjeras, que, además, se combina con la espiritualidad *New Age*, tomando ideas y pensamientos del daoísmo, budismo y confucianismo. Estas ideas y pensamientos asiáticos se traducen e interpretan, re-significándolas y adaptándolas a las necesidades del momento. Ideas como el autocontrol y el equilibrio son re-significadas para dar forma a un estilo de centramiento enfocado en el sí mismo, propiciando

conductas que se alejan del ideal ético y cívico colectivista de los asiáticos, dando como resultado una subcultura que mira hacia el beneficio personal, disfrazado de un optimismo alimentado por ideales religiosos. De esta manera, resulta más sencillo refugiarse en orientaciones exóticas, que a la vista de los adeptos al *qigong*, ofrecen más garantías de seguridad que las que les proporciona las instituciones y organismos que están en el poder, representando una alternativa para enfrentar la inseguridad de la realidad económica, política y social que prevalece en la actualidad. Sin embargo, el estar bien con el sí mismo, no resuelve la crisis, porque no se trabaja en la solución de los problemas de origen.

2ª. Conclusión

Las crisis sociales, económicas y políticas en las sociedades industriales de consumo pueden representar entornos inestables e inseguros. Las personas pueden sentirse incapacitadas para llevar una adecuada convivencia social o experimentar inseguridad existencial por la falta de seguridad o percepción de riesgo. Si las crisis son a largo plazo pueden conducir a estados de ansiedad y angustia. Las respuestas de los practicantes de *qigong* han sido diversas y van desde la adaptación pragmática al pesimismo cínico, pero de fondo aflora el optimismo sostenido, actitud alimentada por el síntoma de la espiritualidad *New Age* de estar bien con uno mismo a través de lograr la tranquilidad, el centramiento y el equilibrio personal, elementos presentes en la práctica del *qigong*, y que sus adeptos adaptan y modifican para enfrentar la realidad que perciben como amenazante.

Reacciones ante la inseguridad de la crisis

Adaptación pragmática

La actitud de Toni ante la crisis constituye un ejemplo de adaptación pragmática, entendida como la postura y actitud de “sobrevivir”. En opinión de Giddens (2011), la adaptación pragmática es la creencia de que mucho de lo que sucede en el mundo está fuera del control de cualquiera, por lo tanto, todos los beneficios son pasajeros; *“Cuando uno está centrado, la realidad política, social, la crisis, no es que te desconectes del exterior porque formas parte de este mundo, pero es que llega un momento que te da igual lo que esté pasando, porque no es eso lo que importa, porque esas son circunstancias que van cambiando, la vida y sus cambios”* (Toni, 10.3.2). Al respecto Giddens dice que *“los costes psicológicos reflejan ansiedades subyacentes en el inconsciente y pueden aflorar regularmente. El sentimiento de fondo puede ser el pesimismo y alimentar la esperanza de una convivencia llena de ambivalencias”* (2011:128). Eric, comparte su angustia por la actual situación: *“No sé, no sé que soy, no sé de dónde vengo, no sé qué va a pasar cuando muera, pero mientras tanto procuro ser un ser humano digno, que en estos momentos de caos y barbarie no es tan fácil”* (Eric, 9.4.1).

Optimismo sostenido

El optimismo como respuesta ante la crisis de los seguidores de este proceso reflexivo centrado en el sí mismo, los lleva a idealizar el cambio individual como un mecanismo para el cambio social alternativo. De esta manera el cambio individual obligadamente se traduciría en una mejoría en situaciones externas. Basta advertir que esta fórmula dista mucho de resolver problemas complejos de las relaciones interpersonales o de la realidad social si no se atienden los problemas de fondo a nivel de las estructuras, tanto a nivel individual (interno) como a nivel social (externo). El *qigong* visto como una forma de meditación activa, promueve el centramiento de la persona para recuperar el equilibrio y la tranquilidad física, mental y emocional interna, es decir que promueve un cambio a nivel personal en bien de la transformación global. Para Ardèvol y Munilla *“el movimiento de la New Age es una mezcla híbrida y se define la búsqueda de la transformación individual para colaborar en el advenimiento de una nueva utopía de proporciones cósmicas. Una transformación global, planetaria, hacia la New Age, en términos humanistas, naturistas y ecologistas”* (2003: 441- 442). El centramiento, el equilibrio y la tranquilidad del sí mismo es percibido por los adeptos al *qigong* como una manera de colaborar con el advenimiento de una mejor sociedad alternativa, incluso de proporciones cósmicas. Mantenerse lúcido parecería una condición suficiente para la transformación individual como condición necesaria para cambiar el mundo: *“mantenerse lúcido a través de la meditación y el qigong para ayudar a mejorar el mundo”* (Eric, 6.4.1), *“es como si el mundo se hubiese hecho más grande, soy más consciente del cielo, de la tierra, del pájaro que piula y de dónde estoy”* (Mercè, 4.5.1).

3ª. Conclusión

Los valores de no violencia, paz, amor y armonía y, el ideal de una sociedad espiritual alternativa son síntoma de la *New Age* y provocan en los practicantes de *qigong* una reacción adaptativa de optimismo ante la crisis social, económica y política: *“tener esta conciencia te puede dar mucha alegría y paz, y también te puede dar muchos disgustos porque lo ves todo más profundo”* (Mireia, 10.16.3). Para Giddens, *“el optimismo sostenido está ligado al pensamiento racional de la ciencia que ofrece más garantías de seguridad que cualquier otra orientación. Sin embargo, aquí entran también cierto tipo de ideales religiosos”* (2011: 128). La espiritualidad alternativa *New Age*, es la actitud persistente en la fe providencial. El sincretismo es una de las características del optimismo sostenido, el *qigong* contemporáneo en Occidente constituye un ejemplo del sincretismo porque mezcla la magia, ciencia y religión, el pensamiento racional científico persiste, sin embargo, al mismo tiempo se alimenta de cierto tipo de ideal mágico religioso, revalorizando modos espirituales asiático orientales. El optimismo de los practicantes de *qigong* ante la crisis

social, económica y política es un síntoma más del síndrome *New Age*, por la actitud personal de estar bien con el sí mismo, condición pristina para el cambio social alternativo.

Espiritualidades alternativas

El *qigong* es percibido por el público occidental interesado en parte por la difusión que de este se ha hecho desde su lugar de origen y por su popularización sobre todo a partir segunda parte de la década de los 70 y principios de los 80, pero también por el prestigio debido a la carga orientalista latente y manifiesta alimentada por el movimiento de la *New Age* en Occidente y focalizada en el imaginario de la clase media y media alta como “un saber milenario” para el mejoramiento de la salud, el desarrollo de la espiritualidad. El movimiento *New Age* está ligado al movimiento *hippie* y comparten varias características. Ser un *hippie* en los años 60 significaba pertenecer a un movimiento contracultural antibélico, pacifista y libertario, rechazo al consumismo, rechazo a las normas y creencias occidentales del capitalismo, significaba llevar una vida basada en la simplicidad por motivos espirituales y religiosos, practicar la meditación etc., además, el gusto por la religiones y filosofías asiático orientales, Siegler menciona que “*en los años setenta el movimiento estaba atraído por la naturaleza de la conciencia orientada a la comprensión del pensamiento oriental. Este aumento se suele atribuir al ‘hambre espiritual’ de la generación de los hippies o del baby boom*” (2008: 59). Eric empezó a interesarse en las filosofías orientales en la década de los años sesenta, influidas por el movimiento *New Age*. Eric reivindican su papel contestatario y contracultural, pero caracterizado por un tipo de optimismo por su ideal por la paz, la no violencia, la libertad y la felicidad. Eric, se siente identificado con los ideales del movimiento *New Age*, y lo ha expresado de la siguiente manera: *Yo me siento un hippie reciclado* (Eric, 6.4.2). En la década de los 70, el sincretismo religioso era una tendencia importante del movimiento *New Age*, la simpatía que Eric sentía por las prácticas religiosas-espirituales asiáticas lo llevó a interesarse por las filosofías asiáticas, desde entonces práctica el *taiji*, la meditación budista y ha sido un lector asiduo de clásicos sobre el daoísmo, así como de estas filosofías, “*por ejemplo, Alan Watts ha sido mi maestro cuando yo tenía unos treinta y tantos años, y ahí entré a leer sobre el daoísmo, el Daodejing, el Yijing (I Ching), el Zhuangzi, todo eso para mí es muy familiar*” (*ídem*). Eric, también ha expresado su enfado y pesimismo por la actual situación de crisis social, económica y política que se viven en España, a la que caracterizado como una época de caos y barbarie, justificando la práctica de la meditación y el *qigong* como una forma de mantenerse lúcidos ante la complejidad de la situación: “*vivimos en una época de caos y de barbarie y es cierto, y es verdad, yo creo que estamos en una época de barbarie y entonces creo que se necesitan cosas como la meditación y el qigong, para estar un poco lúcido porque estamos expuestos a tanta propaganda, tanto de empresas, de productos, de políticos, entonces para mantener un poquito la lucidez en este mundo en que vivimos se necesita y ayuda mucho la meditación y el qigong*” (Eric, 6.4.1). Al identificarse como un *hippie* reciclado no solamente ha

expresado ser continuador de los ideales sociales, económicos y políticos del movimiento *New Age*, sino que se actualiza siendo crítico ante la actual crisis por la que pasa España.

4ª. Conclusión

El exotismo y gusto por las religiones y filosofías asiático orientales son una característica distintiva de la espiritualidad *New Age* y del movimiento *hippie*. *Las espiritualidades alternativas* reaparecen y se actualizan ante situaciones de crisis sociales, económicas y políticas. Los movimientos religiosos asiático orientales fueron adoptados y reinterpretados por el movimiento *New Age* influenciando los comportamientos de sus consumidores, a través de la práctica de la meditación y la introducción de ideas, pensamientos y creencias tomadas de las filosofías y religiones asiático orientales.

Improvisación o innovación creativa

Construir una versión propia y personal sí representa una contradicción al modelo anti-egoísta del pensamiento asiático oriental. Las adaptaciones personalizadas seguirán representando un campo de debate entre la tradición frente a las innovaciones.

Para Ofelia, cada quien puede re-inventar el tipo de *taiji* o *qigong* que necesita, de la misma manera en la que se toman conceptos e ideas de diferentes religiones y filosofía para practicar el daoísmo, entonces el *qigong* se puede adaptar a las necesidades personales: “*Cualquier estilo de taiji, de qigong, el estilo yang, el sun, creo que cada persona coge su granito de cada cosa para hacerse su mundo, su nido que digamos, su taiji, su qigong lo que sea*” (Ofelia, 6.1.2). Su idea es que se puede ir tomando de diferentes estilos de *qigong* para adaptarlos a un estilo propio. Considero que esta actitud de construir una versión propia y personal es un síntoma del síndrome *New Age* y una contradicción con el pensamiento de Asia Oriental que profesa seguir.

Pienso que la actitud de Ofelia es un síntoma *New Age* porque persigue construir su propia versión del *taiji* o *qigong*. Es un proyecto individualista que tiene que ver con la búsqueda y experimentación de sensaciones y emociones, que según Martínez Guirao (2010) no es sino una nueva forma de entender y relacionarse con su cuerpo, se trata de una necesidad personal de transformación individual. El individualismo le hace ver al *taiji* y al *qigong* como prácticas corporales alternativas que según Aschieri (2011) promueven un cierto tipo de libertad en la búsqueda de sentidos y valores estéticos. Pienso que Ofelia persigue de manera inconsciente liberarse de los imperativos y condicionamientos que dictan como debe habitar su cuerpo. Sin embargo, cabe la posibilidad de que Ofelia este gestionando para adaptar formas o pautas culturales sobre el cuerpo, provenientes de la otra cultura, es decir la exótica, la asiática oriental. En este sentido, para Ofelia, gestionar sería como jugar el papel o rol de “agente” y no tan solo

de “actor”. Como agente podría innovar o reinventar otras pautas, es decir construir su propia versión, sin embargo, ésta nueva versión o estilo de *taiji* o *qigong* no sería como dice Schechner (2012) sino una interpretación doblemente representada, pues estaría actuada para su propia cultura, orientando o reorientando los significados y valores, pero dentro de los límites de permisibilidad impuestos por los propios determinantes e imperativos sociales y por las reglas de la otra forma de entender y habitar el cuerpo, en este caso la asiática oriental.

La cuestión es si Ofelia se da cuenta como responde a los *habitus* incorporados a partir de los imperativos y condicionamientos sociales que le dictan como habitar su cuerpo. Para poder gestionar patrones culturales sobre la corporalidad proveniente de la otra cultura, implicaría poder innovar o reinventar sobre las propias pautas o *habitus* corporales, pero esto exigiría el conocimiento y dominio de las propias disposiciones. En este sentido podríamos hablar de la apropiación reflexiva del conocimiento (Giddens, 2011), es decir, no tan solo de la reproducción de los *habitus*, sino del proceso de desanclaje de las tradiciones. La apropiación reflexiva tendría que ver con la posibilidad de innovación y creatividad, encaminada a la liberación del cuerpo.

Respondemos a los condicionamientos sociales e históricos de manera inconsciente, pero para Bourdieu (2011) hay un margen de libertad para la improvisación, pero siempre dentro de un margen que nos impide alejarnos, pero de las regularidades que impone la disciplina. La toma de conciencia de nuestros *habitus* corporales no basta (ilusión idealista) pues los *habitus* están inscriptos en los cuerpos, hace falta un trabajo de explicitación, de gestión, del dominio de las propias disposiciones.

Los performances interculturales son adaptaciones de pautas culturales que obedecen al exotismo con el que miramos a la otra cultura. La nueva versión no es sino una interpretación doblemente representada.

5ª. Conclusión

a). La creación de versiones personalizadas del *qigong* constituyen un síntoma del individualismo *New Age*. Lo que se busca es la experimentación de sensaciones y emociones como una forma alternativa de habitar el cuerpo y cuyo objetivo tiene que ver con la transformación individual. Las prácticas corporales asiático orientales son percibidas como una alternativa a la forma de habitar el cuerpo en occidente. Lo alternativo se vincula a ideas, pensamientos y sentimiento de libertad, innovación, creatividad e improvisación que idealmente conducirían a la construcción de una versión o estilo propio de representación del *qigong*.

b). La innovación y la creatividad para gestionar nuevas formas de habitar el cuerpo y ejecutar nuevos performances implican la toma de conciencia y desprendimiento de los *habitus* inscriptos

en los cuerpos. Estas constituyen las condiciones para la apropiación reflexiva del conocimiento encaminadas a una forma alternativa de habitar el cuerpo.

c). Cualquier innovación o recreación será una interpretación doblemente representada de la forma de habitar el cuerpo, siempre sujeta a los determinantes y condicionamientos sociales. Hay un margen de libertad para improvisación, pero siempre dentro de un margen que nos impide alejarnos de las regularidades del orden social.

Centrarse en el sí mismo y no someterse a una disciplina ajena

En el *taiji*, así como en el *qigong*, cada persona puede encontrar su propio maestro, líder espiritual o gurú, el que más le conviene, porque no todos los maestros convienen a todos. Aun así, uno debe someterse a la disciplina de ese maestro como un procedimiento para anular su *ego*, su yo, y no construir una versión propia y personal. El eclecticismo de Ofelia la lleva a argumentar que cada quien elige los sistemas de acuerdo a sus habilidades y capacidades, y en este proceso de tomar se va adaptando, adecuando y asimilando, dependiendo de la historia personal de cada quien, inventando para darle un sentido diferente (al del maestro). Este “pequeño granito” que cada quien aporta, en realidad conduce a construir una versión propia y personal, alejándose de la meta del pensamiento asiático oriental de anular el *ego*: “Cada quien se coge su sistema, hay gente que es más visual, hay gente a veces con palabras tontas, o palabras que te inventas o le das un sentido diferente, también puede aprender a estudiar, pues, lo que decíamos del yin y del yang adecuando, adaptando, por asimilación de ideas, por historias” (Ofelia, 6.1.7).

No estar con consigo misma se puede interpretar con estar ausente, aislarse. Considero un síntoma *New Age* la actitud de centrarse en sí mismo al resistirse a someterse a una disciplina ajena. Algunas personas evitan compenetrarse en los ejercicios grupales de relajación por el miedo de perder el autocontrol, es decir de dejar a un lado el *ego*. A Noelia, por ejemplo, le angustia cerrar los ojos, su temor es que si los cierra se podría dormir y perder el control de sí misma, más aún, si llega a quedarse dormida dice que lo hace de manera controlada, es decir, “no ausentándose de sí misma”.

En *yoga* me pasa también, normalmente estoy con los ojos abiertos y no me aísló o no me voy de allí sola, no sé cómo explicarlo muy bien, incluso en la relajación en *yoga*, cuando hay esos momentos de relajación al final, yo si me relajo me duermo, a dormir y ya está. Los momentos de relajación yo me la paso durmiendo, soñando, lo que sea, pero no en un punto de ausencia conmigo misma (Noelia, 6.9.3).

Resulta difícil dejar de lado los pendientes del día a día para concentrarse en la práctica y lograr el trabajo interno. La meditación y la relajación forman parte de la práctica del *qigong*, sobre todo al inicio y al final de cada sesión. En las ciudades grandes y modernas, es común que la gente experimente una aceleración de sus ritmos de vida, pero para algunas personas, como le ocurre a Noelia no es sencillo lograr dejar atrás los pensamientos y concentrarse que le inquietan y centrarse en el objetivo del ejercicio:

En qigong me pasa algo parecido, hay momentos en los que estoy allí y estoy pensando también en mis cosas en lo que sucede en el grupo, en las formas, siempre estoy pensando en algo, es una actividad constante, aunque sea tranquila es una actividad constante, no consigo aislarme de todo, pues eso es un problema, no sé si es correcto o no es correcto, yo creo que es lo que me cuesta más (Noelia, 6.9.4).

Noelia reconoce que necesita trabajar en aceptar que las cosas sucedan, lo percibe como algo necesario y correcto: *“Tenía mucha curiosidad especialmente por el daoísmo, por este aceptar que las cosas sucedan y dejar que fluyan, me encantaba esa idea, la veía como algo que para mí eran lo correcto, lo natural, lo que debería de ser” (Noelia, 6.9.5).*

El aprendizaje del trabajo corporal del *qigong* pasa por imitar las posturas y movimientos de las formas. Seguir al profesor, las fotografías o videos que muestran la forma correcta de hacerlo es uno de métodos del aprendizaje. Para Noelia el reto implica lograr que su cuerpo se adapte a estas exigencias: *“Este dejar y hacer lo que el cuerpo me pide, si es nivel físico, intentar mover el cuerpo hacia aquellos puntos en donde el cuerpo se sienta mejor, un brazo va donde se necesita ir, donde la figura dice estrictamente que tiene que ir adaptar mi cuerpo a ese movimiento” (Noelia, 6.9.8).*

6ª. Conclusión

No someterse a una disciplina ajena por miedo a perder el control sobre el sí mismo constituye un síntoma del egoísmo *New Age* y una contradicción con el pensamiento de Asia Oriental que profesa seguir.

Recobrar el centro

Recobrar el centro, puede ser entendido de dos maneras muy diferentes entre Occidente y Asia Oriental. En las entrevistas la idea de centramiento fue muy mencionada, en el análisis he podido separar dos formas muy diferentes de entenderlo, por un lado, centramiento como el comportamiento de centrarse en el sí mismo, y que relaciono más con el individualismo de la *New Age*, por otro, el centro como la necesidad de liberarse, de no dejarse influenciar, por ejemplo,

ante los engaños del consumismo, estar centrado implica estar lúcido para poder enfrentar situaciones de crisis sociales, económicas y políticas. En el siguiente ejemplo, estar centrado significa poder liberarse de los condicionamientos sociales. La meta de Toni es sentirse centrado para liberarse de los condicionamientos sociales. Se da cuenta que está en el camino, y necesita mantenerse en equilibrio para no caer en los engaños de la sociedad consumista. Para él es importante estar centrado para poder interactuar y no solamente aportar desde el corazón, sino también recibir del exterior:

Me gustaría llegar realmente a sentirme centrado, estoy en el camino, realmente es lo único que quiero, que yo creo mi vida, yo tomo mis decisiones, libre de cualquier influencia o condicionamiento, o engaño, sentirme yo ahí, libre. Lo que yo pienso y siento es que cuando uno está centrado, como todo parte de ti, tu aportas al exterior y también el exterior te aporta a ti, es más equilibrado, es más abierto, más de corazón, interactúas de otra manera, más equilibrado, aportas mucho más al exterior de esta manera (Toni, 10.3.1).

En el pensamiento chino daoísta, la acción del hombre es seguir el curso natural de las cosas, sin imponerse, comportamiento que contrasta y marca la diferencia cuando Toni ha hecho referencia de que estar centrado es como todo parte de uno mismo, para los daoístas esto significaría una actitud egocentrista. Cheng, parafrasea a Zhuangzi para explicar la relación entre la acción y el yo (*ego*): “cada vez que mi acción es voluntaria, cada vez que trato de imponer mi yo en contra del curso natural de las cosas, depende del hombre o de lo que los daoístas llaman *wei*, el actuar-que-fuerza la naturaleza”, en este sentido la voluntad de querer cambiar las cosas es visto como una actitud egocentrista (Cheng, 2006: 116).

Otro pensamiento chino pertinente para entender la idea de recobrar el centro es la de *Wuwei*, es el no-actuar o, mejor dicho, el actuar-que-se-adapta a la naturaleza, que no impone ninguna obligación. Cheng caracteriza la actitud de *ego*: “Todo lo que, en el hombre, desea, analiza, construye, establece distinciones (en definitiva, todo lo que entraría en la definición del *ego*) representa la parte periférica de su ser. Sólo cuando lo abandona, el hombre recobra su centro, que es la parte del cielo” (*Ídem*).

7ª. Conclusión

La idea daoísta de recobrar el centro en Occidente es interpretada de manera contraria. En el daoísmo significa seguir el curso natural de las cosas sin imponer el *ego*, en el pensamiento occidental, por el contrario, significa recuperar el poder y control sobre el sí mismo. Pienso que la interpretación occidental acerca de recobrar el centro, es un síntoma del egoísmo de la *New Age*.

Es interesante que el *qigong* parece alimentar en algunas personas una actitud de tolerancia ante la crisis económica, social y política por la que atraviesa España. La tolerancia en este sentido, actuaría como un mecanismo de defensa que impediría caer en estados de desesperación o incertidumbre, disminuyendo la ansiedad y evitando el estrés.

Cultura somática y psicologización del cuerpo oriental

En la medicina tradicional china, en términos de cuerpo humano, se considera que el frente es *yin*, en relación a la espalda que es *yang*; la parte superior del cuerpo se considera que más *yang* que la inferior; los órganos superficiales (como la piel) son más *yang* que los profundos (como el hígado y el corazón). El movimiento continúa incluso al interior de cada uno de los polos: dentro de cada *yang* hay un *yin* y dentro de cada *yin* hay un *yang*. Por ejemplo, aunque la parte posterior del cuerpo es más de cambios y equilibrios *yang*, su porción superior es más *yang* en relación a la inferior. Cuando hay exceso o predominio de uno de ellos, necesariamente el otro está en deficiencia. Cuando ya un exceso de *yang*, es posible que haya también manifestaciones de escasez de *yin*. En el campo de la medicina tradicional china siempre está presente ésta noción de cambio y equilibrio de los contrarios (Álvarez et al., 1989:65-67).

Esta forma de entender el proceso salud-enfermedad de Toni, me llevó encontrar varias explicaciones ligadas a la preocupación que Toni manifestó al notar un desequilibrio energético en uno de los lados de su cuerpo y que le afecta su salud emocional. El cuerpo como un todo, el equilibrio *yin* y *yang*, un desequilibrio puede manifestarse como enfermedad. Para Toni, estar más “consciente” de un lado del cuerpo puede ser un síntoma de desequilibrio. Un desequilibrio energético puede manifestarse como una descompensación física. Percatarse del desequilibrio produce mucha ansiedad, hace que se sienta emocionalmente agitado y desubicado: *“A nivel físico también notaba que estaba como más consciente de la parte derecha que de la izquierda, las sensaciones son más fuertes en la derecha que en la izquierda, notaba también la descompensación en el físico, y entonces dije voy a ayudarme física y emocionalmente y sabía que el qigong lo engloba todo”* (Toni, 4.3.1)

Yo creo que, la necesidad de Toni de encontrar una explicación a su problema, lo condujo a mezclar dos formas de entender el proceso salud-enfermedad, por un lado, la idea del equilibrio como fuente de salud en la medicina china y por el otro, su propia manera de entender la enfermedad como un desequilibrio que manifiesta a través de sus emociones y sensaciones. Toni piensa que en la medicina china una enfermedad se produce por un estancamiento de energía *qi*, y que termina por manifestarse hacia el exterior del cuerpo como una enfermedad: *“aflora hacia capas externas del cuerpo manifestándose como una enfermedad”*. Toni construye una

explicación a su problema (proceso mental) al “*estar más consciente de la parte derecha que de la izquierda*” para después, conectarse con sus sensaciones (proceso de somatización): “*las sensaciones son más fuertes en la derecha que en la izquierda*”, lo que lo lleva a interpretar que sufre un desequilibrio energético, puesto que hay mayor sensibilidad en un lado de su cuerpo que en el otro, y esto provoca que se sienta emocionalmente mal (proceso de psicologización): “*sentirse emocionalmente agitado y desubicado*”. Yo creo que éste énfasis en las emociones y sensaciones es una forma de psicologizar el modelo oriental del cuerpo. Según Martínez Guirao (2010) a partir de los años sesenta, el movimiento *New Age* propicia el encuentro de la ciencia psicológica y el modelo oriental del cuerpo e inicia también a psicologizarse el cuerpo. En el capítulo del marco teórico (p. 117), he mencionado que la somatización corporal de la fuerza orgánica o nerviosa es, según Gorostidi (2008) el planteamiento funcionalista de los fisioterapeutas y psicoterapeutas de los años sesenta, y que representa un reduccionismo al considerar al cuerpo como una unidad inseparable cuerpo-mente, lo que ha propiciado la psicologización por su afirmación de la superioridad de lo biológico en su pretensión de identificar sus leyes con el mundo psíquico: “bastaría entonces con conocer el cuerpo y ‘equilibrarlo’ para que, automáticamente se produzca la salud psicosomática. Las leyes biológicas no pueden aplicarse al dominio psíquico porque se trata de dos categorías diferentes” (Gorostidi, 2008: 158- 159). Dicho lo anterior, puedo afirmar que el caso de Toni es un síntoma del síndrome *New Age*, y constituye un estilo híbrido por su tendencia a amalgamar explicaciones psicológicas al modelo energético asiático oriental del cuerpo.

Otro concepto tomado del pensamiento chino e interpretado de manera contradictoria es la que vincula el centro con el equilibrio interno. En el pensamiento de los adeptos al *qigong*, el poder del centramiento en el sí mismo podría ayudar al recuperar el equilibrio interno, es decir, recuperar el control del cuerpo para equilibrarlo, es vivida como una experiencia que afirma la superioridad de lo biológico frente al mundo psíquico: como dice Gorostidi (2008): “*Bastaría entonces con conocer el cuerpo y “equilibrarlo” para que, automáticamente, se produzca la salud psicosomática, como reivindican tantos psicoterapeutas [de la New Age].*” Este comportamiento cae en lo que se denomina un reduccionismo psicológico.

8ª. Conclusión

El *qigong* es un síntoma de síndrome *New Age* y como tal no escapa al orientalismo y el exotismo explotando la cultura somática psicologizando el modelo de cuerpo oriental y convirtiendo las terapias y prácticas corporales asiático-orientales en la panacea para resolver todos los problemas relacionados a la salud física y mental, individual y social.

9ª. Conclusión

Qigong como nuevo movimiento religioso. Aunque el *qigong* en Occidente cumple con algunos de los elementos constitutivos de los movimientos religiosos en realidad no pueden ser considerados como sectas nocivas. Algunos de los entrevistados (Joan, 7.14.1; Iris, 10.12.9; Ofelia 9.1.4) reportaron que las personas con las que conviven, ven la práctica del *qigong* como una pseudo-religión o una secta, porque le dan un lugar periférico dentro del catolicismo como la cultura religiosa dominante. Considero que la espiritualidad alternativa *New Age* que permea al *qigong*, es uno de los motivos para que sean vistos como secta, por su sincretismo y eclecticismo al tomar elementos de otras religiones y filosofías asiático-orientales. Afirmando que el *qigong* puede ser visto como un nuevo movimiento religioso, porque sus practicantes, como dice Seigler (2008: 18) “están en tensión latente o manifiesta con el mundo social en que habitan” ya sea porque están en desacuerdo con las falsas tradiciones y los dogmas de la iglesia católica, o por su crítica ante la mercantilización y el consumismo desmedido, o la corrupción y las malas decisiones políticas para enfrentar la crisis económica, cuales sean sus motivos, en realidad no mantienen una guerra propagandística de desacreditación ante la opinión pública, ni se manifiestan abiertamente contra el mundo social en el que habitan.

10ª. Conclusión

Qigong y neo-chamanismo. Los datos aportados por las entrevistas (Irene, 9.10.3; Pedro, 7.15.1) me llevan a afirmar que no hay un tal *qigong* chamánico. Estoy de acuerdo con Fericla (2006:116) quien dice que en realidad deberíamos de hablar de neo-chamanismo, por la influencia del movimiento *New Age* que se ha apropiado de algunas ideas, creencias y prácticas del chamanismo de Asia Oriental y de otras partes del mundo para reinventar una forma moderna. El neo-chamanismo que se practica en Barcelona mezcla algunos movimientos del *qigong* (por ejemplo, el sistema *Dawu*, que debido al exotismo se ha traducido como “danza chamánica”) con algunas prácticas y sistemas místicos suprimidos por la iglesia cristiana o con diversos sistemas de psicoterapias terapias individuales o colectivas. Del chamanismo se extraen elementos de malamente aprendidos, superficialmente entendidos y aplicados con finalidades muy diferentes a las del contexto de las prácticas nativas asiático orientales.

Investigaciones futuras

Discontinuidades y tiempos acelerados

Propongo que para entender la efervescencia de las espiritualidades alternativas de la *New Age* y el individualismo egocentrista de la posmodernidad se necesita investigar la discontinuidad que se da en la transición de un sistema político, económico y social a otro. Por ejemplo, el paso del

sistema opresor como lo fue el franquismo al de la democracia, que permitió la interconexión social más allá de las fronteras de la nación española y aceleró la modernización de la nación. La Guerra Civil Española (1936-1939) y la dictadura de Francisco Franco (1939-1975) constituyen otros de los determinantes sociales, económicos y políticos que marcan a varias generaciones y cuyas repercusiones han generado en muchas personas sentimientos asociados a la falta de credibilidad en las instituciones políticas, sociales y económicas.

El ritmo y ámbito de cambio del paso de un sistema represor a uno más permisivo representa una discontinuidad, por la aceleración del ritmo que reclamaba la recuperación del tiempo en términos de los derechos individuales. Sin embargo, el movimiento *New Age* en la actualidad ha tomado el camino del individualismo egocéntrico, idealizando el cambio social a partir del buen comportamiento, pero centrado en sí mismo. En este sentido, las prácticas corporales asiático-orientales y la espiritualidad alternativa *New Age* de alguna manera representan espacios en los que las personas pueden expresar, canalizar o al menos olvidarse momentáneamente de los problemas de la realidad en la que viven.

Propongo que el movimiento *New Age* puede ser visto como un movimiento contracultural y contestatario, como reacción en contra del mal gobierno y la corrupción, pues en su origen el movimiento reclamaba los ideales de la paz y tranquilidad ante el caótico y complejo contexto de los 60. Pienso que el paso acelerado de una etapa de desarrollo histórico a otra, en cualquier sociedad, los mecanismos de desanclaje de los *habitus* y tradiciones impuestas por las organizaciones e instituciones en el poder a través de los determinantes y condicionamientos que, permitirían el cambio social y un nuevo orden y diferente, representa nuevos retos y cuestionamientos difíciles asimilar y entender, lo que provoca en las personas sentimientos de incertidumbre y falta de seguridad. Pienso que en este escenario de transición acelerada es cuando tienden a surgir las espiritualidades alternativas. En la era de la posmodernidad el problema a investigar se podría centrar en la repercusión del individualismo egocéntrico que complicaría el cambio social y la transición a un nuevo orden si no se sustenta en discusiones fundamentadas a través de razonamientos y reflexiones críticas. Opino que las espiritualidades alternativas y el comportamiento individualista egocéntrico funcionan como válvulas de escape, que no necesariamente ayudan a resolver los problemas de fondo, pero al menos, pueden ofrecer cierta seguridad para sobrellevar los conflictos de la realidad.

La investigación realizada, me permitió entender el pesimismo como una de las reacciones adaptativas ante los riesgos de la modernidad. Algunos de los entrevistados describieron la actual crisis social, económica y política española, como consecuencia de una historia basada en la codicia de quienes han estado y están en el poder, esta es una forma ironizar sobre el futuro que depara la crisis. Mireia, por ejemplo, opinó que el problema de la crisis tiene sus raíces en la

historia política de la nación española remontándose a un pasado muy lejano para explicar cómo es que hemos llegado a la actual situación, lo que evidencia su pesimismo: “*porque aquí llevamos una política desde el siglo XV, XVI que es la misma*” (10.16.5). Su descripción constituye una forma de expresar su hastío por cuestiones que tienen que ver con quienes han estado y están en el poder y sus malas decisiones políticas, opinando que ha predominado la codicia y corrupción, factores que en su conjunto son los causantes del desorden social que impera hasta la actualidad, y que como la entrevistada ha dicho, “*esta situación ha llegado su cenit*” (*Ídem*). Mireia, probablemente se refiere a la recuperación de Europa en el siglo XV como reacción a la crisis del siglo XIV, caracterizada por la escasez de alimentos, las guerras, revueltas populares y las enfermedades –como la peste negra–. La recuperación poblacional del siglo XV, y la prosperidad y crecimiento económico del XVI, fueron en gran parte consecuencia del descubrimiento de América y la evolución del sistema bancario. Para Mireia, estos podrían ser estos los factores responsables de la codicia y desorden que, desde entonces, afectan la política española. Sin embargo, la entrevistada termina proponiendo ante esta caótica realidad, que lo mejor es recurrir a la práctica de la meditación y el *qigong*, para al menos estar bien consigo misma.

REFERENCIAS

- Acevedo, William; Carlos Gutiérrez, Mei Cheung (2010). *Breve historia del Kung-fu*. Madrid: Editorial Nowtilus.
- Adler, Joseph (2005). *Religiones chinas*. Madrid: Ediciones Akal.
- Aguirre, Ángel (Ed.) (1997). *Cultura e identidad cultural. Introducción a la Antropología*. Barcelona: Ediciones Bardenas.
- Aisenson, Aída (1981). *Cuerpo y persona. Filosofía y psicología del cuerpo vivido*. México: Fondo de cultura económica.
- Ai, Amy. “Qigong and Theory”, en: Mayor y Micozzi (2011). *Energy Medicine. East and West. A Natural History of Qi*. London: Churchill Livingstone, Elsevier, pp. 85-97.
- Álvarez, Lourdes, Víctor Becerril, Octavio Gómez (1989). *Acupuntura tradicional china*. México: Editorial Posada.
- Aparicio, Alfonso. “Idea de salud intercultural. Una aproximación antropológica a la idea de salud intercultural, derivada de la medicina tradicional china, en contacto con diferentes culturas”, en: *Gaceta Antropológica*, n°20, 2004. España: Universidad de Salamanca.
- Araiza, Alejandra y Gustavo Gisbert. “Transformaciones del cuerpo en Psicología Social”, en: *Psicología: Teoría e Investigación*. Jan-Mar 2007, Vol. 23, n.1, pp.111-118. Brasil: Brasilia.
- Ardèvol, Elisenda y Glòria Munilla (Coords.) (2003). *Antropología de la religión. Una aproximación interdisciplinaria a las religiones antiguas y contemporáneas*. Barcelona: Editorial UOC.
- Aschieri, Patricia, Silvia Citro, Yanina Mennelli y equipo UBACYT F821. “Cuerpos Plurales. Performances orientales, afro y amerindias en los circuitos culturales públicos y privados de Buenos Aires y Rosario”, CONICET, VIII Reunión Mercosur, 2009. Grupo de trabajo 5: Corporalidad y subjetivación en el mundo contemporáneo. Universidad de Buenos Aires Universidad Nacional de Rosario. www.antropologiadelcuerpo.com/index.php? Consultado febrero 2014.
- Aschieri, Patricia y R. Puglisi (2010). “Cuerpo y producción de conocimiento en el trabajo de campo”, en: Citro, Silvia (Coord.). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Editorial Biblos, 2010.
- Aschieri, Patricia *et al.* (2011). “Movimientos de significación en torno a ‘lo oriental’ en la formación de bailarines, actores y *performers*: un caso de estudio”, en: *¿Paradigmas corporales en conflicto? La presencia de las prácticas de tradición cultural oriental en el proceso de aprendizaje de técnicas de actuación y danza*.

Buenos Aires: Editorial CSIC (electrónica) www.erevistas.csic.es Consultado octubre 2013

- Aschieri, Patricia *et al.* “Movimientos de significación en torno a lo ‘oriental’ en la formación de bailarines, actores y *performers*: un estudio de caso”, en: *Antropología y Ciencias Sociales*, Journal TOCs, CAICYT. Año IX N° XI, diciembre, 2011. ISSN (Online) 2250-7671 <http://www.journalocs.ac.uk> Consultado octubre 2013
- Aschieri, Patricia (2012). “Entre Buda y Rodin. Traducciones culturales en los cuerpos de la danza butoh argentina”, en: Citro, Silvia y Patricia Aschieri (Coords.). *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Bajoit, Guy (2008). *El cambio social. Análisis sociológico del cambio social y cultural en las sociedades contemporáneas*. Madrid: Siglo XXI.
- Barañano, Ascensión (*et al.*) (Coords.) (2007). *Diccionario de relaciones interculturales. Diversidad y globalización*. Madrid: Editorial Complutense.
- Barker, Chris. (2003). *Televisión, globalización e identidades culturales*. Barcelona: Paidós.
- Bauman, Zygmunt (2009). *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Bauman, Zygmunt (2001). *Globalització. Les conseqüències humanes*. Barcelona: Edicions de la Univesitat Oberta de Catalunya.
- Bauman, Zygmunt (2005). *Identitat. Converses amb Benedetto Vecchi*. España: Universidad de Valencia.
- Bauman, Zygmunt (2010). *Libertad*. Barcelona: Editorial Losada.
- Beck, Ulrich. (1998). *¿Qué es la Globalización? Falacias del globalismo, respuestas a la globalización*. Barcelona: Paidós
- Beinfeld, Harriet y Efram Korngold (2011). *Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos de la medicina china*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Beltrán, Joaquín (2010). “Comunidades Asiáticas en España. Movilidad transnacional en un territorio de frontera”, en: *Revista CIDOB d’Afers Internacionals*, núm 92, pp. 15-37. [http://www.cidob.org/es/articulos/revista_cidob_d_afers_internacionals/92/comunidades_asiaticas_en_espana_movilidad_transnacional_en_un_territorio_de_frontera/\(language\)/eng-US](http://www.cidob.org/es/articulos/revista_cidob_d_afers_internacionals/92/comunidades_asiaticas_en_espana_movilidad_transnacional_en_un_territorio_de_frontera/(language)/eng-US). Consultado octubre 2014.
- Beltrán Joaquín y Amélia Sáiz. *Comunidades asiáticas en España*. Documentos CIDOB n°3.

http://www.cidob.org/es/publicaciones/series_pasadas/documentos/asia/comunidades_asiatikas_en_espana. Consultado junio 2016.

- Beltrán, Joaquín (2005). *La Interculturalitat*. Barcelona: Editorial UOC.
- Beltrán, Joaquín (2003). *Los ocho inmortales cruzan el mar. Chinos en extremo Occidente*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Beltrán, Joaquín et. al. (2006). *Población y actividades económicas de las comunidades asiáticas en España*. Barcelona: CIDOB Edicions. Junio 2006, N° 10.
- Beltrán, Joaquín, Débora Betrisey, Ana María López, Amelia Sáiz. *El estado de la cuestión de la investigación sobre las comunidades asiáticas en España. RICA E (Red de Investigación sobre las Comunidades Asiáticas en España. Fundación CIDOB-Programa Asia, 2002, <http://digital.csic.es/bitstream/10261/11926/1/Estado%20investigaci%C3%B3n%20Asia.pdf> capítulo 54, pp. 896-907. Consultado en octubre del 2014.*
- Beltrán, Joaquín (2003a). “El nou valor de la diferencia”, en: Ros, Adela (coord.). *La Interculturalitat. Bases antropològiques, socials i polítiques*. Barcelona: Editorial UOC.
- Beltrán, Joaquín (2003b). *Los ocho inmortales cruzan el mar. Chinos en extremo Occidente*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Beltrán, Joaquín (2009). “La inmigración china en Cataluña”, en: Joan Julià-Muné, (Ed.), *Visions de la Xina: cultura multi-milenria. Lleida. Institut d’Estudis llerdencs de la Diputació de Lleida*, pp. 125-150.
- Berger, Peter y Samuel Huntington (2002). *Globalizaciones múltiples. La diversidad cultural en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.
- Berger, Peter y Thomas Luckman (1978). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Berger, Peter y Thomas Luckman (1997). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido. La orientación del hombre moderno*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Bernard, Michel (1985). *El cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- Bertaux, Daniel (2005). *Relatos de vida. Perspectiva etnopsicológica*. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Bhabha, Hommi (2002). *El lugar de la cultura*. Buenos Aires: Ediciones Manantial.
- Birrell, Anne (2005). *Mitos chinos*. Madrid: Ediciones Akal.
- Bizerril, José (2007). *El retorno a las raíces: un linaje taoísta en Brasil*. Sao Paulo: Attar.

- Bizerril, José (2009). “Artes de la existencia en flujo: Corporeidad taoísta y mundo contemporáneo”, en: VIII RAM 2009, GT5. Centro Universitario de Brasilia, UniCEUB. (pdf). Disponible en: http://www.ram2009.unsam.edu.ar/paginas/grupos_trabajo.html. Consultado mayo de 2010.
- Bizerril, José (2008). “El retorno a las raíces: un linaje taoísta en Brasil”, en: Revista de estudios de religión. Resumen de la Tesis Doctoral en Antropología, junio 2008, pp. 151-157. http://www.pucsp.br/rever/rv2_2008/r_moraes.pdf. Consultado en diciembre de 2014.
- Bizerril, José (2005). “Tao masters: tradición, experiencia y la etnografía”, en: *Horizontes Antropológicos*. Porto Alegre: Centro Universitario de Brasilia. Vol. 11, n°24, diciembre, 2005. (pdf). http://socialsciences.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832006000200006. Consultado en septiembre de 2014.
- Boltanski, Luc (1987). *Los usos sociales del cuerpo*. Buenos Aires: Periferis.
- Boqué Torremorell, Maria Carme (2003). *Cultura de mediación y cambio social*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Bordelois, Ivonne (2009). *A la escucha del cuerpo. Puentes entre la salud y las palabras*. Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- Borel, Henri (2012). *Wu Wei*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Bourdieu, Pierre (1995). *Respuestas. Por una antropología reflexiva*. México: Editorial Grijalbo.
- Bourdieu, Pierre (1998). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, Pierre (1999). *Meditaciones pascalianas*. Barcelona: Anagrama
- Bourdieu, Pierre (2008). *El sentido práctico*. Madrid. Siglo XXI Editores.
- Bourriaud, Nicolás (2008). *Estética relacional*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou (1992). *Psicología del cuerpo*. Barcelona: Editorial Herder.
- Burke, Peter (2010a). *¿Qué es la historia cultural?* Barcelona: Paidós.
- Burke, Peter (2010b). *El hibridismo cultural*. Madrid: Ediciones Akal.
- Burke, Peter (ed.) (2012). *Formas de hacer Historia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Butler, Judith (2008). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursos del “sexo”*. Argentina: Paidós.

- Calpe, Isabel (2003). *Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento chino*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Calpe, Isabel: “Souffle, cuerpo e imagen. Interculturalidad y práctica del Qi Gong en un jardín de París, Francia”. Tesis doctoral en Antropología Social. Universidad de Barcelona, Facultad de Geografía e Historia, 2000.
- Carmona, José (1999). *De Shaolin à Wudang. Les arts martiaux chinois*. Paris: Guytrédaniel Editeur.
- Casarella, Antonello y Ghetti, Roberto (2001). *Lecciones de Kungfú Wushu*. Barcelona: Editorial de Vecchi.
- Castellotti, Clara (2010). *El camino de la energía. Anatomía y fisiología en la MTCh*. Madrid: Editorial Dilema.
- Cervantes, Cristóbal (Editor) (2011). *Espiritualidad y política*. Barcelona: Kairós.
- Chang, Dsu Yao y Fassi, Roberto (2008). *El gran libro del T'ai Chi Ch'üan*. Barcelona: De Vecchi.
- Chen, Nancy (2003). *Breathing Spaces. Qigong, Psychiatry and Healing in China*. New York: Columbia University Press.
- Chen, Nancy (2011): “Qi in Asian medicine”, en: Mayor, David y Marc Micozzi (2011). *Energy Medicine. East and West. A Natural History of Qi*. London: Churchill Livingstone/ Elsevier.
- Cheng, Anne (2006). *Historia del pensamiento chino*. Barcelona: Editorial Bellaterra.
- Chevalier, Stéphane y Christiane Chauviré (2011). *Diccionario Bourdieu*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Chin, Daryl (1991). “Interculturalism, Posmodernism, Pluralism”, en: Marranca y Dasgupta (Eds.). *Interculturalism and Performance*. Nueva York: Paj Publications.
- Citro, Silvia (2009). *Cuerpos significantes. Travesía de una etnografía dialéctica*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Citro, Silvia (Coord.) (2010). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Citro, Silvia y Adriana Cerletti (2012). “Las danzas aborígenes siempre fueron en ronda”, en: Citro, Silvia y Patricia Aschieri (Comps.) *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Citro, Silvia y Patricia Aschieri (Coords.) (2012). *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*. Buenos Aires: Editorial Biblos.

- Citro, Silvia *et al.* “El multiculturalismo en los cuerpos y las paradojas de la desigualdad poscolonial”, en: *Boletín de Antropología*. Universidad de Antioquia. Vol. 25, núm. 42, 2011:122-128. Universidad de Antioquia, Medellín Colombia. www.redylac.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=55722568004 Consultado en enero de 2015
- Clarke, J.J. (2000). *The Tao of the West. Western Transformations of Taoist Thought*. London & New York: Routledge.
- Clifford, James (1999). *Itinerarios transculturales*. Barcelona: Gedisa.
- Cohen, Kenneth (2011). *El camino del Qigong*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Confucio (2009). *Anacletas*. Madrid: Editorial Edaf.
- Crawford, Joanne (1983). *Antropología psicológica: El estudio de la personalidad en la cultura*. Barcelona: Anthropos.
- Csordas, Thomas (Ed.) (1994). *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dahlke, Ruediger (2011). *El cuerpo como espejo del alma*. Buenos Aires: Editoril Alhue.
- De Vos, George (1981). *Antropología Psicológica*. Barcelona: Anagrama.
- Delgado Juan Manuel y Juan Gutiérrez (Coord.) (1995). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Denis, Daniel (1980). *El cuerpo enseñado*. Barcelona: Paidós.
- Denzin, Norman K. e Yvonna S. Lincoln (Eds.) (1997). *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publications.
- Despeux, Catherine. “Gymnastics: The Ancient Tradition”, en: Kohn, Livia (Ed.) (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Michigan: Ann Arbor Press, cap. 8, pp. 255-258.
- Deutsch, M. y R.M. Krauss (1994). *Teorías en Psicología Social*. México: Paidós.
- Diepersloot, Jan (2004). *El tao del Yiquan. Los guerreros de la quietud*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Dietz, Gunter (2009). *Multiculturalismo, Interculturalidad and Diversity in Education: an Anthropological Approach*. New York: Waxman, Muenster&NewYork.
- Dietz, Gunther (2012). *Multiculturalismo, interculturalidad y diversidad en educación. Una aproximación antropológica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Donaire, José Antonio (2012). *Turismo cultural. Entre la experiencia y el ritual*. Barcelona: Edicions Vitel.la.

- Douglas, Mary (1978). *Símbolos naturales. Exploraciones cosmológicas*. Madrid: Alianza Editorial.
- Drouhin, Roger (s/f). *Qi Gong. La maîtrise de souffle*. Paris: Sirpe éditeur.
- Duch, Lluís (2001). *Antropología de la religión*. Barcelona: Editorial Herder.
- Duch, Lluís (2002). *Antropología de la vida cotidiana. Simbolismo y salud*. Madrid: Editorial Trotta.
- Duch, Lluís y Joan-Carles Mèlich (2005). *Escenarios de la corporeidad. Antropología de la vida cotidiana 2/1*. Madrid: Editorial Trotta.
- Dumarcet, Lionel (2004). *Las grandes religiones de Asia*. Barcelona: Editorial de Vecchi.
- Ekken, Kaibara (2007). *The Philosophy of Qi. The Record of Great Doubts*. New York: Columbia University Press.
- Eliade, Mircea. (1973). *Lo sagrado y lo profano*. Madrid: Editorial Guadarrama.
- Ember, Carol R.; Ember, Melvin (1997). *Antropología cultural*. Madrid: Prentice Hall.
- Engelhard, Ute: “Qi for Life: Longevity in the Tang”, en: Kohn, Livia (Ed.) (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Michigan: Ann Arbor Press., cap. 9, pp. 263-296.
- Escarbajal, Andrés (2010). *Interculturalidad, mediación y trabajo colaborativo*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Esteva, Claudio (1984). *Estado, etnicidad y biculturalismo*. Barcelona: Península.
- Esteva, Claudio (1993). *Cultura, sociedad y personalidad*. Barcelona: Anthropos.
- Fabbri, Paolo (2004). *El giro semiótico. Las concepciones del signo a lo largo de su historia*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Farquhar & Yingjin Zhang (editors) (2010). *Chinese Film Stars*. London & New York: Routledge.
- Fericgla, Josep Ma. (1998). *El Chamanismo a revisión. De las vías extáticas de curación y adaptación al internet*. Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Fernández de Castro, Ángel (2005). *Enciclopedia abreviada del Tai-chi*. Guadalajara, España: Ediciones Tao.
- Fernández, Jorge. “El Qigong: una técnica terapéutica de la MTC. Revisión de estudios clínicos y empleo en medicina y psicoterapia desde el punto de vista occidental”. Tesina de acupuntura. Madrid: CEMETC, 2007. http://fimit-ong.org.ar/site/wp-content/uploads/2011/12/tesina09_qi_gong_mtch.pdf.

- Ferraníz, Francisco (2011). *Etnografías contemporáneas. Anclajes, métodos y claves para el futuro*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Feuchtwang, Stephan (1999). *La metáfora imperial. Religión popular en China*. Barcelona: Ediciones Bellaterra
- Fischer-Lichte, Erika (2011). *Estética de lo performativo*. Madrid: Abad Editores.
- Foucault, Michel (2010). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, Michel (1979). *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta.
- Foucault, Michel (1996). *Hermenéutica del sujeto*. Buenos Aires: Altamira.
- Foucault, Michel (1998). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI Editores.
- Frank, Adam D. "Taijiquan and the Search for the Little Old Chinese Man: Ritualizing Race Through Martial Arts". Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy. Texas: The University of Texas at Austin, 2003. (pdf). <http://www.palgraveconnect.com/pc/doi/finder/view/10.1057/9780230601529>. Consultado en enero del 2015
- Friedman, Jonathan (2001). *Identidad cultural y proceso global*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Fuentes, Ana (2012). *Hablan los chinos. Historias reales para entender la futura potencia del mundo*. Madrid: Aguilar/Santillana Ediciones.
- García Canclini, Néstor (1989). *Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. México: Grijalbo.
- García Canclini, Néstor (2005). *Diferentes, desiguales y desconectados. Mapas de la interculturalidad*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- García Canclini, Néstor (2011) (Coord.). *Conflictos interculturales*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- García, Carlos (2005). *Bagua Zhang. El poder del círculo mágico*. Barcelona: Editorial Alas.
- García, José Luis; Barañano, Ascensión (2003). *Culturas en contacto. Encuentros y desencuentros*. España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- García Segura (1999). "La globalización en la sociedad internacional contemporánea: dimensiones y problemas desde la perspectiva de las relaciones internacionales", en: *Cursos de Derecho Internacional de Vitoria-Gasteiz*, 1998. Madrid: Técno
- Garre, Sol e Itziar Pascual (Eds.) (2009). *Cuerpos en escena*. Madrid: Editorial Fundamentos.

- Geertz, Clifford (1989). *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Geertz, Clifford (1996). *Los usos de la diversidad*. Barcelona: Paidós Editorial.
- Gelis, Jaques (2005). “El cuerpo, la iglesia y lo sagrado”, en: Vigarello, G. *Historia del cuerpo (I). Del Renacimiento a la Ilustración*. Madrid Taurus, 2005, pp. 27- 112.
- Giddens, Anthony (2011). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza editorial.
- Goffman, Erving (1971). *Presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Goffman, Erving (1982). *Interacción ritual*. Nueva York: Anchor Books.
- Golden, Sean (Ed.) (2004). *Multilateralismo versus unilateralismo en Asia: el peso internacional de los “valores asiáticos”*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Golden, Sean. “Cultura: una visión general y un estudio de caso”, en: *Anuario Asia Pacífico 2005*. Casa Asia/Fundación CIDOB/Real Instituto Elcano, pp.435-443.
- Golden, Sean. “Orientalism in East Asia. A Theoretical Model”, en: *Inter Asia Papers*, Número 12, 2009. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. <http://www.raco.cat/index.php/interasiapapers/article/view/167306/219564>. Consultado en junio del 2014.
- Golden, Sean. “Socio-cultural aspects of the relationship between EU and East Asia, with particular reference to China”, en: *Asia Europe Journal*, 4: 265-294. junio 12, 2006. www.authormapper.com. Consultado en julio del 2014.
- Golden, Sean. “The Modernization of China and the Chinese Critique of Modernity”, en: *Revista HMiC*, número IV, 2006b. <http://seneca.uab.es/hmic>. Consultado en julio del 2014.
- Golden, Sean. “Valores asiáticos y multilateralismo”, en: Golden, Sean (Ed.) (2004). *Multilateralismo versus unilateralismo en Asia: el peso internacional de los “valores asiáticos”*. Barcelona: Fundación CIDOB, pp.103-132.
- Golden, Sean (2012). *China en perspectiva. Análisis e interpretaciones*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Gómez, María V. y J.A. Dorronsoro (2013). *El cambio social en la era de la incertidumbre. Una reflexión sobre teoría social*. Madrid: Talasa Ediciones.
- González, Aurora (1990). *Etnografía y comparación. La investigación intercultural en Antropología*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Gorostidi Berrondo, Juan (2008). *Levantar la Mirada. Tai Chi Chuan. Fundamentos para una práctica contemporánea*. Barcelona: La liebre de marzo.

- Graham, A.C. (1991). *Disputers of the Tao. Philosophical Arguments in Ancient China*. La Salle, Illinois: Open Court.
- Granet, Marcel (2013). *El pensamiento chino*. Madrid: Editorial Trotta.
- Grimson, Alejandro (2011). *Los límites de la cultura. Crítica de las teorías de la identidad*. Buenos Aires: Siglo XXI editores.
- Guber, Rosana (2005). *El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Guenón, René (2001). *La crisis del mundo moderno*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez, Carlos, Mikel Pérez Gutiérrez, William Acevedo y Mei Cheung (2010). “Los luchadores japoneses tienen más destreza y arte que los luchadores chinos, o cuando el contexto importa más que el texto”, en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. Versión en castellano de *Journal of Asian Martial Arts*. Año 2010, Vol. 5, número 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3247250>. Consultado agosto del 2014.
- Gutiérrez, Raúl (2006). *Introducción a la Antropología filosófica*. México: Editorial Esfinge.
- Habersetzar, R. (1999). *Chi-Kung. La maîtrise de l'énergie interne*. Paris: Éditions Amphora.
- Hale, Ch. (2008) (Ed.) *Engaging Contradictions: Theory, politics and methods of activist scholarships*. Introduction. Berkeley: University of California Press, pp. 1-28.
- Hall, Stuart y Paul du Gay (2011). *Cuestiones de identidad cultural*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Hammer, Leon (2011). *Psicología y medicina china. La ascensión del dragón, el vuelo del pájaro rojo*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Hammersley Martyn & Paul Atkinson (1994). *Etnografía. Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Hansen, Chad (2000). *A Daoist Theory of Chinese Thought. A Philosophical Interpretation*. New York: Oxford University Press.
- Harris, Marvin (1998). *Antropología cultural*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hu, Wenzhong, Cornelius N. Grove, Zhuang Enping (2010). *Encountering The Chinese. A Modern Country, An Ancient Culture*. Boston, London: Intercultural Press.
- Huangdi. *Hoang Ti (El Emperador Amarillo). Nei King (Canon de Medicina)*. Julio García (Trad.) (1982). Madrid: Las mil y una ediciones.

- Husserl, Edmund (1992). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona-Buenos Aires-México. México: Paidós.
- Husserl, Edmund (1994). *Problemas fundamentales de la fenomenología*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ishida, Hidemi: "Body and Mind: The Chinese Perspective, en: Kohn, Livia (Ed.) (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Michigan: Ann Arbor Press, cap. 2, pp.41-69.
- Itier, Roger (2007). *El gran libro del Kung Fu Wushu*. Barcelona: Editorial De Vecchi.
- Jandt, Fred (1995). *Intercultural Communication. An Introduction*. London: Sage Publications.
- Jaschok, Maria y Suzanne Miers (Eds.) (1998). *Mujeres y patriarcado chino. Sumisión, servidumbre y escape*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Jung, Carl Gustav (2013). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*. Madrid: Editorial Trotta
- Kam, Louie (2002). *Theorizing Chinese Masculinity. Society and Gender in China*. Cambridge University Press.
- Kaptchuck, Ted (2008). *Medicina China. Una trama sin tejedor*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Keleman, Stanley (1997). *Anatomía emocional. Estructura de la experiencia somática*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Kepner, James (2000). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Editorial Manual Moderno.
- Kymlica, Will (2010). *Ciudadanía multicultural. Una teoría liberal de los derechos de las minorías*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Kohn, Livia (1991). *Taoist Mystical Philosophy. The Scripture of Western Ascension*. New York: State University of New York Press.
- Kohn, Livia (1992). *Early Chinese Mysticism. Philosophy and Soteriology in the Taoist Tradition*. New Jersey: Princeton University Press.
- Kohn, Livia (1993). *The Taoist Experience: An Anthology*. New York: State University of New York Press.
- Kohn, Livia (Edit.) (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. EE.UU., Ann Arbor, Center for Chinese Studies. The University of Michigan.

- Kohn, Livia (1989). "Guarding the One: Concentrative Meditation in Taoism", en: Kohn, Livia (Ed.). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. EE.UU., Ann Arbor, Center for Chinese Studies. The University of Michigan, 1989:125-158.
- Kongzi. *Los cuatro libros*. Joaquín Pérez Arroyo (Trad.) (2002). Barcelona: Editorial Paidós.
- Kongzi. *Los cuatro libros clásicos. Confucio*. Ma. Montserrat Martí (Ed.) (1974). Barcelona: Editorial Bruguera.
- Kottak, Conrad Phillip (2007). *Introducción a la Antropología Cultural*. Madrid: McGraw Hill.
- Kuo, Lien-Ying (1999). *T'ai Chi Ch'uan. Aspectos marciales. El arte de boxeo de sombras*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Kuhn, T. (1975). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Breviarios del Fondo de Cultura Económica.
- Kuschick, Ingrid (1995). *Medicina popular en España*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- Kwai-Cheung, Lo (2005). *Chinese Face/Off. The Transnational Popular Culture of Hong Kong*. Illinois: University of Illinois Press.
- Lakoff, George y Mark Johnson (2009). *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Laozi. *Daodejing. El llibre del 'dao' i del 'de'*. Sean Golden y Marisa Presas (Trads.). Barcelona: Proa, 2000.
- Laozi. *Tao Te Ching*. Carmelo Elorduy (Trad.) (2004). Madrid: Tecnos.
- Laozi. *El libro del Tao*. Iñaki Preciado Ydoeta (Trad.) (s/f). Madrid: Alfaguara.
- Le Breton, David (2010a). *Cuerpo sensible*. Santiago de Chile: Ediciones Metales Pesados.
- Le Breton, David (2010b). "Una antropología del cuerpo en el mundo contemporáneo", en: Martínez Guirao., Javier y Anastasia Téllez (Eds.) (2010). *Cuerpo y cultura*. Barcelona: Icaria, Institut Català d'Antropologia, pp. 185-202.
- Le Breton, David (2009). *Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones*. Buenos Aires:
- Le Breton, David (2008). *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Le Breton, David (1992). *La Sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

- Lee, Bruce (2013). *El arte de expresarse con el cuerpo*. Badalona: Paidotribo.
- Leonelli, Núria (2006). *Chi Kung. Fisioterapia para el bienestar emocional y mental*. Barcelona: FAPA ediciones.
- Levi, Jean (2005). *Confucio*. Madrid: Editorial Trotta.
- Leys Simón (2009). *Confucio. Anacleas*. Madrid: Editorial Edaf.
- Lewellen, Ted (2009). *Introducción a la antropología política*. Barcelona: Bellaterra.
- Lewin, Gabriel y Rodolfo Puglisi (2012). “Acelerados en calma. Un análisis comparativo del tai chi y las técnicas meditativas de origen hindú en el contexto posmoderno”, en: Citro y Aschieri (2012). *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*. Buenos Aires: Biblos, pp. 253-263.
- Li, Hongzhi (2000). *Falun Gong de China*. New York: The Universe Publishing Company.
- Liezi (Lie Yukou). *Lie Zi. El libro de la perfecta vacuidad*. Iñaki Preciado Ydoeta (Trad.) (2008). Barcelona: Editorial Kairós.
- Lipovetski, Gilles y Sebastien Charles (2008). *Los tiempos hipermodernos*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetski, Gilles (2010). *La cultura-mundo. Respuesta a una sociedad desorientada*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetski, Gilles y Hervé Juvin (2011). *El Occidente globalizado. Un debate sobre la cultura planetaria*. Barcelona: Anagrama.
- Lipovetski, Gilles (2012). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Lipovetski, Gilles (2013). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Little, John (Comp.) (2006). *Bruce Lee. El Tao del Gung fu*. Barcelona: Paidotribo.
- Liu, Lydia (Ed.) (1999). *Tokens of Exchange. The Problem of Translation in Global Circulations*. Durham & London: Duke University Press.
- Llobera, Josep (1999). *Manual d'antropologia social*. Barcelona: Edicions de la Universitat Oberta de Catalunya.
- Lu, K'uan Yü (1970). *Taoist Yoga. Alchemy and Immortality*. London: Rider & Company.
- Lunyu. *Lun Yu. Reflexiones y enseñanzas de Confucio (Maestro Kong)*. Anne-Hélèn Suárez (Trad.) (1997). Barcelona: Kairós.

- Lyotard, Jean Françoise. (1989). *La fenomenología*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Maffesoli, Michel (2009). *El tiempo de las tribus. El ocaso del individualismo en las sociedades posmodernas*. México: Siglo XXI editores.
- Maillard, Chantal (2000). *La sabiduría como estética. China: confucianismo, taoísmo y budismo*. Madrid: Ediciones Akal.
- Mandelbaum, Jean y Daniel Haber (2005). *China: la trampa de la globalización*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Mandoki, Katya (2006). *Prácticas estéticas e identidades sociales. Prosaica II*. México: Siglo XXI, Conaculta, Fonca.
- Mangolini, Fabio. “Comedia del arte Kyogen: dos teatros a los extremos de la ruta de la seda”, en: Garre, Sol e Itziar Pascual (eds.) (2009). *Cuerpos en escena*. Madrid: Editorial Fundamentos, pp. 66-77.
- Marcus, George y Michael Fischer (1986). *La Antropología como crítica cultural. Un momento experimental en las ciencias humanas*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Marié, Eric (1998). *Compendio de medicina China. Fundamentos, teoría y práctica*. Madrid: Edaf.
- Martínez Guirao, Javier. “Un antropólogo en el tatami: peculiaridades de una investigación sobre las artes marciales”, en: Téllez Infantes, Anastasia (Coord.) (2004). *Experiencias etnográficas*. Alicante: Editorial Club Universitario, pp. 311-331.
- Martínez Guirao., Javier E. y Anastasia Téllez I. (Eds.) (2010). *Cuerpo y cultura*. Barcelona: Icaria, Institut Català d'Antropologia.
- Martínez Guirao, Javier. “El cuerpo en las artes marciales. Confluencias y divergencias entre Oriente y Occidente, en: Martínez Guirao, Javier y Anastasia Téllez (Eds.) (2010). *Cuerpo y cultura*, pp.109-132.
- Martínez Hernández, Ángel (2011). *Antropología médica. Teorías de la cultura, el poder y la enfermedad*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Mateo Dieste, Josep Lluís (2010). *Salud y ritual en Marruecos. Concepciones del cuerpo y prácticas de curación*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Mauss, Marcel (1974). *Introducción a la Etnografía*. Madrid: Ediciones Istmo.
- Mauss, Marcel (1991). *Sociología y antropología*. Madrid: Editorial Tecnos. Sexta parte: “Técnicas y movimientos corporales”, pp. 337-356.

- Mayor, David y Marc S. Micozzi (2011). *Energy Medicine. East and West. A Natural History of Qi*. London: Churchill Livingstone, Elsevier.
- McLean, George *et al.* (Eds.) (1977). *Chinese Cultural Traditions and Modernization*. Washington: The Council for Research in Values & Philosophy. Cultural Heritages & Contemporary Change. Series III, Asia, volume 10.
- Mead, George (2010). *Espíritu, persona y sociedad*. Madrid: Paidós.
- Méné, Daniel (2001). *La Medicina Xinesa*. Barcelona: Publicaciones de l'Abadía de Montserrat.
- Merleau-Ponty, Maurice (1970). *Lo visible y lo invisible*. Barcelona: Seix Barral.
- Merleau-Ponty, Maurice (1975). *El filósofo y su sombra. Sobre la fenomenología del lenguaje*. Madrid: Fragua.
- Merleau-Ponty, Maurice (1997). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Ediciones Península.
- Merton, Thomas (1999). *El camino de Chuang Tzu*. Barcelona: Debate Editorial.
- Miura, Kunio. "The Revival of *Qi*: Qigong in the Contemporary China", en: Kohn, Livia (Ed.) (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Michigan: Ann Arbor Press, cap. 11, pp. 331-359.
- Molina, José Luis y Hugo Valenzuela (2007). *Invitación a la antropología económica*. Barcelona: Bellaterra.
- Moraleda, José (1992). *Las sectas hoy. Nuevos movimientos religiosos*. Santander: Salterrae.
- Morris, Andrew (2004). *Marrow of the Nation. A History of Sport and Physical Culture in Republican China*. United States of America: University of California.
- Morris, Brian (2009). *Religión y antropología. Una introducción crítica*. Madrid: Editorial Akal.
- Mozi. *Contra el arte de la guerra*. Yiming Fan (Trad.) (2012). España: Editorial Proteus.
- Mungello, D. (1999). *The Great Encounter of China and the West, 1500-1800*. London: Rowman & Littlefield Publishers.
- Muñiz, Elsa. (Coord.) (2010). *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Muñiz, Elsa. "Las prácticas corporales. De la instrumentalidad a la complejidad", en: Muñiz, E. (Coord.), (2010). *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*. Barcelona: Anthropos Editorial, cap.1, pp. 17-50.

- Nieto, Gladys (2001). “La inmigración china en España. Definiciones y actuaciones sobre integración social”, en: *Revista CIDOB d’Afers Internacionals*, núm. 63, pp. 167-189. www.raco.cat/index.php/RevistaCIDOB/article/download/28337/28171. Consultado en junio de 2014.
- Nieto, Gladys (2006). *Representaciones asiáticas de España. Un análisis de medios periodísticos on line*. 22/2/06 19:46 Página 391. Universidad Autónoma de Madrid. http://www.anuarioasiapacifico.es/pdf/2004/ASIA_CID_391_400.pdf. Consultado en agosto de 2014.
- Nieto, Gladys (2007). *La inmigración china en España: Una comunidad ligada a su nación*. Madrid: Catarata.
- Ocaña, Marcos (2011). *Bruce Lee. El hombre detrás de la leyenda*. Madrid: T&B Editores.
- Ollé, Manel (2005). *Made in China. El despertar social, político y cultural de la China Contemporánea*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Ots, Thomas. “The Silence Body, the Expressive Leib: On the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing”, en: Csordas (Ed.) (1994). *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 118-120.
- Ownby, David (2008). *Falun Gong and the future of China*. New York: Oxford University Press.
- Padilla Corral, José Luis (2006). *Sistemas de regulación energética en medicina tradicional china*. Madrid: Miraguano Ediciones.
- Palmer, David (2007). *Qigong Fever. Body, Science, and Utopía in China*. New York: Columbia University Press.
- Pang, Laikwan (2006). *Cultural Control and Globalization in Asia*. London and New York: Routledge.
- Peluffo, Electra (2013). *Medicina China. Claves Teóricas*. Madrid: Miraguano Ediciones.
- Pérez Gutiérrez Mikel y Carlos Gutiérrez García (2008). “Estudio bibliométrico sobre las monografías de artes marciales publicadas en España (1906- 2006)”, en: *Revista de Artes Marciales*. Vol. 3, Número 4. Universidad de León, España, pp. 22-33. <http://revipubli.unileon.es> (pdf). Consultado en julio de 2014.
- Pericás, Francisco (2008). *El Chi*. Madrid: Ediciones Tao.
- Perrin, Michel (1995). *Le chamanisme*. Presses Universitaires de France.
- Poshek Fu & David Desser (Eds.) (2000). *The Cinema of Hong Kong. History, Arts, Identity*. U.K.: Cambridge University.

- Popper, Karl (2005). *Conocimiento objetivo: un enfoque evolucionista*. Editorial Tecnos.
- Pradelles de la Tour, Charles-Henry. “El Imaginario corporal y lo social”. En *Cuicuilco*, enero-abril, año/vol. 7, número 018, Escuela Nacional de Antropología e Historia, ENAH, Distrito Federal, México (2000). www.redalyc.org (pdf).
- Prat, Joan (2001). *El estigma del extraño. Un ensayo antropológico sobre sectas religiosas*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Prevosti i Monclus, Antoni (Coord.) (2005). *Pensamiento y religión en Asia Oriental*. Barcelona: Editorial UOC.
- Racionero, Luis (2008). *Textos de estética taoísta*. Madrid: Alianza editorial.
- Racionero, Luis (1993). *Oriente y Occidente*. Barcelona: Anagrama.
- Reich, Wilhem (2010). *La función del orgasmo*. Barcelona: Paidós.
- Requena, Yves (2005). *Acupuntura y Psicología. Hacia una aproximación de la psicosomática*. Madrid: Mandala Ediciones.
- Ries, Julien (Coord.) (2001). *Tratado de antropología de lo sagrado. Crisis y rupturas. Volumen IV*. Madrid: Editorial Trotta.
- Rifkin, Jeremy (2004). *El sueño europeo. Cómo la visión europea del futuro está eclipsando el sueño americano*. Barcelona: Paidós.
- Rifkin, Jeremy (2000). *La era del acceso. La revolución de la nueva economía*. Barcelona: Paidós.
- Ritzer, George (1998). *Teoría sociológica contemporánea*. México: McGraw-Hill.
- Robinet, Isabelle (1999). *Lao Zi y el Tao*. Barcelona: J.J. Olañeta editor.
- Robinet, Isabelle: “*Visualization and Ecstactic flight in Shangqing Taoism*”, en: Khon, Livia (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. EE.UU., Ann Arbor, Center for Chinese Studies. The University of Michigan, cap. 6, pp. 159-191.
- Rodrigo Alsina, Miquel (1999). *Comunicación intercultural*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Rodrigo Alsina, Miquel (2000). *Identitats i comunicació intercultural*. Barcelona: Edicions 3i4.
- Rodríguez Gregorio *et al.* (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Rogers, Everett & Steinfatt, Thomas (1999). *Intercultural Communication*. Illinois: Waveland Press.

- Román, María Teresa (2008). *Sabidurías orientales de la antigüedad*: Madrid: Alianza Editorial.
- Rombach, Heinrich (2004). *El hombre humanizado. Antropología estructural*. Barcelona: Herder.
- Ros, Adela (2003) (Coord.). *Interculturalitat. Bases antropològiques, socials i polítiques*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Rubio, Ma. José y Jesús Varas (1999). *El análisis de la realidad en la intervención social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Editorial CCS.
- Sabido Ramos, Olga (2012). *El cuerpo como recurso de sentido en la construcción del extraño. Una perspectiva sociológica*. Madrid: Editorial Sequitur/UAM, Azcapotzalco.
- Said, Edward (2013). *Orientalismo*. Barcelona: Debolsillo.
- Sáiz, Amelia (2001). *Utopía y género. Las mujeres chinas en el siglo XX*. Barcelona, Ediciones Bellaterra.
- Sáiz, Amelia (2005). “La migración china en España. Características generales”, en: *Revista CIDOB d’Afers Internacionals*, núm. 68, pp. 151-163.
- San Román, Teresa (1996). *Los muros de la separación. Ensayo sobre alterofobia y filantropía*. Barcelona: Editorial Tecnos/UAB.
- Santamaría, Enrique (2002). *La incógnita del extraño. Una aproximación a la significación sociológica de la “inmigración no comunitaria”*. Barcelona: Anthropos Editorial.
- Sardar, Z. (2004). *Extraño Oriente. Historia de un prejuicio*. Barcelona: Gedisa.
- Schechner, Richard (2012). *Estudios de la representación. Una introducción*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Schechner, Richard (2003). *Performance Theory*. New York: Routledge.
- Schipper, Kristofer (2003). *El cuerpo taoísta*. Barcelona: Paidós.
- Schirokauer, Conrad y Miranda Brown (2006). *Breve historia de la civilización china*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Schutz, Alfred (1972). *Fenomenología del mundo social*. Buenos Aires: Paidós.
- Schutz, Alfred (1974). *El problema de la realidad social*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Segalen, Martine (2005). *Ritos y rituales contemporáneos*. Madrid: Alianza Editorial.

- Siegler, Elijah (2008). *Nuevos movimientos religiosos*. Madrid: Akal.
- Silbergeld, Jerome (1999). *China in to Film. Frames of Reference in Contemporary Chinese Cinema*. London: Reaktion Books.
- Simmel, Georg (2012). *El extranjero. Sociología del extraño*. Madrid: Editorial Sequitur.
- Smullyan, Raymond (2006). *Silencioso Tao. Reflexiones de un científico al otro lado del espejo*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Soldevilla, Carlos (2009). *Estilos de vida. Pensar, investigar e intervenir en comunidad*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Soler, Gabriel y Tony Rosssell (2009). *El gran maestro Chiu Chi Ling y las diferentes familias del Hun gar kung fu*. Madrid. Editorial Soler y Cueli.
- Soler, Gabriel y Tony Rosssell (2010). *El Kung fu del maestro Wong Ping Pui y sus herederos*. Madrid: Editorial Soler y Cueli.
- Sontag, Susan (1966). *La enfermedad y sus metáforas*. Taurus.
- Stake, Robert (2010). *Investigación con estudios de casos*. Madrid: Ediciones Morata.
- Starobinski, Jean. “Breve historia de la conciencia del cuerpo”, en: *Razones del Cuerpo*. Madrid: Editorial Cuatro, 1999.
- Storey, John (2002). *Teoría cultural y cultura popular*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Sztompka, Piotr (1995). *Sociología del cambio social*. Madrid: Alianza Editorial.
- Taylor S.J. y R. Bogdan (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Taylor, Diana y Marcela Fuentes (2011). *Estudios avanzados de performance*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Telias, Efraín y Magdalena Amenábar. “La performática del Taijiquan: expresión de una caligrafía corporal”. Documentos de trabajo en Estudios Asiáticos, número 6. Facultad de Historia, Geografía y Ciencias Políticas. Programa de Estudios Asiáticos. Pontificia Universidad Católica de Chile. Serie Pensamiento y Cultura, marzo 2011. Disponible en: <http://www/uc.cl/ceauc/papers/preas6.pdf>
- Téllez Infantes, Anastasia (Coord.) (2004). *Experiencias etnográficas*. Alicante: Editorial Club Universitario.
- Terrol, Gabriel. “Apuntes al totemismo chamánico en la antigua China”, en: *Aparte Rei*. Revista de filosofía, n° 6, enero de 2010. Universidad de Valencia, España. <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei>. Consultado febrero 2014.

- Tian, Cheng Yang (2003): *Conocer el Taoísmo. Historia, filosofía y práctica. Chi Kung, Tai Chi, Feng Shui, meditación, masaje taoísta*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Turner, Víctor (1999). *La selva de los símbolos*. México: Editorial Siglo XXI.
- Tzu Kuo, Shih (1995). *La terapia Qi Gong. El arte chino de curar mediante la energía*. Madrid. Editorial Edaf.
- Ubersfeld, Anne (2002). *Diccionario de términos claves del análisis teatral*. Buenos Aires: Editorial Galerna.
- Unschuld, Paul (2004). *La sabiduría de la curación china*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Valera, Francisco, Evan Thompson y Eleanor Rosch (2011). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Valles, Miguel (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Van Gennep, Arnold (2008). *Los ritos de paso*. Madrid: Alianza Editorial.
- Velasco, Honorio (2010). *Cuerpo y espacio. Símbolos y metáforas, representación y expresividad en las culturas*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Arces.
- Vigarello, George (2005). *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Viladot Presas y María Ángeles (2012). *Comunicación y grupos sociales*. Barcelona: Editorial UOC.
- Vinatea Serrano, Eduardo (2010). *Orientalismo, colonialismo y antropología. Cultura y sociedad en India, China y Japón*. Madrid: Editorial Dykinson/Universidad Rey Juan Carlos.
- Wacquant, Löic (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Argentina: Siglo XXI Editores.
- Watts, Alan (1976). *El camino del Tao*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Watts, Alan (2010). *Qué es el Tao*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Watts, Alan (2011). *La sabiduría de la inseguridad. Mensaje para una era de ansiedad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Wilhem, Richard (1988). *Tao Te King*. Barcelona: Edicomunicación.
- William, Tom (1998). *Medicina China. Acupuntura, fitoterapia, nutrición, chigong y meditación para la salud integral*. México: Susaeta/Tikal Ediciones.

- Wilson, Stanley (1997). *Qi Gong para principiantes*. Málaga: Editorial Sirio.
- Wong, Eva (2011). *Taoísmo. Introducción a la historia, la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china*. Madrid: Ediciones Oniro.
- Wong, Kiew Kit (1998). *Chi-Kung. Para la salud y la vitalidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Wu Bin, Li Xingdong, Yu Gongbao (2004). *El poder del Kung-fu. Guía práctica de las artes marciales chinas*. México: Cuarzo.
- Yamada, Toshiaki (1989). “Longevity Techniques and the Compilation of the *Lingbao wufuxu*, en: Kohn, Livia (Edit.) (1989). *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. EE.UU., Ann Arbor, Center for Chinese Studies. The University of Michigan, capítulo 4, pp. 99-124.
- Yan, Yunxiang (2009). *The Individualization of Chinese Society*. New York: Berg.
- Yang, Jwing-Ming (2003). *La raíz del Chi Kung chino. Secretos del entrenamiento en Chi Kung*. Málaga: Editorial Sirio.
- Yang, Peter y José M. Pratt (2008). *Chi kung cristiano (Chi Tu Chi Kung)*. Barcelona: Publicaciones de la Abadía de Montserrat.
- Yu Duan (2009). *Confucio para el alma o las claves milenarias para ser feliz*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Zettner, Chian (2001). *Los secretos de la sexualidad taoísta. El Tao de la energía sexual y la longevidad*. Madrid. Editorial Edaf.
- Zhang, Qizhi (Coord.) (2008). *Cultura tradicional china*. Madrid: Editorial Popular.
- Zheng, Yongnian (2004). *Globalization and State Transformation in China*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Zhuangzi. *Chuang-Tzu*. Carmelo Elorduy (Trad.) (1993). Venezuela: Monte Ávila Editores.
- Zhuangzi. *Zhuangzi. El maestro Chuang Tsé*. Iñaki Preciado Ydoeta (Trad.) (1996). Barcelona: Editorial Kairós.
- Zhuangzi. *Los capítulos interiores de Zhuang Zi*. Pilar González España y Jean Claude Pator-Ferrer (Trads.) (1998). Madrid: Trotta/Unesco.
- Zirion, Iker. (2005). “La globalización cultural, tendencias fragmentadoras y heterogeneidad de la cultura global”, en: *Trabajos y ensayos*. Publicación del Programa de Doctorado Cooperación, Integración y Conflicto en la Sociedad Internacional Contemporánea. Núm. 2, julio 2005, pp. 5-9. www.dipriihd.es/revista_doctorado/zirion.pdf. Consultado en mayo de 2014.

ANEXO I

GLOSARIO

<i>Hanyu pinyin</i>	<i>Jiantizi/Fantizi</i> (tradicional/simplificado)	Significados
<i>Ai</i>	哀	Pena
<i>Ai</i>	愛	Amor
<i>Ai</i>	爱	Amabilidad
<i>Baduanjin</i>	八段錦	Los ocho brocados de seda, forma del <i>qigong</i>
<i>Bagua</i>	八卦	Los ocho trigramas
<i>Baguazhang</i>	八卦掌	Palma de los ocho trigramas, estilo interno de las artes marciales
<i>Baopuzi</i>	抱朴子	<i>El maestro que abraza la simplicidad</i> , del alquimista daoísta Ge Hong 葛洪 (283-343)
<i>Baopuzi Neipian</i>	抱朴子內篇	Alquimia daoísta
<i>Chan</i>	禪	Meditación [el budismo chino, pronunciado <i>Zen</i> en japonés]
<i>Chan zong</i>	禪宗	Budismo <i>chan</i>
<i>Changsha</i>	長沙	Capital de la provincia de Hunan 湖南, lugar donde se descubrió el <i>mawangdui</i>
<i>Chenshi</i>	陳式, 陈式陳	Estilo <i>chen</i> del <i>taijiquan</i>
<i>Choy Li Fut (Cai li fo)</i>	蔡李佛	Uno de los estilos del <i>gongfu</i> cantonés fundado en 1836
<i>Chunqiu</i>	春秋	<i>Anales de primavera y otoño</i> (777 al 476 a.n.e.)
<i>Dan</i>	丹	Cinabrio, elixir, píldora de la inmortalidad
<i>Dantian</i>	丹田	Mar de <i>qi</i> , centro de energía
<i>Dao</i>	道	Camino, vía
<i>Daodejing</i>	道德經	<i>Clásico del Dao y del De</i> de Laozi (obra clásica)
<i>Daojia</i>	道家	Daoísmo clásico
<i>Daojiao</i>	道教	Daoísta, religión o daoísmo clásico
<i>Daoshi</i>	道士	Monje daoísta, practicante daoísta
<i>Daoyin</i>	導引	Conducción del <i>qi</i> a través de los canales, mediante movimientos, respiración y auto-masaje.
<i>Daoyin Yang Sheng Gong Shi Er Fa</i>	導引養生功十二法	Las 12 rutinas de la forma tradicional <i>daoyin</i>
<i>Daozang</i>	道藏	<i>Canon daoísta</i>
<i>Da Wu</i>	大舞	Forma del <i>qigong</i> : La gran danza chamánica para lubricar las coyunturas y conducir el <i>qi</i>
<i>Da Yu</i>	大禹	Yu el Grande (2200-2100 a.n.e.). fundador de la primera dinastía Xia
<i>Dunwu</i>	頓悟, 顿悟	Que ello puede ocurrir en un instante súbito (el <i>satori</i> japonés)
<i>Fa jin</i>	發勁, 发劲	Descarga de poder explosiva en las artes marciales internas
<i>Falun Gong</i>	法輪功, 法轮功	Ejercicio de la Rueda del <i>Dharma</i>
<i>Falun Dafa</i>	法輪大法, 法轮大法	La asociación de la práctica de la Rueda del <i>Dharma</i>
<i>Fen sui xu kong</i>	粉碎虛空	Pulverizar el vacío
<i>Feng shui</i>	風水, 风水	Viento y agua, sistema basado en la ocupación armónica del espacio
<i>Fojiao</i>	佛教	Budismo

<i>Gang chan</i>	綱常, 纲常	Confucianismo descansa en particular sobre dos sistemas de reglas esenciales
<i>Gong an</i>	公案	<i>Gong an</i> (<i>koan</i> en japonés)
<i>Guomindang</i>	國民黨	Partido nacionalista fundado por Sun Yat-sen
<i>Gong fu</i>	功夫	(<i>Kung fu</i>), habilidad o maestría, arte marcial
<i>Guoshu</i>	國術	(<i>Kuo shu</i>) Arte marcial nacional en Taiwán
<i>Hanchao</i>	漢朝, 汉朝	Dinastía Han (206 a.n.e.-220 d.n.e.)
<i>Hanchao</i>	漢朝	Dinastía Han, en el siglo II a.n.e.
<i>Han Mingdi</i>	漢明帝, 汉明帝	<i>Emperador Han Mingdi</i> (28-75)
<i>He</i>	和	Armonía, paz, convivencia
<i>Hen</i>	恨	Odio
<i>Hua</i>	化	Transformar
<i>Huangdi</i>	黃帝	Emperador amarillo
<i>Huangdi Neijing</i>	黃帝內經	<i>Canon interno del Emperador Amarillo</i> , siglo I a.n.e.
<i>Huangbai</i>	愛	Amarillo y blanco
<i>Huo</i>	火	Fuego
<i>Jiang Jieshi</i>	蔣介石	Chiang Kai-shek (1887-1975), líder de la República de China
<i>Jing</i>	精	Esencia
<i>Jing</i>	靜	Silencioso, sereno, quieto
<i>Jindanshu</i>	金丹術	Técnicas del oro y del cinabrio
<i>Jing Luo</i>	經絡	Los doce meridianos principales
<i>Jingzuo</i>	靜坐	Sentarse en silencio (meditación)
<i>Ju</i>	懼	Miedo
<i>Kongzi</i>	孔子	Confucio (551-479 a.n.e.) maestro Kong
<i>Ke</i>	克	Círculos de dominación de las cinco fases o elementos <i>wuxing</i>
<i>Laozi</i>	老子	Laozi (siglo V a. n.e.) filósofo y escritor, autor del <i>Daodejing</i>
<i>Li</i>	禮, 礼	Ritos, decoro, la buena educación, mantener las formas
<i>Liezi</i>	列子	Una de las tres obras fundamentales del daoísmo, atribuido al legendario Lie Yukou
<i>Liang chao</i>	梁朝	Dinastía Liang (502-557)
<i>Lianqi</i>	練氣	Dinastía Han
<i>Lian qi hua shen</i>	練精化氣	Transformar el <i>jing</i> (esencia) en <i>qi</i>
<i>Lian shen fan xu</i>	練神返虛	Refinar el <i>shen</i> y convertirlo en vacío
<i>Liu Zi Jue</i>	六字訣	Forma de <i>qigong</i> , los seis sonidos curativos
<i>Lu Buwei</i>	呂不	Ministro de los Qin 秦 (siglo III a.n.e)
<i>Mao Zedong</i>	毛澤, 毛泽东	Mao Tse-tung (1893-1976)
<i>Mawangdui</i>	馬王堆	<i>Mawangdui</i> , provincia de Hunan. Manuscritos de la dinastía Han, antecedentes del <i>qigong</i> .
<i>Mawangdui daoyin</i>	马王堆导引术	Forma del <i>qigong</i> , reconstruida en un pergamino de seda antiguo encontrado en Mawangdui
<i>Mengzi</i>	孟子	Mencio (380-329 a.n.e.)
<i>Mu</i>	木	Madera
<i>Neidan</i>	內丹術, 内丹术	Elixir interno, alquimia interna
<i>Neigong</i>	內功	Trabajo interno
<i>Neijia</i>	內家	Familia interna, estilo interno o suave de las artes marciales chinas
<i>Neijiaquan</i>	內家拳	Arte marcial interno
<i>Nu</i>	怒	Ira, enojo

<i>Panshi</i>	片石	Acupuntura
<i>Ping</i>	平	Paz
<i>Pusa</i>	菩薩, 菩萨	Buda
<i>Puti Damo</i>	菩提達摩	Bodhidharma o Damo
<i>Qi</i>	氣, 气	Vapor, energía
<i>Qianlong</i>	乾隆	<i>Corte imperial de Qianlong</i> (1717-1799)
<i>Qigong</i>	氣功, 气功	Práctica tradicional china de ejercicio físico, respiración y meditación
<i>Qigongre</i>	氣功热, 气功热	Fiebre del <i>qigong</i>
<i>Qingchao</i>	清朝	Dinastía Qi (221-206 a.n.e.)
<i>Qi qing liu yu</i>	七情六欲	Todos los sufrimientos humanos están causados por siete emociones y siete deseos
<i>Quan</i>	拳	Puño
<i>Ren</i>	仁	Humanidad, altruismo
<i>Rujia</i>	儒家	Escuela de los maestros confucionistas
<i>Sanbao</i>	三寶	Tres tesoros
<i>Sangang</i>	三綱	Tres relaciones fundamentales
<i>Sanhua juding</i>	三花聚頂	Tres flores que se reúnen en la cima
<i>Shang dantian</i>	上丹田	<i>Dantian</i> de arriba
<i>Shaolin si</i>	少林寺	Templo Shaolin
<i>Shangchao</i>	商朝	Inscripciones adivinatorias de la Dinastía hacia los siglos XVIII-VI a.n.e.
<i>Shen</i>	神	Espíritu
<i>Sheng</i>	生	Círculo de generación de las cinco fases o elementos <i>wuxing</i>
<i>Shi Er Duan Jin</i>	十二段锦	Forma de <i>qigong</i> en postura sentada.
<i>Shiji</i>	史記	<i>Memorias Históricas</i> también traducido como <i>Recuerdos del gran historiador</i> , de Sima Qian
<i>Shui</i>	水	Agua
<i>Shun</i>	舜	El rey tribal y chaman. Fue quien recompensó a Yu por sus obras para controlar las inundaciones
<i>Si Baima</i>	白马寺	Monasterio del Caballo Blanco
<i>Si da jie kong</i>	四大皆空	Cuatro vacíos de la tierra, el agua el fuego y el viento
<i>Sima Qian</i>	司馬遷	Sima Qian (145?- 86? a.n.e.)
<i>Sun</i>	孙氏	Estilo sun del <i>taijiquan</i>
<i>Sun Yixian</i>	孙逸仙	<i>Sun Yat-sen</i>
<i>Taiji</i>	太極	Principio generador supremo
<i>Taijiquan</i>	太極拳, 太极拳	Práctica tradicional de las artes marciales convertida en meditación
<i>Taijitu</i>	太極圖, 太极图,	Diagrama del <i>taiji</i> . Representa las fuerzas polares <i>yin yang</i>
<i>Taiji Yang Sheng Zhang</i>	太极养生杖	Forma tradicional de <i>taiji</i> con bastón
<i>Taiyi</i>	太一	Uno supremo
<i>Tangchao</i>	唐朝	Dinastía Tang (618-907)
<i>Taolu</i>	套路	Formas, secuencias de movimientos
<i>Tian</i>	天	Firmamento, cielo
<i>Tianming</i>	天命	El mandato del cielo
<i>Tianli</i>	天理	Orden celeste
<i>Tianshi</i>	天时	El tiempo celeste

<i>Tiantai zhong</i>	天台宗	Importante Escuela de budismo
<i>Tie shan</i>	鐵衫	<i>Qigong</i> de la camisa de hierro
<i>Tu</i>	土	Tierra
<i>Tuina</i>	推拿, 推拏	Estilo de masaje tradicional para ajustar la circulación del <i>qi</i> y curar enfermedades.
<i>Tuishou</i>	推手	Empuje de manos. Una de las técnicas del <i>taijiquan</i> en parejas.
<i>Waidan</i>	外丹	Elixir externo, alquimia externa
<i>Waijia</i>	外家	Familia externa, estilo duro o externo de las artes marciales
<i>Wen ge</i>	文革	Revolución Cultural en China (1966-1976)
<i>Wingchun</i>	詠春, 咏春	Uno de los estilos del <i>gongfu</i>
<i>Wu</i>	巫	Chamán
<i>Wu chang</i>	五常	Las cinco constantes
<i>Wudang Shan</i>	武当山, 武当山	Montaña sagrada
<i>Wu/Hao</i>	武(郝)氏	Estilo de <i>taijiquan</i>
<i>Wuji</i>	無極, 无极	Estado primigenio del universo no diferenciado
<i>Wushi</i>	吳氏	Estilo de <i>taijiquan</i> de la familia <i>wu</i>
<i>Wushu</i>	武术	Artes marciales chinas
<i>Wunian</i>	無念	Desapego, no-pensamiento
<i>Wuxing</i>	五行	Las cinco fases, elementos o agentes
<i>Wuxingxi</i>	五形戏 五形戲	Cinco animales
<i>Wuwei</i>	無為, 无为	La no intervención en la marcha de las cosas
<i>Xi</i>	喜	Alegría
<i>Xiao</i>	孝	Deber filial, familiar o social; piedad filial
<i>Xiachao</i>	夏朝	Dinastía Xia (dinastía 2º milenio a.n.e.)
<i>Xiadantian</i>	下丹田	<i>Dantian</i> bajo
<i>Xian</i>	仙	Inmortalidad
<i>Xieqi</i>	邪氣,	<i>Qi</i> Viejo y usado
<i>Xin</i>	心	Mente/corazón
<i>Xin</i>	信	Confianza, honestidad, sinceridad, fiabilidad
<i>Xing</i>	性	Natura, naturaleza
<i>Xingyiquan</i>	形意拳	Estilo de artes marciales de wudang. Uno de los estilos internos wudang de las artes marciales
<i>Xisuijing</i>	洗髓经	<i>Tratado de la purificación de la médula ósea</i>
<i>Xiuqi</i>	修氣	Cultivar el <i>qi</i>
<i>Xu</i>	虚	Vacío
<i>Yang</i>	陽	Masculino, cielo, luz, activo, penetración.
<i>Yangshi</i>	楊氏	Estilo yang del <i>taijiquan</i>
<i>Yi</i>	義	Rectitud, justicia, imparcialidad
<i>Yihetuan Qiyi</i>	義和團起義, 义和团起义	La rebelión de los <i>boxers</i> (1899-1901). Los puños rectos y armoniosos
<i>Yijing</i>	易經	<i>Libro de los cambios o de las mutaciones</i> (escrito antes del año 1122 a.n.e.),
<i>Yijinjing</i>	易筋經, 易筋经	Forma del <i>qigong</i> : <i>Tratado de la transformación del musculo-tendón</i>
<i>Yin</i>	陰	Femenino, tierra, oscuridad, pasivo, absorber
<i>yinyang</i>	陰陽, 阴阳	Concepto del daoísmo que describe las fuerzas fundamentales opuestas y complementarias
<i>Yu</i>	欲	Lujuria
<i>Yuanqi</i>	元氣	<i>Qi</i> original o <i>qi</i> pre-natal

<i>Zang fu</i>	臟腑	Los doce órganos principales
<i>Zhangguo shidai</i>	戰國時代, 战国时代	Reinos Combatientes (475-221 a.n.e)
<i>Zheng</i>	正	Orden, ordenar, rectificar
<i>Zhengqi</i>	正氣	<i>Zhengqi</i>
<i>Zhi</i>	智	Sabiduría inteligencia, sabiduría, talento
<i>Zhong</i>	忠	Lealtad
<i>Zhong</i>	中	Medio
<i>Zhongguo</i>	中國	El país del centro
<i>Zhongguo Gong chan dang</i>	中國共產黨, 中国共产 党	Partido Comunista Chino (PCC)
<i>Zhonghua Renmin Gongheguo</i>	中華人民共和國, 中华人 民共和国	República Popular de China
<i>Zhongyi</i>	中醫, 中医	Medicina china
<i>Zhuan Zhou</i>	莊周	Estados de Guerra
<i>Zhuangzi</i>	莊子	Filósofo que vivió durante el periodo de los Reinos Combatientes (entre 370 y 300 a.n.e.)
<i>Zhuzi bai jia</i>	諸子百家, 诸子百家	Cien escuelas del pensamiento (770 al 221 a.n.e.)
<i>Zuo chan</i>	坐禪, 坐禅	Meditar sentado (<i>zazen</i> en japonés)
<i>Zuowang</i>	坐忘	Técnica clásica de meditación daoista

ANEXO II

TABLAS DE LOS RESULTADOS

Tabla 1

Perfil de los entrevistados		
Seudónimos	Edades	Ocupaciones
1 Ofelia	45	Auxiliar de oficina. Profesora de <i>taiji</i> y <i>qigong</i>
2 Josefa	48	Nutrióloga
3 Toni	37	Naturópata y profesor de <i>taijiquan</i> y <i>qigong</i>
4 Eric	70	Jubilado, servicio diplomático español. Dirige un grupo de meditación (budista coreana)
5 Mercé	30	Servicios de sanidad vegetal, encargada de los asuntos económicos.
6 Frederic	53	Ingeniero eléctrico
7 María	52	Colaboradora en una consultoría de derechos humanos
8 Ramón	45	Informático
9 Noelia	46	Profesora universitaria de química
10 Irene	51	Mossa de escuadra
11 Celia	48	Profesora de <i>qigong</i>
12 Iris	57	Colaborador técnico en la Generalitat
13 Ivana	55	Informática. Nutrición, naturopatía y medicina china
14 Joan	67	Jubilado, trabajaba en una escuela de escolapios. Enseñó <i>taiji</i> en el templo de Peter Yang
15 Pedro	33	Estudiante de naturopatía
16 Mireia	54	Auxiliar técnico de biblioteca, en paro. Profesora de <i>qigong</i>
17 Antonia	47	Enfermera. Profesora de <i>taijiquan</i> (no activa)

Tabla 2

Pregunta 2: ¿Cómo te enteraste del *qigong*?

Seudónimos	Respuestas
2.1 Ofelia	2.1.1 Cuando pequeña, veía en la playa que había gente que hacía cosas raras, y bueno en principio no me atraía. Tengo una amiga que me propuso ir a clases [de <i>qigong</i>] hace años y ella se apuntó, yo le dije que no, mi amiga lo dejó y mira cosas de la vida ahora yo soy la que estoy practicando.
2.2 Josefa	2.2.1 Pues esto del <i>qigong</i> viene de una amiga mía, la conocí donde veraneo, de esto hace casi 18 o 20 años. Ella es acupuntora y entonces con ella también hacia <i>qigong</i> , pero ella se hizo profesora de <i>qigong</i> , fue a China a obtener el título y todo eso, y entonces hará unos 15 años, en mi terraza que es muy grande nos reuníamos y empezamos a hacer <i>qigong</i> , empecé a conocerlo un poquito.
2.3 Toni	2.3.1 Mi madre ya estaba en <i>taiji</i> , y esto ya me sonaba, pero en ese momento no me atraía, tendría como entre 20 y 22 años. No me interesaba, pero me fui a una escuela donde quería estudiar naturopatía y ahí vi los cursos de <i>taiji</i> y de <i>qigong</i> , era todo a la vez. Y bueno estuve años estudiando naturopatía y de ahí me empecé el <i>taiji</i> y el <i>qigong</i> .
2.4 Eric	2.4.1 Cuando llegué a Hong Kong no sabía que era el <i>qigong</i> , conocía el <i>taiji</i> y lo salía a practicar en los parques por las mañanas, pero veía gente que practica algo que yo no conocía, por ejemplo, el <i>Zhan zhuang</i> que es el <i>qigong</i> estático, que lo aprendí y poco a poco fui profundizando y cada día estoy más encantado.
2.5 Mercé	2.5.1 Íbamos en el coche, y a la altura de un semáforo pasamos por un parque y vi a un señor practicando... y me dijo algo, me llamo la atención y me quedo la chispa de querer saber un poquito más. No conocía a nadie que hiciera <i>qigong</i> , ni nadie me había platicado de ello. Simplemente fui buscando en el internet para practicar en parques y vi la página del Instituto de Qigong y de ahí me fue interesando más y leí un par de libros de Mantakchia y fue así que empecé.
2.6 Frederic	2.6.1 Y a través del propio gimnasio empezaron a dar clases de <i>taiji</i> y fue ahí en donde empecé a hacer <i>taiji</i> , y al cabo de cuatro años, fue cuando empecé a sentir que aparte del <i>taiji</i> ya me faltaba algo más y (el profesor) fue quien me dijo “pues apúntate a estos cursos de <i>qigong</i> ” y ¿qué es el <i>qigong</i> ? “pues mira es esta forma, es más interna, te la haces tú mismo”, y a raíz de ahí fue que conocí el <i>Instituto de qigong</i> y ha sido cuando empecé a practicar <i>qigong</i> .
2.7 María	2.7.1 Me inicié en el <i>taiji</i> hace muchos años en el estilo <i>chen</i> , desde muy jovencita, lo hice por mucho tiempo. Fue como a los 32 o 33 años que empecé a estudiar temas orientales, medicina china y ahí entro el <i>qigong</i> . Cuando inicié el <i>taiji</i> yo no sabía del <i>qigong</i> , había leído cosas, escuche comentarios de mi madre porque ella siempre se ha interesado por este tipo de prácticas, ella empezó <i>qigong</i> conmigo, de hecho, ella empezó antes que yo y también ha hecho <i>qigong</i> por su cuenta en algún gimnasio.
2.8 Ramón	2.8.1 Yo toda la vida había visto a la gente haciendo <i>qigong</i> y me parecía algo interesante, curioso y me dije que algún día me gustaría hacer eso ... Llego al <i>qigong</i> a través del <i>reiki</i> ... el <i>reiki</i> me abre las puertas a todo un camino que no conocía, a todo esto, de las energías, temas que yo no conocía y me puse a investigar y tal que me llevaron al <i>qigong</i> .
2.9 Noelia	2.9.1 Me enteré del <i>qigong</i> casualmente, ofrecían clases abiertas para un grupo nuevo, en verano durante dos meses.
2.10 Irene	2.10.1 Una amiga que estudio la cuarta promoción aquí en el instituto... fue ella la que me animo.
2.11 Celia	2.11.1 Empecé porque una amiga que es coreana, ella hacia un poquito de <i>qigong</i> y <i>taiji</i> , entonces me hablo un poco de ello y la acompañé a una clase donde ella lo hacía, aquí en Barcelona, me gustó mucho y empecé a ir
2.12 Iris	2.12.1 Me enteré porque yo iba a otro centro donde hacia danza, <i>yoga kundalini</i> en concreto y un día vi que daban clases de <i>qigong</i> . Yo había hecho <i>taiji</i> con un compañero de trabajo que una vez a la semana nos encontrábamos unos cuantos y entonces pensé voy a probar.
2.13 Ivana	2.13.1 El <i>qigong</i> lo practico desde hace un año, que es cuando empezamos en el instituto y paralelamente me apunte en el centro que tenemos cerca de casa en la asociación de vecinos.

2.14 Joan	2.14.1 Me enteré desde principios de año, fue a través de Isabel, ella me hablo y me gustó la idea precisamente porque ahora ya no tenía contacto con la práctica del budismo en grupo, porque había dejado esto en Guadalajara, cerca de Madrid.
2.15 Pedro	2.15.1 Del <i>qigong</i> me entere de su existencia... popularmente digamos que conocía más bien el <i>taiji</i> . El <i>qigong</i> lo vi por internet y enseguida me puse en contacto con Núria, la verdad es que fui a la programación del curso en Casa Asia y vi cuando era la matrícula, dos tres días después ya estaba yo llamando para inscribirme”.
2.16 Mireia	2.16.1 Sería como cinco o seis años que conocí el <i>qigong</i> a través de una amiga y me gusto, me gusto primero como práctica, porque yo ya hacía años que estaba en <i>hata yoga</i> y me gustaba el <i>yoga</i> , la manera que transmitía, lo de conectarte, como moverte y bueno para mi sorpresa el <i>qigong</i> que bastante diferente al <i>hata yoga</i> , pues me gusto también.
2.17 Antonia	2.17.1 Empecé practicando <i>taiji</i> a los 22 años y con el <i>taji</i> siempre estaban trabajos de <i>qigong</i> incorporados y de esa forma lo conocí. Entonces teóricamente desde muy jovencita que lo trabajo, pero específicamente no lo he trabajado mucho.

Tabla 3

Pregunta 3: Experiencia en otras disciplinas corporales y antigüedad de práctica de *qigong*

Seudónimo	Prácticas corporales previas o paralelas al <i>qigong</i>	Antigüedad de práctica <i>qigong</i>	
3.1	Ofelia	<i>Taijiquan/qigong</i>	5 años
3.2	Josefa	<i>Karate, yoga</i>	10 años, últimos 3 constantes
3.3	Toni	<i>Karate, judo, taijiquan/qigong</i> , naturopatía	5 años
3.4	Eric	<i>Taijiquan/qigong</i> , meditación budista (coreana), <i>Falungong</i> , varios estilos de <i>qigong</i>	21 años (inicio en Hong Kong)
3.5	Mercé	<i>Yoga bikram</i> y otros estilos. Terapias naturistas	2 años
3.6	Frederic	<i>Taijiquan/qigong</i>	5 años
3.7	María	Medicina tradicional china, <i>qigong</i>	10 años
3.8	Ramón	<i>Reiki, qigong</i>	5 años
3.9	Noelia	<i>Yoga</i>	2 años
3.10	Irene	<i>Jiu-jitsu, taekwondo</i> , meditación <i>zen</i> , <i>yoga</i> , naturopatía, masajes	2 años
3.11	Celia	Meditación <i>sufí</i>	13 años
3.12	Iris	<i>Reiki, hata yoga, kundalini, taijiquan, qigong wudang</i>	3 años
3.13	Ivana	<i>Tuina, shiatsu, yoga</i> , naturopatía, nutrición y medicina china	10 años (tuina)
3.14	Joan	Budismo en grupo. <i>Taiji</i> con Peter Yang.	2 años
3.15	Pedro	Naturopatía, chamanismo, <i>taijiquan, yoga</i> , biomeditación <i>Shaki</i>	2 años
3.16	Mireia	<i>Hata yoga, qigong</i> , Meditación	6 años
3.17	Antonia	<i>Taijiquan/qigong</i> , meditación budista tibetana.	25 años

Tabla 4

Pregunta 4: ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?
Seudónimos **Respuestas**

- 4.1 Ofelia** **4.1.1** Comencé la práctica del *taiji* por enfermedad, es complejo, yo siempre de pequeña estaba enferma, tenía siempre mucha fiebre, a los 3 años me quitaron las anginas, los carnots [adenoides] tuvieron que operar rápido, porque siempre estaba muy enferma, me quitaron todo y me pasó el reuma a la sangre. A partir de aquí me he ido encontrando siempre bien, hasta que sobre los 40, un poquito antes a los 38, estuve bastante mal, volví a encontrarme muy muy mal, me diagnosticaron que se equivocaron y tenía fibromialgia, por no expresar las emociones. Aquello que te coge las articulaciones y tal... y entonces decidí apuntarme a clases de *taijiquan*, el estilo *sun* en un pabellón de deportes. Y empecé primero por sentirme mejor con el *taiji*, que siempre incluía al *qigong*, y bueno me ha ayudado mucho.
- 4.2 Josefa** **4.2.1** Hace unos cuatro años, tuve problemas de anemia, trastornos metabólicos, un problema con la glándula tiroides que desembocó en un hipertiroidismo, mal diagnosticado, porque no era continuo, había brotes, esto me daba hipertensión, problemas de taquicardia, arritmias de corazón y los problemas de corazón angustian mucho, te crean una gran inseguridad, eso de que tu corazón vaya no adecuadamente genera mucha ansiedad, me bloqueaba el diafragma, me ocasionaba problemas respiratorios, pero la ansiedad, la hipertensión, el hipertiroidismo, problemas cardíacos...entonces la respiración, el control a través de la meditación es básico para luchar en contra de digamos el bloqueo del diafragma que tenía y luego la tensión, me ayudaba a bajarla, con el tiempo fui dejando la medicación, ahora está todo controlado me siento muy bien.
- 4.3 Toni** **4.3.1** Antes de empezar con el *qigong*, notaba que estaba muy agitado, muy desubicado, no tienes ilusión... todo lo del entorno te influye, te mueve de un lado a otro, pero tú no tienes una base fija, una dirección o algo. Yo tendría entonces 30 o 31 años. Inclusive a nivel físico también notaba, estaba como más consciente de la parte derecha que de la izquierda, las sensaciones son más fuertes en la derecha que en la izquierda, notaba también la descompensación en el físico, y entonces dije voy a ayudarme física y emocionalmente y sabía que el *qigong* lo engloba todo, el nivel físico es como un anzuelo para meterte adentro.
- 4.4 Eric** **4.4.1** Yo padezco hipertensión, y una doctora china me dijo que como llevo ya muchos años medicándome que estoy estropeando mi hígado, luego, cuando hablo con los médicos occidentales me dicen que eso no es así, porque estas medicinas no tienen efectos ...pero me gustaría dejar de medicarme, entonces, uno de los ejercicios que practico todos los días, que es del *Guolin qigong*, es para bajar la tensión, yo lo hago todos los días y espero algún día liberarme de las medicinas. Al hígado le corresponde la emoción del enfado, la ira, pero mi problema mayor ahora es la hipertensión.
- 4.5 Mercé** **4.5.1** En el aspecto de salud, como con 20 o 21 años tuve una operación, me extirparon el bazo y tuve una hemorragia interna, se complicó. Y a raíz de...es cierto que siempre he tenido la sensación de que servía [el bazo] para algo más, para ayudar de otra manera, pero a la vez a partir de ir conociendo mis experiencias, de trabajo que he tenido que ir haciendo antes, durante y después, que sirviese de...y a nivel físico porque yo notaba que quería hacer cosas, pero el cuerpo no acompañaba. Yo acudí a la medicina oriental, prové la acupuntura y el *qigong*, por la relación emoción órgano. El día que vino el doctor Kai, es que claro, entendí muchas cosas que me pasan a nivel físico, la relación entre los órganos, todo en conjunto, nada por separado, es lo micro dentro de lo macro. Te he de decir que, en este tiempo, es como si el mundo se hubiese hecho más grande, soy más consciente del cielo, de la tierra, del pájaro que piula y de dónde estoy.
- 4.6 Frederic** **4.6.1** Conforme he ido avanzando en edad, he tenido problemas en los tobillos, me torcía muy seguido los tobillos y mucha inestabilidad en las rodillas. Y a través de los médicos, cuando dijeron que la única opción era aguantarse un poco y a la larga pues operación, con lo cual pues hace unos seis siete años y entonces dije que no y entonces empecé a buscar formas de fortalecer articulación, tendones, musculatura, había estado con un fisioterapeuta y un entrenador personal también y pocos resultados, realmente no me acaba de convencer.
- 4.7 María** **4.7.1** El *qigong* para mí es una forma de trabajo, de intentar trabajar con esa energía que nos rodea, es una forma de llegar a una comunión en la que la energía mi energía y la energía externa se hacen una sola, intentar conseguir que no sean cosas separadas.

En Occidente la gente no sabe utilizar el *qi*, porque no saben lo que es, respiramos, comemos, pero no sabemos que podemos trabajar con la respiración. No hemos respetado nuestro cuerpo, con lo cual hemos creado una anatomía artificial y actualmente la gente se ha olvidado de cómo respirar, su respiración no es la normal, físicamente es mucho más fácil respirar con las vías superiores y no utilizar el abdomen, quizá sea una cuestión emocional, una reacción como de supervivencia, en el sentido de que para la respiración abdominal se requiere estar más relajada. Pero en una sociedad en la que tienes que estar atento, porque hemos creado un mundo de carreras y de competiciones y de miedos, entonces yo creo que tienen que haber un poco de esto, cuando uno tiene miedo respira corto y emplea las vías superiores, entonces yo creo que es por estar en un constante miedo, de tensión y mucho por la rapidez de la vida, en los anuncios lo dicen, no puedes parar, si te sientes mal tomate esto y podrás seguir... como pares te mueres.

4.8
Ramón

4.8.1 Yo hago el camino a Santiago cada año, en uno de ellos se me estropea una rodilla, supongo que una tendinitis, y me encontré una persona que me ayudó, me hizo *reía* en la rodilla, si me han puesto el *reiki* en el camino. A partir de lo de la rodilla en el camino a Santiago es que me hago esa pregunta “y ahora que tengo que hacer, tengo que cambiar la vida pero no sé cómo hacerlo” y empiezo a probar cositas, pero yo creo que el punto de inflexión es ahí, cuando me encuentro a esta persona que me ayuda y me habla del *reiki* y yo empiezo con el *reiki*, y a partir de ahí empiezo a caminar por un camino de una nueva filosofía de vida y entonces llego al *qigong*, y descubro que esto es lo que me ha gustado y que no había probado.

4.9
Noelia

4.9.1 Primero curiosidad, porque entendía que era una práctica que me podía aportar algo parecido al *yoga*, algo más suave, conocía *taiji*, pero no había practicado nunca *taiji*, y había visto que podía ser algo muy parecido y con el *yoga kundalini* había practicado en ese momento había tenido muy buena experiencia y pensaba que el *qigong* podría aportar algo parecido. Tal vez si las cosas se hubieran dado de otra manera y las clases abiertas hubieran sido de *taiji*, me hubiera apuntado a *taiji*, o sea que no es que fuera algo intencionado ir a *qigong*, fue algo casual, estaba que me podría aportar algo bueno, quizá estar más relajada en ese momento, practicar algo en grupo, curiosidad supongo. Sigo con el *yoga*, no con tanta frecuencia como antes porque ahora me dedico más al *qigong*, ahora puede que hago *yoga* un día a la semana o algo menos incluso, llevo tres o cuatro años practicando *yoga*.

4.10
Irene

4.10.1 Yo de momento creo que todavía no estoy haciendo *qigong* realmente, todavía voy siguiendo los ejercicios con el video, aprendiendo la forma, me estoy fijando mucho en la respiración, no voy muy suelta, no voy plenamente yo sola, pero me está ayudando a... no necesito estar sentada meditando en la postura estática, sino que con el mismo movimiento noto esa quietud y esa profundidad y esa unidad con todo en el movimiento.

Yo practicaba *zen* desde los cuarenta, pero es una meditación bastante estática y yo necesitaba... tenía en la cabeza encontrar la meditación en movimiento, un tipo de ejercicio que me llevara también a estar en quietud, pero en movimiento y realmente sí que lo he encontrado aquí en el *qigong*.

4.11
Celia

4.11.1 Nunca he conectado *yoga* porque es demasiado estático para mí, yo quizá sea una persona que me hace falta moverme, mover mi cuerpo y experimentar moviéndome, sentir que ocurre cuando movilizo una zona y otra, la respiración. Conecte mucho con el *qigong* y me gustó mucho el tipo de movimiento y lo que producía, las sensaciones. En paralelo, desde hace tiempo, antes de conocer el *qigong* cultive mucho la meditación especialmente el canto de mantras, meditación devocional con mantras, sola o en grupo. A parte de eso... de hecho he estado en otros grupos como el *sufi* parecido al *qigong*, pero se hacía una especie de tabla de forma sentados en el suelo también moviendo las piernas pero siempre sentados en el suelo y luego al final nos poníamos de pie y hacíamos el giro derviche, con esto estuve cuatro años y antes de eso había tocado varias formas de meditación, había estado yendo a un grupo en Ananda, había estado también con Dharma Kumaris, un poco tocando la meditación de la India pero me costaba mucho la meditación sentada, entonces con esto encontré una forma de moverme y después del movimiento sentarme o digamos ponerme en una posición estática.

4.12
Iris

4.12.1 *Qigong* era lo que a mí me iba, *hata* también me ha gustado, pero el *qigong* me ha gustado más que el *hata*, porque he hecho muchos años de *hata* y nunca se

me ha ocurrido buscar un libro que explique de donde viene y a dónde va el *hata*, ni pensar que puedo ya hacer de profesora de *hata*, ni de monitora ni de nada. He encontrado en el *qigong* algo que va conmigo, recuerdo un día que Pablo dijo, “tenéis que poner la punta de la lengua arriba en el paladar” y yo la tenía en el paladar. Las maneras de respirar me eran familiares y lo encuentro mucho mejor. Tal vez si hace veinte años me dicen que haga *qigong* y yo digo que no, bueno recuerdo que alguien me había hablado de *taiji*, que cosa más rara de *qigong* yo había oído hablar a unas amigas que estaban haciendo *qigong* y de Juan Li, pero no era el momento.”

- 4.13 Ivana** **4.13.1** En *yoga* se moviliza el cuerpo, se movilizan y se estiran mucho los músculos pero se tiene mucho en cuenta de la postura, de la columna, de la flexibilidad, pero no tanto el movimiento energético, entonces para mí, como método preventivo para mi futuro, yo tenía algo, que me llamaba y tenía que ver con el *qigong* que no había experimentado, pero que ya te digo, era totalmente intuitivo, me llamaba que tenía que movilizar energía de alguna forma, y esto fue lo que me hizo aparecer por el *qigong*, pero es pura intuición y porque también es cierto, yo he estado haciendo *tuina* hace ya pues bien, bien diez años, estuve tomando también *shiatsu* un curso para profesora de *shiatsu* y entonces unos momentos antes de empezar introducíamos antes de empezar las clases introducíamos movimientos de *qigong*, introducíamos un precalentamiento o el *tuina* mismo o introducíamos algún movimiento espontáneo o no sé, introducíamos cositas previas que a mí me iniciaban en cosas que a mí me gustaban mucho, de ahí viene un poco también el conocimiento de que había también otras cosas que me pudieran interesar.
- 4.14 Joan** **4.14.1** Me ha ido muy bien a nivel físico, por eso lo hago, porque tenía este problema de las articulaciones con la práctica de la posición de medio loto, con esto lo puedo hacer sin ningún problema. También al dejar el grupo de budismo vi que la oportunidad de contactar con el grupo de *qigong*. Como había hecho *taiji* y me gustaba que es pacífico y lento también me gustaba la idea de ver esta práctica de *qigong*.
- 4.15 Pedro** **4.15.1** El *qigong* para mí es como la parte *yang*, como tengo la meditación activa, que es muy *yin*, de moverse mucho, de sudar, de estar repitiendo mantras, el *qigong* para mí se ha convertido como más introspectivo, hacia mi persona. Apreciar más mi movimiento, es otro tipo de consciencia que me va moviendo, para compensar.
- 4.16 Mireia** **4.16.1** El sentir la armonía, era una cosa de los movimientos, como te mueves todo, en *hata yoga* vas al suelo, vas a arriba, te tuerces, y aquí en *qigong*, al estar de pie y el estar como en el espacio, dominando esta tranquilidad, que parece que es muy tranquilo y muy suave y estás trabajándolo todo, eso me enganchó, me encanto.
- 4.17 Antonia** **4.17.1** El *qigong* sí que me ha hecho sentir mucho, es lo que me conecta más con el manejo de la energía interna y bueno... por eso las ganas del trabajo más específico y más profundo con esta disciplina.

Tabla 5

Pregunta 5: ¿Cada cuándo practicas <i>qigong</i> ? ¿en solitario o en grupo?	Seudónimos	Respuestas
--	------------	------------

- 5.1**
Ofelia **5.1.1** [El *qigong*] lo había hecho antes en entrenos con *taiji* desde hace 5 años. Empecé con *taiji* y el profesor siempre fue incorporando cosas de *qigong* y *gongfu*, hicimos puños, un poquito de espada... hemos ido haciendo varias cosas de *qigong* también.
- 5.2**
Josefa **5.2.1** Practico sola y un poco con mi hija, pero eso últimamente. En realidad, mi meta es conseguir practicar cada día, la práctica cada día, ahora practico como tres o cuatro días a la semana. Me gusta hacerlo en grupo, me gusta compartir, pero hasta ahora solamente en los cursos o cuando nos reunimos en un parque.
- 5.3**
Toni **5.3.1** Desde hace 5 años practico *qigong*, siempre unido al *taijiquan*. Suelo practicar como 3 o 4 veces a la semana.
- 5.4**
Eric **5.4.1** Ahora que estoy jubilado procuro practicar todos los días en solitario, yo siempre he sido bastante solitario y creo que ha sido un error porque se genera más energía cuando hay varios practicando, lo he experimentado y también en el budismo. El maestro nuestro que era coreano, ya falleció, decía que la mejor forma de lavar las patatas no es una por una, sino que las pones todas en un barreño, entonces unas con otras se barren, lo mismo pasa con el budismo.
- 5.5**
Mercé **5.5.1** Practico tres o cuatro veces a la semana, pero procuro hacer algo todos los días. Cuando estoy en casa es como un (pum) con el *qigong*, es cuando empiezo a encajar más piezas, y me está ayudando a partir de encajarme, además encajándome más estoy pudiendo ayudar un poquito a los demás.
- 5.6**
Frederic **5.6.1** Ahora actualmente sigo estando con Cirisio lunes y miércoles, ya por una cuestión de práctica, eso sí, pero también ahora a través del Instituto de *qigong* estoy yendo con Iván para práctica en grupo y entonces para la práctica en solitario siempre voy todos los sábados y algunos domingos al gimnasio de Balmes, siempre temprano. Intento hacer *qigong* casi todos los días y si no en casa 15 minutos, relajación, estiramientos y *zhanzhuang*, sobre todo estiramientos de lo que es la columna, o sea es toda una rutina.
- 5.7**
María **5.7.1** Normalmente practico en solitario, en casa, estoy pensando en irme a la terraza por el tema del bastón que tengo problemas de espacio, y lo hago prácticamente cada día por la tarde, antes cuando era joven lo hacía por la mañana, pero ahora me cuesta mucho.
- 5.8**
Ramón **5.8.1** Ahora desde que estoy en el curso, practico todos los días, sobre todo la forma de los cinco animales (*wuxingqi*), sobre todo por la mañana practico solo, cuando llego al despacho me tomo una media horita, de buenos días para empezar a arrancar. En el despacho tengo una buena vista, veo cuando sale el Sol, el espacio me predispone a hacerlo, es cerrado, pero abro las ventanas, nadie me molesta. Tengo pensado hacerlo al aire libre cuando no haga frío, hay una terraza, o salir al parque, cada día iré haciendo más. Cada día lo estoy introduciendo más en mi vida diaria, hacerlo fuera todavía me cuesta, en los parques, pero yo solo porque soy un poco tímido, pero sí creo que se aprende y se aprovecha más en grupo.
- 5.9**
Noelia **5.9.1** En grupo dos veces a la semana cada sesión de una hora y en solitario intento tres o cuatro veces por semana, una hora también.
- 5.10**
Irene **5.10.1** Practico más en solitario, a veces he quedado con Jordi para practicar en la naturaleza o en casa, pero sobre todo sola, porque he quedado con algún grupo y al final no he podido, en la estación del norte, por el Arco del Triunfo. La próxima vez sí, me gusta el contacto con la naturaleza. Empecé practicando diario, es que me va mejor hacerlo diario, noto que estoy mejor si lo hago diario.
- 5.11**
Celia **5.11.1** Practico *qigong* desde el año 2004 y empecé porque una amiga que es coreana, ella hacía un poquito de *qigong* y *taiji*, entonces me hablo un poco de ello y la acompañé a una clase donde ella lo hacía, aquí en Barcelona, me gustó, mucho y empecé a ir.
- 5.12**
Iris **5.12.1** En casa practico normalmente por la mañana, unos veinte minutos y ahora que tengo horario intensivo me cuesta más porque tengo que levantarme antes. Alguna tarde, si puedo estar en mi casa practico más rato, una hora u hora y media, pero no solo practico las formas que hemos estado aprendiendo, sino que practico otras. Hay un tipo de *qigong* de Yves Requena, es un francés que ha escrito una serie de libros de *qigong* muy interesante, hay uno que se llama “movimientos para la felicidad”, del estilo es *wudang*, es una forma que me encanta.

<p>5.13 Ivana</p>	<p>5.13.1 En la asociación de vecinos practico una vez a la semana una hora y media cuando mucho, muy poquita experiencia la verdad, pero con muchas ganas, mucha intensión desde hace tiempo. Desde que estoy en el instituto la verdad es que no practico mucho, previo a los exámenes, me pongo y me exijo para hacer la forma, lo que tenga por objetivo, pero en el curso que hago en la asociación de vecinos, ahí sí que lo hacemos en grupo y mi práctica individual es cuando practico para la escuela.</p>
<p>5.14 Joan</p>	<p>5.14.1 <i>Qigong</i> en grupo, pues he ido alguna vez, para la preparación del concurso, o de las competencias, fui con el Toni y un grupito que llevaba la María, dos veces fui, a la estación del norte. El <i>taiji</i> sí que lo hacía en grupo, en el parque de la ciudadela todos los domingos. Ahora practico más solo, pero poco, me gustaría hacerlo más porque es una cosa que veo que se necesita hacerlo cada día, si no se va perdiendo.</p>
<p>5.15 Pedro</p>	<p>5.15.1 La verdad es que <i>qigong</i> lo practico una vez a la semana en las clases que da Maribel y procuro hacerlo todos los días en casa como una horita, ahora que me he mudado procuro buscar lugares que son un poco más naturaleza.</p>
<p>5.16 Mireia</p>	<p>5.16.1 Practico en grupo porque doy la clase, y practico en solitario en casa y con Maribel en grupo, procuro practicar diario, reconozco que hay días que fallo, pero cada vez menos, siempre intento tener un ratito, aunque sea quince o veinte minutos para hacer una de las formas, o hago meditación o hago <i>daiyon</i>, porque es cortito y entonces me resulta o hago <i>Zhanzhuang</i> el árbol de <i>qigong</i> y siempre procuro hacer algo.</p>
<p>5.17 Antonia</p>	<p>5.17.1 Intento practicar a diario, pero no siempre lo consigo, hay semanas que practico muy poco o a penas practico y hay semanas que consigo practicar a diario, intento hacer mi práctica en solitario y luego tengo una vez a la semana la practica en grupo que me he montado en casa para poder... para obligarme a no dejar la práctica. Y para mí, es un aprendizaje compartirlo a personas que dependen de mí en la forma, porque no la conocen y yo les estoy transmitiendo mi experiencia.</p>

Tabla 6

Pregunta 6: ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

Seudónimo	Respuestas
------------------	-------------------

- 6.1** **6.1.1** Lo que me atrae es que el pensamiento chino no es cerrado, que abre muchas puertas, entonces es como el *yin* y el *yang*, que, dentro del puntito, o es blanco o es... y que, dentro del pensamiento, ahorita que estamos nosotros estudiando el daoísmo, también las raíces budistas y de Confucio también hay mucho.
- Ofelia** **6.1.2** Es un poco una mezcla de todo, entonces puedes tu ir cogiendo un granito de aquí, de allí y lo adaptas...cualquier estilo de *taiji*, de *qigong*, el estilo *yang*, el *sun*, creo que cada persona coge su granito de cada cosa para hacerse su mundo, su nido que digamos, su *taiji*, su *qigong* lo que sea, por ejemplo, con las formas, hay personas que le gusta más lo de los animales que estamos haciendo, hay personas que le gusta más lo de sonidos y más o menos te vas adaptando.
- 6.1.3** A mi gusta más la grulla y el mono, el que más me cuesta es el oso, me está costando mucho. Me gustan más los movimientos espirituales, los que entran más en la mente, por ejemplo, la forma de los sonidos a mí, me gustó mucho, mucho, mucho. Y cuando hacemos la grulla también, me gusta bastante, subir, bajar, abrir, cerrar. Puedo sentir el *yin* y el *yang*, el *qi* y la respiración está en todas partes.
- 6.1.4** Lo que más se me dificulta, lo que más me ha costado es lo de los meridianos, cuestan un poco, pero he encontrado una fórmula que te la voy a decir, que no la sabe nadie, bueno solo un amigo mío que me la dijo, mira, para aprenderse los meridianos de acupuntura, hay una palabra mágica que se llama puestricalhacorribapan,⁷⁸ con esto te salen todos, *pu* de pulmón, *est* de estómago, *tri* de triple calentador... te lo voy a apuntando y te salen todos con esta palabra.
- 6.1.5** Cada quien se coge su sistema, hay gente que es más visual, hay gente a veces con palabras tontas, o palabras que te inventas o les das un sentido diferente, también puede aprender a estudiar, pues, lo que decíamos del *yin* y del *yang* adecuando, adaptando, por asimilación de ideas, por historias.
- 6.1.6** Los meridianos principales (pupecomefero) son los *yin(es)* principales, una palabra tonta. Muchas palabras tontas te ayudan a entender pues, son truquillos que cada uno se inventa, es como el *taiji*, lo haces de una manera, y dentro de la misma manera, si yo hiciera lo que tú... hay un poquito de variaciones.
- 6.2** **6.2.1** De la filosofía china lo que más me atrae es que el hombre no es el centro, que la gente no se pregunta cómo se ha creado el mundo, como hacemos en Occidente, toda una...montón de personas tratando de averiguar cómo se ha creado el mundo, sino lo que intentan saber para vivir en él, me parece mucho más útil, real, consistente y lo que más me atrae es la comunión con todo, con la naturaleza, con los demás, la condición espiritual profunda que está ahí, aunque también no lo noten, pero que es mucho más real.
- Josefa** **6.2.3** La ciencia occidental lo tiene todo como parcelado, como ahora toca esto y ahora toca eso.
De la filosofía china es lo que me gusta, aunque no tiene nada que ver con la China actual desde luego.
Hay que dejar esa mentalidad científica atrás, que yo soy muy científica de formación y de mentalidad entonces a veces me cuesta, pero lo de preguntarte siempre el porqué, la gente que todavía se pregunta ¿y bueno realmente funciona el *qigong*?, ¿por qué dónde están los canales de energía?, un poco lo que comento el médico chino cuando vino (a los seminarios en el Instituto de Qigong), qué más da si no lo encuentras, la gente quiere medir el *qi* como algo eléctrico, a lo mejor no tienes herramientas para encontrarlo, a lo mejor no es así que vas a encontrarlo, esa aceptación de la prueba no científica para nuestras mentalidades... a veces a mí me ha costado.
- 6.2.5** El desapego, el desapego de las cosas, a veces cuesta mucho entender, estás leyendo libros del *dao*, llega un momento en que todo da igual, o sea que si todo da igual, qué más da no, podrías interpretar, para que me voy a esforzar, no hay que buscar la perfección, porque eso es una meta absurda, a veces al occidental le cuesta mucho entender que se está diciendo realmente cuando se dice que hay que tener desapego de los bienes, que si das un paso bien y si no lo das también bien, esa dualidad, creo que cuesta mucho comprenderlo, entonces que hago, doy el paso o no lo doy, cómo me comporto, soy perfeccionista o no lo soy, me preocupo por el mañana o no me preocupo, trabajo o no trabajo. Los occidentales buscamos los

⁷⁸ Transliteración posiblemente incorrecta (no claro en la grabación), pero el ejemplo sirve para entender lo complicado que resulta para un occidental aprender un sistema de canales "invisibles" en el cuerpo, lo que lleva al aprendiz a crear sus propias formas para retener la información.

extremos y nos olvidamos de la línea media, lo que es el *dao*, lo realmente importante. Y de momento me da la impresión que la vía es estar en ella, por donde vayas da igual. Los occidentales... salgo de aquí, voy aquí, por donde estoy, por dónde debo de estar... es unidireccional. Me da la impresión de que nosotros tenemos bien metida la noción de llegar a algo, saliendo de algo, de perfeccionar, de progresar, de avanzar, de tener...todo en una línea. Y me da la impresión de que la filosofía oriental es que da igual que estés aquí o que estés allá, pero estate ahí...pero no es fácil de comprender.

- 6.3** **6.3.1** Lo que más me atrae del pensamiento chino es el concepto energía, que es más que una idea para mí es una realidad, estamos hechos de energía, de diferentes densidades, pero al fin y al cabo el cuerpo es otra forma de energía y el concepto que tienen enfocado a la salud, como energéticamente se crea antes algo que luego va pasando a capas más externas, más físicas, y se crea la enfermedad, todo este conflicto me gusta mucho, va mucho conmigo, y también el centramiento, tu no como centro de todo, sino como centro tuyo, y de donde sale y creas tu vida.
- Toni**
- 6.4** **6.4.1** Hay muchas cosas que me gustan del daoísmo, el considerar el cuerpo humano como un todo, estar en consonancia y armonía con el universo, es muy importante, mucho más en estos momentos, cuando estamos viviendo, lo he tomado de un profesor que acaba de morir, José Luis San Pedro, él decía que vivimos en una época de caos y de barbarie y es cierto, y es verdad, yo creo que estamos en una época de barbarie y entonces creo que se necesitan cosas como la meditación el *qigong*, para estar un poco lúcido porque estamos expuestos a tanta propaganda, tanto de empresas, de productos, de políticos, entonces para mantener un poquito la lucidez en este mundo en que vivimos se necesita y ayuda mucho la meditación y el *qigong*.
- Eric**
- 6.4.2.** Yo me siento un *hippie* reciclado, por ejemplo, Alan Watts ha sido mi maestro cuando yo tenía unos treinta y tantos años, y ahí entre a leer sobre el *daoísmo*, el *Daodejing*, el *Yijing (I Ching)*, el *Zhuangzi*, todo eso para mí es muy familiar, era un poco teórico, pero sabía muy bien del espíritu del daoísmo, creo que lo conozco bien.
- 6.5** **6.5.1** En cuanto a la mente, con los cinco animales, no entiendo bien... en teoría sí, pero no sé si hago..., porque sí que noto un animal, intento personalizar el animal, ver su cara en mi cara, pero, aun así, no consigo transmitir eso del todo, quizá con la práctica, es práctica, práctica y práctica, pero de hecho sí que lo estoy sintiendo, aunque estés nervioso.
- Mercé**
- 6.5.2** Me identifico más con el oso, quizá por la correspondencia con el bazo, yo no me he visto, pero tengo esta sensación cuando voy con el oso, sobre todo en el ejercicio de los giros sobre la panza, es que veo al oso sentado y rotando las garras.
- 6.5.3** Me ha pasado, y muy puntual, que cuando estoy en la práctica con los seis sonidos he tenido esa sensación, de que estoy en el órgano, y estoy cerrando, sintiendo la emoción que está cargada, sale natural, llega un momento en el que... entiendo que, en cualquier persona, llegara el momento en que practique y practique y salga natural.
- 6.6** **6.6.1** Una cosa que he confirmado es que en Occidente tenemos la mentalidad del sufrimiento y el sacrificio metido hasta la medula y ya tenía constancia de que hay otros puntos de vista, y otras opciones de tomarte la vida, he tenido la suerte de tener padres, familia y amistades que te enseñan y vas cogiendo preferencias, y el *qigong* me ha enseñado como filosofía, como pensamiento, que en verdad no solo es cuestión del sufrimiento y de resignación, sino que muchas veces es cuestión de ir haciendo, vale? no esperar que te vengan las cosas, pero de ir haciendo. No asumiendo ya de partida que las cosas son limitadas, abrir la mente. Yo me considero, de que no tenía una mente muy cerrada, pero quizás tenía una mente... “la puerta estaba abierta, pero nunca la había pasado” y ahora lo que he hecho es pasar la puerta, hay más cosas, más posibilidades y tengo que seguir andando, tengo que seguir viviendo, estoy en ese punto. Aunque la decisión y posición es tuya, lo que pasa es que el peso de la condicionante que tienes como occidental es tal que pesa mucho. Y no pesa tanto por las creencias que tengas tu, sino porque eres consciente de los compromisos que has ido adquiriendo y entonces si eres consecuente como persona hay compromisos que por nuestra naturaleza humana debes de seguir manteniendo, aunque estés solo, en otras situaciones. Considero que no se tiene que traspasar una puerta y romper con todo lo anterior, eso no te ayuda a nivel espiritual, no te ayuda, la cosa es que hay
- Frederic**

gente que ha confiado en ti, que has arrancado, que has arrastrado, los hijos, la familia, entonces tienes que seguir conviviendo con ellos, con todo lo que representa y con todo lo que lleva.”

Del pensamiento chino del *qigong*, lo que he ido aprendiendo lo he ido aceptando y lo entiendo, no me ha costado nada. Cuando no conozco, no puedo decir si me cuesta aprenderlo a aceptarlo. Que hay cosas que, a través de terceras fuentes, programas informativos, divulgación internet, lo que sea, te vas formando una idea del pensamiento oriental, que te pueda gustar o no te puede gustar, puedes estar a favor o en contra y eso sí que hay cosas que te enteras, no sabes si son totalmente ciertas, pero puedes entenderlas y aceptarlas. Pero lo que he ido aprendiendo con el *qigong* y lo que ha ido cayendo en mis manos no he tenido problemas en entenderlo.

6.7
María **6.7.1** Lo que más me gusta del *qigong* es la armonía, darte cuenta de que no eres un individuo de que no existes como individuo, sino que eres un todo, o sea, que formas parte de ese todo y que todo tiene un equilibrio y que lo principal es intentar seguir ese equilibrio, mantener ese equilibrio. Y esto choca con el individuo en Occidente, porque a veces nos creemos el ombligo del mundo y pensamos que el mundo está para nosotros, nosotros y el mundo, dos realidades diferentes y realmente sin ese mundo nosotros no estaríamos aquí. Y en eso sí que choca.”

Algo que es difícil es lo del sentido del vacío, saber que está todo ahí, pero no hay nada, intentar evitar imaginarme las cosas, o no darles nombre a las cosas, no ponerle nombre, estamos muy acostumbrados a eso. La idea del *qi*, trabajar con el *qi* y a la vez saber que no estás trabajando con el *qi*, si no que estás siendo uno con el *qi*. Cuando estás meditando, al respirar no tienes que controlar la respiración, pero cuando inicias tienes que controlarla, solamente al principio, luego, te das cuenta que es natural. En el caso de trabajar con el *qi*, yo creo que necesitas una temporada o una estación previa en la que necesitas trabajarlo conscientemente que o estoy haciendo que *qi* se mueva a través de ciertos órganos, luego con el paso del tiempo lo haces tan tuyo que ya no piensas en eso. Aún pienso mucho en la técnica, la técnica es lo que me impide liberarme y sentirlo fluir más naturalmente, pero primero debes de dominar la técnica, no solo por amor al arte las cosas salen.

6.8
Ramón **6.8.1** Hay cosas que todavía no tengo claras y por tanto... a mí se me mezclan un poco... claro cuando decimos oriental no solamente es chino, esta lo hindú, lo chino, entonces todavía hay cosas que tengo que acabar de entender, si se pueden mezclar o no, todos hablan de energía, todos hablan de los conductos de esta energía, pero unos hablan de *chakaras* y los otros no, entonces cómo cuadran los *chakaras* con los puntos de acupuntura, todo esto lo tengo que ligar porque no lo acabo de entender, tampoco lo he estudiado mucho, estudie *reiki*, ahora los meridianos con el *qigong*, bueno y todo esto como cuadra, estamos hablando de energía que recorre y que se almacena y del espíritu, más el cuerpo y del *shen*, bueno, acaba de cuadrar esto, además creo que la visión...yo necesitaba esto, la visión esta del ser humano como cuerpo y mente, uno solo, que me cuadra mucho mejor que la idea que tenemos aquí en Occidente, “que si te duele la cabeza te doy una pastilla para quitarte el dolor, bueno si, pero por qué me duele la cabeza”. Yo nunca he lo he entendido, vale tienes un tumor, pues te lo quitamos y ya está, pero por qué tengo un tumor, que lo provoca, que estoy comiendo mal, yo estoy demasiado preocupado, yo siempre he pensado, sin haberlo estudiado, que nosotros somatizamos y tiene que ver mucho lo que pasa dentro de tu cabeza y tu mente con lo que le pasa al cuerpo, sin haberlo estudiado, entonces al descubrir esta filosofía, bueno, pues si esto es lo que yo pensaba y me está dando respuestas a las preguntas que yo me hacía y por eso me he enganchado e interesado por todo esto, luego el siguiente paso es combinar las dos cosas, por eso digo que me gustaría saber más de la medicina china, pero ahí sí que tengo dificultades, claro hemos estudiado en nuestro curso lo que he podido leer pero faltaría mucho más. Lo que más se me cuesta es eso, lo de los meridianos, por qué la energía yang que sube del hígado afecta yo que se...la cabeza, puedo entender que por este meridiano que pasa por aquí pasa energía, eso lo puedo entender, y más que entender es más una cuestión de fe, pero también pienso que... porque yo soy un hombre científico, por decirlo de alguna manera, entonces debería de poder demostrar las cosas antes de creérmelas, pero no, no es así, puedo llegar a tener fe en esto, porque pienso que si una medicina llega a cuatro mil años pues es por algo.

6.8.8 Cuando digo que soy una persona científica debería de poder justificar las cosas, como nos pasa a los occidentales, si yo le digo a mi mujer, es que por aquí pasa un meridiano, “venga ya, pero como esto no lo ha descubierto antes nuestra medicina cartesiana”, “como no está en un mapa o en un atlas del cuerpo humano”, bueno pues oye, a lo mejor científicamente están investigando que sea en este punto que pasa energía, que las características de los tejidos, etcétera. Yo debería de necesitar esta explicación para creerme las cosas, puesto que soy más de ciencias, pero realmente no lo necesito. Si a mí me dicen por aquí pasa un meridiano, y lo dice gente desde hace cuatro mil años, pues por ahí pasara un meridiano, pero como no es científico tendrá otra explicación, pero no me la planteo porque yo realmente veo los resultados y ya está.

6.9
Noelia

6.9.1 Me cuesta un poco entrar en la filosofía taoísta, el dejar que las cosas sucedan como sean, aceptarlas las cosas como sean, estar un poco más en el presente, eso me cuesta un poco. Dedicarme conscientemente solo a un momento me cuesta. Ampliar un poco más la visión, me gusta ser un poquito más callada, pensar más en el futuro.

6.9.2 Me cuesta situarme en el momento presente, a veces dicen “ahora nos relajamos, cerramos los ojos” yo casi nunca cierro los ojos, aislarme totalmente de algo y ser consciente del momento presente eso es lo que más me cuesta, y eso me pasa en *yoga* y me pasa en *qigong*, son esos momentos que no se bien como tratarlos, porque no llego a ese punto de interiorizar el instante.

6.9.3 En *yoga* me pasa también, normalmente estoy con los ojos abiertos y no me aíso o no me voy de allí sola, no sé cómo explicarlo muy bien, incluso en la relajación en *yoga*, cuando hay esos momentos de relajación al final, yo si me relajo me duermo, a dormir y ya está. Los momentos de relajación yo me la paso durmiendo, soñando, lo que sea pero no en un punto de ausencia conmigo misma y en *qigong* me pasa algo parecido, hay momentos en los que estoy allí y estoy pensando también en mis cosas en lo que sucede en el grupo, en las formas, siempre estoy pensando en algo, es una actividad constante, aunque sea tranquila es una actividad constante, no consigo aislarme de todo, pues eso es un problema, no sé si es correcto o no es correcto, yo creo que es lo que me cuesta más.

Yo estude algo de budismo y de daoísmo, unas las asignatura que hay en la Escuela Abierta de Catalunya, estudiaba asignaturas de Asia Oriental, estude algo de esto, tenía mucha curiosidad especialmente por el daoísmo, por este aceptar que las cosas sucedan y dejar que fluyan, me encantaba esa ideas, la veía como algo que para mí eran lo correcto, lo natural, lo que debería de ser y yo creo que en Occidente esto es muy complicado porque hay muchas influencia culturales pero normalmente siempre variamos la manera de... el camino que deberíamos de seguir de forma natural lo acabamos variando, forzándolo y eso va totalmente en contra de este fluir, vamos modificando todos nuestros caminos, siguiendo otras partes, porque fue impuesto porque era mejor, o porque el trabajo lo pide, o porque la escuela dice que tiene que ser así, y tal vez no crees, pero sigues el camino marcado, no el camino que debería ser natural, por lo menos lo entiendo así. Seguimos lo que se nos impone y yo no creo que eso este de acuerdo con el daoísmo, me da esa sensación, por ahí no vamos bien, casi nunca podemos dejar que las cosas espontáneamente sucedan, sino que ya van a suceder así y yo ya sé que van a suceder así, algo ya está marcado que dice que tú vas a ir por este camino, pero otros lo han marcado, otros. Y si veo que esto me cuesta, es lo que más me da conflicto o que distorsiona un poco esta filosofía. De todas las corrientes de pensamiento, para evitar la palabra religión, el daoísmo es el que más me gusta, el que me atrae más.

Este dejar y hacer lo que el cuerpo me pide, si es nivel físico, intentar mover el cuerpo hacia aquellos puntos en donde el cuerpo se sienta mejor, un brazo va donde se necesita ir, donde la figura dice estrictamente que tiene que ir adaptar mi cuerpo a ese movimiento. A nivel nutricional ya hace mucho tiempo que no hago números. Yo como lo que el cuerpo me pide, siempre dentro de...no moverme a los extremos ni muy poco ni en exceso, eso sí que intento poner una cierta racionalidad, pero dentro de lo que me pide mi cuerpo. Y a nivel más emocional vivo bastante bien, casi nunca me enfrento a situaciones que me suceden porque no lo veo necesario, casi siempre lo acepto. Yo creo que en estos tres aspectos estoy bastante de acuerdo con el daoísmo.

A nivel corporal, he corregido más la espalda, las posiciones sentada, pasó bastantes horas sentada y también bastantes horas parada, pero son o muchas horas sentadas o muchas horas seguidas de pie, me ha ayudado mucho a corregir esas posturas de forma natural, tampoco pensando mucho en ello. Me he dado cuenta de repente que ya no me duele la espalda o que ya estoy sentada mucho mejor o que cuando estoy de pie en clase mis movimientos son más suaves, más redondeados, estas cosas, esto sí que puede ser una consecuencia de la práctica del *qigong*.

En cuanto a la respiración, yo ya desde *yoga* he respirado siempre por la nariz eso sí que fue un aprendizaje bastante intenso porque la respiración por la boca la hacía bastante, no sé muy bien porque, pero ahí aprendí muchísimo a respirar correctamente y creo que ese aprendizaje ya lo llevo desde entonces. Y ahora con el *qigong* no he notado nada especial. Pero creo que ese aspecto lo tenía bastante corregido con el *yoga*.

6.10
Irene **6.10.1** Me atrae el *dao*, estoy leyendo a Alan Watts y realmente sí que el *dao* es... no si compararlo un poco con el zen en el *zen* esta el vacío, en el vacío esta todo, no sé si se puede comparar con el *wuwei*, es no hacer haciendo. “Me atrae el *dao*, estoy leyendo a Alan Watts y realmente sí que el *dao* es... no si compararlo un poco con el zen en el *zen* esta el vacío, en el vacío esta todo, no sé si se puede comparar con el *wuwei*, es no hacer haciendo. En cuanto a la práctica corporal yo me siento muy bien haciéndolo, sobre todo los cinco animales *wuqinxi*, me siento muy bien, me siento como si los hubiera hecho toda la vida, me identifico con el ciervo y con el pájaro, la grulla. Con la grulla porque es tan ligera y la libertad, el vuelo. Quizá el ciervo como está relacionado con el hígado y yo es la parte que más... la vesícula biliar es la más débil, quizás sí que es eso. Me gustaría trabajar el tema de vesícula, bueno toda mi familia, todas las tías, incluso mi madre, padecieron de piedras en la vesícula, se operaron de eso y mi madre incluso le llegaron a obturar el colédoco y tubo pancreatitis, y murió de cáncer de páncreas, la cosa fue mucho más allá. Voy a empezar a mirar este tema más como prevención.

Me gusta la quietud en el movimiento, ese movimiento suave, continuado, armonizado con la respiración, notas esa quietud interior, que no se puede expresar y que está ahí, que lo notas cuando estás haciendo el movimiento, hay momentos que lo notas, que ya te digo, todavía estoy muy pendiente de los movimientos, no estoy muy suelta, pero hay momentos que te dejas ir, vas haciendo y en ese momento notas, me ha sucedido. Cuando lo haga en medio de la naturaleza supongo que se notara más. El *qi* continuamente está presente, lo noto, ahora últimamente lo estoy haciendo cada día porque había un momento que lo hacía cada dos días y notaba que necesitaba, necesitaba el *qi* y la quietud en ese movimiento. Noto como una vibración, es una vibración es un no pensar, es un estar ahí, empieza quizá como una vibración y después es como no estuvieras haciendo nada, es el movimiento que se está haciendo, pero como si no estuviera yo. Lo había experimentado en el *zen*, pero sentada, bueno sentada y caminando también, porque hacemos concentraciones durante días, de meditación y una vez que estuve doce días, sí que lo experimente mucho, tanto sentada como en el huerto, regando, caminando. Ahora con el *qigong* ya no practico tanto la meditación sentada, pero si continuo, pero me encuentro mejor con el movimiento. Era un poco forzado para mí estar tantas horas sentada, era un poco forzado, me gustaba, pero era forzado, las piernas, era doloroso. Con el *qigong* es como si fluyera más. Ahora siento como más integración, como si me metiera más, sobre todo con los animales, me encuentro que me hago más como si yo fuera el animal, a momentos, no siempre.

6.11
Celia **6.11.1** La conexión de los órganos es muy interesante, el ejemplo clásico es el hígado con la ira y los ojos, o el estómago con la preocupación, el exceso de energía en la cabeza, yo por ejemplo ahora en esta semana estoy haciendo una limpieza hepático y de riñón y estoy convencida de que si en el hígado hay piedras, que eso es lo al parecer ocurre, se puede limpiar, que es lo que yo ahora quiero hacer, al menos es una primera vez, a lo mejor requiera más veces, que eso va a repercutir también en mi estado de ánimo. O sea si yo voy limpiando el hígado, lo voy cuidando, puede haber situaciones que me hagan enfadar, pero los enfados antiguos ya no están ahí. No es lo mismo el hígado fresco y limpio que sobresaturado y cargado de la experiencia de la vida entonces claro cuando te llega el enfado descarga toda la ira porque ya está cargadísimo ese hígado.

- 6.12** **6.12.1** Estoy en el proceso de aprender, claro son concepciones mundo muy diferentes, del pensamiento chino, el mundo es muy diferente, bueno es el mismo pero la mirada es diferente entonces hay conceptos del pensamiento chino, que empezamos con el *qi*, el *yang*, el *shen*, pero hay otros que ya me cuestan más. Además, que hay cosas que se traducen igual que es lo mismo, pero en realidad no es lo mismo, a veces me pierdo, yo creo que esto lo tengo que trabajar más, me cuesta un poco. Es una civilización de miles de años diferentes a nosotros, es diferente, yo no sé tanto, peor son dos maneras diferentes de ver el mundo, pero al final el mundo es el mismo, ver como encajan una con la otra, yo creo que en algún momento han de encajar. Yo noto lo del *qi*, creo que si percibo el *qi* lo llevo dentro y la energía de las personas también.
- Iris**
- 6.13** **6.13.1** El cambio que noto es de mí hacia las personas, porque en este mismo equilibrio en que yo me encuentro, mi relación también cambia con respecto a las personas, yo era muy exigente también, conmigo misma y con los demás. Y eso se ha relativizado un poco, también soy menos exigente conmigo, pero sobretodo con los demás lo he notado mucho que mi nivel de exigencia ha cambiado, pero no sé si puedo atribuirlo al *qigong*, a la edad, no sabría. Una vez tuve que hacer un trabajo para la escuela, una clase de *coaching*, y ahí teníamos que hacer una encuesta a las amistades de cuáles eran nuestros puntos débiles y cuáles los puntos de mejora, nuestras fortalezas, y me sorprendió que sí, que en personas con las que yo había halado anteriormente habían cambiado quizás un poquito el concepto de que tenía que seguir aflojando, tenía que continuar aflojando pero que había aflojado bastante, quizá podría estar reflejado por ahí. Mi relación cambio en cuanto a que selecciono más, y a la vez, selecciono más quizás ya no tanto amistades, porque ya son las que son, pero si momentos, igual que ellos, quizá ellos también seleccionan conmigo cuando hay un encuentro es como más cálido, más auténtico, más sincero, que no en anteriores ocasiones que quizás eran más a menudo más esporádicos, peor más vacíos para mí. Entonces en esto ha cambiado mi relación con los demás y supongo que los demás conmigo también.
- Ivana**
- 6.14** **6.14.1** Cuando hacía *taiji* el Peter Yang explicaba muchas cosas de filosofía oriental. Ahora estudio sobre el daoísmo, el Laozi el *Daodejing*, el *dao*, la virtud y como entiende él la virtud, es que he visto como se tenía que insertar con el budismo y conectar de forma natural.
- Joan**
- 6.14.2** Empecé a los 30 años a practicar la meditación budista y la he dejado. Ahora practico el *qigong*, ya no me siento para meditar, bueno ahora ya no me siento porque como me lo tomé tan en serio... tenía problemas con las caderas, entonces al sentarme cortaba mucho las articulaciones. No sabía nada de la meditación en el *qigong*, que si lo hubiese sabido quizá no me hubiera pasado, porque el *qigong* combate o arregla un poco los desperfectos y las lesiones o problemas con las articulaciones.
- 6.14.3** Esta lesión es por meditar sentado en medio loto, quizá porque lo forzaba, alguna vez ha venido un maestro japonés y dice, decía claramente que no se tenía que forzar, que sí se sentía mal, pues cambiar de postura o moverse y no forzarlo por deporte. Pero yo me lo había tomado muy en serio porque creía que eso es lo que tenía que hacer, porque habían dicho que eso tenía que hacerlo con toda el alma. Pero quizá ya lo tenía, cuando yo era pequeño al empezar a hacer la, a ir en bicicleta, al sentarme notaba ya dificultad para ponerme así con las piernas abiertas, notaba ya dolor y quizá ya lo tenía un poco así... con el *taiji* no había problema, pero si había una posición con una rodilla flexionada con el peso en un pie y la otra pierna estirada, no podía, me hacía daño la articulación. En *qigong* del bastón hay un movimiento parecido, pero bien, no me hace daño, quizá porque me apoyo en el bastón.
- 6.15** **6.15.1** A mí me gustó mucho la teoría del *yin yang*, de la creación del todo a partir de un elemento único, que la verdad que es un elemento que se repite culturalmente en muchos puntos distintos de la tierra, el dualismo de lo femenino de lo masculino, de lo positivo lo negativo, del cielo, de la tierra, y la verdad es que, no sé, para mí han sido muy importantes estos conocimientos, más que nada para conocer mejor el entorno donde vives, tomar en cuenta que donde hay uno hay dos, lo que está arriba esta abajo, por ejemplo, en reflexología, tienen representados todos los órganos, también la columna vertebral, todo.
- Pedro**
- Cuando practico en la naturaleza me siento más a gusto, también cuando estoy en casa porque tengo el video, para ir cogiendo el ritmo, pero sobre todo la naturaleza

es la conexión, es darte cuenta que realmente lo espiritual está aquí, ver los árboles que están millones de años antes que nosotros, ver los pájaros que están millones de años antes que nosotros.

6.15.2 El mayor trabajo que tengo con el *qigong* es matar la pereza, bueno pues esta mañana no lo hago, lo hago por la tarde y ya se acerca la tarde y vuelvo a decir, bueno no lo hice, mañana seguro, digamos que tengo esta lucha, no sé, pero es una lucha un poco absurda, porque yo sé que me hace bien, pero no sé por qué tengo estas resistencias, bueno yo creo que es un poco de acostumbrarse, coger la rutina y tomarlo más que como una rutina, como una filosofía. Entonces claro, controlar eso en la vida, rutinaria, pues yo creo que es el paso que sigue.

6.16

Mireia

6.16.1 Había leído sobre el tema, que siempre me atrae, pero realmente había leído más sobre India que sobre China, no tenía mucho conocimiento, no antes del *qigong*, bueno conocía lo normal, Confucio, la historia, porque a mí me gusta la historia y enterarme de cómo van las cosas, en lo que pueda.

Estas filosofías hacen crecer al ser humano como tal, como te diría, como limpio, esta filosofías te miran a ti, no te inculcan nada, no te hacen cuentos, no hay cielo, no hay infierno, no hay pecado, eres tú con lo que sientes... que casi eso es lo que yo siempre he sentido desde bien pequeña, desde que empiezas a razonar, eso de sentirse un poco fuera de lo que te rodea, es porque yo siempre he estado como muy dentro de mí, queriendo saber qué hago yo aquí, que soy y que hago yo aquí, entonces estas filosofía la veo más de acuerdo con lo que es la esencia del ser humano, estoy más a gusto y me sirve también para ver el exterior, lo que no me gusta de otra manera, no critico, no juzgo o al menos lo intento, sé que eso no me lleva a ninguna parte, me enseña a hacer un vacío y fijarme, y a crearme más en mí, en lo que siento, en lo que me dice el cuerpo, a escuchar lo que está aquí dentro. Es como que, al conocerte más a ti mismo, conoces más lo que hay afuera, y esto yo creo que es fantástico. He notado mucho cambio, porque al reconocer mi ira, mi rabia, mi envidia, pues entonces suelo separarlo, al reconocer todo lo que no me gusta y que me hace daño a mí y al mirármelo, pues la ira la convierto en calma, hago ese trabajo, la envidia desaparece, muchas cosas que yo me siento que he crecido como ser humano, a mí me sirve, entonces ya está. Ya sé cuándo pierdes la paciencia, pues aprendes que no es ningún valor perderla, no te da nada, aprendes a respirar hondo a calmarte a parar y a ver las cosas de otra manera y sí que me ha ayudado. Tengo una hija que ha tenido una adolescencia difícil, hemos chocado y en el momento en que yo me he centrado más y me siento como más crecida, pues al calmarme yo, se ha calmado la situación y ahora mismo pues nos llevamos de maravilla, en otras cosas también lo he notado, pero esto como que me llega más, pues creo que vale la pena seguir. También hay mucha gente que está mal y hace daño, por hacer daño, también esto a veces duele mucho pero también aprendes a verlo como pobre, sufre, y aprendes a verlo que no te atrape, a mí lo que me da el *qigong*, lo que me da el *yoga*, lo que me da estar pendiente de lo que siento y mirarlo desde el camino del amor y la bondad, yo creo que me ayuda y ayuda, porque si yo estoy bien, si no estoy con ira, y no estoy contraria, pues creo que claro tengo muy buenas amigas, algo servirá, con eso ya viene bien, veo que les gusta mi compañía y está bien, intento no caer en el egocentrismo, de que “que guay soy, me quiere todo el mundo” tampoco, es el trabajo interno, entonces a mí todo esto me ayuda.

6.17

Antonia

6.17.1 Me llama más la atención de la filosofía china esto del dejar fluir las cosas como la naturaleza, lo que es el *dao*, dejar que las cosas pasen por sí solas, no forzar, es algo que estoy descubriendo ahora, es como dejar espacio a las cosas para que surja lo que tenga que surgir. En mi tema de separación, por ejemplo, me ayuda para sentirme bien con mi situación personal, esto me está ayudando mucho, dejar espacio para que las cosas surjan, las emociones, los sentimientos, cualquier cosa.

Tabla 7

Pregunta 7: ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del <i>qigong</i>?	
Seudónimo	Respuestas
7.1 Ofelia	<p>7.1.1 El <i>qigong</i> me ha ayudado a vivir, porque me encontré muy mal y me ha ayudado a sacar fuerzas, a ver la vida de otra manera diferente. A nivel psicológico el <i>qigong</i> me ha ayudado mucho a poder tirar para adelante, a tener más sensibilidad, tengo más sensibilidad que la gente que no lo practica, en varios aspectos, soy más sensible, más tolerante con la gente, tengo más sensibilidad que la gente que no lo practica, en varios aspectos.</p> <p>A nivel espiritual me ha ayudado muchísimo, bueno en el tema de la meditación tampoco he entrado muy profundamente, pero sí que lo he estado haciendo, y la verdad es que va muy bien.</p>
7.2 Josefa	<p>7.2.1 En lo personal el <i>qigong</i> me ha ayudado en muchísimo, a nivel físico mucho, me ha ayudado mucho, y a nivel mental... bueno, yo también hice <i>yoga</i>, de joven, o sea que lo que es meditación, la parte de meditación del control de la respiración y de dejarte fluir, y de aprender a no darle importancia a lo que no lo tiene y de conocer porque reaccionas así y saber controlar lo que vas haciendo en el día a día... aprender a no relativizar, en eso me ha ayudado mucho.</p>
7.3 Toni	<p>7.3.1 En general, como más consciente de las cosas, el <i>qigong</i> te ayuda a estar más centrado, más consciente del cuerpo, siempre cuido más las posturas, la espalda, la verticalidad, luego a nivel mental y emocional, igual, como si fueras un buen observador, como si observaras más, como si fueras más consciente de esa parte que observas, hacia ti, que siento a cada momento, que sentimiento hay de base, como más consciencia de ti, es lo que he aprendido a ser más consciente de tu cuerpo.</p> <p>A nivel espiritual, ahora siento como ganas de más tranquilidad, esto que te aporta el <i>qigong</i>, no es que sea todo quieto, pero es como una calma, entonces cuando no siento esa calma o veo que todavía vivo en un estado agitado, lo que tengo es deseo de más calma en mi vida.</p>
7.4 Eric	<p>7.4.1 Ha hecho que mi meditación budista se profundice, además me doy cuenta que lo que nosotros llamamos <i>zazen</i>, que es sentarse [en posición de loto] es <i>qigong</i>. O sea que el <i>qigong</i> y el budismo son dos filosofías que están bien entroncadas, una con la otra. Es más profunda la meditación, o sea que me está viniendo muy bien, no solamente desde el punto de vista físico, sino espiritual.</p> <p>El <i>qigong</i> y el daoísmo me benefició mucho en mi trabajo, porque aplico siempre una fórmula del <i>Daodejing</i> que es la siguiente, los seres humanos, los animales y las plantas cuando nacen y están jovencitos están flexibles y blanditos, cuando nos vamos envejeciendo y no digamos al morir estamos duros e inflexibles. Por eso de la flexibilidad y la blandura son síntomas de vida, yo siempre lo he aplicado, porque yo siempre he sido jefe en oficinas... y siempre he aplicado esa máxima y me ha salido muy bien. Blandura, flexibilidad, adaptarse al medio.</p>
7.5 Mercé	<p>7.5.1 Tengo una tranquilidad interior, hay que sentirlo, más tranquila a la hora de ver y hablar las cosas más claras, importantes, ves las diferencias, tienes otra lucidez, me da la sensación que a la vez transmito a los demás, porque justamente, yo le pregunte a mi madre si desde que practico <i>qigong</i> había notado algún cambio en mí, y me dijo que primero me ve una vitalidad diferente, una alegría diferente, y a la vez eso en ella le da aire, también la relaja y le da un aire diferente y tranquilidad, y ahora sonrío más.</p>
7.6 Frederic	<p>7.6.1 En este último año el <i>qigong</i> me ha ayudado mucho, físicamente ya puedo empezar a aguantar más, flexionar y guardar el equilibrio en la pierna izquierda, cosa que antes era impensable, he ganado quizás un poco más de energía interna y eso lo noto cuando hablas a la hora de enfrentar los problemas de los hijos, de la familia, problemas del trabajo he ido ganando una visión un poco más tranquila, y eso me lleva a que estoy físicamente más pletórico [enérgico, fuerte] y por otra parte, mentalmente me ayuda a asentarme, me ayuda a saber parar un poco y a saber que las cosas... no esperar que las cosas vengan solas, ni con la necesidad de ir a buscarlas urgentemente, simplemente que las cosas vengan sucedidas tal cual, y eso me ayuda un poco a tranquilizarme a ponerme más sereno, pero si ganas un poco en tranquilidad, al menos al enfocarte en los demás, antes era una cuestión más interna y ahora lo voy expresando más.</p>

- 7.7**
María
- 7.7.1** Con el *qigong* a nivel corporal he notado mucha mejoría, sobre todo en mis rodillas, porque tenía problemas de rodillas, de hecho, casi no podía bajar escalera y desde que empecé a hacer *qigong* fui mejorando y ahora estoy muy bien. Los problemas de rodillas vinieron por muchos motivos, pero sobre todo porque tengo el pie plano, entonces al pisar mal he ido forzando la rótula y se me ha ido desgastando y sin embargo cuando empecé con el *qigong* pensé que iba a tener muchos problemas, al principio tuve problemas con algunas posturas, pero entonces aprendí a recolocarme y la verdad es que muy bien, muy contenta. Por otra parte, también tenía muchos problemas de hígado, de estómago, siempre he tenido problema de bazo y se me ha ido regulando bastante, me resfriaba mucho más y ahora no, llevo todo este invierno y solo cogí un resfriado y ninguna gripe, cosa que siempre cogía, si he notado pequeños cambios.
- A nivel de emociones no he tenido problemas, como siempre he trabajado meditación desde hace muchos años, pues no he notado cambios.
- A nivel espiritual, quizá por mi situación personal, por los años, yo creo que es un poco todo, pero no creo que sea por el *qigong*, yo creo que venía de mucho antes y como he trabajado ese aspecto y sigo trabajando.
- 7.8**
Ramón
- 7.8.1** A nivel de cuerpo físico yo creo que todavía supongo que es pronto para hablar porque, aunque ahora lo practique cada día 20 a 30 minutos no da para mucho la verdad, yo creo que a nivel cuerpo me da más practicar cada día media hora corriendo que media hora de *qigong*, para ver la diferencia vamos. Bueno la verdad es que nunca había estado enfermo, no tenía ninguna avería, puntualmente he tenido alguna, pero no ha sido importante y eso del cáncer ya se olvidó, bueno que no se olvidó, porque no estás de alta hasta que pasan 10 años, que voy cada medio año a hacerme la revisión, pero ya se olvidó, no sé si gracias al *reiki* y al *qigong*. Entonces quizá donde sí que estoy notando algo es a nivel más espiritual, más personal, no a nivel físico, claro es que se mezcla mucho el *reiki*, y el *qigong* con la meditación, que es cuestión de calmar la cabeza mezclándolo todo, ya sea el *qigong*, el *reiki*. Esto me ayuda bastante, es la respuesta al camino que necesitaba para cambiar de vida para verla desde otro punto de vista, realmente más serena, más tranquila con más confianza, esperanza, sin miedo al futuro a lo que va a pasar, tengo que acabar de pulir esto, mis cuestiones psicológicas, pero si me está ayudando mucho.
- 7.9**
Noelia
- 7.9.1** A nivel físico estoy más flexible, la posición corporal es más correcta, me siento más segura con mi cuerpo. A nivel emocional no lo sé, yo no noto muchos cambios, pero con el yoga tampoco noto muchos cambios, normalmente soy muy tranquila. Normalmente se oye que el *qigong* te tranquiliza mucho y que te genera un estado de paz de relax total, bueno puede que yo no note mucho porque ya estoy bastante tranquila o sea en lo emocional no sé, no llego a saber si me ha generado algo positivo o negativo, no sé, no sabría decirte. No tengo problemas de relación, no tengo problemas de conflictos por ejemplo laborales, que *qigong* me haya ayudado a gestionar, no, yo creo que ya los vengo gestionando como puedo y el *qigong* no le veo una relación directa. Pero conocer más gente si, aunque yo creo que eso lo hubiera conseguido con cualquier otra técnica, práctica deportiva o practica en grupo. La práctica en grupo me gusta mucho porque yo creo que el grupo aporta mucho a una práctica de lo que sea y el *qigong* yo creo incluso más, porque no es solo lo físico, cuando ves a tus compañeros como están haciendo el movimiento, de ahí puedes tomar ejemplo, sino también algo emocional que hay en el grupo que se genera y que hace que la practica sea algo colectivo y a mí eso me enriquece muchísimo. No sé si es a nivel de energía o es a nivel de sintonía, a nivel emocional con los compañeros.
- A nivel corporal, he corregido más la espalda, las posiciones sentada, paso bastantes horas sentada y también bastantes horas parada, pero son o muchas horas sentadas o muchas horas seguidas de pie, me ha ayudado mucho a corregir esas posturas de forma natural, tampoco pensando mucho en ello. Me he dado cuenta de repente que ya no me duele la espalda o que ya estoy sentada mucho mejor o que cuando estoy de pie en clase mis movimientos son más suaves, más redondeados, estas cosas, esto sí que puede ser una consecuencia de la práctica del *qigong*.
- 7.10**
Irene
- 7.10.1** A parte de la salud, sobre todo porque este *qigong* está más enfocado a la salud, es la parte espiritual, es la que veo que también... que es un camino vaya, es un camino. Me ha ayudado mentalmente a estar más tranquila, tranquilidad, más concentración, sobre todo lo noto en el trabajo en la casa. El *qigong* me ha ayudado con mi hija,

estamos como más cercanas, como más unidas, quizá por el *qigong*. Antes quizá me alteraba un poco cuando veía la habitación desordenada, en el tema de estudios perdía un poco la paciencia y ahora tengo como más paciencia. Hago el *qigong* delante suyo, ella únicamente mira, todavía no ha empezado a hacer.

7.11
Celia

7.11.1 Desde que hago *qigong* he ido fortaleciendo más las piernas y sobretodo tomando consciencia de la conexión con la tierra a través de las plantas de los pies y las piernas, antes como que solo me servían para caminar y ahora me enfrentan a una nueva vida, o sea tengo una consciencia diferente del papel que ocupan mis piernas en mi vida ya nivel psicológico, caminar por la vida, tener una piernas robustas y fuerte. Si hablamos de las piernas y el *qi*, lo que he dado cuenta a través de la práctica del *qigong* al menos lo que me pasa una conexión bastante intensa con la energía de la tierra y entonces lo que ocurre ahí, al menos lo que he notado es que empieza a subir como una especie de energía muy caliente por toda la estructura de las piernas, llega hasta el tronco y sale por la cabeza, como una fuente que empapa, empapa todo el ser, no solo el cuerpo sino todas las capas energéticas que tenemos y esto es clave que las piernas estén vivas, por así decirlo, estén conectadas para que suceda, de esto me he dado cuenta con la práctica y que esto me enraíza a la vida, me da fuerza vital y que es una energía que siempre está ahí disponible, eso es lo que siempre enseñé en mi clase. Que podemos en cualquier momento enraizar anclarnos a la vida y sentirnos fuertes y robustos, nutridos, como queridos.

Yo siempre he cargado mucho, los trapecios, pero muchísimo, siempre lo he tenido como contraído, muy como grueso y a base de la práctica y de ciertos movimientos que yo hago, echar la cabeza hacia adelante y eso afloja un poco la espalda pues a base de esto he ido aflojándolo y me he dado cuenta de que asumía muchas responsabilidades entonces tomando la medida diaria he intentado caminar por la vida midiendo que responsabilidades que asumo y cuáles no, empezando a decir que no, igual antes había cosas que no decía que no, como poner límites a asumir responsabilidades, siendo más justa conmigo no echándome todo encima. Entonces yo he notado mucho esto de los trapecios, tengo mucha consciencia y lo intento aflojar, aunque es una tendencia que tengo, suelo tener como contraídos los trapecios.

7.12
Iris

7.12.1 Una cuestión física seguro, me ha ayudado mucho, me encuentro mucho mejor físicamente y aparte yo creo que en este momento de caos general estoy más centrada de lo que me gustaría, porque esta toda la situación particular en el trabajo gente que no tiene trabajo, amigos que están pasándose el mal, y digo, bueno quiero estar centrada y lo consigo bastante. Más estrés, la gente muy nerviosa, la gente con las que estas en el trabajo tienes que vigilar porque si no pueden saltar, todo el mundo estresado. Yo quiero trabajar más *qigong*, porque no he trabajado todo lo que tendría que trabajar. Pero conocerse uno mismo también es muy importante y te ayuda también practicarlo. Eso de los órganos y sonido y lo de con Guillermo era lo de la respiración de huesos que también es una cosa no solo física, porque no sé cómo lo hacía, bueno hacíamos dos cosas, nos íbamos a catedrales determinadas, iglesias, catedrales, Santa María del Mar para notar la energía, recuerdo en Santa María del Mar que tocabas y pasaba la energía, hay una cuestión energética que yo la noto mucho y con estos ejercicios de *qigong* en el instituto yo no lo he notado.

7.13
Ivana

7.13.1 Alguna cosa que no sé si es mi imaginación, pero yo creo que no, yo creo que estoy un poco más equilibrada, yo venía de una época en la que estaba muy alterada por una serie de concurrencias en mi vida, de un dejar de hacer el trabajo habitual durante veinticinco años, mi madre que enfermo, mi hijo que también pasó una adolescencia muy difícil, bueno venía una situación muy muy complicada, después de tres años de esto, cuando empecé con el *qigong*, no sé si también ha tenido que ver que la situación también se ha estabilizado pero yo me noto también más equilibrada, no sé qué tanto tiene que ver el *qigong*.

A nivel físico sí que he notado cambios, cuando empecé a hacer *qigong* había cosas que yo no sabía que podía hacer y que ahora me estoy dando cuenta que a puedo hacer muy bien, por ejemplo cuando practicamos los seis sonidos, yo siempre he tenido una aceleración interna que no era yo capaz de mantener un cierto equilibrio, ahora esa aceleración ha bajado y ahora me permite mantener más el equilibrio, mantengo el equilibrio de muchas formas posteriores y me ayuda en el yoga también, porque en el yoga hay muchos ejercicios de equilibrio y ahora mantengo mejor el equilibrio, antes no tan bien.

- Espiritualmente corroboro esa intuición de la que te hablaba antes, de que realmente más cerca de lo que yo quiero, y ese estar más cerca de lo que yo quiero es estar más conforme conmigo misma, más tranquila conmigo misma, llegando a un nivel de aceptación que quizás antes no tenía, sigo pensando que estoy en la línea de lo que me gusta del *qigong* y que tiene que ver con su filosofía.
- 7.14**
Joan **7.14.1** He encontrado que hacer estos movimiento muy calmadamente me conecta con esa experiencia que tenía del budismo, esta espiritualidad del *dao*, que yo no conocía, pero ahora me he dado cuenta que el *dao* es esto, es el budismo y entiendo después de leer el libro de *Laozi* del *Daodejing*, lo he entendido profundamente y he visto muy claro que estaba, cuando vino *Bodhidharma*, el budismo a China, por eso, porque los chinos tenía ya el *daoísmo* muy trabajado pues se hicieron *Uno* con el budismo y lo integraron mucho y le dieron...en la India el budismo era muy teórico y filosófico, y en su contacto con China pues se volvió más práctico, más humano, no tan intelectual. Esto es lo que he experimentado con el *qigong* más a nivel mental y espiritual...más efectos físicos todavía no, necesito más práctica. Lamento no hacerlo cada día, porque al estar solo y apartado pues cuesta muchísimo, además el ambiente en el que me muevo...esto lo consideran como una especie de...cosa rara.
- 7.15**
Pedro **7.15.1** He visto desde que empecé a hacer *qigong* de cuando no, me encuentro como más creativo y más focalizado en cosas que quiero, a nivel de estudiar me cuesta menos. **7.15.2** Desde que tuve la sesión esta chamánica empecé a buscar siempre lo interno, la parte física también es muy importante porque el físico es tu manera de moverte por este mundo, pero también el espiritual es como el sentido de moverte, el *qigong* me ayuda para eso. **7.15.3** A nivel espiritual mucha paz, sobre todo con el *wuxi* [cinco elementos] es como mágico, nada más de ponerme en las posturas más sencillitas, las manos las tengo que poner en hielo luego. Con el *wuxi* sí que percibo el *qi*, más que con otras técnicas que requieren más movimiento, como que al mismo tiempo requieren como más mente, más *shen*, entonces me cuestan un poquita más. Entonces digamos que mi trabajo es estar conectado con el ser también a nivel espiritual.
- 7.16**
Mireia **7.16.1** Primero cuando lo conocí, pues físicamente, primero me sentía las piernas... que es lo primero que sientes en el *qigong*, pero luego hubo durante año y medio que lo deje, estaba haciendo otras cosas y no podía hacer *qigong*, y volví y estaba en un estado bastante penosillo, me habían pasado muchas cosas feas, y estaba bastante deprimida, de la mano de otra amiga que estaba en la asociación de *qigong*, me dijo ven y volví, y emocionalmente me ha ayudado un montón y esto es lo que también me ha enganchado de entrar *al Instituto de qigong* a conocer más las formas, porque siempre es eso, cada uno es cada uno, pero si algo te va bien a ti, yo quiero transmitirlo, transmitirlo a quien me quiera oír y si les va bien a ellos. La respiración me ha ayudado mucho, yo aprendí a respirar en hasta yoga, pero en *qigong* es un poquito más diferente, es abdominal y en *hata yoga* es todo el pulmón, y la verdad que el poder concentrarme y ser más consciente en la respiración y el árbol, el árbol en *qigong* que en sí es una meditación, yo sentía como que cada vez estaba mejor, rodearme de las personas que lo hacían, es un ambiente que tiene algo de especial y bonito para mí, es muy interesante y a medida que he ido conociendo otros grupos, porque este al fin y al cabo la mitad de las personas ya las conocía.
- 7.17**
Antonia **7.17.1** Yo lo que noto es que me permite estar conectada más conmigo misma, con mi espiritualidad y con mi interior, como que estoy más presente y más consciente, me ayuda a desarrollar ese aspecto de mí y me hace sentir bien, además que me he enganchado en un aspecto difícil de mi vida, con la separación de mi pareja después de 21 años y tres hijos y todo esto, entonces es como que me ayuda a estar conectada conmigo misma, a hacer un proceso más tranquilo y más suave con este cambio y a tomar más conciencia de todo a nivel personal estoy haciendo un cambio y la maduración como muy rápido y el *qigong* me ha estado ayudando mucho a estar muy centrada y muy conectada conmigo. A nivel salud me siento mejor, me siento más energética y me siento con más energía, de hecho, cuando practico seguido lo noto, estoy con más energía ciertamente. Todo lo que tiene el *qigong* relacionado con la meditación y la relajación me ayuda a llevar los trastornos de trabajar de noche.

Tabla 8

Pregunta 8: ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del <i>qigong</i> en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?	
Seudónimos	Respuestas
8.1 Ofelia	8.1.1 Me ha ayudado a relacionarme en el trabajo y yo creo que sin el <i>qigong</i> no podría vivir, porque hay días que en mi trabajo... a ver... mi trabajo me está gustando menos, cada día me está gustando menos en el sentido de los valores, las jerarquías en las oficinas, que la gente... bueno, que por dirigirte o que te buscan cosas que no tienen sentido y que piensan... bueno, hay gente que solo vive por el trabajo... y a mí esto no me gusta, yo quiero trabajar para tener herramientas para poder hacer lo que a mí me gusta y desarrollar lo que a mí me gusta y disfrutar un poco. No solo hago <i>qigong</i> , también restauro muebles antiguos y lo de las manualidades cuando puedo.
8.2 Josefa	8.2.1 En el plano relacional me ha ayudado a no ponerme nerviosa, en determinado momento, que a lo mejor antes... no porque tenga mal genio, pero a lo mejor que alguna situación me ponía más nerviosa, ahora eso lo controlo mucho mejor, ahora ya miro con más distancia, no me implico, es como si no me implicara tanto, en ese sentido me ha ayudado a controlar las emociones. Ahora comprendo mejor a la gente, no que la disculpe, pero ahora lo sobrellevo mejor. Mi familia entiende muy bien que practiqué <i>qigong</i> porque claro, cuando mis hijos eran pequeñitos yo hacía karate, porque yo dejé el karate cuando tenía ya 45 años, pero ellos me han conocido yendo a karate, entonces ahora esta actividad de <i>qigong</i> no les resulta nada extraño y bueno ahora mi hija mayor ha hecho también <i>qigong</i> , la he introducido un poco. Mi hijo hace <i>wushu</i> y dice que le gusta mucho, pero no ha tenido tiempo. Mi marido hace <i>yoga</i> ... hace 35 años que lo conocí y por fin lo he conseguido. A ellos les parece muy bien, notan que el <i>qigong</i> me va muy bien, simplemente que de salud estoy mejor.
8.3 Toni	8.3.1 Al aportarme más tranquilidad, claro, la forma de relacionarme y a la forma en que sales tú al mundo es más tranquila, es más abierta, porque cuando uno está así o hay miedo de base, uno está cerrado ni permite relaciones nuevas, ni un fluir en las que ya tienes, he ido notando eso, más relajación y por lo tanto más apertura y más facilidad a la hora de relacionarse, necesitas más sinceridad en las relaciones, poder hablar de lo que siento, de lo que pienso, a otros niveles. Lo noto más en mis relaciones más cercanas, con mi pareja, en mi casa, porque son relaciones más íntimas, el día a día, entonces se plasman más las cosas ahí, las puedes ver más, más consciente en eso de ver que no hay tantas cosas no hay tanto afrontamiento, porque tu postura esta diferente, si lo he notado bastante en las relaciones. Mi pareja lo acepta muy bien, ha hecho un poco de <i>qigong</i> conmigo, pero ella no es de moverse mucho, pero sí que le gusta verme y dice que se me da muy bien.
8.4 Eric	8.4.1 Mi pareja practica <i>yoga</i> , ella es profesora de <i>yoga</i> y acepta muy bien mi práctica de <i>qigong</i> . 8.4.2 El <i>qigong</i> y el daoísmo me benefició mucho en mi trabajo, porque aplico siempre una fórmula del <i>Daodejing</i> que es la siguiente, los seres humanos, los animales y las plantas cuando nacen y están jovencitos están flexibles y blanditos, cuando nos vamos envejeciendo y no digamos al morir estamos duros e inflexibles. Por eso de la flexibilidad y la blandura son síntomas de vida, yo siempre lo he aplicado, porque yo siempre he sido jefe en oficinas... y siempre he aplicado esa máxima y me ha salido muy bien. Blandura, flexibilidad, adaptarse al medio.
8.5 Mercé	8.5.1 Mi abuela es como una madre para mí, una segunda madre, de hecho, ha vivido en casa con nosotros siempre, tiene 90 años, cumple 91 y ahora está en cama incapacitada no puede hacer nada, y mi madre tiene que estar atendiéndola y yo estoy un poco como cuidando a mi madre que también lleva una carga muy dura, es muy pesado, aliviando esa necesidad. Y esto del <i>qigong</i> me ayuda, a lo mejor simplemente con una caricia, es cierto que después de practicar <i>qigong</i> las manos tienen otro... y con una caricia, o un estar, o yo a mi yaya tocarle su cara, mirarle la mirada, yo mirando a sus ojos y veo 90 años que ha pasado y es eso es la vida, un instante, un momento y si lo puedes gozar desde esta perspectiva, tan bonita, tan armoniosa con la naturaleza y ver que imagínate si voy a estar 90 años viviendo y sintiendo eso pues es un tesoro.

Mi yaya esta en cama y a la distancia yo le he enseñado las posiciones de *qigong* y ella ya reconoce muchas...eso es tierra, eso es agua. A mi madre sí que le enseñe, le llama la atención, hacemos las dos juntas los seis sonidos curativos, yo le decía que tenía que hacer, que la respiración, que visualizara. Estoy esperando a que yo tenga la base más asentada para reunir a cuatro amigas próximas y... irnos a practicar y a transmitir. Cada mujer en su mundo pues tiene su necesidad y... intentar liberar y coger cosas de eso.

**8.6
Frederic**

8.6.1 Es curioso, a nivel de familia, distingamos dos cosas, a nivel de familia interna, es decir mujer e hijos, sí que me ha ido bien, porque el *qigong* me ayuda a ser más sereno ante los problemas que ves venir, pero a veces tu pareja no lo entiende, ¿vale? porque lo primero es que si no hay una evolución o una aceptación de lo que quieras ir cambiando, eso en seguida es la típica expresión “estás cambiando mucho, no me gusta, antes no eras así”, pero bueno se va llevando porque todo es una evolución de todas las personas ¿no? Y hay sentimiento de permanecer con la misma familia, con la misma gente, entonces si hay ese sentimiento tu puedes ir cambiando y puedes ir ayudando al otro a que te entienda mejor.

A nivel de familia externa, la gente me sigue viendo igual, lo único es que quizá me ven un poco más seguro, a nivel de relación de fuera, el *qigong* me ha ayudado a conocer a un grupo de personas que compartimos una cosa en común y va más allá de lo que habías aprendido hasta ahora, vale, de una enseñanza técnica, una relación laboral, una relación entrañable con amigos de toda la vida y ves que con más de 50 años y que puedes empezar otra cosa y que hay otras personas con las que puedes tener otras cosas en común y que se abren otras vías y eso es bueno, en eso me ha ayudado.

**8.7
María**

8.7.1 En lo que sí me ha ayudado el *qigong* es con mi madre, la estoy ayudando a recuperarse, haciendo ejercicios, entonces hay una oportunidad de compartir, y está muy bien me agrada mucho. Yo no tengo muchas amistades, tengo pocas y los que ya me conocían han pasado por el filtro de muchos años y sí que se interesan un poco por la filosofía que hay detrás del *qigong*, si se muestran interesados.

**8.8
Ramón**

8.8.1 A nivel de mis relaciones, yo creo que, si noto cambios, claro al estar tu diferente también, al estar más alegre, a nivel de inteligencia emocional, ahora que esta tan de moda, incluso es más importante que incluso la inteligencia intelectual, pues me ayuda más a este nivel, a estar mejor con los demás, me ayuda a empatizar más con la gente y obtienes su respuesta, sí que me ayuda.

**8.9
Noelia**

8.9.1 A nivel de emociones, que las tenga...que yo las pueda gestionar de una manera diferente a explicarme a mí misma lo que me está sucediendo, a nivel coaching, a nivel racional, a nivel... “tranquila que esto se puede arreglar de esta manera así o de otra manera”, una manera muy racional de intentar gestionar las emociones, cualquier otra forma a mí me cuesta, si no es algo muy razonado. Y en el *qigong*, cuando estamos en estas prácticas que intentamos ver que si el interior, quien soy yo, que las emociones mueven... sin explicar de una forma racional me pierdo, yo realmente me pierdo porque no lo entiendo y ahora ya no considero esotérico, pero para mí al principio todo esto rozaba el esoterismo. Ahora ya veo que no, que hay un equilibrio entre muchas cosas, entre lo científico racional y lo más espiritual, tiene que haber un equilibrio, tiene que haber una explicación por los dos lados, pero yo hace poco que pienso así.

**8.10
Irene**

8.10.1 Lo que sí veo son cambios con el trato con los compañeros en el trabajo, antes era muy intransigente, ahora acepto más y más tranquila. Muchas veces quería yo tener la razón en muchas cosas, ahora escucho y todo es bueno. Imperaba la razón. Cuando hablamos de medicina, por ejemplo, yo he hecho naturopatía, he hecho masajes, he hecho homeopatía, entonces cuando salían estos temas pues, ellos los criticaban y yo me imponía, “no, no sabéis de lo que habláis” y hora no, ahora estoy tranquila, todas las opiniones son buenas.

**8.11
Celia**

8.11.1 Si yo estoy bien, me relaciono de otra manera con las personas, yo he notado que mi relación con las personas a cambiado desde que hago *qigong* sobre todo en los últimos tiempos que me he puesto muy a fondo. Y situaciones que yo antes evitaba porque para mí eran muy desagradables y no quería ver, por ejemplo, temas de familia, ahora si soy capaz de estar en la situación y sobrellevarla, primero porque igual estoy más tranquila y luego pues me ayuda a estar más en la situación a verlo un poco más de fuera, con más serenidad.

Mi experiencia personal intento trasladarla a mis clases, impregnar mis clases, mi idea es esto, supongo que hay cosas que se me escapan, pero sí. Tampoco hago grandes discursos, pero comentarios, cosas que les envío a los alumnos para que lean, cosas que les gustan de maestros. Que vean que la vida se puede vivir de muchas formas y uno puede elegir, que no es que las cosas me salen así, sino que pueden aprender a vivir conmigo y con los demás.

- 8.12**
Iris **8.12.1** Yo siempre he sido una persona muy sensible a las energías de otras personas y a veces no me acuerdo de que ha pasado en concreto, pero sí de la sensación en aquel momento, sí que notas cuando en cierto momento quieres ayudar a una persona o no la puedes ayudar, yo creo que esto meterme un poco más en lo simbólico, desarrollado, que no antes.
- 8.13**
Ivana **8.13.1** El cambio que noto es de mí hacia las personas, porque en este mismo equilibrio en que yo me encuentro, mi relación también cambia con respecto a las personas, yo era muy exigente también, conmigo misma y con los demás. Y eso se ha relativizado un poco, también soy menos exigente conmigo, pero sobre todo con los demás lo he notado mucho que mi nivel de exigencia ha cambiado, pero no sé si puedo atribuirlo al *qigong*, a la edad, no sabría. Una vez tuve que hacer un trabajo para la escuela, una clase de coaching, y ahí teníamos que hacer una encuesta a las amistades de cuáles eran nuestros puntos débiles y cuáles los puntos de mejora, nuestras fortalezas, y me sorprendió que sí, que en personas con las que yo había halado anteriormente habían cambiado quizás un poquito el concepto de que tenía que seguir aflojando, tenía que continuar aflojando pero que había aflojado bastante, quizá podría estar reflejado por ahí. Mi relación cambio en cuanto a que selecciono más, y a la vez, selecciono más quizás ya no tanto amistades, porque ya son las que son, pero si momentos, igual que ellos, quizá ellos también seleccionan conmigo cuando hay un encuentro es como más cálido, más auténtico, más sincero.
- 8.14**
Joan **8.14.1** Yo me he dedicado hacerlo... lo practicaba en el comedor, ponía ahí la portátil y ponía el video y lo iba siguiendo, entonces los otros me pasaban por detrás me pasaban por delante, me cortaban la visión del video, aunque intentaban ser respetuosos, el clima no es tan positivo. Los compañeros del piso me critican como si esto fuese mi religión, bueno en cierta medida lo es, pero, eso no quiere decir que no...yo soy católico, pero no he abdicado de la práctica de la religión, pero bueno, esto me llama mucho y cosa que no veo esta interiorización en la práctica cristiana, que es mucho más intelectual, externa, mucho más...no es tan vivida como el *taji* o el *qigong*.
- 8.15**
Pedro **8.15.1** El *qigong* me ha ayudado a sentir la conexión con las personas de una manera más fluida y menos forzada, a nivel amoroso con mi pareja, a nivel de mis compañeros de clase de *qigong*.
- 8.16**
Mireia **8.16.1** Algunos espacios son los que hay y no son los más recomendables, pienso yo, pero bueno gracias a que están, porque si no podríamos tener este acceso, yo prefiero en casa, si que tengo una terraza bastante grande, quedan unos árboles y tiene vista despejada, están un poco fuera del pueblo al final, pero la perspectiva es muy buena porque veo los árboles, las copas de los árboles y el cielo. Pero este es lo que más me gusta porque estás haciendo los ejercicios y estás oyendo los pájaros. Aquí donde doy con Maribel, el lugar no es bonito, pero es lo que te decía, lo bonito es el potencial humano, entonces una cosa por la otra.
- 8.17**
Antonia **8.17.1** Si he notado cambios, porque todo lo que es cambio conmigo misma es también con los demás, porque eso es así. En el trabajo también con la ayuda de Kai [médico chino], que al trabajar por la noche me ha dado como indicaciones muy concretas sobre conectarse con uno, antes de empezar el trabajo, como lo hago de noche y para mí, es un trastorno importante, trabajar cuando hay que dormir y dormir cuando hay que trabajar y todo esto, pues he aprendido a conectarme conmigo mismo y no estar con la energía hacia afuera, si con la energía hacia afuera con el trabajo y con las personas que cuido, pero con una parte conectada conmigo, es como un punto que a través del *qigong* puedo desarrollar y que estoy aprendiendo con el trabajo y que me está ayudando mucho porque me hace sentir mucho más segura y me hace hacer las cosas creo que más correctas.

Tabla 9

Pregunta 9: ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?	
Seudónimos	Respuestas
9.1 Ofelia	<p>9.1.1 Me quedo con la amistad, con el placer de aprender cosas nuevas.</p> <p>9.1.2 A parte de las notas, todas historias que ya no me las planteo, porque mira el primer examen que hicimos [de <i>qigong</i>], no dormí en toda la noche, la pasé fatal, porque pensaba que a veces intentas hacer la forma y no te sale perfecta, y las puntuaciones que, sí que sirve, porque así nos esforzamos.</p> <p>9.1.3 Yo creo que, aunque suspenda seguiré dando clases, seguiré adelante, porque me gusta, me atrae y me enriquece.</p> <p>9.1.4 Cómo lo vemos nosotros, y cómo lo ve otra gente, porque yo, por ejemplo, somos cinco hermanos y saben que estoy así, que me he puesto en este mundo, mis padres me lo objetan y tal, pero tengo un hermano que él siempre me cuestiona, porque él lo ve como una cosa extraña, como una cosa rara, desconfiado, siempre me pregunta que “cómo vas con la secta”.</p>
9.2 Josefa	<p>9.2.1 Para mí la paz, la tranquilidad.</p> <p>9.2.2 Cada quien tiene su maestro en la vida, mi amiga la profesora de <i>qigong</i>, ella ha sido mi maestra hasta ahora, pero a veces una sola palabra de ella, que no se explicara muy bien, que no es muy científico, que no me habla de las filosofías, pero a veces una simple palabra me reconduce, entonces quiero leer más cosas, pero a veces lo que no hay que hacer es hablar y hablar, que el <i>dao</i>, que es el <i>dao</i>, a dónde va el <i>dao</i>, pero si no lo sientes, si no lo vives, si no lo percibes... a veces vas paseando y ves una rama, ves el Sol, y a mí eso me da paz... para mí eso es el <i>dao</i>.</p> <p>De la práctica, los sonidos, había pensado que me iban muy bien, pero ahora los animales me han gustado mucho, aunque físicamente me han costado mucho, pero me estoy empezando a sentir cómoda con ellos y con el bastón no me siento mal o sea que he llegado a la conclusión de que no es lo que haga, sino de cómo yendo y ya está.</p> <p>A los occidentales nos gusta coleccionar los diplomas. Nos gusta aprender y colgaros medallitas. Yo me quiero presentar con los maestros chinos, por ver que siento ahí con ellos, realmente lo del diploma me da igual, pero a la gente nos encanta la diplomita, la posición. Cuando se busca un maestro no estás viendo si tiene diploma, estás viendo lo que te transmite. Es un poco vendernos para obtener posición. Nos encanta tener casillitas llenas de cosas.”</p> <p>Sobre los cinco elementos y la alimentación, yo sería incapaz de encuadrar a alguien en un elemento, no tengo conocimientos para hacer eso y yo he intentado lo típico que nos recomendó Núria, ¿qué eres tú? yo soy un montón de cosas, me sale mucho de tierra, pero también me sale mucho de algo, de esto y lo otro, entonces una alimentación para una sola cosa... que no digo que no habrá gente pura, los momentos por los que pasas a lo largo del día, de la semana, yo creo más en dejar y escuchar a cuerpo como esta. Mira mi hija que tiene la poliomiélitis... a ella se le desencadenó en París, ella estaba viviendo sola y durante los meses que estuvo en Paris, antes de que le saliera la enfermedad, ella nos comentaba, me paso un día comiendo gazpacho y <i>sushi</i> y yo le decía cuidado con las cosas crudas, y decía es que mi cuerpo me lo pide... y resulta que de la comida proteica animal pues es la más adecuada para la... poliomiélitis reumatoide. Yo cuando me puse enferma, a la cinco de la tarde me quedaba sin energía, tenía que sentarme en el sofá, cenar algo ligero y ya no me movía, y me empezaron a dar medicación, pues me dio por el limón, nunca he soportado el limón, nunca me he echado limón en nada, es que no me gustaba, me dio por hacerme dos limones exprimidos con miel y agua caliente, cada mañana y cada noche, y es que me lo pedía el cuerpo, el limón va bien para desintoxicar el hígado de los medicamentos, lo seguí tomando hasta que me dejó de apetecer. En primavera, y es ya segundo año, que me da por comer anacardos crudos, me paso la primavera pasada, me ha pasado ahora, me apetecen horrores, será por algo, es dejarlo, escuchar el cuerpo. No hay que aferrarse a las cosas, a la mente, a las ideas preconcebidas, hay que fluir, hay que dejarse que las cosas cambien, ir cambiando muchas cosas, de ideas. Y antes era muy perfeccionista, muy organizada, ahora a veces hasta en mi casa se sorprenden que no me ponga nerviosa por encontrarme la cocina patas p’arriba. Un cambio continuo. Por eso digo que una alimentación para</p>

algo específico, como ejercicio teórico me parece bien, pero como ejercicio práctico no lo sé, pero creo que es mejor tener libertad de comer lo que te apetezca, dentro de una alimentación sana, claro.

9.3
Toni

9.3.1 Veo un poco como lo mismo, diferentes formas, diferentes formas de expresarlo, soy anti-religiones, con simplemente sabidurías que han ido dejando las personas a lo largo del tiempo y todas son buenas, todas tienen algo, lo que pasa es que identifico mucho con el taoísmo.

9.3.2 Yo veo hay un punto de rigidez, porque por un lado hablan de que hay que ser flexibles como el bambú, pero por otro lado hay cosas muy rígidas, y ahí ves la rigidez, y ahí veo esas contradicciones, que tienes que llevar tu uniforme, que la música es tal, cosas que no son, porque si no voy de negro no hago *qigong*, eso me cuesta un poco. Demasiadas reglas en algo que se supone es muy fluido, muy flexible, y sobre todo dejar espacio para cada quien saque su propia forma respetando las bases del *qigong*, yo tengo mi propia expresión y cada persona tiene su propia expresión, esas cosas yo veo que coartan un poco la expresión individual. Todos iguales al mismo tiempo, todos igualmente vestidos, si es un poco militar, lo vemos desde fuera y se transforma en algo tan bonito, como la energía, tu interior, y tú, y ese movimiento, de repente en algo muy militar, son cosas mucho más materiales, que se ven.

9.3.3 El *taijiquan* es para mí un arte marcial, he trabajado poco el *tuishou*, es interesante, me gusta, pero a la vez a través de su práctica me di cuenta de que rígidos estamos, en general, el hecho ya de ponerte enfrente de otra persona, algo que tendría que ser muy fluido, hay como intensiones, rigideces, lo percibí mucho, no es tanto el fluir del *yinyang*.

Siempre he creído en la energía y esto me ha abierto más puertas, lo he cogido muy rápido y lo he hecho parte de mí, cuando practico *qigong* con esa consciencia de que estoy moviendo energía de que estoy conectado a la tierra y al cielo, eso es lo que ya forma parte de mí, de mi práctica. Que es diferente que cuando practico con gente, antes prefería la práctica en solitario, ahora he descubierto que también te aporta muchas cosas la práctica en grupo, hay otros niveles que no solo eres tú, centrado en ti, que a veces puede cerrarte, quedarte en tu campana, en tu burbuja. El hecho de practicar con otras personas, hay un intercambio de energía y eso es bueno, lo he percibido. Antes practicaba en cualquier sitio, mientras no hubiera nadie, casi en cualquier lugar, ahora depende de la luz, de las sensaciones que me dan el sitio, hay sitios que no.

9.4
Eric

9.4.1 Yo creo que hay una cosa que me he apropiado y es la ignorancia, es decir, ¿qué soy yo? me pregunto, no sé, no sé, entonces, según nuestro maestro coreano, esa mente es muy poderosa, porque tú por ejemplo puedes tener tu educación, puedes tener tus ideas sobre esto y sobre lo otro, yo puedo tener la mía, pero si decimos los dos, ¡no sé! en ese momento nuestras mentes se encuentran, se encuentran... entonces yo voy un poco con esa impresión, no sé, no sé que soy, no sé de dónde vengo, no sé qué va a pasar cuando muera, pero mientras tanto procuro ser un ser humano digno, que en estos momentos de caos y barbarie no es tan fácil.

9.4.2 Ser flexible, no tomar posturas dogmáticas... yo no soy un ser individual, cuan inmerso estoy al universo, al universo y a los seres humanos, entonces todo eso me ha ayudado mucho todos esos conceptos.

9.4.3 Yo creo que el pensamiento occidental es mucho más personalista que el chino, yo recuerdo que cuando por ejemplo nosotros hacemos un retiro de una semana, al final hacemos un círculo y cada uno expone, entonces yo me di cuenta cuando estaba en Hong Kong que cuando llegaba el momento de decir que había aportado este retiro, en la mente china, es más, como yo me convierto en un buen ciudadano dentro del colectivo. Nosotros los occidentales somos yo, porque yo, porque yo, y esto porque me encontraba mal y tenía que hacer, estaba en crisis. En cambio, el chino es como encuadrarme dentro de la sociedad y ser un buen ciudadano.

9.4.4 Yo creo que, para el chino, hacer los ejercicios y hacerlos bien, forma ya parte de su cultura desde hace miles de años, para nosotros es algo nuevo todo esto, es como si le dices a una chica de Sevilla, oye que bien bailan las sevillanas, yo que soy de Alemania no me salen tan bien. Yo creo que esto, porque cuando yo veo estos videos de estos chinos haciendo el bastón, que bonito, conque facilidad, con fluidez, coordinación, lo llevan mamando desde sus tatarabuelos, viene de una larga tradición.

Un chino no mama solo esto [los ejercicios] sabe que aquí está un punto muy importante, sabe que acá esta otro, forma parte de su cultura.

9.4.5 En cambio para nosotros esto de los meridianos, hasta que no nos lo han explicado y ahora por ejemplo, gracias a que hemos estudiado los meridianos, antes hacía ejercicios que decían “este es muy bueno para esto” pero no sabía porque, ahora sé porque, ejemplo que cada dedo del pie o de la mano está conectado con un canal meridiano y que le corresponde cierto tipo de ejercicio, pero antes lo hacía pero no sabía porque, o sea que viene bien tener una teoría que nosotros desconocíamos, cuando menos yo, hasta que empezamos a entrar en este mundo.

9.4.6 En Hong Kong en los seminarios de *qigong* la mayoría eran chinos. El *qigong* me ha abierto una visión del mundo, yo creo que nosotros los occidentales hemos estado mirando como el centro, como el ombligo del mundo, diciendo esto es así, esto es mejor, esto es lo único que vale, hemos colonizado, hemos explotado, hemos tenido esclavos, hemos tenido... creíamos que esto era lo mejor, creo además que nosotros los occidentales, para completarnos como seres humanos tenemos que ir a oriente, para ver los dos polos, conocer otra visión del mundo...me quede muy impresionado cuando empecé a conocer y profundizar en la cultura oriental. Cuando llegaban esos misioneros a China, con la posesión de la verdad y les querían explicar el cristianismo... ¿oiga y a estos señores les va a explicar? (risas)

9.5
Mercé

9.5.1 Todo esto es un mundo nuevo, me abre la puerta y todo lo estoy valorando mucho, pero simplemente yo soy muy tímida y el hecho de estar encarando cosas frente a la gente, a nivel personal mío es como una superación, estoy abriendo, más tranquila y estoy más segura. Valoro el aplomo, la seguridad.

Me doy cuenta que tengo la fuerza interior, que puedo generar esa fuerza para tirar para adelante, para estar en la sobriedad, en la confianza, que puedo ayudarme en todo esto.

9.6
Frederic

9.6.1 Me doy cuenta de lo que ganado como “ser humano”, conforme te vas metiendo hay cambios, soluciones, haces y van cambiando las cosas, intentas progresar, el afán, pero tienes una formación y un espíritu interno que te demuestra cómo eres, ya seas altruista, ya seas bondadoso, o egoísta y esa esencia no creo que la haya cambiado, pero me doy cuenta de cómo en lo que estoy haciendo voy influyendo a mi alrededor, hasta ahora era la percepción mía, buscaba mi mejoría, mi satisfacción, buscaba mí, mi, mi y quizá ahora me doy cuenta de que además de mi hay algo más, he ido un poquito más allá. Cuando hablo con la gente, la familia, a parte mi hermana, ella es la que me ha dicho continúa, venga, veo esa relación que me acerca, es ir un poquito más allá.

Hay algunas cosas que te las vas haciendo tuyas, hay algunas cosas que son reales, que no hay más remedio, la línea recta, no es una cuestión de pensamiento, es una cuestión física de supervivencia, si tienes críos si estas educando unos críos pues necesitan comida, y no hay más que trabajar el principio que puedes y tienes que de seguir, son responsabilidad mía y ellos no pueden hacer nada, si tú tienes esa responsabilidad de tener un hijo y de criarlo, hay necesidad de vestirlos y de que tienen que comer cada día.

Pero hay otras cosas que, si no tienes ningún conocimiento, pues los descubres. Coger ese otro camino, seguir en espiral, por ejemplo, con los que enseñan *qigong*, he tenido la suerte de coger este instituto, este grupo de monitores, que la verdad ves que se la toman en serio, hay un método, te guste o no te guste, siguen la tradición china. Pero también he conocido otras personas, en otros ambientes, que saben mucho *qigong*, pero que cuando se ponen a tu lado y te van enseñando como que ves que te quieren llevar a su terreno, como “enciende una vela porque si no la energía se escapa y...” pero que estás haciendo, que estás haciendo, hay cosas que no, quizá que como personas pues a algunos les pueda gustar,, pero ya ves que es un *qigong* adaptado, que eso sí que últimamente lo he visto, el *qigong* adaptado a cada persona y hacer de maestro y eso es peligroso, porque puedes llegar hacer daño tanto físico como mental y de eso hay que tener cuidado. He visto, que casi cualquier extranjero en una tierra no es buen profesor, porque un extranjero que se va a practicar o a enseñar en otros lares que no son los suyos, algo detrás hay que no cuadra, como que tiene su tierra metida en su sangre y aprende algo muy grande y muy gordo entiendo que lo primero que hace es enseñarlo a su gente.

Hay gente que políticamente no ha estado arraigada en un país, y cuando ves que están enseñando lo que ellos saben a los suyos que han huido con él, que están fuera, eso es bueno. Pero cuando es extranjero, ha salido fuera y enseña a gente que no es suya, no es su etnia ni su conocimiento, ya ves que hay algo ahí que no, esto lo he visto con tres argentinos que han montado aquí su pequeño *dojo* para relajación interna y entonces, pues bueno, cobran por eso y va gente, mujeres la gran mayoría, que por media hora de sentarse delante de una botella y preguntarse por el vacío pagan, y no han hecho más que darles tiempo, para sentarse y relajarse, eso para mí no es ético, éticamente no lo encuentro correcto. Y enseñan a veces cosas como si fuera oropel, y “yo se la verdad” y “esto es así” y eso la verdad es que abre muchos los ojos, pero por las circunstancias que tengas, la verdad es que, si no eres un poco sagaz y tienes poca experiencia, la verdad es que puedes caer ahí. Ahora si eso te hace feliz y pagando por media hora al día o una hora a la semana, pues te relaja y te hace sentir bien contigo mismo y eso te lo crees, pues bien, venido sea.

Hay mucha gente que está estudiando *qigong*, y que tiene una creencia, una mentalidad, una forma de vida, que les está bien y a cada quien le puede gustar un estilo u otros. Podemos ser más papista que el papa, o ir a ver a todos los chinos que vivan en Barcelona para hacer clases. Hay gente que quiere aprovechar su tiempo de diferentes formas, o sea no hay una verdad absoluta. Habrá gente que esté a favor de los profesores chinos y otras que no. Hay quienes prefieren profesores cien por cien occidentales, que no les gustan los chinos, porque también hay gente que hace artes marciales y que son buenísimos en kung fu, pero cuando te hablan de los chinos parece que te están hablando del tercer o cuarto mundo, que han perdido el tren de la vida, esa gente que no va. Y tú les puedes decir, “pero tu estas aprendiendo un arte que viene de ahí ¿tú has buscado algo más de allá?... “no, no, esos están locos, porque nada más hacen que trabajan y son comunistas”, ... se te ponen los pelos de punta.

No todo el que venga de Oriente tiene que ser chino comunistas y con el libro rojo por delante. Hay muchos países en Oriente y el pensamiento chino no necesariamente tiene que venir de China, ha ido mucho más allá de las fronteras de China, si mantienen su tradición.

En España hay muchos monasterios en donde se pueden hacer estancias, retiros, y en donde aprendes autodisciplina a nivel intelectual, físico y espiritual. Es muy apetitoso, porque a veces las cosas te las ponen muy fáciles, depende de tu espíritu y de tu apertura de mente. Pero la experiencia es recomendable como antecedente para ir a los templos o monasterios budistas o taoístas.

9.7 María

9.7.1 Yo me quedo con el pensamiento taoísmo, para mí no hay dualidad, y que todas las verdades que nosotros creemos que son verdades solo son la mínima parte de lo que es la gran verdad. No hay opuestos, son complementarios, el uno sin el otro no existen, por lo tanto, son complementarios, no son opuestos. La no dualidad en el sentido de que realmente ese vacío, ese gran todo, sin nombre, y que la dualidad solo existe en el momento en que uno le da nombre. Que es difícil de comprender cuando lo hacemos con el cuerpo, cuando vemos las cosas con nuestros sentidos, va un poco en contra de eso. No es muy difícil de entenderlo creo. Ahora en la práctica del *qigong*, trabajo con la unidad. En el sufismo también se trabaja con la unidad, el todo es uno. En el *zen* lo mismo, y a partir de mis estudios sobre el pensamiento chino se dice lo mismo y de hecho en Europa también, mi maestro Eckart decía Dios sálvame de ti, o sea de la idea de ti, eso me hace separarme de lo que es la auténtica realidad que es Todo. Lo que pasa es que lo hemos olvidado por la idea cartesiana, de que hay que hay que racionalizarlo todo y probablemente hemos dividido, hemos fragmentado nuestra vida y nuestra realidad demasiado. Yo creo que no se puede realmente expresar con palabras, sino vivirlo. La experiencia es la que te va dando esas pequeñas luces de vez en cuando, son solo elucubración que uno se hace, pero creo que es mucho más certero eso que intentar escribirlo de hecho todos los místicos han escrito y escrito muchas páginas y luego silencio, porque no hay manera de escribir aquello, es el momento en el que estas en comunión con algo...que es el todo.

9.8 Ramón

9.8.1 Realmente he encontrado muchas respuestas a preguntas que tenía, que soy una persona muy inquieta, siempre me he preguntado mucho las cosas a veces es un problema porque me genera mucha frustración, pero todo esto me ha dado muchas más pistas y una línea a seguir, si realmente quiero cambiar, porque aquí puedo cambiar, por otro lado, también me genera otros nuevos problemas.

9.8.2 Puedo cambiar, pero el entorno es hostil y entonces arrastro al entorno o yo realmente no puedo... me cuesta, me cuesta mucho cambiar la vida que llevaba por esto otro, pero son retos.

9.8.3 A veces me da mucha pena, porque llegas a casa y cada vez ves que estás más lejos de tu entorno, es que hay veces que hay personas que se enfadan por cualquier cosa que no tiene ningún sentido y algunas de ellas te afectan a ti y eso no puedo cambiarlo, me cuesta muchísimo cambiarlo.

9.8.4 A veces pienso que mi crecimiento en este aspecto está muy frenado, hablando de energía, la culpa de todo la tenemos nosotros mismos, pero me frena mucho estar en este entorno un poco hostil, se siente raro.

9.8.5 Puntos de vista que están lejos, y no sé cómo encajar esto, cuando la otra parte es muy negativa, tú intentas de hacerle ver las cosas positivas y darle razones para que este contigo, intentar cambiar a esta filosofía más oriental, peor cuando no hay manera al final esa negatividad se vuelve contra ti, te toca, eso es lo que más me cuesta. Yo le puedo dar razones para que ella haga su trabajo, pero no.

9.9
Noelia

9.9.1 Me siento más inquieta por querer hacer lo que realmente quiero hacer, es muy curioso no, y un poco complejo, no dejarme llevar tanto por lo que me piden los de más que haga, pero esto también puede ser algo de la edad, el decir, a ver, tú qué quieres hacer, esto, pues has esto y ya está. Quieres saber más *qigong*, has *qigong*, quieres en tus clases cambiar la forma de hacer las cosas, pues pruébalo, no imponerte al sistema o ponerte en contra del sistema, pruébalo y experimenta, y esto me ha sucedido desde hace muy poco, antes no era así... es que tengo que hacer esto, lo hago, pero lo que quiero hacer ahora, eso sí que ha cambiado, me siento mucho más segura en ese aspecto, puede que *qigong* haya influido, puede. Pero yo creo que también es un tema de edad, las niñas ya son más mayores, yo tengo más tiempo para pensar en mí, *qigong* también me da esos momentos de estar solo conmigo y me da más oportunidades de pensar, pero yo creo que también va mezclado con la edad, tengo esa impresión, pero el *qigong* me ha ayudado.

9.10
Irene

9.10.1 El *qigong* es muy necesario, porque hoy en día todo te lleva hacia afuera, lo que está pasando, solamente oír noticias, cuando estoy en el trabajo estoy como muy hacia afuera, entonces el *qigong* me ayuda, si no estuviera haciendo *qigong* meditando así no sé cómo estaría, porque es un manera de mantenerte en tu centro interno, porque si no te vas mucho hacia afuera, porque todo es... reclama mucho la atención mucho hacia afuera, no es porque sea una obligación, no, pero influye mucho, es una influencia muy fuerte.

9.10.2 El *qigong* me ayuda a céntrame y no divagar tanto hacia afuera. A pesar de que estoy haciendo esto, pues hay momentos que también voy hacia afuera, hay momentos que... pues imagínate si no hiciera esto. Se tiene que ir hacia afuera desde el centro, porque no es quedarse adentro.

9.10.3 El *qigong* chamánico puede estar muy bien, porque pueden salir cosas por ejemplo del subconsciente, esto a mí también me interesa, porque hay cosas que están ahí grabadas y que no sabes porque estas actuando de una manera y son cosas que tenías de la infancia, que hay momentos que las ves, pero no...por mucho que las veas no salen, vuelven a salir, quizá de otras vidas, bueno si ya entramos en la reencarnación.

9.10.4 Esta maestra de budismo no habla de reencarnación, como es un entorno cristiano, también el cristianismo en un principio en los evangelios salía la reencarnación.

9.10.5 Yo no me considero cristiana, pero de todas se puede sacar una cosa, todas son buenas van al mismo lugar, son distintos caminos, pero van al mismo lugar. Me intereso más que en la religión en la espiritualidad, porque en la religión te puedes perder un poco, con dogmas, pero hay cosas buenas, en el budismo también, últimamente el tema de la reencarnación me estoy interesando más.

9.10.6 Ahora en la muerte de mi padre en diciembre he entrado más en este tema, porque tuve una experiencia, cinco días antes de morirse me dijo, él estaba bien mentalmente, me dice "ayer hable con tu madre", "me llamó tu madre", mi madre hace 26 años que falleció y que te dijo, me dijo que "todos están bien, que cada uno esta donde le corresponde estar y todos están bien", claro que lo dijera esto mi padre, que nunca hablaba, me da un tema espiritual, esto es un contacto, ni ha salido de su

cabeza, entonces a partir de aquí empecé a leer a Brian Weiss, es interesante este tema de regresiones.

9.10.6 La fidelidad a los ancestros, no podemos ser más felices que ellos, hay una fidelidad que no se puede transgredir, sí que es verdad que esas cargas las llevamos. Eso es vuestro, no tiene nada que ver conmigo. Ahora se están haciendo muchas terapias en esta línea, las constelaciones familiares.

9.10.7 A lo mejor con el *qigong* chamánico afloran cargas. Nuria lo enfoca mucho a la salud, no se considera muy espiritual, pero en su trabajo se nota el *qi*, ella quizá por la educación. No es la profesora que yo me esperaba, pero valoro la parte buena que tiene, me esperaba otro tipo de profesor, más espiritual, que lo expresara más. Pero por mucho que en China consideran más desligado de la salud, ya aquí ella podría hacerlo un poco más unido. Pero bueno, nos quedaremos con lo bueno de ella, porque encontrar el profesor idílico...”

A mí los exámenes de *qigong* me producen un poco de presión, eso sé que me... no estoy muy suelta, pero también entiendo que es una escuela y que tiene su formalismo.

9.11 **Celia**

9.11.1 Lo más importante sería que el cuerpo, la mente y el espíritu son la misma cosa, una visión y un sentimiento más holístico. Antes de hacer la práctica, pues realmente eran como ideas, pero claro cuando empiezas a practicar sintiendo, y eso de sentirlo, sentir como las partes están interconectadas y que, si trabajas el cuerpo con consciencia estas trasladando también ese trabajo a otra capa de tu ser, con eso me quedo y con eso sigo.

Yo me he dado cuenta de que el cuerpo tiene memoria, memoria celular de las experiencias de esta vida y posiblemente de otras, entonces con la práctica de mover, o sea de movilizar y los estiramientos, las torsiones y la respiración, todo lo que se va haciendo en la forma, como despiertas estas energías que están ahí bloqueadas o paradas y entonces de ahí empiezan a surgir procesos personales interiores de transformación, algunos son más suaves y otros son más intensos. Yo creo mucho que estamos aquí, en esta existencia para una especie de evolución y entonces esa evolución se basa en lo que nosotros podemos transformarla, nosotros mismos, transformar las energías gastadas en energías renovadas, como acercarnos cada vez más a máxima plenitud y a máxima auto-realización de nuestro ser y esto a través del *qigong* se puede ir haciendo con el tiempo, como un masaje, te vas masajeadando y vas aflojando las manías o los conflictos que generamos inconscientemente en nuestra vida y suavizándolos e incluso eliminándolos con más consciencias más nos acercamos a esa plenitud y a ese desarrollo.

Otra cosa, en mi experiencia, al menos lo que yo puedo ver hasta ahora, en el *qigong* hay dos grandes líneas de trabajo, una es más deportiva, que para mí está muy desconectada de la experiencia interior profunda, la verdad es que no me interesa mucho esa línea de trabajo y la otra línea está más conectada con la meditación y la transformación y que también te da una parte física, pero para mí está más orientada al interior. Y entonces a mí me gusta más la segunda.

En el estilo que estamos siguiendo en el Instituto, a mí no me interesa que los alumnos estén... “que es así, así y así”, me da igual, lo que a mí me han enseñado es que eso ya llega solo, cuando tú estás dentro de lo que eso produce, entonces es más interesante insistir en que sientan, sientan, sientan.

A mí Mantakchia no me gusta mucho, me parece que está corrompido, ofreciendo masters muy caros para los ejecutivos, que no me gusta mucho esa onda. Pero al menos él está en una corriente más de desarrollo personal.

9.12 **Iris**

9.12.1 Del concepto de la energía, eso es seguro, de la energía y de la interacción y de la holística, o sea, en la medicina [occidental] que te duele la muela, te miran la muela, en un ataque de apendicitis, te sacan el apéndice, eso es seguro, pero ¿por qué estas así? Holístico quiere decir todo, o sea que, si te pasa según que, el nivel emocional te repercute a nivel físico, si físicamente estas mejor aguantas más las presiones emocionales.

En cuanto a la energía de los espacios, si siempre estuviera atenta acabaría un poco agobiada...me acuerdo cuando fuimos a la plaza del Pi, la de la plaza del pino, en teoría la energía era positiva y a mí me entro un agobio brutal en aquella iglesia, como si hubiera mucha gente que hubiese sufrido mucho.

Por ejemplo, en Santa María del Mar, es preciosa, Santa María me daba paz, y hasta la catedral me daba paz, pero la iglesia del Pi no, e íbamos para encontrar la energía positiva que había en aquella iglesia, y encontré una energía negativa, bueno no era una energía negativa, sino de sufrimiento y no si durante la guerra civil había pasado alguna cosa o bueno algo ha pasado, que lo notaba.

El *qigong* me ayuda a mantenerme en medio de este caos.

9.13
Ivana

9.13.1 Me doy cuenta de que tengo la certeza de que esto es lo que a mí me gusta, antes lo tenía como una posibilidad, como una intuición de lo que podría hacer, pero desde que lo estoy practicando pues he corroborado que va mucho conmigo, que me va, que me siento bien y que me va a acompañar.

En esta escuela el tema de llevar la música como línea de conducta, como guía, quizá se me pueda dificultar en algún momento, pero también me ayuda a mantener unos ritmos, unos tiempos y demás, pero quisiera que esa línea de la música que en un momento dado me puede incomodar poderla sustituir por el tema de la respiración, el saber acompasar este mismo ritmo esta misma cadencia, pues con la respiración y no tanto con el acompañamiento necesario de la música esta que hemos conocido hasta ahora. En el *yoga*, *shiatsu*, la música nunca estaba como guía, sino como acompañamiento secundario, de fondo. Pero ni siquiera en la práctica con la gente con la que hago *yoga* pone música, la música es la urbana, la que viene de la calle y ya está. Aquí es en donde me ha sorprendido que en estos ejercicios se ponga música que marque el inicio y el fin, pero tampoco es para tanto.

Lo del *qi* no lo siento tanto, o a lo mejor lo siento de una manera que todavía no he apropiado, es que a la vez estoy experimentando con el tema de la nutrición, estoy haciendo dietética y nutrición, estoy también experimentando, haciendo cambios alimentarios. He podido experimentar cambios de *qi*, relacionado con la práctica del *qigong*, lo que siento es que si yo me pongo a hacer *qigong* me cuesta ponerme, porque este año yo tengo muchas cosas que hacer, pero me pongo a hacer *qigong* y puedo estar haciendo cuatro horas y no pararía, no sé si eso tiene que ver con el *qi*, pero me hace mucha gracia.

9.14
Joan

9.14.1 El movimiento es interior, sale del interior, eso es lo que he integrado y he descubierto. No es como cuando practicaba *taiji* al principio, pues hacer movimiento y ejercicio, sino que también tuve una experiencia ahí, debajo de Montserrat, de conexión espiritual con la naturaleza, con la montaña de Montserrat, pero nada más una vez y no más, en el sentido de que no lo volví a experimentar esto. En cambio, con el *qigong*, el hecho deberlo, verlo en el video, aquel chino que dirige el de los seis sonidos, tan lentamente como lo hace, he visto el espíritu que le movía a él, al menos en la imagen. Y esto es lo que yo hago cuando practico. Trabajo la respiración, y eso es lo que me ayuda a ver en el movimiento lo espiritual, la respiración es lo que me conecta con la practica espiritual y veo esta práctica espiritual en lo que hago, en el movimiento.

9.15
Pedro

9.15.1 Yo creo que lo que más he notado es como el potencial que hay dentro de mí y dentro de todo el mundo y eso me ha llevado a decir si yo soy capaz de sentir esto, siendo una persona completamente normal, mucha más gente puede notarlo y a nivel no solamente energético, sino de salud y de conocerse un poquito más a ellos mismos, yo creo que eso en *qigong* es como la pieza del puzle esta que complementa el autoconocimiento de uno mismo y cómo puedes ayudarte a ti mismo.

9.16
Mireia

9.16.1 Pues eso que te digo, me siento como más segura de mí, sabiendo que no sé nada, pero que me siento como más plena de mí, me siento como más animal de este universo, más célula, más micro, me siento más integrada. A veces cuando las cosas vienen muy difíciles de... me digo "vaya invento hiciste, vaya invento este" pero a la vez cuando lo miras todo del invento de como yo digo, me siento muy afortunada de pertenecer a todo esto. Formamos parte del todo, que maravilla, del universo, del cosmos, del océano, y saber que perteneces a todo esto, pues caray que suerte la mía y sobre todo el miedo a la muerte, no te digo que ha desaparecido porque sería muy pedante, pero no es como era hace años, el miedo a lo desconocido, a veces hasta como curiosidad, como seguirá esto. He nacido, voy a morir es lo único seguro que se sabe que ha pasado y que pasara, o que desaparece esta forma, entonces es aquí que yo digo... ¿cómo seguirá la película? es un poco así, es un poco de tranquilidad, no tengo miedo a ese terror de verte solo en la obscuridad, no, no me hago películas. En la cultura occidental, la muerte el infierno, es el final, guau.

Me gustaría poder transmitir el *qigong*, eso, poder compartirlo, por eso sigo haciéndolo y por eso me preparo de esta manera, si fuera solo para mí, ya con saber cuatro cositas ya me vendría bien, pero quiero conocer cada vez más porque quiero transmitirlo. Quiero transmitir el bienestar que a mí me produce, y claro esto es como que enganchada medida que vas conociendo un poquito más quieres conocer un poquito más, eso es porque la mente está abierta y estas a gusto, entonces es aquello que te gusta que te va llevando y sé que me ayuda a mí y si yo estoy bien puedo ayudar a los demás, es la meta, es la meta, el sentir cada vez más la esencia, yo sé que estoy empezando, a pesar de los años y que esto es un aprendizaje y acabara cuando se acabe Marisa, pero que la idea es esta, el poder irte al parque y si hay alguien que le interesa y te pregunta y le sirve pues está bien.

Hay formas que claro mi físico es el que es, que es más fácil para mí, pero las que me cuestan no las miro como complicación, antes he hablado con lo del bastón, el estrés, que es un poco ansia mía, pero es positivo, yo te digo, me estreso porque no lo pillo, pero claro si fuera negativo ya lo hubiera dejado, pero sin embargo es un poco aquello de ...“bruta esto lo tengo que conseguir”, pero sé que me voy a sentir bien cuando lo aprenda y lo hago y me salga, yo no veo nada negativo en lo que toca al *qigong*, yo al momento estoy muy contenta.

Te he hablado de lo que es el grupo, de lo que transmite el grupo y me ha encantado que somos afines, entonces, por lo menos hay respeto y nos gusta algo y nos gusta compartirlo.

Yo también hice *reiki*, el primer y segundo nivel, y la verdad que es curioso como el *qigong* nos unifica de cierta manera. Practico el *reiki* conmigo, porque lo hice, pero practicaba conmigo, acabe, es que se me acumula la faena, a veces por la noche si no me despejo y no puedo dormir, el *reiki* me ayuda, porque es como una manera de que vas calmándote y vas concentrándote, y te vas calmando y de ahí te viene el sosiego y luego viene el sueño, para mí todo es lo mismo, son diferentes maneras de llegar al mismo estado, entonces claro, lo mismo me da uno que el otro, intento la relajación que hacemos en *hata yoga* que es concentrarte en cada punto de tu cuerpo y dejar que la musculatura caiga, si estoy por la noche cuando ya vas a la cama intentas una rato de respiración y calmar la cabeza.

La relajación es un poco como la meditación, porque es eso, te concentras en la respiración y calmar, si lo que quiero es dormir, en el *hata* se empieza por los pies y vas subiendo, entonces esa concentración y esto que te vas relajando y te vas notando en lo de la musculatura, yo a veces eso que me he despertado por la mañana y me había quedado por la cadera.

9.17
Antonia

9.17.1 Los obstáculos que de momento, bueno la practica regular, combinarlo con mi situación cotidiana, bueno de hecho supongo que es por falta de práctica que el tema de concentración y meditación, de atención consciente, no siempre es fluida para mi, creo que necesitaría mucho más práctica para poder estar más concentrada en eso, y eso lo echo de menos, profundizar en eso, en la parte meditativa en el trabajo, que para mí es una necesidad personal muy importante y que me falta por falta de horas de práctica.

Tabla 10

Pregunta 5: En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

Seudónimos	Respuestas
10.1 Ofelia	10.1.1 Me gustaría practicar cada día, seguir de voluntaria en la asociación de mujeres, para enseñar <i>qigong</i> y un poquito de <i>taiji</i> , el estilo <i>sun</i> que es el que yo aprendí y lo que voy aprendiendo en el curso de monitores pues lo voy transmitiendo, más los movimientos espirituales que me gustan muchísimo, la meditación me va muy bien. Seguiré dando clases, seguiré adelante, porque me gusta, me atrae y me enriquece.
10.2 Josefa	10.2.1 Mis metas, aprender más <i>taiji</i> , porque tengo esa energía, esa inercia, aprender el <i>qigong lohan</i> , en realidad mi meta es conseguir practicar cada día, la practica cada día.” Sobre los libros, yo los voy a leer, adquirir más conocimientos, pero sigo pensando que la lectura debe ser una práctica, debe de ser muy de dentro, no de fuera adentro, está bien saber, pero más de adentro hacia fuera. Me gustaría aprender más <i>taji</i> , por nada, porque es lo que practica mucha gente, el <i>qigong lohan</i> , para compartir con otra gente lo que estoy haciendo, para hacerlo con otra gente, solo por compartir. Me encantaría tener un pequeño grupo, por lo que se siente practicar en grupo. Me gusta mucho estar sola, pero también compartir, me encantaría poder transmitirlo, me parece que es algo para transmitir. Igual normalmente me callo, me preguntan ¿y qué crees que debería comer? intento explicarles mi visión de la comida de la alimentación, pero no intento darles mi rollo. Igual que cuando te preguntan sobre el <i>qigong</i> ... en Occidente se nos olvidó como respirar, se nos olvida como sentarnos, se nos olvida como dormir.
10.3 Toni	10.3.1 Me gustaría llegar realmente a sentirme centrado, estoy en el camino, realmente es lo único que quiero, que yo creo mi vida, yo tomo mis decisiones, libre de cualquier influencia o condicionamiento, o engaño, sentirme yo ahí, libre. Lo que yo pienso y siento es que cuando uno está centrado, como todo parte de ti, tu aportas al exterior y también el exterior te aporta a ti, es más equilibrado, es más abierto, más de corazón, interactúas de otra manera, más equilibrado, aportas mucho más al exterior de esta manera. 10.3.2 Cuando uno está centrado, la realidad política, social, la crisis, no es que te desconectes del exterior porque formas parte de este mundo, pero es que llega un momento que te da igual lo que esté pasando, porque no es eso lo que importa, porque esas son circunstancias que van cambiando, la vida y sus cambios.
10.4 Eric	10.4.1 Yo padezco hipertensión, y una doctora china me dijo que como llevo ya muchos años medicándome que estoy estropeando mi hígado, luego, cuando hablo con los médicos occidentales me dicen que eso no es así, porque estas medicinas no tienen efectos ... pero me gustaría dejar de medicarme, entonces, uno de los ejercicios que practico todos los días, que es del <i>Guolin qigong</i> , es para bajar la tensión, yo lo hago todos los días y espero algún día liberarme de las medicinas. Al hígado le corresponde la emoción del enfado, la ira, pero mi problema mayor ahora es la hipertensión.
10.5 Mercé	10.5.1 Aprender, aprender todo lo que pueda y si puedo ayudar a alguien en algún momento. Yo creo que en el día a día ya lo vamos haciendo porque a veces pienso que vas a parar aquí por algún motivo, pero ya de antes, a lo mejor tu entorno necesitaba ver una ayuda o un consejo o un oído y reflexionar y esto, que cambie o ayude a estar más centrada para expandir eso, de otra manera.
10.6 Frederic	10.6.1 Me gusta mucho el <i>qigong</i> y veo que hay muchas más cosas que puedo ir aprendiendo, como pensamiento taoísta hay muchas cosas que me han gustado, “la individualidad”, “la aceptación del fluir de las cosas”, “la no interferencia”, no sé cómo decirte... “el no soltar la cosa”, pero eso es pensamiento oriental y por mi limitado conocimiento no sé si sea del todo correcto, pero bueno, es una sensación a nivel interno que me quedo con ello.
10.7 María	10.7.1 Me gustaría dos caminos, conseguir dos metas, a nivel social, profesional, me gustaría mucho compartir lo que estoy aprendiendo, me gusta mucho enseñar y más cuando sé que es algo para el bien de los demás, que uno puede hacerlo solo para

mejorarse, no solo a nivel físico, sino también a nivel mental y emocional. Y a nivel personal trabajarme, trabajarme y seguirme trabajando.

El *qigong* para mí es una forma de trabajo, de intentar trabajar con esa energía que nos rodea, es una forma de llegar a una comunión en la que la energía mi energía y la energía externa se hacen una sola, intentar conseguir que no sean cosas separadas.

10.8
Ramón

10.8.1 No me pongo metas, luego si no se da, te frustras. Me marco caminos, me gustaría realmente incorporar a mi vida el *qigong*, el *reiki* y realmente tomar las cosas con mucha más tranquilidad y ver el mundo desde ese otro punto de vista que haga que pueda ser feliz, no una vez cada semana, sino que pueda ir con la sonrisa por ahí, que pueda generar sensaciones y sentimientos buenos siempre que quiera, más que no poder dormir por un problema sino al revés. No te digo que no me gustaría llegar a transmitir, porque realmente si miro mi vida siempre he estado transmitiendo cosas, a mis alumnos, siendo profesor de lo que sea, ahora de informática, antes de temas sanitarios. Pero no lo descarto, porque no. No me veo porque tengo el problema de que soy muy perfeccionista y demasiado responsable, entonces para enseñar algo tengo que ser un maestro y nunca soy un maestro, pero es un tema que tengo que trabajar. Luego querré ver otros estilos, y Nuria tiene un estilo, que quizá no es el que yo más gusto, pero que entiendo que también tengo que conocerlo y a través de ahí tal vez pueda llegar ahí, a un trabajo más interior, “no es que tienes que poner los dedos así, porque si no, así no funciona”, pero luego que, a mí, si mi cuerpo me dice que tengo que poner el cuerpo así... pues mira. Ya te digo, quizá con el *qigong* todavía no he conseguido lo que busco, de hacer lo mío, de vivirlo al cien por ciento, estoy aprendiendo, ahora me toca saber cómo poner la mano y el pie. Tengo que hacerlo tanto que ya la forma no la piense, que salga espontánea, solamente así podré concentrarme en el *qi*. Es como cuando conduces, ya no piensas en cómo, yo estoy en ese periodo aprendiendo a conducir para después tomar el coche e irme a donde haga falta sin darme cuenta. Pero que a veces lo que me apetece es “acariciar la seda”, y esto ya te hace mover la energía, ya la sientes. Yo siento el *qi* que se mueve, pero nadie me ha dicho esto es *qi* o no es *qi*, pero bueno es algo agradable que notas que sube, porque haces el ejercicio y acabas con las manos que parece que lleves guantes, esto es lo que me pasa con el *reiki*, esto es la energía. Cuando empecé con el *reiki*, las manos me picaban mucho, mucho, mucho, que tenía que ponerlas debajo del agua y me decían que era normal, pero ya le vas poniendo nombre a las cosas que habías sentido siempre que podía ser esto, que no sabías que existía y me parece muy interesante, saber que formas parte de todo esto, incluso de creer en una esencia, me pasa algunas veces, estás tan conectado que cierras los ojos y ves la energía como se mueve. Está claro que con los cinco animales no sale porque todavía falta ser un poco más sensible, para sentir. También hay épocas, porque hay épocas en las que te pones en el rincón a hacer trabajo y ya te digo, entonces llega un punto en el que un día estas ahí visualizando con las manos aquí en el sexto *chakras* y llegas a verlo, o en algún momento dado con la gente, no hago mucho, solamente con los más allegados, pero sentirla y sale, yo creo que sí, claro, no soy científico, pero yo creo que sí es eso, y lo creo.

Cuando les transmito a la gente, y a veces me dicen pero no aprietes tanto, piensan que los estoy tocando y les digo no mira, no te estoy tocando y dicen ¡ha es magia! y no es magia, es energía, ¿quién te ha enseñado? no me ha enseñado nadie, no sé si es eso, pero lo disfruto pensando que sí, que respiro por aquí...pero eso con *qigong* de momento no, bueno a ver, con este profesor sí, pero este profesor también era mi maestro de *reiki* y él ha buscado los ejercicios ya encarados a esto, pero con los cinco animales noto que estiro pero todavía no, solamente con la grulla, cuando bajas los brazos es como cuando acaricias la seda, me gusta la disfruto, la siento. Y con el tigre también he llegado a sentir algo y con los cinco elementos también, el fuego, cuando subes sientes como se expande, pero disfruto más este estilo de los elementos que el de los animales, que no tengo nada en contra de ello, es que hago cada día, quizá por el examen. Con el *reiki* he llegado a notar que tengo una guarda y que me guía cuando hago el *reiki*, como cuando estoy en mi rincón que no sé lo que hago, pero noto la energía y sé que es una señal de que está ahí y de que te está escuchando.

10.9
Noelia

10.9.1 Me gustaría no pensar tanto en las formas, de cómo se hacen correctamente las secuencias, la coreografía, no pensar tanto en esto, sino interiorizarlas, saberlas y entonces disfrutarlas, disfrutar la forma, el *qigong* interior que alguna vez hemos

hablado aquí, aún estoy en la fase exterior, aún estoy en la fase de cómo enlazar un movimiento con otro, intentar siempre en lo que quiero conseguir, pero siempre en la parte más superficial, hasta que no consiga que esto ya este superado no disfrutare absolutamente de lo que el *qigong* me puede ofrecer, eso es lo que intentaría, llegar a ese tipo de *qigong* interior y aprender más formas, sí, pero aprenderlas como algo ya adicional, voy a aprender otra forma vale, porque voy a tener más de lo mismo pero de otra manera más físicamente expresado, físicamente de una manera diferente, me falta ese pequeño paso creo, pero creo que no me falta mucho.

[El *qigong* interior] pues no lo he descubierto todavía, pero me falta algo más, creo que hay algo más aún que no he encontrado, creo que tiene que haber algo que permita conectarme conmigo misma, algo más profundo de lo que estoy haciendo, llegar a ese punto de aislarme, de poder saber que lo que estoy haciendo es algo interior, que me permite conocerme a mí misma, que también me permite conocer a los demás y compartirlo, pero me falta un paso y no sé exactamente que me voy a encontrar, pero hay una barrera que no he podido superar, yo espero que conseguir del *qigong* esto. Una vez, estando en casa, en la terraza, una vez que estaba sola, donde yo vivo tengo vistas al mar, es una vista fantástica un lugar abierto muy tranquilo y he encontrado unos momentos en donde a veces sí he conseguido ver lo maravilloso de todo lo que me rodea y estar ahí y ser consciente de ese yo, una persona que está en medio de todo eso. Esos momentos sí que me han parecido como una iluminación, como un mensaje que me dice tu sabes dónde estás y tú sabes lo que estás haciendo y todo está bien y todo esto que te rodea y aquí estás tú, puede que ese momento haya sido el más fantástico. Y recuerdo que pensé, aquí es donde yo quiero llegar con el *qigong*. Además, me gustaría ir fuera y conocer otros grupos, ir a China, ese un objetivo que tengo para algún día.

Esto que me sucedió, me lo tomo con mucho respeto, porque mi formación es muy científica, muy mental, muy racional, entonces tengo una resistencia a todo esto ya natural, que me cuesta mucho luchar contra ella, es algo que me viene ya, cuando me hablan de energía del universo de la tierra, la conexión, se me viene un mundo enorme difícil de superar pero cada vez me veo como más cercana a intentar entender estas ideas, puede que ahora me sienta un poco más cercana a experiencias como esta de la terraza pueda ser algo que me conecte más con la tierra, con el universo, no sé exactamente con qué, pero me va a costar, pero yo creo que es un tema cultural de formación muy rígida, es un tema difícil, las ciencias son experimentales, todas son métodos sistemáticos donde tú sigues un camino que reproduces constantemente para cualquier investigación, para cualquier avance, para cualquier explicación, es un método científico muy cerrado, cualquier cosa que se vaya de esa fase de experimentación, demostración, hipótesis cerrada cuesta mucho de aceptar y claro aceptar ahora que hay una conexión con la tierra, con el universo, con el macrocosmos y con el microcosmos, cómo me lo demuestro a mí misma, con que experimento demuestro que esto es cierto, pues es lo que me va a costar más.

A mí me hablan de conexiones entre órganos y que los meridianos... a mí me cuesta entender, bueno sobre los meridianos ya lo comenté en un momento, a mí me cuesta entender que los meridianos existan. A nivel de emociones, que las tenga... que yo las pueda gestionar de una manera diferente a explicarme a mí misma lo que me está sucediendo, a nivel coaching, a nivel racional, a nivel... “tranquila que esto se puede arreglar de esta manera así o de otra manera”, una manera muy racional de intentar gestionar las emociones, cualquier otra forma a mí me cuesta, si no es algo muy razonado. Y en el *qigong*, cuando estamos en estas prácticas que intentamos ver que si el interior, quien soy yo, que las emociones mueven... sin explicar de una forma racional me pierdo, yo realmente me pierdo porque no lo entiendo y ahora ya no considero esotérico, pero para mí al principio todo esto rozaba con el esoterismo. Ahora ya veo que no, que hay un equilibrio entre muchas cosas, entre lo científico racional y lo más espiritual, tiene que haber un equilibrio, tiene que haber una explicación por los dos lados, pero yo hace poco que pienso así.

A mí lo que me ha gustado es el estilo de los cinco animales, pero porque se combina un tema de estética preciosa, creo que la figura es muy bonita, veo a las personas en el espejo, a mis compañeros practicando y la veo una figura estética fantástica y después veo que el tema de pensar, aunque sea un poco raro explicarlo así, el tema de pensar en un animal, intentar visualizarme de otra forma física totalmente diferente

a la mía facilita mucho esa práctica, pensar que soy otro y eso hace que lo pueda practicar mejor, no solo que recuerde mejor los movimientos sino que me sienta más dentro de la forma. Con lo seis sonidos curativos no me he podido conectar mucho, lo de los sonidos no me motivan mucho, puede que no los haga bien, los hago y tal, pero no noto esa vibración interna que debería notar para practicarlo bien, es la forma, pero no es lo mío. De los cinco animales me siento muy bien con la grulla haciéndola, mover las alas, levantar la pierna, esa figura me funciona mucho, yo me siento muy bien moviendo las alas, moviendo los brazos para simular esas alas levantado la pierna para simular el vuelo, esa forma a mí... ya cuando nos la enseñaron por primera vez, que nos enseñaron esta forma primero, antes que los otros cuatro animales ya vi que esta forma tenía algo “esta forma es mía” y las otras me gustan también, con las otras yo tengo más problemas de equilibrio, más problemas de cómo me giro, no sé, en cambio con la grulla me siento bien, aunque no la haga exactamente como la profesora porque es igual, me da la sensación que la hago como la tengo que hacer, me siento muy bien con esa forma, para mí es el animal con el que más me identifico en esa secuencia. Y bastón no te puedo decir mucho, porque no me lo sé mucho, me cuesta aún y no lo he practicado lo suficiente, pero la he visto en filmación y la encuentro una forma fantástica, si algún día la aprendo me gustará.

Y tengo esperanza de que pase algo más, me falta un paso, si se acabara aquí... si ahora alguien me asegura que no voy a conseguir más de lo que he conseguido hasta ahora...ya puedo practicar las otras formas sola, como una tabla de gimnasia, tomo la tabla me la aprendo y la hago. Pero creo que me falta ese paso, esa flexibilidad para captar lo más espiritual.

La forma de los seis sonidos, la encuentro, muy lenta, no consigo conectar muy bien, intento hacerla correctamente, pero se me hace muy larga. La explicación de la relación de los sonidos, la vibración y la resonancia a mí no me llega, la hago porque nos dicen que lo tenemos que hacer así, lo que decíamos antes, pero creo que es una forma para compartir con los compañeros, pero creo que hay otras con las que me siento más cómoda, con las que pueda transmitir algo, con esta no, no sé qué pueda compartir como no me llega.

Un punto que falta estudiar, es el *qigong* con los niños, debe de ser algo super interesante porque los niños son mucho más abiertos a probar cosas nuevas, a trabajar con su cuerpo de una manera más espontánea, es algo que quiero probar con mis hijas, con una ya lo he probado porque me lo pidió para un trabajo de investigación que tenía que hacer, ella tiene 17 años y le enseñe la forma de los seis sonidos, que no es justamente la que más me gusta pero ella estaba estudiando el efecto de la música sobre las emociones de las personas y las relaciones etcétera, y yo estaba estudiando los seis sonidos y se le enseñe esta forma para que ella pudiera explicar los efectos de los sonidos, le interesó mucho. Ella toca el piano y estudiara musicología y si no historia del arte, está en esa línea, pero le interesaba mucho la relación de la música con las emociones, investigó sobre la musicoterapia para ese trabajo, estuvo leyendo artículos sobre los seis sonidos para ver si había una relación. Veo posibilidades de que la gente joven pudiera trabajar esto. Me decía que cuando presento esto del *qigong* y los seis sonidos, todo mundo se quedó extrañado, puso fotos y algo de filmación. Dijo que tiene que aprenderlo un poco más y ver que es, creo que ahí sí que hay un campo muy potente.

10.10
Irene

10.10.1 Integrar como una cosa natural, que me veo yo suelta, como comer, que este súper integrado, que sea súper natural y después poderlo enseñar, compartirlo, ya no formalmente, en grupos en plazas. Ha habido momentos en que he pensado que lo dejaba todo y me dedicaba al *qigong*, pero han sido momentos de euforia, tengo que ver cómo, porque claro para vivir tampoco es... peor sí que me gustaría que fuera algo natural, como comer, dormir, integrarlo a mi estilo de vida a todo.

10.11
Celia

10.11.1 A mí me encantaría tener un maestro daoísta y seguirle, porque conozco varios maestros pero que solo vienen de China tres o cuatro meses y bueno eso está bien, pero el contacto con un maestro, el contacto con alguien que realmente ha transitado ya gran parte del camino, y que se nota, porque eso se nota enseguida aporta mucho porque solo de contactar a la persona ya te arrastra a ese camino, de forma energética. Y esto en mi experiencia, el contacto con estas personas, ayuda a avanzar muchísimo, contactar de una manera muy directa y clara, con cosas que si no

10.12
Iris

estarás mucho tiempo para llegar hasta ahí. Le pido asistencia al Universo para que me ponga una mano y poder tener contacto con alguien así.

10.12.1 A mí me gustaría llegar a conocer más la parte de medicina y filosofía porque la parte de los meridianos lo encuentro muy interesante, complejo y difícil, además con esto puede entender porque unos movimiento y no otros, y creo que es importante pero también me gustaría profundizar más en la parte energética-espiritual y espiritual y energética, porque yo noto la energía mucho, pero haciendo los ejercicios que hacemos, no la noto, estoy tan preocupada porque los tengo que hacer y cómo los tengo que hacer y si tengo que seguir la música que yo la energía no la noto, se acaba convirtiendo en un ejercicio de gimnasia, y muy bien pero solo físico, y este es uno de los problemas que veo. Por ejemplo, con Guillermo en el estilo de *wudang*, se termina siempre haciendo un movimiento para recoger la energía cósmica y yo lo noto en mis manos. Desde que hacía *hasta*, recuerdo que el profe decía noten un poco de peso en las manos, y a mí no sé cuánto rato que a mí me pesaban ya y yo lo notaba, y ya digo yo que con el instituto esto no lo noto y esto es una duda que tengo, no nos concentramos en lo que está pasando en sentir. Yo creo que el *qigong* que se hace en el instituto es muy físico, de seguro que va bien para la salud, pero la parte espiritual no existe. Las profesoras que vinieron de china, a mí me gustó mucho, pero estaba hablando que, si este meridiano pasa por aquí o por allá, esto es físico solo y la parte más espiritual yo creo que no...y luego supongo que los chinos lo deben de tener, porque la parte del *over-all* que dicen ellos, pues todos hicimos mal el *over-all*, por algo será no que no lo hicimos bien. Yo creo que se equivocan si dejan la parte espiritual fuera, porque son la dos cosas [mente y cuerpo] o tres cosas [mente, cuerpo y espíritu] o no sé cuántas.

Esto de competir, yo lo veo un poco raro, y yo creo que si el grupo no fuera como es, yo creo que no continuaba. Porque en el grupo la gente uno intenta ayudar al otro y no hay ninguna competitividad, al contrario, todo mundo está para ayudar en lo que podemos, si has hecho más *taiji*, pues tienes más facilidad por las formas más complejas, yo he hecho más un *qigong* que es más repetición que nada.

Dice la Nuria, “cuando hayas aprendido el movimiento, entonces notareis la energía”. Yo soy muy sensible y noto la energía en la gente, pero no he visto auras, porque en el centro donde empecé a hacer *qigong* la que lo llevaba al final se... hay un límite, porque a veces la gente se va un poco demasiado para allá, que para que... ella sí que veía auras, a mí me había vista como violeta o algo así.

Se me había olvidado decirte que hice un par de cursos de *reiki*, nada más que el segundo fue un desastre, ese yo creo que lo quiero olvidar. Era más como una secta, y bueno trajo unas cartas que había comprado en Inglaterra con dioses y así y a mí me salió una diosa, no sé de donde era, me parece que era céltica, porque había dioses griegos y otros dioses, y la que lo llevaba no sabía que quería decir, no sabía el significado, tú no puedes trabajar de esta manera, no puedes repartir unas cartas que la gente coge y dice “mira me ha salido esto” e inventarte quien sabe que dios, yo no sabía quién era, porque era un dios celta que iba con un caballo muy bonito, pero no explicaba que quería decir y no puedes, esto no es manera de trabajar.

El auto-cuidado sirve para tu estar bien y luego estar bien con los otros, y el *reiki* que yo he hecho, en clases de intercambio, he notado bastante mi energía y la gente me lo nota. Con Pablo lo hacíamos a veces, es que acabamos con masaje, pasándonos un poco la energía, no era *reiki*, era una mezcla de todo, y normalmente me decían que tenía mucha energía. Por ejemplo, cuando hicimos el masaje *tuina* en el instituto yo tenía ganas de hacer más... y me quede muy frustrada. Ya había hecho un poquito *tuina* con Pablo, a veces al principio, a veces al final de la clase de *qigong*, no todo tan completo, pero claro en la clase del instituto te dicen apriétate aquí y te encuentras no sé qué, pero al final no hicimos nada. Lo que yo estoy planeando con una amiga de Pablo, que lo que está haciendo es método Alexander y necesitaba alguien para experimentar, que ya ahora me voy a casa de esta chica, y yo algún día le hare un poco de *qigong*, y le empecé a explicar algunas cosas, y le digo, bueno la semana que viene te explico más cosas porque este sábado tenemos el masaje *tuina* y es que me quedé tan blanca, porque no le he podido explicar nada más, porque tenía ganas de enseñarle un poco, porque a ella también le va muy bien saber los puntos y nada, no hicimos nada.

Es que esto de la competencia, había estudiado con Pablo y un día que fuimos a comer, y se lo comente... es que es todo lo contrario de lo que nosotros entendemos por el *qigong*.

Con Juan Li también hemos hecho lo de la sonrisa interior y la órbita micro cósmica, sales un poco así como flotando, y tengo un *cd* de los órganos, claro lo órganos no tienen nada que ver con los sonidos que hacemos nosotros, los hacíamos sentados, y luego la filosofía es totalmente diferente, porque Juan Li nos explicó, lo que importa es la intención, explico que había ido a Madrid, y que había una señora que lo único que quería era el sonido corazón, porque tenía insomnio y volvió al cabo de un año, y que cómo le ha ayudado, pues muy bien, que el sonido del corazón se parece a *ja* y aquella señora lo que hacía era *chofu* o lo que fuera e igual le iba bien, o era autosugestión, pero su intención era lo que importaba y en el instituto esto no lo puedes decir, porque si pones las manos así en lugar de así, parece que estás haciendo un pecado mortal. Además, el concepto del uniforme... bueno eso... y lo de hacerlo todos exactamente igual... a mí me cuesta mucho más si dicen sígueme, bueno yo puedo hacerlo mejor así, sintiendo... así se que la energía se está moviendo por el meridiano.

10.13 Ivana **10.13.1** Poder incorporarlo en mi vida diaria, en el cotidiano, poder incorporarlo como algo que me va a proveer de salud, como preventivo de una vejez tortuosa y sin medicamentos.”

10.14 Joan **10.14.1** Ya he pedido para marchar y buscar otro sitio para vivir y me he dado cuenta que voy a un sitio en que hay chicos de 18 años que son de familias desestructuradas, entonces he visto después de practicar *qigong* y leyendo, he visto que alguna cosa del *qigong* les podría ir bien a estos chicos para poder solucionar los problemas emocionales que tienen. Estaré con estos chicos y dos o tres más que son educadores de estos chicos, no voy como educador, pero sí que intentaré ayudarles.

10.15 Pedro **10.15.1** No me he puesto ninguna meta, estoy totalmente abierto a lo que Nuria nos pueda enseñar, estoy totalmente abierto a lo que la técnica pueda enseñarme, estoy totalmente abierto a lo que yo pueda enseñarme. Es como...no planifico, por ejemplo, de aquí a un año me gustaría estar más enraizado cuando haga el *qigong*, no, no, la verdad es que no me pongo ese tipo de metas y ya está.

10.15.2 Las preguntas me han gustado mucho porque me han hecho plantearme cosas que a lo mejor al día a día no me planteo, me ha hecho pensar cosas que ¡ostias! la verdad que... gracias.

10.16 Mireia **10.16.1** Yo ahora estoy aprovechando más, porque por las circunstancias se puede, y también es eso, porque estar en el paro en estas circunstancias es muy estresante, con mi edad que tengo y en estas circunstancias, pero bueno lo peor que puedo hacer es deprimirme y encerrarme, mejor hacer *qigong* y disfrutar de ello.

10.16.2 Como yo elijo, puedo estar en las dos partes, prefiero buscar el equilibrio, aquello de “todo me va a ir bien, bueno sí, pero muévete un poquito”. Bueno por lo menos sirva para algo porque ponerme en un rincón y ponerme a llorar no me va a servir de nada, por lo menos de esta manera ayudo, y me ayudo.

10.16.3 Mi grupo es pequeño, unas diez doce personas, un poco por las circunstancias nos quedamos Nora y yo de profesoras, porque de hecho éramos alumnas cuando entramos en esta asociación, así que también por responsabilidad y dadas las circunstancias de la vida, digo pues voy a intentar tener más conocimiento del *qigong*, así puedes abrir más campos, pues estupendo y seguir aprendiendo, tengo una actividad y que me gusta.

10.16.4 Para mí la salud es sobre todo espiritual, tener un espíritu que no se te vaya muy descentrado es fundamental además yo soy muy sensible y me dejo llevar, entonces he aprendido a conocerme y no dejarme llevar por sentimientos tanto por un lado como por otro que me hacen daño, entonces a verlo y a verlo y reconocerlo y a sentir, yo siento que crezco interiormente, yo crezco. Conocer te muy bien a ti mismo para saber lo que es bueno y lo que es malo y no dejarte arrastrar y aprender de las cosas que no te gusta y aprender de las cosas que te gustan, estoy como un reflector ahora, soy más consciente de que nunca en mi vida de que soy un reflector y cuando hay algo que no entiendo, me paro “a ver que siento” y si por la situación “no sé qué hacer, no sé si ir por aquí o por aquí, bueno, en medio no puedes quedarte” “voy por aquí, que me equivoque, bueno algo he aprendido, ahora sé que es por el otro

lado” es un poco esta historia, tener esta conciencia te puede dar mucha alegría y paz, y también te puede dar muchos disgustos porque lo ves todo más profundo.

10.16.5 Hay mucha gente que quiere cambiar, y muchos jóvenes también lo que pasa es que es complicado, porque aquí llevamos una política desde el siglo XV, XVI que es la misma y esto ha cambiado no, entonces yo creo que ahora ha llegado yo creo que la codicia y el desorden, por llamarlo de alguna manera, a su cenit, y ahora está la bajada, pero yo sin embargo tengo fe, no sé si lo veré, pero yo tengo fe en un cambio para bien, del ser humano de la raza, porque no nos queda otra, o nos matamos todos, que ya nos hemos matado muchas veces o de pronto estamos condenados a entendernos, en este país, hay mucha gente preparada, jueces, abogados, médicos, científicos, incluso periodistas aunque no lo parezca, investigadores periodísticos que están hablando abiertamente de la situación y están pillando ahí todo y lo están dando a conocer, entonces esto es la consciencia está bien yo desde pequeña esto del que el poder es el que manda no, manda porque tu quieres, o sea aquello de la esclavitud es porque uno también quiere ser esclavo, que hasta... yo era joven y yo siempre pensaba, si eres esclavo yo prefiero correr y que me peguen tres tiros y quedarme ahí a seguir trabajándole a otro ser que se cree superior a mí porque le da la gana, esta tontería, es eso, y en ese sentido todas las políticas, el miedo, el miedo, el miedo, tenemos un miedo muy enraizado y el miedo es lo que hace que bajas la cabeza y te dejes pisotear por el que está al lado si te da un grito, entonces yo creo un poco que es lo que quizás ahora empecemos a... “que es mejor, ser esclavo o morir de pie, que morir de rodillas” yo sí creo que mejor morir de pie que vivir de rodillas. Vas encontrando que ves todo muy negro en tu vida y de pronto ves un cambio con el *qigong* y pues no es tan negro y encima estoy a gustito, este ratito es para mí y lo disfruto yo y me siento bien. Es aquello de que ves algo que te indigna mucho, porque además es eso, yo reconozco, me indigna demasiado, es feo igual, un asesinato, una historia, es muy feo, pero me estoy poniendo muy indignada y así tampoco no, pues me enseña el *qigong* a parar y bueno el final es cada uno el suyo, claro, yo veo el final mío, porque además todo es tan complejo, tan iguales y tan diferente el viaje de cada ser, es muy curioso esto.

10.17
Antonia

10.17.1 Tengo trabajo por desarrollar, ir descubriendo algo que forma parte de mi camino personal para desarrollar conciencia y salud y espero poder trabajarlo y profundizar más y más, para mí es el inicio y a parte que también tengo las expectativas de poderlo transmitir a través de mi trabajo, a mí, me gustaría mucho poder investigar en cómo afecta a las personas que tienen enfermedades crónicas o dolores crónicos, poder hacer trabajo con ellos y ver cómo se sienten esas personas y si realmente hay una mejoría, aunque sé que si hay investigación que lo corrobora, poder presentar un proyecto de salud y trabajarlo por mí misma. Pero sobre todo para mí ha sido la excusa perfecta el pensar en ese proyecto para poderlo iniciar como trabajo personal y pienso que sin la experiencia propia uno no puedo transmitir eso. Entonces ahí me falta también mucha práctica.

En el grupo como que hay un interés de responsabilidad también, al querer formarte como profesor, aunque no quieras ser profesor, pero si estás ahí no es cualquier cosa, adquieres como una formación superior, hay un interés muy concreto.

ANEXO III

ENTREVISTAS

Entrevista 1

15 de marzo de 2013

Barcelona

P.1 Nombre, seudónimo, edad, profesión u oficio

R.1 Soy Ofelia, tengo 45 años y soy auxiliar administrativa. Desde hace 20 años he hecho de administrativa de auxiliar de oficina. Estuve dando clases de vela, luego tuve que dejar los estudios, y me puse a trabajar muy joven, me independice muy joven con 20 años, y entonces me fui a vivir sola, y no me daba para estudiar, para pagarme todo, entonces me puse a trabajar directamente, siempre he hecho de administrativa, de auxiliar, cosas de despacho, cartas y así. Actualmente estoy trabajando en el área de promoción económica. El trabajo me gusta, lo que no me gusta es los roles de trabajo y desde que estoy haciendo el *taiji* me estoy planeando muchas cosas, que antes no me había planteado. Por ejemplo, me gusta el trabajo que hago, porque estoy organizando mercados artesanales, y esto me gusta, pero a veces también me cansa estar toda la mañana sentada en el ordenador y bueno el *taiji* el *qigong*, todo este mundo, me va muy bien para sacar lo que yo necesito, no tener nadie que tenga por encima que me esté lidiando, me gusta hacer las cosas un poco a mi manera, soy responsable, pero también me gusta hacer las cosas por mí misma, también me gusta ayudar a la gente, entonces el *qigong* pues me da la oportunidad de poder crear y de poder compartir un poco lo que siento. También enseñé *qigong*, restauré muebles antiguos, hago manualidades cuando puedo.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Practico *qigong* desde hace un año con Nuria, había hecho antes en entrenos con *taiji* desde hace 5 años. Empecé con *taiji* y el profesor siempre fue incorporando cosas de *qigong* y *gongfu*, puños, hicimos un poquito de espada... hemos ido haciendo varias cosas de *qigong* también. Cuando pequeña, veía en la playa que había gente que hacía cosas raras, y bueno en principio no me atraía. Tengo una amiga que me propuso ir a clases hace años y ella se apuntó, yo le dije que no, mi amiga lo dejó y mira cosas de la vida ahora yo soy la que estoy practicando, yo empecé a los 40, ahora tengo 45.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Me gustaría practicar cada día, pero no puedo, porque trabajo mañana y tarde dos días de la semana, lo único es que tengo mucha suerte... ¿qué hará un año?, me ofrecí de voluntaria en una asociación de mujeres, para enseñar un poquito de *taiji*, bueno lo poquito que se y que voy aprendiendo pues lo voy transmitiendo. Me presente, porque había una chica que lo hacía y que lo dejó. Yo antes hablé con ella, y le dije si no le importaba que yo lo pudiera hacer, y me dijo que ningún problema y me presente a la asociación y me preguntaron si sería capaz porque había gente con problemas psicológicos, gente que necesitaba cariño, porque es una asociación de mujeres maltratadas, algunas con fiebre mialgia, que están pasando por procesos de separación, y cosas de esta, y me dijeron que claro que no es lo mismo dar clases de *taiji* en un pabellón polideportivo que viene gente, digamos más o menos normal a estar en una asociación con gente con muy pocos recursos económicos, gente que está pasando sus penurias, tanto psicológicas como económicas, y bueno, dije que lo intentaría, en principio me ofrecí voluntaria, no sabía cómo empezar a dar las clases, me empecé a hacer chuletas de calentamientos, cosas de estas, y la verdad es que me está yendo

muy bien, no tengo súper-cantidad de alumnas, pero somos unas cinco, y la verdad es que estoy muy contenta. A mí me sirve para practicar, enseñar lo que estoy haciendo, y así yo también aprendo de ellas, porque es muy diferente estar como alumna que estar en el lado del profesor, lo ves distinto todo y también te planteas cosas que diferentes, por ejemplo, cuando eres alumna, te planteas mucho la exigencia de ti mismo de hacerlo bien, de corregirte, de hacerlo bien, de no fallar. Cuando eres profesor, tienes que transmitir también amistad, apoyo y a veces pues tampoco es pues que hagan la forma perfecta, porque hay gente que tiene sus límites y que crees que no podrá, entonces, tampoco se trata de que estas corrigiendo, corrigiendo, por ejemplo, vamos, no es como aquí en la escuela de *qigong*, pero con alumnos no, pues aparte de practicar vienen por salud y vienen para tener contacto social, hay gente que está sola, hay personas viudas, separadas, están todo el día en casa con la tele, solo hablan para ir al supermercado, con la cajera, y entonces vienen aquí porque se juntan pasan una horita, una horita y cuarto, pues con otras personas de su edad y también se sienten acompañadas, yo creo que es transmitir un poquito todo.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Yo siempre he hecho deporte, mi familia siempre ha estado muy ligada a los deportes de la vela, de pequeña siempre con nueve años vela y esquí de nieve. Empecé con esquí y estuve dando clases, de monitora y he competido en la vela.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 Comencé la práctica del *taiji* por enfermedad, es complejo, yo siempre de pequeña estaba enferma, tenía siempre mucha fiebre, a los 3 años me quitaron las anginas, los *carnots* (adenoides) tuvieron que operar rápido, porque siempre estaba muy enferma (...) me quitaron todo y me pasó el reuma a la sangre. A partir de aquí me he ido encontrando siempre bien, hasta que sobre los 40, un poquito antes a los 38, estuve bastante mal, volví a encontrarme muy muy mal, me diagnosticaron que se equivocaron y tenía fiebre muy alta. Aquello que te coge las articulaciones y tal... y entonces decidí apuntarme a clases de *taijiquan*, el estilo *sun* en un pabellón de deportes. Y empecé primero por sentirme mejor con el *taiji*, que siempre incluía al *qigong*, y bueno me ha ayudado mucho.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 El *qigong* me ha ayudado a vivir, porque me encontré muy mal y me ha ayudado a sacar fuerzas, a ver la vida de otra manera diferente. Yo creo que mucha gente que hace *qigong*, a veces hasta que no tienes una enfermedad (...) que te sientes mal, o un cáncer o una cosa que luego superas, pues te planteas luego muchas cosas, no has sentido otras cosas en la vida que a veces no le vas, por ejemplo vas por la calle y ves un árbol bonito, un paisaje o una salida del Sol, y a veces cuando me quedo a dormir en casa de mi madre por ir al médico, subo temprano y me voy directamente al trabajo, pero cuando veía las salidas del Sol muchas veces me paraba a echar fotos y esto la gente normal, pues no lo aprecia.

A nivel psicológico el *qigong* me ha ayudado mucho a poder tirar para adelante, a tener más sensibilidad, tengo más sensibilidad que la gente que no lo practica, en varios aspectos, soy más sensible, más tolerante con la gente. Cuando ves a una persona que te está atacando, que te ataca, y que tú no tienes ganas... intentas mantenerte en tu posición...pero sabes esquivar un poquito el ataque y dirigirlo por otros caminos, que antes irías a defenderte y tener un conflicto con aquella persona, en el trabajo, en muchos aspectos de la vida. Me ha pasado que peleas con la pareja y me quedo pensando... y bueno digo “abracémonos” y se quedan así (gesto)... y dice “oye pero que te ha pasado”, pues nada, que te das cuenta...te miras como en un espejo... y te das cuenta pues que hay cosas que puedes corregir y luego esquivar...

A nivel espiritual me ha ayudado muchísimo, bueno en el tema de la meditación tampoco he entrado muy profundamente, pero sí que lo he estado haciendo, y la verdad es que va muy bien.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Me ha ayudado a relacionarme en el trabajo y yo creo que sin el *qigong* no podría vivir, porque hay días que en mi trabajo... a ver... mi trabajo me está gustando menos, cada día me está gustando menos en el sentido de los valores, las jerarquías en las oficinas, que la gente... bueno que por dirigirte o que te buscan cosas que no tienen sentido y que piensan... bueno, hay gente que solo vive por el trabajo... y a mí esto no me gusta, yo quiero trabajar para tener herramientas para poder hacer lo que a mí me gusta y desarrollar lo que a mí me gusta y disfrutar un poco (...) no solo hago *qigong*, también restauro muebles antiguos y lo de las manualidades cuando puedo.

Yo me hice un test, con esto del servicio de ocupación, y de administrativa me salió que no, esto es la vida que me ha tocado, pero mis adentros, los estoy descubriendo ahora con todo esto...no son de administrativa...me ponía artista, escritora, enfermera, pero todo menos de auxiliar administrativa, pero que le vamos hacer... la vida, no lo voy a dejar evidentemente, porque esto me permite venir aquí con Nadia, poder hacer *taiji* y espadas de *taiji*. Con los compañeros de *qigong* que también me la paso muy bien y quién sabe, a lo mejor el día de mañana cuando termine esto, encuentro alguien que quiera organizar conmigo algún fin de semana de *qigong*, con alumnos, cosas de estas, que también me gustaría...mira de momento estoy muy contenta, porque cuando empecé con el *qigong*, no quería sino ser voluntaria, no sabía si seguir adelante, y me he dado cuenta que sí, y que me gusta y hasta...mira en diciembre me quisieron pagar...las de la asociación, me lo daban todo, todo lo que habían recaudado, y les dije que no, que solo la mitad, y bueno... ahora hemos cambiado de local el lunes pasado, estamos en un local mejor, que es un local más bonito y bueno está bien equipado y espero tener más gente, que pueda compartir también...no se... cabemos unas quince, así, pero somos muy poquitas, pero yo no...a veces he hecho clases por una, y a veces he ido a clase y no ha venido nadie, me quedo practicando, pero yo siempre estoy, y les digo... si no podéis seguir, no os preocupéis porque yo siempre estoy, si no vienen, pues me pongo a practicar lo mío.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural y del *qigong*?

R.8 Es que me atrae todo, a ver, vamos, si digo que todo es nada, lo que me atrae es que el pensamiento chino no es cerrado, que abre muchas puertas, entonces es como el yin y el yang, que dentro del (...) el puntito, o es blanco o es (...) y que dentro del pensamiento, ahorita que estamos nosotros estudiando el taoísmo, también las raíces budistas y de Confucio también hay mucho, (...) es un poco una mezcla de todo, entonces puedes tu ir cogiendo un granito de aquí, de allí y lo adaptas...cualquier estilo de *taiji*, de *qigong*, el estilo *yang*, el *sun*, creo que cada persona coge sus granito de cada cosas para hacerse su mundo, su nido que digamos, su *taiji*, su *qigong* lo que sea, por ejemplo con las formas, hay personas que le gusta más lo de los animales que estamos haciendo, hay personas que le gusta más lo de sonidos y más o menos te vas adaptando.

A mí gusta más la grulla y el mono, el que más me cuesta es el oso, me está costando mucho. Me gustan más los movimientos espirituales, los que entran más en la mente, por ejemplo, la forma de los sonidos a mí me gusta mucho, mucho, mucho. Y cuando hacemos la grulla también, me gusta bastante, subir, bajar, abrir, cerrar. Puedo sentir el *yin* y el *yang*, el *qi* y la respiración está en todas partes.

Lo que más se me dificulta, lo que más me ha costado es lo de los meridianos, cuestan un poco, pero he encontrado una fórmula que te la voy a decir, que no la sabe nadie, bueno solo un amigo mío que me la dijo, mira, para aprenderse los meridianos de acupuntura, hay una palabra mágica que se llama *puestricalhicorribapan*⁷⁹ con esto te salen todos, *pu* de pulmón, *est* de estómago, *tri* de triple calentador...te lo voy diciendo y te salen todos con esta palabra. No sé, cada quien se coge su sistema, hay gente que es más visual, hay gente a veces con palabras tontas, o palabras que te inventas o les das un sentido diferente,

⁷⁹ Grabación imposible de transcribir

también puede aprender a estudiar, pues, lo que decíamos del *yin* y del *yang* adecuando, adaptando, por asimilación de ideas, por historias. Los meridianos principales *pupecomefero* son los *yin* principales, una palabra tonta. Muchas palabras tontas te ayudan a entender pues, son truquillos que cada uno se inventa, es como el *taiji*, lo haces de una manera, y dentro de la misma manera, si yo hiciera lo que tú... hay un poquito de variaciones. Podemos hacer la misma forma, pero simplemente tú la adaptarás de una manera cuando las hagas y otra persona de otra manera, de esto depende... las ideas, las historias.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Cuando empiezas con problemas de salud, sobre todo cuando estás mal, te planteas muchas cosas, no le das importancia a las cosas materiales, el dinero es necesario, (...) todo tiene trabajo (...) me reconforta más hacer otras cosas, pero no lo voy a dejar porque el dinero es importante, pero tienes también que ver hasta dónde, esto que decir de vivir solo por el trabajo y no hacer nada más, sin relacionarte con la gente... no va con mi manera de ser, esto no, trabajar, casa, trabajar, no.

Si quieres estar tranquilo contigo mismo tienes que hacer cosas que te llenen...no eres feliz por mucha cosa, por muchos viajes que te hagas, una vez al año, aunque amases una fortuna... mira esta mañana me levante a las seis menos cuarto para venir aquí, porque con los trenes si cojo el de las siete y veinte, tengo que esperar más de una hora en la estación y luego no me da tiempo, y no me gusta ir por metro, me gusta venir en tren, y observar... soy muy observadora.

Cómo lo vemos nosotros, y cómo lo ve otra gente, porque yo por ejemplo, somos cinco hermanos y saben que estoy así, que me he puesto en este mundo, mis padres me lo objetan y tal, pero tengo un hermano que él siempre me cuestiona, porque él lo ve como una cosa extraña, como una cosa rara, desconfiado, siempre me pregunta que “cómo vas con la secta”, ves lo ve... yo antes también te hablo cuando era pequeña, lo veía en la playa y tal, pensaba que raro estas personas solas aquí, haciendo esto movimientos, estas cosas, pero es que nunca puedes decir... que “de esta agua no beberé” y con esto muchas cosas, muchas cosas.

P.9.1 ¿La secta? ¿Qué quiso decir tu hermano?

R.9.1 Hay gente ignorante te hace crear miedo, es como una barrera que no ves más allá, mucha gente...mi marido también, se ríen, que “a tu edad con los palitos y las tonterías estas”, pero bueno que se rían, la gente que se ríe (...) bueno yo soy feliz así, dejas pasar, no confrontas y dejas pasar, yo creo mucha gente que critica, tendría que pasar una dificultad, una cosa chungu para darse cuenta que los valores cambian.

P.9.2 ¿Con qué te quedas?

R.9.2 Me quedo con la amistad, con el placer de aprender cosas nuevas, y que puedo decir... a parte de las notas, todas historias que ya no me las planteo, porque mira el primer examen que hicimos (de *qigong*), no dormí en toda la noche, la pase fatal, porque pensaba que a veces intentas hacer la forma y no te sale perfecta, y las puntuaciones que sí que sirve, porque así nos esforzamos, pero yo creo que aunque suspenda seguiré dando clases, seguiré adelante, porque me gusta, me atrae y me enriquece.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Me gustaría practicar cada día, seguir de voluntaria en la asociación de mujeres, para enseñar *qigong* y un poquito de *taiji*, el estilo *sun* que es el que yo aprendí y lo que voy aprendiendo en el curso de monitores pues lo voy transmitiendo, más los movimientos espirituales que me gustan muchísimo, la meditación me va muy bien. Seguiré dando clases, seguiré adelante, porque me gusta, me atrae y me enriquece.

Entrevista 2

22 de marzo de 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Josefa, Nutrióloga, 48 años.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Desde hace unos 18 años que empecé, estuve un año conociendo el *qigong*, haciendo algo con una amiga que es profesora, pero fue a raíz de estar enferma que empecé a hacer de manera disciplinada, de esto hace uno 10 años, pero no he sido constante desde hace unos 3 años y este es el primer año que lo hago casi cada día, lo hago yo sola ya no necesito ir a clase para hacerlo.

Pues esto es del *qigong* viene de una amiga mía, la conocí donde veraneo, de esto hace casi 18 o 20 años. Ella es acupuntora y entonces con ella también hacia *qigong*, pero ella se hizo profesora de *qigong*, fue a China a obtener el título y todo eso, y entonces hará unos 15 años, en mi terraza que es muy grande nos reuníamos y empezamos a hacer *qigong*, empecé a conocerlo un poquito. Y bueno como yo de joven había hecho *Karate* y todo lo oriental siempre me ha gustado mucho, las películas, los libros... la forma oriental de pensar siempre me ha parecido muy diferente, la visión del mundo siempre me ha gustado mucho. Por supuesto las costumbres son muy distintas, la forma de enfocar las relaciones entre las cosas, la filosofía oriental lo que tiene de que no te explica el mundo desde el punto de vista de la razón, sino desde las relaciones entre las cosas, la unión con el mundo natural... siempre me ha gustado mucho. Y yo ni siquiera sabía que a eso se llamaba taoísmo, pero la sensación de que el hombre no es el dominante, no es el que tiene (...) no es el tipo Descartes, yo razono, yo estructuro el mundo, sino que yo estoy en el mundo, soy una cosa más, y el mundo está estructurado entre el cosmos y yo, es ese enfoque oriental que me ha gustado siempre.

Me gustaban las películas en las que salía alguien oriental que hacía algo muy honorable, muy desinteresado, muy altruista, muy espiritual. Pero desde el punto espiritual, como yo venía de una disciplina muy cristiana, educada en un colegio de monjas, la espiritualidad era muy diferente, no sé el enfoque espiritual oriental de enfocarlo me parecía mejor... más cercano, más real... y luego por supuesto “el pequeño Saltamontes” de esta serie de “Kung fu” ... pero me gusto ya, porque ya me gustaban ese tipo de cosas, la parte espiritual, y siempre he sido muy espiritual (...) con la espiritualidad conecto muy bien.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Practico sola y un poco con mi hija, pero eso últimamente. En realidad, mi meta es conseguir practicar cada día, la práctica cada día, ahora practico como tres o cuatro días a la semana. Me gusta hacerlo en grupo, me gusta compartir, pero hasta ahora solamente en los cursos o cuando nos reunimos en un parque.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, fitness, etc.?

R.4 Practique muchos años karate, lo deje cuando tenía 45 años, también yoga y meditación. Cuando inicie el karate las disciplinas orientales chinas no se conocían y bueno lo primero fue la serie de “Kung fu” fue la primera vez que veían eso y las películas de Bruce Lee, pero era más lucha. Lo que es la disciplina oriental china y su filosofía no se ha conocido hasta hace muy poco.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 Hace unos cuatro años, tuve problemas de anemia, trastornos metabólicos, un problema con la glándula tiroidea que desembocó en un hipertiroidismo, mal diagnosticado, porque no era continuo, había brotes, esto me daba hipertensión, problemas de taquicardia, arritmias de corazón y los problemas de corazón angustian mucho, te crean una gran inseguridad, eso de que tu corazón vaya no adecuadamente genera mucha ansiedad, me bloqueaba el diafragma, me ocasionaba problemas respiratorios, pero la ansiedad, la hipertensión, el hipertiroidismo, problemas cardíacos... entonces la respiración, el control a través de la meditación es básico para luchar en contra de digamos el bloqueo del diafragma que tenía y luego la tensión, me ayudaba a bajarla, con el tiempo fui dejando la medicación, ahora está todo controlado me siento muy bien.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencias de la práctica del *qigong*?

R.6 En lo personal el *qigong* me ha ayudado en muchísimo, a nivel físico mucho, me ha ayudado mucho, y a nivel mental... bueno, yo también hice yoga, de joven, o sea que lo que es meditación, la parte de meditación del control de la respiración y de dejarte fluir, y de aprender a no darle importancia a lo que no lo tiene y de conocer porque reaccionas así y saber controlar lo que vas haciendo en el día a día... aprender a no relativizar, en eso me ha ayudado mucho.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, amistades o en el trabajo?

R.7 En el plano relacional me ha ayudado a no ponerme nerviosa, en determinado momento, que a lo mejor antes... no porque tenga mal genio, pero a lo mejor que alguna situación me ponía más nerviosa, ahora eso lo controlo mucho mejor, ahora ya miro con más distancia, no me implico, es como si no me implicara tanto, en ese sentido me ha ayudado a controlar las emociones. Ahora comprendo mejor a la gente, no que la disculpe, pero ahora lo sobrellevo mejor.

Mi familia entiende muy bien que yo practique *qigong* porque claro, cuando mis hijos eran pequeñitos yo hacía karate, porque yo dejé el karate cuando tenía ya 45 años, pero ellos me han conocido yendo a karate, entonces ahora esta actividad de *qigong* no les resulta nada extraño y bueno ahora mi hija mayor ha hecho también *qigong*, la he introducido un poco. Mi hijo hace *wushu* y dice que le gusta mucho, pero no ha tenido tiempo. Mi marido hace *yoga*... hace 35 años que lo conocí y por fin lo he conseguido. A ellos les parece muy bien, notan que el *qigong* me va muy bien, simplemente que de salud estoy mejor.

P.8 ¿Te ha interesado algo del pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 De la filosofía china lo que más me atrae es que el hombre no es el centro, que la gente no se pregunta cómo se ha creado el mundo, como hacemos en Occidente, toda una... montón de personas tratando de averiguar cómo se ha creado el mundo, sino lo que intentan saber para vivir en él, me parece mucho más útil, real, consistente y lo que más me atrae es la comunión con todo, con la naturaleza, con los demás, la condición espiritual profunda que está ahí, aunque también no lo noten, pero que es mucho más real, no como en la ciencia que lo tiene todo como parcelado, como ahora toca esto y ahora toca eso (...). De la filosofía china es lo que me gusta, aunque no tiene nada que ver con la China actual desde luego.

Hay que dejar esa mentalidad científica atrás, que yo soy muy científica de formación y de mentalidad entonces a veces me cuesta, pero lo de preguntarte siempre el porqué, la gente que todavía se pregunta ¿y bueno realmente funciona el *qigong*?, ¿por qué dónde están los canales de energía?, un poco lo que comento el médico chino cuando vino (a los seminarios en el Instituto de *qigong*), qué más da si no lo encuentras, la gente quiere medir el *qi* como algo eléctrico, a lo mejor no tienes herramientas para encontrarlo, a lo mejor no es así que vas a encontrarlo, esa aceptación de la prueba no científica para nuestras mentalidades... a veces a mí me ha costado.

El desapego, el desapego de las cosas, a veces cuesta mucho entender, estás leyendo libros del *dao*, llega un momento en que todo da igual, o sea que si todo da igual, qué más da no, podrías interpretar, para que me voy a esforzar, no hay que buscar la perfección, porque eso es una meta absurda, a veces al occidental le cuesta mucho entender que se está diciendo realmente cuando se dice que hay que tener desapego de los bienes, que si das un paso bien y si no lo das también bien, esa dualidad, creo que cuesta mucho comprenderlo, entonces que hago, doy el paso o no lo doy, cómo me comporto, soy perfeccionista o no lo soy, me preocupo por el mañana o no me preocupo, trabajo o no trabajo. Los occidentales buscamos los extremos y nos olvidamos de la línea media, lo que es el *dao*, lo realmente importante. Y de momento me da la impresión que la vía es estar en ella, por donde vayas da igual. Los occidentales... salgo de aquí, voy aquí, por donde estoy, por dónde debo de estar... es unidireccional. Me da la impresión de que nosotros tenemos bien metida la noción de llegar a algo, saliendo de algo, de perfeccionar, de progresar, de avanzar, de tener... todo en una línea. Y me da la impresión de que la filosofía oriental es que da igual que estés aquí o que estés allá, pero estate ahí... pero no es fácil de comprender.

Me encantaría ir a China, pero no me interesa nada la China moderna, de ir yo no iría a Pekín, no iría a Shanghai, no iría a nada de esto, nada. A mí me atrae de China, intentar encontrar esos restos, si es que quedan de mentalidad antigua, de espiritualidad, de filosofía, como todo siempre aprendes mejor con las fuentes, más directo. Me interesa también... yo soy mala entendiendo el chino, me voy a examinar de chino y soy malísima, desde que empecé a estudiar chino ya llevo siete años, seguidos, este es el quinto examen, pero nunca he estado en china, y me da mucha rabia no entender, soy como un madero, porque mi nivel de lectura y escritura está más alto, y entonces me gustaría hacerlo bien, entenderlo bien. Me iría a los monasterios a buscar un lugar pequeño, aislado, convivir con gente mayor. Desde que me enferme no he podido hacer un viaje largo, y para mí ir a China es... la curación y porque ir a China sola, me da mucho respeto, no quiero anquilosarme, me da miedo, por eso para mí es una manera de motivarme, tengo que ir, eso es una meta para mí.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Para mí la paz, la tranquilidad. Mis metas, aprender más *taiji*, porque tengo esa energía, esa inercia, aprender el *qigong lohan*, en realidad mi meta es conseguir practicar cada día, la practica cada día.

Sobre los libros, yo los voy a leer, adquirir más conocimientos, pero sigo pensando que la lectura debe ser una práctica, debe de ser muy de dentro, no de fuera adentro, está bien saber, pero más de adentro hacia fuera.

Cada quien tiene su maestro en la vida, mi amiga la profesora de *qigong*, ella ha sido mi maestra hasta ahora, pero a veces una sola palabra de ella, que no se explicara muy bien, que no es muy científico, que no me habla de las filosofías, pero a veces una simple palabra me reconduce, entonces quiero leer más cosas, pero a veces lo que no hay que hacer es hablar y hablar, que el *dao*, que es el *dao*, a dónde va el *dao*, pero si no lo sientes, si no lo vives, si no lo percibes... a veces vas paseando y ves una rama, ves el Sol, y a mí eso me da paz... para mí eso es el *dao*.

De la práctica de los sonidos, había pensado que me iban muy bien, pero ahora los animales me han gustado mucho, aunque físicamente me han costado mucho, pero me estoy empezando a sentir cómoda con ellos y con el bastón no me siento mal o sea que he llegado a la conclusión de que no es lo que haga, sino de cómo yendo y ya está.

Me gustaría aprender más *taiji*, por nada, porque es lo que practica mucha gente, el *qigong lohan*, para compartir con otra gente lo que estoy haciendo, para hacerlo con otra gente, solo por compartir.

A los occidentales nos gusta coleccionar los diplomas. Nos gusta aprender y colgaros medallitas. Yo me quiero presentar con los maestros chinos, por ver que siento ahí con ellos, realmente lo del diploma me da

igual, pero a la gente nos encanta el “diplomita”, la posición, el estatus. Cuando se busca un maestro no estás viendo si tiene diploma, estás viendo lo que te transmite. Es un poco vendernos para obtener posición. Nos encanta tener casillitas llenas de cosas.

Sobre los cinco elementos y la alimentación, yo sería incapaz de encuadrar a alguien en un elemento, no tengo conocimientos para hacer eso y yo he intentado lo típico que nos recomendó Núria, que eres tú... yo soy un montón de cosas, me sale mucho de tierra, pero también me sale mucho de algo de esto y lo otro... entonces una alimentación para una sola cosa... que no digo que no habrá gente pura... los momentos por los que pasas a lo largo del día, de la semana, yo creo más en dejar y escuchar a cuerpo como esta... mira mi hija que tiene la poliomielitis... a ella se le desencadenó en París, ella estaba viviendo sola y durante los meses que estuvo en París, antes de que le saliera la enfermedad, ella nos comentaba, me paso un día comiendo gazpacho y *sushi* y... yo le decía cuidado con las cosas crudas, y decía es que mi cuerpo me lo pide... y resulta que de la comida proteica animal pues es la más adecuada para la... poliomielitis reumatoide. Yo cuando me puse enferma, a la cinco de la tarde me quedaba sin energía, tenía que sentarme en el sofá, cenar algo ligero y ya no me movía, y me empezaron a dar medicación, pues me dio por el limón... nunca he soportado el limón, nunca me he echado limón en nada, es que no me gustaba, me dio por hacerme dos limones exprimidos con miel y agua caliente, cada mañana y cada noche, y es que me lo pedía el cuerpo, el limón va bien para desintoxicar el hígado de los medicamentos, lo seguí tomando hasta que me dejo de apetecer. En primavera, y es ya segundo año, que me da por comer anacardos crudos, me paso la primavera pasada, me ha pasado ahora, me apetecen horrores, será por algo, es dejarlo, escuchar el cuerpo. No hay que aferrarse a las cosas, a la mente, a las ideas preconcebidas, hay que fluir, hay que dejarse que las cosas cambien, ir cambiando muchas cosas, de ideas. Y antes era muy perfeccionista, muy organizada, ahora a veces hasta en mi casa se sorprenden que no me ponga nerviosa por encontrarme la cocina patas p'arriba. Un cambio continuo. Por eso digo que una alimentación para algo específico... como ejercicio teórico me parece bien, pero como ejercicio práctico no lo sé, pero creo que es mejor tener libertad de comer lo que te apetezca, dentro de una alimentación sana, claro. Igual normalmente me callo, me preguntan ¿y qué crees que debería comer? ... intento explicarles mi visión de la comida de la alimentación, pero no intento darles mi rollo. Igual que cuando te preguntan sobre el *qigong*... en Occidente se nos olvidó como respirar, se nos olvida como sentarnos, se nos olvida como dormir.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Me encantaría tener un pequeño grupo, por lo que se siente practicar en grupo. Me gusta mucho estar sola, pero también compartir, me encantaría poder transmitirlo, me parece que es algo para transmitir.

Entrevista 3

26 de marzo de 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Toni, 37 años, naturópata, profesor de *taijiquan* y *qigong*. Yo ahora estoy en una dietética de un supermercado biológico, estoy ahí atendiendo al público y luego tengo mi clase de *qigong* y de *taiji*.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Mi madre ya estaba en *taiji*, y esto ya me sonaba, pero en ese momento no me atraía, tendría como entre 20 y 22 años. No me interesaba, pero me fui a una escuela donde quería estudiar naturopatía y ahí vi los cursos de *taiji* y de *qigong*, era todo a la vez. Y bueno estuve años estudiando naturopatía y de ahí me empecé el *taiji* y el *qigong*.

P.2.1 ¿Desde cuándo practicas *qigong* y cómo te enteraste del *qigong*?

R.2.1 Desde hace 5 años practico *qigong*, siempre unido al *taijiquan*.

P.3 ¿Cada cuándo practicas? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Suelo practicar como 3 o 4 veces a la semana, en mi casa y cunado doy las clases, también he ido a un parque con el grupo.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Antes en el colegio hice *karate* y *judo*, que era más deportivo, no había nada del manejo del *qi*. Veía a mi madre practicar el *qigong* y aunque no me interesaba en ese momento, como que se te queda esa curiosidad.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 Antes de empezar con el *qigong*, notaba que estaba muy agitado, muy desubicado, no tienes (¿intensión, ilusión?) ... todo lo del entorno te influye, te mueve de un lado a otro, pero tú no tienes una base fija, una dirección o algo. Yo tendría entonces 30 o 31 años. Inclusive a nivel físico también notaba, estaba como más consciente de la parte derecha que de la izquierda, las sensaciones son más fuertes en la derecha que en la izquierda, notaba también la descompensación en el físico, y entonces dije voy a ayudarme física y emocionalmente y sabía que el *qigong* lo engloba todo, el nivel físico es como un anzuelo para meterte adentro.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 En general, como más consciente de las cosas, el *qigong* te ayuda a estar más centrado, más consciente del cuerpo, siempre cuido más las posturas, la espalda, la verticalidad, luego a nivel mental y emocional, igual, como si fueras un buen observador, como si observaras más, como si fueras más consciente de esa parte que observas, hacia tí, que siento a cada momento, que sentimiento hay de base, como más consciencia de tí, es lo que he aprendido a ser más consciente de tu cuerpo. Y por supuesto, a nivel espiritual, ahora siento como ganas de más tranquilidad, esto que te aporta el *qigong*, no es que sea todo quieto, pero es como una calma, entonces cuando no siento esa calma o veo que todavía vivo en un estado agitado, lo que tengo es deseo de más calma en mi vida.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Al aportarme más tranquilidad, claro, la forma de relacionarme y a la forma en que sales tú al mundo es más tranquila, es más abierta, porque cuando uno está así o hay miedo de base, uno está cerrado ni permite relaciones nuevas, ni un fluir en las que ya tienes, he ido notando eso, más relajación y por lo tanto más apertura y más facilidad a la hora de relacionarse, necesitas más sinceridad en las relaciones, poder hablar de lo que siento, de lo que pienso, a otros niveles. Lo noto más en mis relaciones más cercanas, con mi pareja, en mi casa, porque son relaciones más íntimas, el día a día, entonces se plasman más las cosas ahí, las puedes ver más, más consciente en eso de ver que no hay tantas cosas no hay tanto enfrentamiento, porque tu postura esta diferente, si lo he notado bastante en las relaciones. Mi pareja lo acepta muy bien, ha hecho un poco de *qigong* conmigo, pero ella no es de moverse mucho, pero sí que le gusta verme y dice que se me da muy bien.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Lo que más me atrae del pensamiento chino es el concepto energía, que es más que una idea para mí es una realidad, estamos hechos de energía, de diferentes densidades, pero al fin y al cabo el cuerpo es otra forma de energía y el concepto que tienen enfocado a la salud, como energéticamente se crea antes algo que luego va pasando a capas más externas, más físicas, y se crea la enfermedad, todo este conflicto me gusta mucho, va mucho conmigo, y también el centramiento, tu no como centro de todo, sino como centro tuyo, y de donde sale y creas tu vida.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Veo un poco como lo mismo, diferentes formas, diferentes formas de expresarlo, soy anti-religiones, con simplemente sabidurías que han ido dejando las personas a lo largo del tiempo y todas son buenas, todas tienen algo, lo que pasa es que identifico mucho con el taoísmo.

Yo veo hay un punto de rigidez, porque por un lado hablan de que hay que ser flexibles como el bambú, pero por otro lado hay cosas muy rígidas, y ahí ves la rigidez, y ahí veo esas contradicciones, que tienes que llevar tu uniforme, que la música es tal, cosas que no son, porque si no voy de negro no hago *qigong*, eso me cuesta un poco. Demasiadas reglas en algo que se supone es muy fluido, muy flexible, y sobre todo dejar espacio para cada quien saque su propia forma respetando las bases del *qigong*, yo tengo mi propia expresión y cada persona tiene su propia expresión, esas cosas yo veo que coartan un poco la expresión individual. Todos iguales al mismo tiempo, todos igualmente vestidos, si es un poco militar, lo vemos desde fuera y se transforma en algo tan bonito, como la energía, tu interior, y tú, y ese movimiento, de repente en algo muy militar, son cosas mucho más materiales, que se ven.

El *taijiquan* es para mí un arte marcial, he trabajado poco el *tuishou*, es interesante, me gusto, pero a la vez a través de su práctica me di cuenta de que rígidos estamos, en general, el hecho ya de ponerte enfrente de otra persona, algo que tendría que ser muy fluido, hay como intensiones, rigideces, lo percibí mucho, no es tanto el fluir del *yin yang*.

Cuando uno está centrado, la realidad política, social, la crisis, no es que te desconectes del exterior porque formas parte de este mundo, pero es que llega un momento que te da igual lo que esté pasando, porque no es eso lo que importa, porque esas son circunstancias que van cambiando, la vida y sus cambios. Quiero dedicarme plenamente a esto, que solamente sea eso, que este bien claro que mi camino es el *qigong* y el *taiji*.

P.9.1 ¿Con qué te quedas?

R.9.1 Siempre he creído en la energía y esto me ha abierto más puertas, lo he cogido muy rápido y lo he hecho parte de mí, cuando practico *qigong* con esa consciencia de que estoy moviendo energía de que estoy conectado a la tierra y al cielo, eso es lo que ya forma parte de mí, de mi práctica. Que es diferente que cuando practico con gente, antes prefería la práctica en solitario, ahora he descubierto que también te aporta muchas cosas la práctica en grupo, hay otros niveles que no solo eres tú, centrado en ti, que a veces puede cerrarte, quedarte en tu campana, en tu burbuja. El hecho de practicar con otras personas, hay un intercambio de energía y eso es bueno, lo he percibido. Antes practicaba en cualquier sitio, mientras no hubiera nadie, casi en cualquier lugar, ahora depende de la luz, de las sensaciones que me dan el sitio, hay sitios que no.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Me gustaría llegar realmente a sentirme centrado, estoy en el camino, realmente es lo único que quiero, que yo creo mi vida, yo tomo mis decisiones, libre de cualquier influencia o condicionamiento, o engaño, sentirme yo ahí, libre. Lo que yo pienso y siento es que cuando uno está centrado, como todo parte de ti, tu aportas al exterior y también el exterior te aporta a ti, es más equilibrado, es más abierto, más de corazón, interactúas de otra manera, más equilibrado, aportas mucho más al exterior de esta manera.

P.10.1 ¿Qué más te ha gustado de nuestras prácticas?

R.10.1 Me gustan todas las formas, pero si me ha gustado lo del instituto en general, que es lo que yo lo que busca. Cuando yo estuve estudiando por primera vez, pero el hombre lo hacía muy bien y tal, pero como persona ...y eso influye porque no estás enseñando matemáticas, estás enseñando algo que va un poco con lo que tú eres también, entonces necesitaba esta seriedad, notas la coherencia con lo que te están enseñando, las bases teóricas muy claras y esto es lo que necesitaba.

A lo mejor es puro concepto de que los chinos lo hacen mejor, y como todo viene de ahí, y a lo mejor no sería así, pero si me hace ilusión de ir a China y estar ahí con los maestros chinos. En cuanto al idioma, tal vez no nos entendemos, pero hay un idioma universal que es el del cuerpo. Al ver tu movimiento ya saben ellos donde estas, en qué punto estas.

El *qigong* tiene esta parte de ayudarte con tu camino, de centrarte, de estar ahí, el aquí y ahora, pero es importante luego también todo eso el compartirlo, comunicar, dar, claro es que cuando tú estás así, centrado, estás diferente, se te apetece más dar, el compartir.

Aquí la gente a veces necesita pagar para los cursos, yo he propuesto clases gratuitas y no ha venido no Dios y en el momento que decía vale tanto... estamos en un mundo material y luego pues, lo que yo hago vale, tiene un valor, mi tiempo, lo que yo comparto, es un intercambio sano, es un dar y recibir y en ese sentido lamentablemente pues que te paguen un dinero pues... porque yo también tengo que vivir, tengo que pagar mis cosas... tengo unos gastos, alquilo un local, pero también tengo que pagar mi casa, tengo que comer, si viviéramos en otra sociedad diferente, pero estamos aquí, y aquí la vida es muy material. Me gustaría dedicarme plenamente, pero es difícil lo que uno piensa, lo que viene, lo que uno vive, pero si me quiero dedicar muchísimo más de lo que me dedico hoy en día, como la fuente de mi vida, estaría bien.

Entrevista 4

05 de abril de 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio,

R.1 Eric, tengo 70 años, trabajé 28 años en el servicio diplomático español, actualmente estoy jubilado.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Cuando llegué a Hong Kong en el año 92 no sabía que era el *qigong*, conocía el *taiji* y lo salía a practicar en los parques por las mañanas, pero veía gente que practicaba algo que yo no conocía, por ejemplo, el *Zhanzhuang* que es el *qigong* estático, que lo aprendí y poco a poco fui profundizando y cada día estoy más encantado.

Estando en Hong Kong inmediatamente empecé a estudiar *taiji*, tuve varios profesores y prácticamente desde el año 92 estoy envuelto con el *qi* de alguna forma, luego también me hice miembro del *Falun Gong*, me enseñaron unos movimientos que me parecían muy buenos, no me parecía tan bien que eran un poco secta, llevó bastantes años practicando. Después de Hong Kong estuve en Múnich y ahí me los encontré nuevamente a los de *Falun Gong*, me hice amigo de uno de ellos, un maestro chino y me enseñaron esos movimientos, los aprendí, bueno, también aprendí otros tipos de *qigong* el *baduanjin* y luego el *guolin qigong*... con una profesora china en Alemania. Siempre he estado envuelto, pero en realidad yo llevo muchos años practicando el budismo, soy profesor de *dharma* de una escuela de budismo coreano, escuela Kuanlun y en eso estoy muy metido.

P.2.1 ¿Cómo percibes la energía en el *qigong*?

R.2.1 Después de una buena sesión de *qigong* ah... es algo difícil de explicar, la que lo nota mucho es mi perrita, yo siempre hago *qigong* ella pide que le pase las manos... si no se enfada, o sea que uno se siente con la alegría de vivir, ésta perra, cada vez que me ve hacer *qigong* empieza a ladrar y pide que la acaricie... “venga yo también quiero”.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Ahora que estoy jubilado procuro practicar todos los días en solitario, yo siempre he sido bastante solitario y creo que ha sido un error porque se genera más energía cuando hay varios practicando, lo he experimentado y también en el budismo. El maestro nuestro que era coreano, ya falleció, decía que la mejor forma de lavar las patatas no es una por una, sino que las pones todas en un barreño, entonces unas con otras se barren (se van limpiando), lo mismo pasa con el budismo.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Solamente el *taiji* y la meditación. Yo me siento un hippie reciclado, por ejemplo, Alan Watts ha sido mi maestro cuando yo tenía unos treinta y tantos años, y ahí entre a leer sobre el daoísmo, el *Daodejing*, el *Yijing* (I Ching), el *Zhuangzi*, todo eso para mí es muy familiar, era un poco teórico, pero sabía muy bien del espíritu del daoísmo, creo que lo conozco bien.

En realidad el budismo zen que yo practico es una mezcla del budismo indio y daoísmo chino, esa combinación ha dado el producto de... y creo que el budismo *zen* japonés entro aquí a España con mucha fuerza lo mismo que el vedanta de la India, pero por ejemplo, el de Corea sigue siendo un secreto, aquí poco gente sabe del budismo de Corea y es un país muy interesante, incluso del budismo chino se sabe muy

poco, el budismo japonés es el que ha impregnado, cuando uno dice budismo, lo asocia con el zen budismo japonés, se olvidan del chino y del coreano.

Gracias, a Alan Watts me interesó el daoísmo, el *wuwei*, el no hacer, el dejar que las cosas fluyan todo eso me atraía y sobre todo que yo había sido educado en la época de Franco, en la estricta ortodoxia cristiana... o sea que tenía un (¿?) mental terrible.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 Yo padezco hipertensión, y una doctora china me dijo que como llevo ya muchos años medicándome que estoy estropeando mi hígado, lego, cuando hablo con los médicos occidentales me dicen que eso no es así, porque estas medicinas no tienen efectos... pero me gustaría dejar de medicarme, entonces, uno de los ejercicios que practico todos los días, que es del *guolin qigong*, es para bajar la tensión, yo lo hago todos los días y espero algún día liberarme de las medicinas. Al hígado le corresponde la emoción del enfado, la ira, pero mi problema mayor ahora es la hipertensión.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Me ha ayudado en todos los niveles, ha hecho que mi meditación budista se profundice, además me doy cuenta que lo que nosotros llamamos *zazen*, que es sentarse (posición de loto), es *qigong*. O sea que el *qigong* y el budismo son dos filosofías que están bien entroncadas, una con la otra, y yo creo que el *qigong*, por eso de absorber tanto oxígeno... además, yo como vivo en un pueblo... luego cuando me siento a meditar es más profunda la meditación, o sea que me está viniendo muy bien, no solamente desde el punto de vista físico, sino espiritual.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Como llevo muchos años en este camino, no puedo decir que en el mes de octubre⁸⁰ (empecé a practicar *qigong* con este grupo. Mi pareja practica *yoga*, ella es profesora de *yoga* y acepta muy bien mi práctica de *qigong*. El *qigong* y el daoísmo me benefició mucho en mi trabajo, porque aplico siempre una fórmula del *Daodejing* que es la siguiente, los seres humanos, los animales y las plantas cuando nacen y están jovencitos están flexibles y blanditos, cuando nos vamos envejeciendo y no digamos al morir estamos duros e inflexibles. Por eso de la flexibilidad y la blandura son síntomas de vida, yo siempre lo he aplicado, porque yo siempre he sido jefe en oficinas... y siempre he aplicado esa máxima y me ha salido muy bien. Blandura, flexibilidad, adaptarse al medio. Ahora soy jubilado, me jubilé en agosto pasado.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Hay muchas cosas que me gustan del daoísmo, el considerar el cuerpo humano como un todo, estar en consonancia y armonía con el universo, es muy importante, mucho más en estos momentos, cuando estamos viviendo en la barbarie. Lo he tomado de un profesor que acaba de morir, José Luis San Pedro, él decía que vivimos en una época de caos y de barbarie y es cierto, y es verdad, yo creo que estamos en una época de barbarie y entonces creo que se necesitan cosas como la meditación el *qigong*, para estar un poco lúcido porque estamos expuestos a tanta propaganda, tanto de empresas, de productos, de políticos, entonces para mantener un poquito la lucidez en este mundo en que vivimos se necesita y ayuda mucho la meditación y el *qigong*.

⁸⁰ Octubre del año 2012 que marca el inicio del curso de monitores.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Cómo es una cosa a nivel personal, que no atañe a otras personas, otras personas no se pueden ver ofendidas, o sea que no me ha costado nada, me he sentido muy liberado después de romper con toda la cosa cristiana que me tenía...estaba fatal, complejo de culpa, nos creaban un complejo de culpa, el cura nos decía, ¡míralo! mostrando un crucifijo, ¡por tu culpa! , cuando era un niño, cosas así...Me costó mucho salir de aquel mundo, en primer lugar tenemos un alma, según ellos, que es inmortal a partir de ahora, pero antes que paso? O sea que es una cosa que empieza cuando yo nazco y va a seguir por toda la eternidad, es un contrasentido, o has sido siempre eterno o al morir desaparece, pero luego el tema de los pensamientos, los malos pensamientos..., de tener una visión patriarcal, ¡Dios Padre, Dios Padre! El *yin* y el *yang*, ya lo decían los chinos desde hace mucho tiempo, son los dos opuestos, esto es una religión machista, las mujeres no pueden ser sacerdotisas, un desastre...yo a pesar de ser una persona joven, que era muy religioso, cristiano, pero empecé a cuestionarme cosas, “esto no puede ser”, yo mismo me lo cuestionaba, y luego me acuerdo que veía las imágenes del Vaticano, cientos de miles de personas, y yo decía, no puede ser que yo esté en posesión de la verdad y toda esta gente no, o sea que debo de ser yo que tengo esto mal, y me fui liberando de estos pensamientos...en cierta forma es una postura política, me fui dando cuenta que lo que me habían explicado los curas no tenía pies ni cabeza y que había que buscar otra cosa, entonces durante unos años estuve perdido hasta que empecé a encontrar la filosofía de oriente, primero con el yoga, luego con el daoísmo, y empecé a encontrar las respuestas que no había encontrado antes.

Los seis sonidos curativos me gustan mucho, yo conozco a un profesor alemán, se llama no sé cuántos, que lleva muchos años estudiando el tema de los sonidos, y entonces yo tengo un libro de él, también una grabaciones muy interesantes, había cogido el diámetro de la Tierra y de la Luna, la velocidad con que giraban, entonces eso generaba un sonido que no podíamos oír, entonces él lo bajaba de frecuencia y con un instrumento, que parece mucho e indio, que tiene unas cuerdas principales y otras que vibran por simpatía y entonces tenías el sonido de la Tierra, que tu podías meditar sobre ese sonido, siempre me ha interesado mucho el sonido y ahora que lo hemos estudiado ya científicamente me ha parecido maravilloso, luego también los cinco animales, me parecen geniales, que todavía no lo domino, porque me lesione, pero me encantan.

Yo tengo unas grabaciones hechas por especialistas en esto, que las pongo a veces, luego yo cada mañana, siempre que tengo tiempo hago un *shanti* budista (meditación, o estado de conciencia o iluminación, paz interior), y dentro de este *shanti* budista yo estoy seguro que hay algunos sonidos curativos, sobre todo en el *Om Amitabha hrih*, que es el Buda del espacio y del tiempo infinito, que en el budismo *shi* consiste únicamente en la repetición del nombre del Buda Amitabha entonces yo creo que eso tiene un poder curativo, los mantras, la repetición de mantras, entonces cuando nos lo han dado así me pareció maravilloso.

Yo por ejemplo Manuel, pensé que tú y yo resonábamos, cuando un día entre en el metro y estaba lleno de gente y nos encontramos, ahí hay una resonancia.

Es curioso, pero cuando uno entra a un templo chino, por la mañana puedes ser daoísta, pero en la tarde va a ser budista...todo a la vez, hay figuras doístas y hay figuras budistas. O sea, aquí nos hemos estado matando por tantos siglos, porque si se era protestante o si se era católico, eso es otro de los legados de China, esa tolerancia, esa tolerancia verdad. Porque incluso los chinos recibieron bien a los misioneros cristianos.

P.9.1 ¿Con qué te quedas?

R.9.1 Yo creo que hay una cosa que me he apropiado y es la ignorancia, es decir, ¿qué soy yo? me pregunto, no sé, no sé, entonces, según nuestro maestro coreano, esa mente es muy poderosa, porque tú por ejemplo puedes tener tu educación, puedes tener tus ideas sobre esto y sobre lo otro, yo puedo tener la mía, pero si decimos los dos, ¡no se! en ese momento nuestras mentes se encuentran, se encuentran...entonces yo voy un poco con esa impresión, no sé, no sé que soy, no sé de dónde vengo, no sé qué va a pasar cuando muera,

pero mientras tanto procuro ser un ser humano digno, que en estos momentos de barbarie no es tan fácil. Ser flexible, no tomar posturas dogmáticas... yo no soy un ser individual, cuan inmerso estoy al universo, al universo y a los seres humanos, entonces todo eso me ha ayudado mucho todos esos conceptos. Yo creo que el pensamiento occidental es mucho más personalista que el chino, yo recuerdo que cuando por ejemplo nosotros hacemos un retiro de una semana, al final hacemos un círculo y cada uno expone, entonces yo me di cuenta cuando estaba en Hong Kong que cuando llegaba el momento de decir que había aportado este retiro, en la mente china es más como yo me convierto en un buen ciudadano dentro del colectivo. Nosotros los occidentales somos yo, porque yo, porque yo, y esto porque me encontraba mal y tenía que hacer, estaba en crisis. En cambio, el chino es como encuadrarme dentro de la sociedad y ser un buen ciudadano.

Yo creo que, para el chino, hacer los ejercicios y hacerlos bien forma ya parte de su cultura desde hace miles de años, para nosotros es algo nuevo todo esto, es como si le dices a una chica de Sevilla, oye que bien bailan las sevillanas, yo que soy de Alemania no me salen tan bien. Yo creo que esto, porque cuando yo veo estos videos de estos chinos haciendo el bastón, que bonito, conque facilidad, con fluidez, coordinación, lo llevan mamando desde sus tatarabuelos, viene de una larga tradición. Un chino no mama solo esto (los ejercicios) sabe que aquí está un punto muy importante, sabe que acá esta otro, forma parte de su cultura. En cambio para nosotros esto de los meridianos, hasta que no nos lo han explicado y ahora por ejemplo, gracias a que hemos estudiado los meridianos, antes hacía ejercicios que decían "este es muy bueno para esto" pero no sabía porque, ahora sé porque, ejemplo que cada dedo del pie o de la mano está conectado con un canal meridiano y que le corresponde cierto tipo de ejercicio, pero antes lo hacía pero no sabía porque, o sea que viene bien tener una teoría que nosotros desconocíamos, cuando menos yo, hasta que empezamos a entrar en este mundo.

En Hong Kong en los seminarios de *qigong* la mayoría eran chinos. El *qigong* me ha abierto una visión del mundo, yo creo que nosotros los occidentales hemos estado mirando como el centro, como el ombligo del mundo, diciendo esto es así, esto es mejor, esto es lo único que vale, hemos colonizado, hemos explotado, hemos tenido esclavos, hemos tenido...creíamos que esto era lo mejor, creo además que nosotros los occidentales, para completarnos como seres humanos tenemos que ir a oriente, para ver los dos polos, conocer otra visión del mundo...me quede muy impresionado cuando empecé a conocer y profundizar en la cultura oriental. Cuando llegaban esos misioneros a China, con la posesión de la verdad y les querían explicar el cristianismo... ¿oiga y a estos señores les va a explicar? (risas).

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Yo como hippie reciclado, me he acercado también mucho al pensamiento de la India, yo conocí personalmente en su día a un señor mallorquín que se llama Joan Mascaró, conocí sus traducciones, el tradujo el Dhammapada (1973), que es un texto budista fundamental, cuando yo descubrí esas traducciones me encantaron, luego ya lo conocí personalmente a él y me influyó muchísimo, pero entonces el pensamiento hindú dice que la vida humana la podemos vivir en cuatro etapas, la primera etapa eres un...estas con tus padres, en la segunda adquieres una formación, en la tercera te casas formas una familia, como ser humano formas una familia, tienes hijos, los alimentas, los cuidas, los educas y en la cuarta etapa, en la que yo ya he entrado, es la etapa en que te tienes que preparar porque está aproximándose la muerte, entonces para mí lo que me falta es profundizar en esta idea esencialmente, muchos o pocos años pero me voy a morir, y yo pienso que en esta vida, el momento más importante de nuestra vida va a ser el de nuestra muerte precisamente, entonces quiero estar bien preparado para ese momento, y entonces yo creo que tanto el budismo como el *qigong* me sirven para eso, pero mucho. A mí me influyen mucho los Upanishads, que están traducidos por este señor en la colección de penguin classics, luego también el Bhagavad Gita, todas sus traducciones que este señor tiene... además han publicado en Paidós una traducción del libro que se llama *Lampas de fuego. De las escrituras sabidurías del mundo* y que contiene extractos de todas las religiones del mundo y como todas se parecen.

Entrevista 5

10 de abril de 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Mercé, 30 años, soy licenciada en economía. Yo trabajo en el departamento de agricultura en un servicio que se llama Sanidad Vegetal, y llevo la parte más económica, que es la base que he tenido. Pero ahora yo tengo otras necesidades, que es esta otra parte de mi vida.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Íbamos en el coche, y a la altura de un semáforo pasamos por un parque y vi a un señor practicando algo que no conocía... esto me dijo algo, me llamo la atención y me quedo la chispa de querer saber un poquito más. No conocía a nadie que hiciera *qigong*, ni nadie me había platicado de ello. Simplemente fui buscando en el internet para practicar en parques y vi la página del Instituto de Qigong y de ahí me fue interesando más y leí un par de libros de Mantakchia y fue así que empecé. En el internet vi muchos centros donde se impartía *qigong*, terapias de flores, etc., pero el que me pareció más formal fue este instituto de Nuria, entonces leí la información de la página y me intereso más.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Desde octubre 2012, practico a la semana, 4 o 5 veces en solitario.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Antes he hecho *bikram yoga*, que es una modalidad nueva, que se ha introducido hace poquito, llevo haciendo terapias muchos años.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 En el aspecto de salud, como con 20 o 21 años tuve una operación, me extirparon el bazo y tuve una hemorragia interna, se complicó. Y a raíz de eso... es cierto que siempre he tenido la sensación de que servía (al bazo) para algo más, para ayudar de otra manera, pero a la vez a partir de ir conociendo mis experiencias, de trabajo que he tenido que ir haciendo antes, durante y después, que sirviese de...y a nivel físico porque yo notaba que quería hacer cosas, pero el cuerpo no acompañaba. Yo acudí a la medicina oriental, probé la acupuntura, pero a nivel la relación emoción órgano, el día que vino el doctor Kai, es que claro, entendí muchas cosas que me pasan a nivel físico, la relación entre los órganos, todo en conjunto, nada por separado, es lo micro dentro de lo macro. Te he de decir que, en este tiempo, es como si el mundo se hubiese hecho más grande, soy más consciente del cielo, de la tierra, del pájaro que piula y de dónde estoy.

De hecho, a raíz de las operaciones, el nervio, y con los años también, pero tengo acuófonos, que son ruidos internos, los tengo en el oído derecho, me vino un día y sigue ahí a raíz de la operación, por ejemplo, noto el palpito de mi corazón en el oído, y quiero decir que, con la práctica de los seis sonidos curativos, con el *hu* a mí me reduce un poquito el nivel de los síntomas, de las sensaciones m de los ruidos internos. Yo tenía un exceso de *yin* o de *yang* en los órganos... un poquito más apretados, te equilibras porque todo el cuerpo armoniza de otra manera y te ayuda a relajarte.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Tengo una tranquilidad interior, hay que sentirlo, más tranquila a la hora de ver y hablar las cosas más claras, importantes, ves las diferencias, tienes otra lucidez, me da la sensación que a la vez transmito a los demás, porque justamente. Yo le pregunte a mi madre si desde que practico *qigong* había notado algún cambio en mí, y me dijo que primero me ve una vitalidad diferente, una alegría diferente, y a la vez eso en ella le da aire, también la relaja y le da un aire diferente y tranquilidad, y ahora sonrío más.

Cuando estoy en casa es como un “pum” con el *qigong*, es cuando empiezo a encajar más piezas, y me está ayudando a partir de encajarme, además encajándome más estoy pudiendo ayudar un poquito a los demás.

Me ha pasado, y muy puntual, que cuando estoy en la práctica con los seis sonidos he tenido esa sensación, de que estoy en el órgano, y estoy cerrando, sintiendo la emoción que está cargada, sale natural, llega un momento en el que... entiendo que, en cualquier persona, llegara el momento en que practique y practique y salga natural.

En cuanto a la mente, con los cinco animales, no entiendo bien ... en teoría sí, pero no sé si hago... porque sí que noto un animal, intento personalizar el animal, ver su cara en mi cara, pero aun así no consigo transmitir eso del todo, quizá con la práctica, es práctica, práctica y práctica, pero de hecho sí que lo estoy sintiendo, aunque estés nervioso. Me identifico más con el oso, quizá por la correspondencia con el bazo, yo no me he visto pero tengo la sensación cuando voy, voy con el oso, sobre todo en el ejercicio de los giros sobre la panza, es que veo al oso sentado y rotando las garras.

En cuanto a lo espiritual, siempre he sido una persona muy sensible, por decirlo así, pero sí que es cierto que, a raíz de la operación, que estuve bastante grave, sí que sentí algo más... no sé cómo explicarlo. Han pasado nueve años ya, pero todo tiene su proceso hasta llevarte quizá a un sitio y de esto sitio a lo mejor a otro. Con 21 o 22 años me operaron, pero estuve un año y medio antes con pruebas y demás. Yo estaba haciendo carrera en la Autónoma, estaba haciendo en economía, pero claro, estuve un antes, durante y después, y lo dejé... después hice otros estudios para completar.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 A mi familia le tengo que explicar lo que estoy practicando, como lo desconocen, pero ya me conocen como soy, y también ven los efectos, como, por ejemplo, como me ayuda a respirar, a relajar y estar más tranquila y lo notan, sobre todo cuando estoy más nerviosa, respiro y me ayuda.

Mi abuela es como una madre para mí, una segunda madre, de echo ha vivido en casa con nosotros siempre, tiene 90 años, cumple 91 y ahora está en cama incapacitada no puede hacer nada, y mi madre tiene que estar atendiéndola y yo estoy un poco como cuidando a mi madre que también lleva una carga muy dura, es muy pesado, aliviando esa necesidad. Y esto del *qigong* me ayuda, a lo mejor simplemente con una caricia, es cierto que después de practicar *qigong* las manos tienen otro...y con una caricia, o un estar, o yo a mi yaya tocarle su cara, mirarle la mirada, yo mirando a sus ojos y veo 90 años que ha pasado y es eso es la vida, un instante, un momento y si lo puedes gozar desde esta perspectiva, tan bonita, tan armoniosa con la naturaleza y ver que imagínate si voy a estar 90 años viviendo y sintiendo eso pues es un tesoro.

Mi yaya esta en cama y a la distancia yo le he enseñado las posiciones de *qigong* y ella ya reconoce muchas...eso es tierra, eso es agua. A mi madre sí que le enseñe, le llama la atención, hacemos las dos juntas los seis sonidos curativos, yo le decía que tenía que hacer, que la respiración, que visualizara. Estoy esperando a que yo tenga la base más asentada para reunir a cuatro amigas próximas y... irnos a practicar y a transmitir. Cada mujer en su mundo pues tiene su necesidad y... intentar liberar y coger cosas de eso.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 No puedo separar, es todo un saquito y lo que vas experimentando, como que lo vas encajando todo a la filosofía y lo entiendes más. Espontaneidad... no estar influenciada por la teoría, la práctica primero. Los estilos que he aprendido van aportando algo interno, con los cinco elementos, los más básicos, con tanta sencillez, son muy simples y quizá por ser lo primero que empecé a experimentar a sentir, pero la verdad que con los cinco elementos... ya relacione la tierra, metal, agua, madera y fuego de una manera tan sencilla y bonita, que los he sentido, son la base a desarrollar porque siendo tan sencillos los movimientos al poquito tiempo ya los notaba, yo creo que para mí los cinco elementos son la base más sencilla para mezclarlos con los seis sonidos y los cinco animales. Yo me identifico con el elemento tierra, quizá también por esa debilidad a nivel de bazo-estómago y demás, he sabido que estaba ahí, por mi manera de ser, que estaba ahí un poco más ahí mi...

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas

R.9 Me doy cuenta que tengo la fuerza interior, que puedo generar esa fuerza para tirar para adelante, para estar en la sobriedad, en la confianza, que puedo ayudarme en todo esto. Todo esto es un mundo nuevo, me abre la puerta y todo lo estoy valorando mucho, pero simplemente yo soy muy tímida y el hecho de estar encarando cosas frente a la gente, a nivel personal mío es como una superación, estoy abriendo, más tranquila y estoy más segura. Valoro el aplomo, la seguridad.

A veces veo un poco contradictorio, que en el *qigong* te examinen, es una presión de que te valoren o no, todo debe de ser mucho más natural y fluido y a lo mejor con el nervio ese estás bloqueando sin darte cuenta que tiene que fluir eso y ya está, porque yo creo que es la seguridad de la práctica. Yo entiendo que el mérito esta por ahí, de llevarlo adentro, tan adentro que entonces es cuando fluye el *qi*.

Recuerdo cuando en clase hicimos los seis sonidos en el aula, yo note ahí, pero muy exagerado, la energía de grupo. Habrá gente que tenga un no sé qué, un sentimiento, incluso que, a su manera especial, gente que ya está transmitiendo *qi*, gente que a lo mejor es muy buena en eso. Tengo una compañera en el trabajo que está un poco en el exceso de *yang*, y ahora entiendo más, pero es que, sin darte cuenta, después de años que has ido trabajándolo de alguna manera lo percibes.

Muchas veces me ha pasado, que quedo agotada, estuve también muchos años trabajando en una consulta médica, fue antes de que me operasen, mi primer trabajo que compaginaba con la carrera, llevaba la recepción con la agenda de tres doctores, psiquiatra, endocrinólogo y cardiólogo, y yo siempre estaba en el dar, y bueno muchas historias, había veces que salía de la consulta tan cansada, tan cansada, pero ahora encuentro explicaciones, es que me descargaba...

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R. 10 Aprender, aprender todo lo que pueda y si puedo ayudar a alguien en algún momento. Yo creo que en el día a día ya lo vamos haciendo porque a veces pienso que vas a parar aquí por algún motivo, pero ya de antes, a lo mejor tu entorno necesitaba ver una ayuda o un consejo o un oído y reflexionar y esto, que cambie o ayude a estar más centrada para expandir eso, de otra manera.

Entrevista 6

18 de abril de 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Frederic, 53 años, estudie ingeniería eléctrica.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 El *qigong* lo he aprendido ya hace tiempo, hace más de 5 años, fue a través del gimnasio, donde también practicaba *taiji*... pero bien, bien, desde que empecé a estudiarlo con Nuria. Para mí en un principio era una forma de expresión corporal, de conseguir una fortaleza, no tanto a nivel muscular sino más profundo que a nivel muscular, para tener una mejor articulación, un mejor estiramiento, fuerza y eso es lo que en principio quería yo conocer.

P.1 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.1 Empecé *taiji* con el profesor José Luis, ahora actualmente sigo con *taiji* y *qigong* con Antonio Cirisio, los lunes y miércoles, ya por una cuestión de práctica, eso sí, pero también ahora a través del Instituto de Qigong estoy yendo con Iván para práctica en grupo y entonces para la práctica en solitario siempre voy todos los sábados y algunos domingos al gimnasio de Balmes, siempre temprano. Intento hacer *qigong* casi todos los días y si no en casa 15 minutos, relajación, estiramientos y el *zhanzhuang*, sobre todo estiramientos de lo que es la columna, o sea es toda una rutina.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Siempre he ido al gimnasio, sobre todo natación. Después de hacer diferentes tipos de ejercicios en el gimnasio empecé con *taiji* y *qigong*.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 He tenido siempre problemas en mi pierna izquierda, llevo varias operaciones, tenía la rodilla fastidiada y he ido siempre perdiendo equilibrio. Y cada vez, conforme he ido avanzando en edad, he tenido problemas en los tobillos, me torcía muy seguido los tobillos y mucha inestabilidad en las rodillas. Y a través de los médicos, cuando dijeron que la única opción era aguantarse un poco y a la larga pues operación, con lo cual pues hace unos seis siete años y entonces dije que no y entonces empecé a buscar formas de fortalecer articulación, tendones, musculatura, había estado con un fisioterapeuta y un entrenador personal también y pocos resultados, realmente no me acaba de convencer. Y a través del propio gimnasio empezaron a dar clases de *taiji* y fue ahí en donde empecé a hacer *taiji* con el profesor José Luis y a partir de ahí empecé a hacer un tipo de práctica muy tranquila, muy quieta, que no me exigía forzar mucho las articulaciones pero al cabo de seis pocos meses me encontré que había ganado un poquito de estabilidad, y un poquito de estabilidad significa poderme aguantar sobre una pierna al menos un poco y a raíz de ahí, después de un año empecé a profundizar más, me cambie con el profesor Cirisio de *taiji*, que era también monitor de *qigong* del equipo de Nuria y al cabo de cuatro años, fue cuando empecé a sentir que aparte del *taiji* ya me faltaba algo más y él fue quien me dijo “pues apúntate a estos cursos de *qigong*” y “¿qué es el *qigong*?” “pues mira es esta forma, es más interna, te la haces tú mismo, y a raíz de ahí fue que conocí el Instituto de *qigong* y ha sido cuando empecé a practicar *qigong*.”

Respecto a mi problema de rodilla es un hecho que hay una mentalidad a la que nos han acostumbrado nos dicen “la solución a tu problema es esto” ¡vale!, no me gusta la operación, ya he pasado por tres y si al final

me dicen “quita y pon”, pues no, prefiero aprovechar lo que tengo, la naturaleza y llevarlo hasta sus últimas consecuencias, llevarlo hasta donde pueda. A ver, la operación no era una cuestión de vida o muerte, no era que “en 15 días tenemos que operarte”, no, no era esto, era una cuestión de que “no podemos hacer nada más, pero ya sabemos que en un año o dos vas a tener que operarte y ponerte una prótesis” ¡ostias!, eso es lo que a mí me choco. Pues si tengo dos o tres años, pues voy a hacer todo lo posible para que en esos dos o tres años se me acabe de romper todo, o se me acabe de arreglar. ¿Se me ha arreglado? mmm...creo que no, porque todavía tengo algunos dolores, ¿Qué he mejorado? Sí en un 90 por ciento. Con eso puedo seguir viviendo más tiempo sin operarme, no lo sé, pero ahora se me están abriendo cada vez más opciones para este problema. No me agobio mucho, se te rompe una cosa, y tenemos la costumbre en occidente, que la arreglas, se te rompe un hueso te lo arreglan, se te rompe un tendón...te lo cosen, y no miran más allá. Claro si se te rompe un tendón por desgaste, preguntas ¿por qué viene ese desgaste? Porque la cosa es así y no hay una solución. Ahora estoy en el punto de buscar otras soluciones.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 En este último año el *qigong* me ha ayudado mucho, físicamente ya puedo empezar a aguantar más, flexionar y guardar el equilibrio en la pierna izquierda, cosa que antes era impensable, he ganado quizás un poco más de energía interna y eso lo noto cuando hablas a la hora de enfrentar los problemas de los hijos, de la familia, problemas del trabajo he ido ganando una visión un poco más tranquila, y eso me lleva a que estoy físicamente más pletórico, enérgico, fuerte y por otra parte, mentalmente me ayuda a asentarme, me ayuda a saber parar un poco y a saber que las cosas... no esperar que las cosas vengan solas, ni con la necesidad de ir a buscarlas urgentemente, simplemente que las cosas vengan sucedidas tal cual, y eso me ayuda un poco a tranquilizarme a ponerme más sereno, pero si ganas un poco en tranquilidad, al menos al enfocarte en los demás, antes era una cuestión más interna y ahora lo voy expresando más.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Es curioso, a nivel de familia, distingamos dos cosas, a nivel de familia interna, es decir mujer e hijos, sí que me ha ido bien, porque el *qigong* me ayuda a ser más sereno ante los problemas que ves venir, pero a veces tu pareja no lo entiende, vale? porque lo primero es que si no hay una evolución o una aceptación de lo que quieras ir cambiando, eso en seguida es la típica expresión “estás cambiando mucho, no me gusta, antes no eras así”, pero bueno se va llevando porque todo es una evolución de todas las personas, no? Y hay sentimiento de permanecer con la misma familia, con la misma gente, entonces si hay ese sentimiento tu puedes ir cambiando y puedes ir ayudando al otro a que te entienda mejor.

A nivel de familia externa, la gente me sigue viendo igual, lo único es que quizá me ven un poco más seguro, a nivel de relación de fuera, el *qigong* me ha ayudado a conocer a un grupo de personas que compartimos una cosa en común y va más allá de lo que habías aprendido hasta ahora, vale, de una enseñanza técnica, una relación laboral, una relación entrañable con amigos de toda la vida y ves que con más de 50 años y que puedes empezar otra cosa y que hay otras personas con las que puedes tener otras cosas en común y que se abren otras vías y eso es bueno, en eso me ha ayudado.

Tengo una cuñada que es tetrapléjica y está internada en un centro, el único problema que tiene es que del cuello para abajo no puede moverse nada, pero de cabeza para arriba es de las personas más sensatas y más claras y bueno pasamos mucho tiempo con ella, estamos con ella y hablamos, tiene mucha capacidad intelectual pero no posibilidades, porque al fallar la lengua, al fallar el habla, y los movimientos pues la comunicación es limitada. Pero al pasar de los años pues entiendes, hablas y hablo muchas veces con ella de todos los temas y desde que empecé el *taiji*, a ella siempre le he hablado del *taiji* y ahora le estoy hablando mucho del *qigong*, le ayude a ella con un sistema para que pueda conectarse a un ordenador, con lo cual tiene acceso al internet y a escribir. Escribe montón de cosas, y una de las cosas que también me han motivado es el afán de aprender técnicas o formas de masaje o de movilización que le van a ayudar a ella, ella tiene actualmente 42 años, pero que le puedan ayudar y mejorar todo su estado físico. Y ese es un

motivo que ha ido viniendo, conforme he ido aprendiendo cada vez más y sobre todo este último año que he aprendido más *qigong*, la verdad, creo que hay más posibilidades de que ella haga un tipo de ejercicio y de movilización que le pueda ayudar. Tanto como coger a un experto, alguien que sepa más que yo, y de saber cómo atender este problema. Y ese un motivo para aprender más del *qigong*.

A nivel de... quizá de una motivación personal, con la situación actual, siempre me he dedicado... soy bastante analítico, bastante constante, pero tengo siempre los principios de la familia, y hasta ahora siempre me he dedicado a los hijos, a cuidar de los críos. Mi mujer siempre trabajaba por las tardes, con lo cual tenía que ir al colegio a recoger a los niños, a preparar la cena, yo tenía esto por las tardes y por las mañanas yo tenía más tiempo libre, y siempre tenía una curiosidad innata sobre el estudio de religiones, de pensamiento filosófico. Y a través del Instituto de *qigong* me he acercado a una serie de lecturas, y ha sido como una forma de abrir un poco a la cultura oriental, que hasta este momento no había tenido la ocasión.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Una cosa que he confirmado es que en Occidente tenemos la mentalidad del sufrimiento y el sacrificio metido hasta la medula y ya tenía constancia de que hay otros puntos de vista, y otras opciones de tomarte la vida, he tenido la suerte de tener padres, familia y amistades que te enseñan y vas cogiendo preferencias, y el *qigong* me ha enseñado como filosofía, como pensamiento, que en verdad no solo es cuestión del sufrimiento y de resignación, sino que muchas veces es cuestión de ir haciendo, ¿vale? no esperar que te vengan las cosas, pero de ir haciendo. No asumiendo ya de partida que las cosas son limitadas, abrir la mente. Yo me considero, de que no tenía una mente muy cerrada, pero quizás tenía una mente... “la puerta estaba abierta, pero nunca la había pasado” y ahora lo que he hecho es pasar la puerta, hay más cosas, más posibilidades y tengo que seguir andando, tengo que seguir viviendo, estoy en ese punto. Aunque la decisión y posición es tuya, lo que pasa es que el peso de la condicionante que tienes como occidental es tal que pesa mucho. Y no pesa tanto por las creencias que tengas tú, sino porque eres consciente de los compromisos que has ido adquiriendo y entonces si eres consecuente como persona hay compromisos que por nuestra naturaleza humana debes de seguir manteniendo, aunque estés solo, en otras situaciones. Considero que no se tiene que traspasar una puerta y romper con todo lo anterior, eso no te ayuda a nivel espiritual, no te ayuda, la cosa es que hay gente que ha confiado en ti, que has arrancado, que has arrastrado, los hijos, la familia, entonces tienes que seguir conviviendo con ellos, con todo lo que representa y con todo lo que lleva.

Del pensamiento chino del *qigong*, lo que he ido aprendiendo lo he ido aceptando y lo entiendo, no me ha costado nada. Cuando no conozco, no puedo decir si me cuesta aprenderlo a aceptarlo. Que hay cosas que, a través de terceras fuentes, programas informativos, divulgación internet, lo que sea, te vas formando una idea del pensamiento oriental, que te pueda gustar o no te puede gustar, puedes estar a favor o en contra y eso sí que hay cosas que te enteras, no sabes si son totalmente ciertas, pero puedes entenderlas y aceptarlas. Pero lo que he ido aprendiendo con el *qigong* y lo que ha ido cayendo en mis manos no he tenido problemas en entenderlo.

Me gusta mucho el *qigong* y veo que hay muchas más cosas que puedo ir aprendiendo, como pensamiento daoísta hay muchas cosas que me han gustado, “la individualidad”, “la aceptación del fluir de las cosas”, “la no interferencia”, no sé cómo decirte... “el no soltar la cosa”, pero eso es pensamiento oriental y por mi limitado conocimiento no sé si sea del todo correcto, pero bueno, es una sensación a nivel interno que me quedo con ello. El *qigong* en un nivel es personal, pero ya después te lo comentare porque también hay otra cosa que se me ha escapado, la motivación.

A partir de los 10-12 años, tenía una hermana mayor que estudiaba filosofía y me acuerdo bien que con ella hablábamos mucho de los cuentos, y hablábamos de los cuentos orientales y era otro punto de vista, no había ninguna intención de enseñar ninguna religión, ni camino, ni orientación sino era simplemente una cuestión de charla, tenía entonces ya noción de que había algo más de lo que se “vendía” en aquella época, estoy hablando de los años pues 70 a 75. Cuando tenía como 12, 15 años, y lo que se vendía era: familia,

municipio, sindicatos, casa y de ahí no salías, religión cristiana y tienes que hacer lo que te dicen y nada más.

En la época en que estudiaba, con de los 16 a los 18 años, estude con los jesuitas, y tuve la suerte en que era la época en que había la teoría de la liberación, que estaba muy en boga, y no era tanto desde el punto de vista cristiano, perdón de la liberación, y estaba metido en un grupo que estudiábamos, o hablábamos de filosofía y sobre el pensamiento “cristiano” no eclesástico, sino cristiano y esto nos dio pie a poder entablar conversaciones con grupos tanto islamistas, de la religión musulmanes, orientales, un maestro daoístas y otro de religión budista, pero budista de India, un gurú de India. Fue una época como de seis meses, que prácticamente cada semana teníamos reunión con estas cuatro personas y entonces podíamos ir intercambiando conocimiento.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

Me doy cuenta de lo que he ganado como “ser humano”. Conforme te vas metiendo hay cambios, soluciones, haces y van cambiando las cosas, intentas progresar, el afán, pero tienes una formación y un espíritu interno que te demuestra cómo eres, ya seas altruista, ya seas bondadoso, o egoísta y esa esencia no creo que la haya cambiado, pero me doy cuenta de cómo en lo que estoy haciendo voy influyendo a mi alrededor, hasta ahora era la percepción mía, buscaba mi mejoría, mi satisfacción, buscaba, mi, mi, mi y quizá ahora me doy cuenta de que además de mi hay algo más, he ido un poquito más allá. Cuando hablo con la gente, la familia, a parte mí hermana, ella es la que me ha dicho continúa, venga, veo esa relación que me acerca, es ir un poquito más allá.

Hay algunas cosas que te las vas haciendo tuyas, hay algunas cosas que son reales, que no hay más remedio, la línea recta, no es una cuestión de pensamiento, es una cuestión física de supervivencia, si tienes críos si estas educando unos críos pues necesitan comida, y no hay más que trabajar el principio que puedes y tienes que de seguir, son responsabilidad mía y ellos no pueden hacer nada, si tú tienes esa responsabilidad de tener un hijo y de criarlo, hay necesidad de vestirlos y de que tienen que comer cada día.

Pero hay otras cosas que, si no tienes conocimiento, pues los descubres. Coger ese otro camino, seguir en espiral. Por ejemplo, con los que enseñan *qigong*, he tenido la suerte de coger este instituto, este grupo de monitores, que la verdad ves que se la toman en serio, hay un método, te guste o no te guste, siguen la tradición china. Pero también he conocido otras personas, en otros ambientes, que saben mucho *qigong*, pero que cuando se ponen a tu lado y te van enseñando como que ves que te quieren llevar a su terreno, como “enciende una vela porque si no la energía se escapa y...” pero que estás haciendo, que estás haciendo, hay cosas que no, quizá que como personas pues a algunos les pueda gustar, pero ya ves que es un *qigong* adaptado, que eso sí, que últimamente lo he visto, el *qigong* adaptado a cada persona y hacer de maestro y eso es peligroso, porque puedes llegar hacer daño tanto físico como mental y de eso hay que tener cuidado. He visto, que casi cualquier extranjero en una tierra no es buen profesor, porque un extranjero que se va a practicar o a enseñar en otros lares que no son los suyos, algo detrás hay que no cuadra, como que tiene su tierra metida en su sangre y aprende algo muy grande y muy gordo entiendo que lo primero que hace es enseñarlo a su gente.

Hay gente que políticamente no ha estado arraigada en un país, y cuando ves que están enseñando lo que ellos saben a los suyos que han huido con él, que están fuera, eso es bueno. Pero cuando es extranjero, ha salido fuera y enseña a gente que no es suya, no es su etnia ni su conocimiento, ya ves que hay algo ahí que no, esto lo he visto con tres argentinos que han montado aquí su pequeño *dojo* para relajación interna y entonces, pues bueno, cobran por eso y va gente, mujeres la gran mayoría, que por media hora de sentarse delante de una botella y preguntarse por el vacío pagan, y no han hecho más que darles tiempo, para sentarse y relajarse, eso para mí no es ético, éticamente no lo encuentro correcto. Y enseñan a veces cosas como si fuera oropel, y “yo se la verdad” y “esto es así” y eso la verdad es que abre muchos los ojos, pero por las circunstancias que tengas, la verdad es que, si no eres un poco sagaz y tienes poca experiencia, la verdad

es que puedes caer ahí. Ahora si eso te hace feliz y pagando por media hora al día o una hora a la semana, pues te relaja y te hace sentir bien contigo mismo y eso te lo crees, pues bienvenido sea.

Hay mucha gente que está estudiando *qigong*, y que tiene una creencia, una mentalidad, una forma de vida, que les está bien y a cada quien le puede gustar un estilo u otros. Podemos ser más papista que el papa, o ir a ver a todos los chinos que vivan en Barcelona para hacer clases. Hay gente que quiere aprovechar su tiempo de diferentes formas, o sea no hay una verdad absoluta. Habrá gente que esté a favor de los profesores chinos y otras que no. Hay quienes prefieren profesores cien por cien occidentales, que no les gustan los chinos, porque también hay gente que hace artes marciales y que son buenísimos en kung fu, pero cuando te hablan de los chinos parece que te están hablando del tercer o cuarto mundo, que han perdido el tren de la vida, esa gente que no va. Y tú les puedes decir, “pero tu estas aprendiendo un arte que viene de ahí ¿tú has buscado algo más de allá?... “no, no, esos están locos, porque nada más hacen que trabajan y son comunistas”, se te ponen los pelos de punta.

No todo el que venga de Oriente tiene que ser chino comunistas y con el libro rojo por delante. Hay muchos países en Oriente y el pensamiento chino no necesariamente tiene que venir de China, ha ido mucho más allá de las fronteras de China, si mantienen su tradición.

En España hay muchos monasterios en donde se pueden hacer estancias, retiros, y en donde aprendes autodisciplina a nivel intelectual, físico y espiritual. Es muy apetitoso, porque a veces las cosas te las ponen muy fáciles, depende de tu espíritu y de tu apertura de mente. Pero la experiencia es recomendable como antecedente para ir a los templos o monasterios budistas o taoístas.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Como meta este asunto de mi cuñada es uno, otros es que a nivel personal físico pueda seguir recuperándome de mis rodillas, espero y esa es una cosa que me mueve mucho. Donde lo podre encontrar, no lo sé, pero tampoco me voy a obsesionar, podre llegar hasta donde llegue. Y si en algún momento por cualquier decisión de la vida o de lo que pueda venir pues hay cambios, otras rutas u otros nuevos caminos, pues seguir andando, pero con el pensamiento de hoy en día, lo tendré que encontrar por aquí.

Entrevista 7

25 de abril del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio

R.1 Soy María, tengo 52 años. Trabajo en la administración y licitaciones de un grupo de consultores internacional de derechos humanos.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Me inicié en el *taiji* hace muchos años en el estilo *chen*, desde muy jovencita, entonces por cuestiones de tiempo y bueno la juventud lo hice por mucho tiempo. Fue como a los 32 o 33 años que empecé a estudiar temas orientales, medicina china y ahí entró el *qigong*, fue un curso de iniciación, pero me gustó mucho como ejercicio y también como filosofía, por la relación que establece con el mundo. Fui haciendo más o menos por mi cuenta, siempre he ido manteniendo algo, no cotidianamente, pero iba haciendo de tanto en tanto para no olvidar hasta que hace tres años descubrí el Instituto de *qigong* en el internet, me intereso porque siempre me había quedado como algo pendiente y bueno por cuestiones de que estoy en el paro, tarde en inscribirme y no fue posible, hasta que este año lo conseguí y pues ahora estoy en ello prácticamente todos los días y me gusta mucho.

Cuando inicié el *taiji* yo no sabía del *qigong*, había leído cosas, escuche comentarios de mi madre porque ella siempre se ha interesado por este tipo de prácticas, ella empezó *qigong* conmigo, de echo ella empezó antes que yo y también ha hecho *qigong* por su cuenta en algún gimnasio.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.2 Normalmente practico en solitario, en casa, estoy pensando en irme a la terraza por el tema del bastón que tengo problemas de espacio, y lo hago prácticamente cada día por la tarde, antes cuando era joven lo hacía por la mañana, pero ahora me cuesta mucho.

Del *taiji* me he olvidado bastante, si lo veo me acuerdo de los movimientos, pero prefiero ahora centrarme en *qigong* y más adelante sí que me gustaría retomar el *taiji*. Desde hace tiempo que he trabajado el tema de la respiración porque hace años yo practicaba el *sufí* y ahí se trabaja mucho la respiración con ejercicios que se basan en el yoga. También he practicado *hata yoga* y naturopatía, siempre me ha interesado todo ese tipo de prácticas, hice *shiatsu*, entonces es un mundo que no me es desconocido, digamos que he ido descubriendo distintas facetas. Sigo practicando el *shiatsu* y el *reiki*, pero siempre a nivel familiar y medicación alternativa.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Yo siempre hice mucho deporte, me inicié como a los 20 años con las artes marciales, primero en la tradición japonesa, que por ahí hay una visión muy similar de ver las cosas como en la práctica del *kung fu* o del *taiji* que digamos comparten un código de calidad humana. Sobre todo, trabajé el *jiujitsu* y con la *katana* en el *iaido*, que se trabaja mucho con el *hara*, el *dandien*. Ahora más que nada por el tema físico ya no practico, antes si, pues era duro y aguantaba muchas cosas, pero ahora prefiero algo más tranquilo y tampoco necesito demostrar nada a nadie, es para mí, es para gozarlo yo. Además, aquí en Europa desafortunadamente las artes marciales son de competencia porque el sentido del Bushido, el código de lucha no se comprendía, al menos donde yo estuve, tuve esa sensación de que no, había mucha competición y el que más te zurraba o el que ganaba era el que más sabía, entonces lo dejé.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 Tenía problemas de rodillas, de echo casi no podía bajar escalera y desde que empecé a hacer *qigong* fui mejorando y ahora estoy muy bien. Los problemas de rodillas vinieron por muchos motivos, pero sobre todo porque tengo el pie plano, entonces al pisar mal he ido forzando la rótula y se me ha ido desgastando y sin embargo cuando empecé con el *qigong* pensé que iba a tener muchos problemas, al principio tuve problemas con algunas posturas, pero entonces aprendí a recolocarme y la verdad es que muy bien, muy contenta. Por otra parte, también tenía muchos problemas de hígado, de estómago, siempre he tenido problema de bazo y se me ha ido regulando bastante, me resfriaba mucho más y ahora no, llevo todo este invierno y solo cogí un resfriado y ninguna gripe, cosa que siempre cogía, si he notado pequeños cambios.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Con el *qigong* a nivel corporal he notado mucha mejoría, sobre todo en mis rodillas.

A nivel de emociones no he tenido problemas, como siempre he trabajado meditación desde hace muchos años, pues no he notado cambios.

A nivel espiritual, quizá por mi situación personal, por los años, yo creo que es un poco todo, pero no creo que sea por el *qigong*, yo creo que venía de mucho antes y como he trabajado ese aspecto y sigo trabajando.

En lo que sí me ha ayudado el *qigong* es con mi madre, la estoy ayudando a recuperarse, haciendo ejercicios, entonces hay una oportunidad de compartir, y está muy bien me agrada mucho. Yo no tengo muchas amistades, tengo pocas y los que ya me conocían han pasado por el filtro de muchos años y sí que se interesan un poco por la filosofía que hay detrás del *qigong*, si se muestran interesados.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 En lo que sí me ha ayudado el *qigong* es con mi madre, la estoy ayudando a recuperarse, haciendo ejercicios, entonces hay una oportunidad de compartir, y está muy bien me agrada mucho. Yo no tengo muchas amistades, tengo pocas y los que ya me conocían han pasado por el filtro de muchos años y sí que se interesan un poco por la filosofía que hay detrás del *qigong*, si se muestran interesados.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Lo que más me gusta del *qigong* es la armonía, darte cuenta de que no eres un individuo de que no existes como individuo, sino que eres un todo, o sea, que formas parte de ese todo y que todo tiene un equilibrio y que lo principal es intentar seguir ese equilibrio, mantener ese equilibrio. Y esto choca con el individuo en Occidente, porque a veces nos creemos el ombligo del mundo y pensamos que el mundo está para nosotros, nosotros y el mundo, dos realidades diferentes y realmente sin ese mundo nosotros no estaríamos aquí. Y en eso sí que choca.

Actualmente los jóvenes, cuando ya han dejado...el conocimiento de lo que es un símbolo, de lo que es una visión más simbólica de la vida. Los chicos están buscando algo que les falta, y quizá ahora sería un buen momento para que ellos pudieran acceder a este tipo de pensamiento, o sea que están más predispuestos probablemente.

Todo ser humano busca un sentido, una alternativa que te haga comprender el porqué, como ser humano tenemos un lenguaje estructurado, de cierta forma dominar las cosas, porque al estarlas nombrando las estamos dominando, esto es mío, si tú lo nombras sabes que es, una visión más simbólica de la vida, al nombrar las cosas las estamos dominando, pero nos hace enraizarnos más en la creencia de que somos una

cosa y el mundo es otra. Y lo que ofrece el pensamiento oriental chino, es la posibilidad de romper con eso y de darte cuenta de que necesitamos menos palabras, más silencio, relacionarnos con el mundo.

Algo que es difícil es lo del sentido del vacío, saber que esta todo ahí, pero no hay nada, intentar evitar imaginarme las cosas, o no darles nombre a las cosas, no ponerle nombre, estamos muy acostumbrados a eso. La idea del *qi*, trabajar con el *qi* y a la vez saber que no estás trabajando con el *qi*, si no que estas siendo uno con el *qi*. Cuando estas meditando, al respirar no tienes que controlar la respiración, pero cuando inicias tienes que controlarla, solamente al principio, luego te das cuenta que es natural. En el caso de trabajar con el *qi*, yo creo que necesitas una temporada o una estación previa en la que necesitas trabajarlo conscientemente que o estoy haciendo que *qi* se mueva a través de ciertos órganos, luego con el paso del tiempo lo haces tan tuyo que ya no piensas en eso. Aún pienso mucho en la técnica, la técnica es lo que me impide liberarme y sentirlo fluir más naturalmente, pero primero debes de dominar la técnica, no solo por amor al arte las cosas salen.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Yo me quedo con el pensamiento taoísmo, para mí no hay dualidad, y que todas las verdades que nosotros creemos que son verdades solo son la mínima parte de lo que es la gran verdad. No hay opuestos, son complementarios, el uno sin el otro no existen, por lo tanto, son complementarios, no son opuestos. La no dualidad en el sentido de que realmente ese vacío, ese gran todo, sin nombre, y que la dualidad solo existe en el momento en que uno le da nombre. Que es difícil de comprender cuando lo hacemos con el cuerpo, cuando vemos las cosas con nuestros sentidos, va un poco en contra de eso. No es muy difícil de entenderlo creo. Ahora en la práctica del *qigong*, trabajo con la unidad. En el sufismo también se trabaja con la unidad, el todo es uno. En el *zen* lo mismo, y a partir de mis estudios sobre el pensamiento chino se dice lo mismo y de hecho en Europa también, mi maestro Eckart decía Dios sálvame de ti, o sea de la idea de ti, eso me hace separarme de lo que es la auténtica realidad que es Todo. Lo que pasa es que lo hemos olvidado por la idea cartesiana, de que hay que racionalizarlo todo y probablemente hemos dividido, hemos fragmentado nuestra vida y nuestra realidad demasiado. Yo creo que no se puede realmente expresar con palabras, sino vivirlo. La experiencia es la que te va dando esas pequeñas luces de vez en cuando, son solo elucubración que uno se hace, pero creo que es mucho más certero eso que intentar escribirlo de hecho todos los místicos han escrito y escrito muchas páginas y luego silencio, porque no hay manera de escribir aquello, es el momento en el que estas en comunión con algo...que es el todo.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

Me gustaría dos caminos, conseguir dos metas, a nivel social, profesional, me gustaría mucho compartir lo que estoy aprendiendo, me gusta mucho enseñar y más cuando sé que es algo para el bien de los demás, que uno puede hacerlo solo para mejorarse, no solo a nivel físico, sino también a nivel mental y emocional. Y a nivel personal trabajarme, y seguirme trabajando.

El *qigong* para mí es una forma de trabajo, de intentar trabajar con esa energía que nos rodea, es una forma de llegar a una comunión en la que la energía, mi energía y la energía externa se hacen una sola, intentar conseguir que no sean cosas separadas.

En Occidente la gente no sabe utilizar el *qi*, porque no saben lo que es, respiramos, comemos, pero no sabemos que podemos trabajar con la respiración. No hemos respetado nuestro cuerpo, con lo cual hemos creado una anatomía artificial y actualmente la gente se ha olvidado de cómo respirar, su respiración no es la normal, físicamente es mucho más fácil respirar con las vías superiores y no utilizar el abdomen, quizá sea una cuestión emocional, una reacción como de supervivencia, en el sentido de que para la respiración abdominal se requiere estar más relajada. Pero en una sociedad en la que tienes que estar atento, porque hemos creado un mundo de carreras y de competiciones y de miedos, entonces yo creo que tienen que haber un poco de esto, cuando uno tiene miedo respira corto y empleas las vías superiores, entonces yo creo que

es por estar en un constante miedo, de tensión y mucho por la rapidez de la vida, en los anuncios lo dicen, no puedes parar, si te sientes mal tomate esto y podrás seguir... como pares te mueres.

Y además no estamos comiendo adecuadamente, antes porque la gente era pobrísima y no tenía acceso a la alimentación necesaria. En el tercer mundo se siguen estando fatal y ahora en nuestro mundo hemos ido al extremo, hay muchísimo, demasiado e innecesario. Ahora con la globalización, comemos cosas que no son de la estación del año, o no son de nuestra geografía. Antiguamente la fitoterapia se basaba en la naturaleza de la planta, que estaba de acuerdo con la persona que vivía en aquel territorio, en la medicina china es lo mismo. Hoy en día hay de todo, a lo mejor yo me estoy comiendo una papaya, pero a lo mejor no me aporta nada porque yo no necesito las vitaminas o los nutrientes que tiene esa papaya, porque a lo mejor yo ya lo tengo en algo que es de mi país, quiere decir que con la globalización estamos priorizando mucho el tema de la globalización, estamos abusando, se come muchísimo, la idea es, cuanto más mejor, Y como el ritmo de vida es demasiado rápido, no podemos tener una respiración, ni una digestión como demanda, tranquila. Ya no podemos comer con tranquilidad, en silencio, ya no podemos gozar de eso. Y si es que comemos, porque si no nos comemos un bocadillo porque tenemos mucho trabajo y nos tenemos que volver a la oficina.

Yo cuido mucho mi alimentación, desde que estudie medicina china, tengo que cuidarme por el tema del bazo-estómago, porque los tengo bastante delicaditos, entonces tengo que ir con mucho cuidado, desde hace mucho tiempo soy vegetariana. Procuero no tomar cosas demasiado frías en verano, no como demasiado picante, nada que irrite mucho, tomo muchas infusiones, procuro que la comida sea la cantidad adecuada, si me quedo de menos, me quedo de menos, pero no comer más de lo necesario, lo que quepa en un plato pequeño y me quedo satisfecha. Procuero no comer demasiadas cosas crudas, como a mí me falta *yang* de bazo necesito cosas que no sean frías, para no gastar el poco *yang* que tengo. Por ejemplo, las verduras hervidas o fritas, o sea fritas rápidas al *wok*, no como muchos azucres. Procuero que sea bastante equilibrado, me muero por las patatas, pero procuro menos.

El *qigong* y el *taiji*, lo que hacen es ayudar a corregirte posturalmente, sobre todo los niños pequeños, que tendría que empezarse con los niños, es algo fundamental, porque muchos niños jovencitos tienen la tendencia de estar siempre con los hombros encorvados, cerrados y eso también influye mentalmente, cuanto más te cierras, pues más te cierras al resto del mundo, respiras menos, te vuelves, quizá también más tímido, más temeroso, mientras que con un ejercicio como es el *qigong*, que te corrige, que te pone bien la espalda la columna, eso es ensancharte el pecho, y con eso respiras mejor y también se te van muchas tonterías de la cabeza o sea que si es muy importante y beneficioso. Pasar de una postura cerrada a una abierta, más luz. El *qi* es vida, lo que respiramos es vida, podemos aguantar varios días sin comer, pero no sin respirar, somos respiración y somos lo que comemos. Cuando el *qi* se estanca es cuando se pudre, cuando se echa a perder. Es como el agua, tiene que fluir, además nosotros somos de hecho agua y haciendo relación de ideas, ahora sí que solo hay un *qi*, si efectivamente solo hay un *qi* porque nosotros físicamente somos átomos y el átomo es vibración, el *qi* es vibración, es energía.

Ahora estoy tratando de retomar lo del máster en estudios orientales, porque con lo de Bolonia lo han cambiado y han cambiado todas las asignaturas. Entonces ahora me he enterado que las asignaturas no me sirven para nada, ahora el tema es más humanístico y antes era más la política, economía, o sea más a nivel empresarial. No sé cuándo lo podré retomar, también por cuestión económica. Primero lo del *qigong*.

Estoy trabajando para un proyecto traductor de caligrafía oriental japonesa, el tema de la respiración, de la transmisión maestro alumno, se trabaja a nivel de *zen*.

Entrevista 8

05 de mayo del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Ramón, tengo 45 años y soy informático

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Yo toda la vida había visto a la gente haciendo *qigong* y me parecía algo interesante, curioso y me dije que, algún día me gustaría hacer eso. Hará tres años que he estado practicando *qigong*, aunque realmente este último año es que me he metido de lleno. Las otras han sido clases regulares.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Quizá un par de veces por semana, clases dirigidas, claro eso no te permite aprender demasiado, simplemente vas ahí, tomas la clase, la disfruta, la vives, pero luego llegas a casa y ya está...el *qigong* se queda en la clase, llegas a casa y no sabes que hacer, tampoco te da por investigar mucho, como quien va a *yoga*. Me gusta la clase dirigida pero no me atrae lo suficiente como para llegar a casa y empezar a investigar.

Ahora desde que estoy en el curso, practico todos los días, sobre todo la forma de los cinco animales (*wu xingqi*), sobre todo por la mañana practico solo, cuando llego al despacho me tomo una media hora, de buenos días para empezar a arrancar. En el despacho tengo una buena vista, veo cuando sale el Sol, el espacio me predispone a hacerlo, es cerrado, pero abro las ventanas, nadie me molesta. Tengo pensado hacerlo al aire libre cuando no haga frío, hay una terraza, o salir al parque, cada día iré haciendo más. Cada día lo estoy introduciendo más en mi vida diaria, hacerlo fuera todavía me cuesta, en los parques, pero yo solo porque soy un poco tímido, pero sí creo que se aprende y se aprovecha más en grupo.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Siempre he corrido, y caminar, me gusta mucho caminar yo hago el camino a Santiago cada año. Antes no conocía nada de estas prácticas orientales, si hacia bicicleta, correr e incluso intenté dejar de fumar, hace 11 o 12 años fui al gimnasio regularmente. Pero todo lo que es este mundo de la simetría nada.

P.5 ¿Qué te llevó a practicar *qigong*?

R.5 Llego a *qigong* a través del *reiki*, que hará, unos cinco años que estoy en ello, no lo he dejado, lo he incorporado bastante a mi vida, de hecho, llega un momento en que tengo una enfermedad grave, me detectan cáncer de testículo y me operan, y entonces, yo soy de los que creen que las casualidades no existen y que si tú puedes superar un cáncer, es porque te dan una segunda oportunidad y porque hay que cambiar, y si se cumple, es porque la llevas bien, entonces me pregunto cuál es el cambio. Y entonces al cabo de unos meses me viene por casualidad un aviso del *reiki*, que yo no conocía, una casualidad muy grande. Yo hago el camino a Santiago cada año, en uno de ellos se me estropea una rodilla, supongo que una tendinitis, y me encontré una persona que me ayudo, me hizo *reiki* en la rodilla, sí, me han puesto el *reiki* en el camino... y empecé una investigación, y a raíz de eso entre a *reiki* y claro, el *reiki* me abre las puertas a todo un camino que no conocía, a todo esto de las energías, temas que yo no conocía y me puse a investigar y tal que me llevaron al *qigong*, me gustaría pasar a hacer algo de medicina tradicional china, pero claro esa ya se me escapa. Cuando dedicas tantos esfuerzos a una cosa, de tiempo de estudio, de dinero, es para sacar un premio muy grande, y yo un rendimiento personal al *reiki* y al *qigong* se lo puedo sacar, pero estudiar una carrera de medicina tradicional china para sacar un rendimiento personal ahora mismo no

puedo, quizá no es el momento. Todos estos temas me atraen mucho desde ese momento y quizá es la nueva recta desde ese punto de inflexión que fue la enfermedad y que es la nueva recta que he tomado en mi vida. A partir de lo de la rodilla en el camino a Santiago es que me hago esa pregunta “¿y ahora que tengo que hacer?, ¿tengo que cambiar la vida? pero no sé cómo hacerlo” y empiezo a probar cositas, pero yo creo que el punto de inflexión es ahí, cuando me encuentro a esta persona que me ayuda y me habla del *reiki* y yo empiezo con el *reiki*, y a partir de ahí empiezo a caminar por un camino de una nueva filosofía de vida y entonces llego al *qigong*, y descubro que esto es lo que me ha gustado y que no había probado, me gusta pero veo que con clases dirigidas no haces nada, entonces por eso empecé a tomar el curso para ser profesor, quizá no para enseñar a nadie, nunca se sabe, sino para aprender yo porque considero que la mejor manera de aprender es estudiar una cosa para enseñar a otros, para mí es la mejor manera de aprender. Y realmente me está funcionando porque a partir de ahí es cuando incorporas el *qigong* a tu vida.

Cuando me diagnosticaron yo fui libre de poder decidir, por suerte o por desgracia me muevo muy bien en internet, entonces cuanto te pasa algo te pones en internet y empiezas a moverte, de hecho yo le dije al médico, hay algo que no funciona y dijo “no aquí está todo bajo lugar”... entonces yo dije, pues no puede ser porque yo noto algo en mi cuerpo algo, sin poder explicar porque algo no funciona, entonces fui a otro médico, me hicieron esperar dos meses y fue quien me dijo que obviamente algo no funciona, entonces a partir de ahí, pues primero a sacarlo y luego ya veremos eso está claro hay que sacarlo, y después ya veremos si hay tratamiento, si hay quimio, si hay radio, esto sí que ya duele más, porque que te lo saquen es que es lo que quieren no, pero entonces en lo otro sí que ya empiezas a investigar, le haces un poco al médico, en definitiva esta sociedad nos obliga a ser un poco médicos, un poco abogados, un poco mecánicos de coche, porque si no al final...tienes que serlo. Y entonces por internet vas mirando, con cabeza, porque en internet están los casos que..., pero entonces ya sabes de qué te habla, y entonces ya fui al oncólogo, por suerte o por desgracia ese oncólogo me sacó el manual, el protocolo de actuación y me dijo, mira en tu caso se puede hacer esto o esto otro, que quieres hacer. Ahí sí que me dejó un poco parado, le dije el que sabe eres tú, yo es la primera vez que tengo esto y tu seguramente que has visto esto en otros pacientes, es que puedes o no hacer nada o controlar con una radioterapia por si acaso, entonces de ahí puedes elegir. Voy a elegir no quemarme, pero si me quemas va a ser por delante, y seguramente me vas a quemar el intestino hasta llegar atrás y me vas a quemar muchas más cosas que seguramente con los años me van a traer problemas y a lo mejor me desarrollan otro cáncer, le dije entonces no quiero, pero me vas a hacer unas pruebas de aquí a quince días para ver cómo va la operación. Y a partir de entonces según el protocolo pues voy cada tres meses los primeros tantos años, fue como una negociación realmente y a partir de ahí pienso que hay que ir renegociando al médico, ni más ni menos una persona como tú, que ha estudiado una carrera pero que realmente quien te quiere más eres tú mismo, para él eres un caso que se resuelve así, así y ya está. Hombre, a mí, me supo un poco mal, porque me sorprendió que yo le dijera tú vas a hacer esto y esto otro y también le dije hombre, ayúdame a elegir, porque yo estoy en una situación un poco indefensa y tal, yo tuve que tomar la decisión por suerte o por desgracia. Igual hay gente que le dicen te operamos, te sacamos el tumor y luego no sé cuántas sesiones de quimio y tal. Yo antes de ser informático trabajaba en hospitales, ves al médico como una persona que bueno, ha estudiado medicina y que sabe mucho más de medicina que tú pero que en nuestro caso, tú eres un paciente y siguen un protocolo para no pillarse los dedos y librarse de problemas, tampoco se involucra mucho más.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 A nivel de cuerpo físico, yo creo que todavía... supongo que es pronto para hablar porque, aunque ahora lo practique cada día 20 a 30 minutos no da para mucho la verdad, yo creo que a nivel cuerpo me da más practicar cada día media hora corriendo, que media hora de *qigong*, para ver la diferencia vamos. Bueno la verdad es que nunca había estado enfermo, no tenía ninguna avería, puntualmente he tenido alguna, pero no ha sido importante y eso del cáncer ya se olvidó, bueno que no se olvidó, porque no estás de alta hasta que pasan 10 años, que voy cada medio año a hacerme la revisión, pero ya se olvidó, no sé si gracias al *reiki* y al *qigong*.

Entonces, quizá donde sí que estoy notando algo, es a nivel más espiritual, más personal, no a nivel físico, claro es que se mezcla mucho el *reiki*, y el *qigong* con la meditación, que es cuestión de calmar la cabeza mezclándolo todo, ya sea el *qigong*, el *reiki*. Esto me ayuda bastante, es la respuesta al camino que necesitaba para cambiar de vida para verla desde otro punto de vista, realmente más serena, más tranquila con más confianza, esperanza, sin miedo al futuro a lo que va a pasar, tengo que acabar de pulir esto, mis cuestiones psicológicas, pero si me está ayudando mucho.

Yo digamos que soy cristiano, como la mayoría de mi generación porque hemos conocido y vivido esta cultura y nos tocaba ir a misa todos los domingos pero yo creo que donde hoy estamos, hoy en día ya vamos un paso más allá, quizá pueda ser creyente, pero mi religión es un poco extraña, cuando me preguntan si creo en Dios, sí creo en Dios, pero en un Dios que no tiene forma humana y que no está en la iglesia, es en una energía inteligente que lo forma todo, mezclo mucho lo que es religión con lo que es algo científico, con la física cuántica, y esto no me impide ir al camino de Santiago y sentir cosas y no voy al camino a Santiago por visita la tumba del apóstol pero si voy por todo lo que siento a nivel personal, ahí se suele sacar lo que es mejor de sí mismo y eso también es interesante porque estás en un experiencia diferente, porque ahí el tiempo no cuenta, porque ahí no tienes ninguna “preocupación”, ni responsabilidad, confías y te dejas llevar... el estado que yo encuentro ahí, es el estado que me gustaría tener cada día, un estado de confianza absoluta en quien sea, llámese Dios, llámese Universo, llámese maestro o guía espiritual no lo sé porque yo creo en todo y en nada, mi investigación es cómo estoy ahí, he traspasado la vida real y qué soy inmune a todos los bombardeos de todas clases que tenemos en el día a día en esta sociedad y yo creo que ahí el *reiki* y el *qigong* tienen mucho que ver y mucho que hacer.

Naces y vives con ello, para ti es normal, hasta que descubres que puedes vivir sin este bombardeo, puedes vivir sin que la persona que tienes al lado te diga según qué y tu programa informático que controla esto se dispare y tu reacción sea lo que a ti no te gusta, y que tú piensas de una manera y tus actos son de otra y entonces te genera una contradicción que te hace sentir mal y esto si esta tú solo no pasa nada, pero si tú te tienes que relacionar con la gente que trabaja contigo, que vive contigo en la calle, a tú lado, es cuando ves que los recursos que tienes, algunos no funcionan.

P6.1 ¿Cómo ha sido tu experiencia con el *qi*?

R6.1 Hay varias cosas, primero del lado del *reiki*, sentir la energía, como sale de tus manos, a mí me gusta mucho el *reiki* a distancia, entonces sentir que le estás haciendo *reiki* a una persona que no está ahí, la energía, eres capaz de sentirlo solo con visualizarlo y yo a la hora de visualizar no veo imágenes, me cuesta mucho ver imágenes, pero sentir sí que lo puedo sentir y entonces claro, poder sentir lo que a ti te da la gana, por decirlo de alguna manera, pues es muy bonito, yo puedo sentir que le doy a una abrazo a una persona y que realmente lo disfruto y que sube un cosquilleo por la espalda hasta la cabeza y que yo interpreto que es la energía pues es lo que yo quiero conseguir en cualquier momento, bueno no en cualquier momento porque no me pasa siempre, ir visualizando, mover la energía, una vibración alta, incluso que te puede hacer sentir bien y que te puede hacer saltar las manos, sí que es verdad, yo soy muy fácilmente emocionable y puedo hacerlo, entonces igual que un problema nos puede dejar sin dormir y que puede causar malestar, o sea una cosa que tienes aquí te puede hacer mal al cuerpo, una cosa que tengas aquí que te pueda hacer sentir bien es lo que yo intento conseguir. O sea, en lugar de decir que tengo un problema y no puedo dormir, me pongo nervioso y me doy una vuelta, entonces me levanto y me voy a mi rincón y me pongo a meditar o a hacer *reiki*. Eso es lo que tienen el *reiki* y el *qigong*, más el *reiki* en este momento, el *qigong* en otra medida. Por ejemplo, yo estoy preocupado porque tengo una abuela que tiene como noventa años, ha sido como mi madre y tiene un alzheimer galopante, la pobre ya no está aquí, está en cuerpo pero no en alma y el otro día fui a verla y me emocionó mucho porque llora con migo y me dice hay mi niño, o sea me estaba viendo como cuando yo era pequeño entonces esto me hizo sentir bien, pero luego en casa, te sientes mal, la vas a perder, pero es lo que le toca, pero tú no vas a verla, pero te haces daño a ti mismo, esa es una opción, pero la otra opción es irte a tu rincón y decir ostias y conmemorar los tiempos en que te daba los abrazos llenos de amor entonces en lugar de amargarte o en lugar de machacarte que malo, y de no poder dormir que no la vas a ver y que se va a morir pues hacer lo contrario,

estar con ella, eso en lo que el *reiki* y el *qigong* me están ayudando, más el *reiki* que el *qigong*, el *qigong* en otra medida, con el *qigong* puedo estar en un estado meditativo y estar moviendo esa energía y sentir esas sensaciones tan beneficiosas...que más quiero, aparte de estar bien físicamente a nivel de tendones y todo eso.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 A nivel de mis relaciones, yo creo que, si noto cambios, claro al estar tu diferente también, al estar más alegre, a nivel de inteligencia emocional, ahora que esta tan de moda, incluso es más importante que incluso la inteligencia intelectual, pues me ayuda más a este nivel, a estar mejor con los demás, me ayuda a empatizar más con la gente y obtienes su respuesta, sí que me ayuda.

P.7.1 ¿Tu familia practica *qigong*?

R.7.1 No, mi entorno es un poco hostil al respecto, mi pareja no quiere saber nada de esto, piensa que es como brujería y no entiende cómo yo, una persona pues, “inteligente” puede dedicarse a estas cosas, le ha costado mucho encajarme, pero bueno ahora lo respetar, es respetuosa y ya está.

Tengo dos hijos adolescentes, de 14 y 16 años y uno pasa de todo, el más pequeño, tampoco lo entiende, y el otro, pues como me tiene un poco más idealizado, pues se acerca a mí y me pide *reiki*, al *qigong* todavía no hemos llegado. A mi familia les gusta mucho este tema, a mis hermanas, pero tampoco nos vemos mucho. Van a masajes, a clases dirigidas de *yoga*, pero incorporarlo a sus vidas, pues no.

P.7.2 ¿Y en el trabajo?

R.7.2 En el trabajo si saben que practico *reiki* y *qigong*, en el grupo que somos más allegado sí que lo saben, incluso se interesan y me piden una orientación o me piden que les dé una clase, incluso hay gente que le interesa el tema, pero que nunca se ha atrevido a abordarlo y me piden que les enseñe algo. Somos un grupo que, por ejemplo, nos reunimos los sábados para ir a clases de salsa, y nos aprendemos todo lo de la salsa, y entonces tuve la oportunidad de decirles, y les dije “venga vamos, les daré unas clases de *qigong*”, pero como soy muy perfeccionista y demasiado responsable, tengo la sensación de querer saber mucho para poder transmitir, me pongo muchas condiciones, esto va en serio, ese es mi problema.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*

R.8 Hay cosas que todavía no tengo claras y por tanto... a mí se me mezclan un poco...claro cuando decimos oriental no solamente es chino, esta lo hindú, lo japonés, entonces todavía hay cosas que tengo que acabar de entender. ¿Si se pueden mezclar o no? todos hablan de energía, todos hablan de los conductos de esta energía, pero unos hablan de *chakaras* y los otros no, entonces ¿cómo cuadran los *chakaras* con los puntos de acupuntura? todo esto lo tengo que ligar, porque no lo acabo de entender, tampoco lo he estudiado mucho, estudie *reiki*, ahora los meridianos con el *qigong*, bueno y todo esto como cuadra, estamos hablando de energía que recorre y que se almacena y del espíritu, más el cuerpo y del *shen*, bueno, acaba de cuadrar esto, además creo que la visión...yo necesitaba esto, la visión esta del ser humano como cuerpo y mente, uno solo, que me cuadra mucho mejor que la idea que tenemos aquí en Occidente, “que si te duele la cabeza te doy una pastilla para quitarte el dolor, bueno sí, pero ¿por qué me duele la cabeza?”. Yo nunca lo he entendido, vale, tienes un tumor, pues te lo quitamos y ya está, pero ¿por qué tengo un tumor?, ¿qué lo provoca?, ¿qué estoy comiendo mal?, yo estoy demasiado preocupado, yo siempre he pensado, sin haberlo estudiado, que nosotros somatizamos, y tiene que ver mucho lo que pasa dentro de tu cabeza y tu mente con lo que le pasa al cuerpo, sin haberlo estudiado, entonces al descubrir esta filosofía, bueno, pues si esto es lo que yo pensaba y me está dando respuestas a las preguntas que yo me hacía, y por eso me he enganchado e interesado por todo esto, luego el siguiente paso es combinar las dos cosas, por eso digo que me gustaría saber más de la medicina china, pero ahí sí que tengo dificultades, claro, hemos estudiado en

nuestro curso lo que he podido leer, pero faltaría mucho más. Lo que más se me cuesta es eso, lo de los meridianos, por qué la energía yang que sube del hígado afecta yo que se...la cabeza, puedo entender que por este meridiano que pasa por aquí pasa energía, eso lo puedo entender, y más que entender es más una cuestión de fe, pero también pienso que... porque yo soy un hombre científico, por decirlo de alguna manera, entonces debería de poder demostrar las cosas antes de creérmelas, pero no, no es así, puedo llegar a tener fe en esto, porque pienso que si una medicina llega a cuatro mil años pues es por algo.

Cuando digo que soy una persona científica debería de poder justificar las cosas, como nos pasa a los occidentales, si yo le digo a mi mujer, es que por aquí pasa un meridiano, “venga ya, pero como esto no lo ha descubierto antes nuestra medicina cartesiana”, “como no está en un mapa o en un atlas del cuerpo humano”, bueno pues oye, a lo mejor científicamente están investigando que sea en este punto que pasa energía, que las características de los tejidos, etcétera...yo debería de necesitar esta explicación para creerme las cosas, puesto que soy más de ciencias, pero realmente no lo necesito. Si a mí me dicen por aquí pasa un meridiano, y lo dice gente desde hace cuatro mil años, pues por ahí pasara un meridiano, pero como no es científico tendrá otra explicación, pero no me la planteo porque yo realmente veo los resultados y ya está.

Todo esto del taoísmo, que lo estoy aprendiendo todavía, que es la visión del mundo, mucho más tranquila, mucho más confiada, si tantos problemas, desde el corazón desde el espíritu, me pega mucho esto, me da mucha más tranquilidad, más incluso que el budismo que lo ve...tanta meditación, que los veo un poco encerrados en sí mismos, aunque mediten para los demás.

P9. ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

P.10 Que realmente he encontrado muchas respuestas a preguntas que tenía, que soy una persona muy inquieta, siempre me he preguntado mucho las cosas a veces es un problema porque me genera mucha frustración, pero todo esto me ha dado muchas más pistas y una línea a seguir, si realmente quiero cambiar, porque aquí puedo cambiar, por otro lado también me genera otros nuevos problemas, porque puedo cambiar pero el entorno es hostil y entonces arrastro al entorno o yo realmente no puedo...me cuesta, me cuesta mucho cambiar la vida que llevaba por esto otro, pero son retos, pero a veces me da mucha pena, porque llegas a casa y cada vez ves que estás más lejos de tu entorno, es que hay veces que hay personas que se enfadan por cualquier cosa que no tiene ningún sentido y algunas de ellas te afectan a ti y eso no puedo cambiarlo me cuesta muchísimo cambiarlo. A veces pienso que mi crecimiento en este aspecto está muy frenado, hablando de energía, la culpa de todo la tenemos nosotros mismos, pero me frena mucho estar en este entorno un poco hostil, se siente raro. Puntos de vista que están lejos, y no sé cómo encajar esto, cuando la otra parte es muy negativa, tú intentas de hacerle ver las cosas positivas y darle razones para que este contigo, intentar cambiar a esta filosofía más oriental, peor cuando no hay manera al final esa negatividad se vuelve contra ti, te toca, eso es lo que más me cuesta. Yo le puedo dar razones para que ella haga su trabajo, pero no.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R10. No me pongo metas, luego si no se da te frustras. Me marco caminos, me gustaría realmente incorporar a mi vida el *qigong*, el *reiki* y realmente tomar las cosas con mucha más tranquilidad y ver el mundo desde ese otro punto de vista que haga que pueda ser feliz, no una vez cada semana, sino que pueda ir con la sonrisa por ahí, que pueda generar sensaciones y sentimientos buenos siempre que quiera, más que no poder dormir por un problema sino al revés. No te digo que no me gustaría llegar a transmitir, porque realmente si miro mi vida siempre he estado transmitiendo cosas, a mis alumnos, siendo profesor de lo que sea, ahora de informática, antes de temas sanitarios. Pero no lo descarto, porque no. No me veo porque tengo el problema de que soy muy perfeccionista y demasiado responsable, entonces para enseñar algo tengo que ser un maestro y nunca soy un maestro, pero es un tema que tengo que trabajar. Luego querré ver otros estilos, y Nuria tiene un estilo, que quizá no es el que yo más gusto, pero que entiendo que también tengo que conocerlo y a través de ahí tal vez pueda llegar ahí, a un trabajo más interior, “no es que tienes que

poner los dedos así, porque si no, así no funciona”, pero luego que a mi si mi cuerpo me dice que tengo que poner el cuerpo así... pues mira. Ya te digo, quizá con el *qigong* todavía no he conseguido lo que busco, de hacer lo mío, de vivirlo al cien por ciento, estoy aprendiendo, ahora me toca saber cómo poner la mano y el pie. Tengo que hacerlo tanto que ya la forma no la piense, que salga espontanea, solamente así podré concentrarme en el *qi*. Es como cuando conduces, ya no piensas en cómo, yo estoy en ese periodo aprendiendo a conducir para después tomar el coche e irme a donde haga falta sin darme cuenta. Pero que a veces lo que me apetece es “acariciar la seda”, y esto ya te hace mover la energía, ya la sientes. Yo siento el *qi* que se mueve, pero nadie me ha dicho esto es *qi* o no es *qi*, pero bueno es algo agradable que notas que sube, porque haces el ejercicio y acabas con las manos que parece que lleves guantes, esto es lo que me pasa con el *reiki*, esto es la energía. Cuando empecé con el *reiki*, las manos me picaban mucho, mucho, mucho, que tenía que ponerlas debajo del agua y me decían que era normal, pero ya le vas poniendo nombre a las cosas que habías sentido siempre que podía ser esto, que no sabías que existía y me parece muy interesante, saber que formas parte de todo esto, incluso de creer en una esencia, me pasa algunas veces, estás tan conectado que cierras los ojos y ves la energía como se mueve. Está claro que con los cinco animales no sale porque todavía falta ser un poco más sensible, para sentir. También hay épocas, porque hay épocas en las que te pones en el rincón a hacer trabajo y ya te digo, entonces llega un punto en el que un día estas ahí visualizando con las manos aquí en el sexto *chakra* y llegas a verlo, o en algún momento dado con la gente, no hago mucho, solamente con los más allegados, pero sentirla y sale, yo creo que sí, claro, no soy científico, pero yo creo que sí es eso, y lo creo.

Cuando les transmito a la gente, y a veces me dicen pero no aprietes tanto, piensan que los estoy tocando y les digo no mira, no te estoy tocando y dicen ¡ah! es magia, no es magia es energía, quien te ha enseñado, no me ha enseñado nadie, no sé si es eso, pero lo disfruto pensando que sí, que respiro por aquí...pero eso con *qigong* de momento no, bueno a ver, con este profesor sí, pero este profesor también era mi maestro de *reiki* y él ha buscado los ejercicios ya encarados a esto, pero con los cinco animales noto que estiro pero todavía no, solamente con la grulla, cuando bajas los brazos es como cuando acaricias la seda, me gusta la disfruto, la siento. Y con el tigre también he llegado a sentir algo y con los cinco elementos también, el fuego, cuando subes sientes como se expande, pero disfruto más este estilo de los elementos que el de los animales, que no tengo nada en contra de ello, es que hago cada día, quizá por el examen. Con el *reiki* he llegado a notar que tengo una guarda y que me guía cuando hago el *reiki*, como cuando estoy en mi rincón que no sé lo que hago, pero noto la energía y sé que es una señal de que está ahí y de que te está escuchando.

P10.1 ¿De los estilos cuál es el que más te gusta?

R.10.1 Me gustan más los estilos que son más de meditación, más de *shen*. El de los sonidos curativos, que teóricamente es más de este estilo, no me acaba de llenar, todavía no le encontrado, claro quizá todavía me lo estoy aprendiendo, peor realmente no lo estoy aprovechando. Los cinco animales bueno está bien, no es lo que a mí me gusta. Las ocho joyas que también las he hecho fuera, pero con este profesor había días que hacíamos *wuqi* (cinco elementos) pero claro el hacía mucho más y hacíamos muchas cosas que yo no soy capaz de repetir porque no me acuerdo, eso es lo que más me gusta, más meditativo, ahí sí que notaba la energía moverse y sentir como se movía, más emocional, incluso piel de gallina, lo notaba, pero a la gente no le gustaba, a él le gustaba mucho eso, pero a la gente que estaba en el grupo no le gustaba y decían enseña nos las ocho joyas enteras par que cuando vayamos a casa podamos hacer algo, y él decía no sient las ocho joyas no hay este trabajo interno, como decía un profesor mío es una gimnasia china muy antigua, pero no es *qigong*, entonces él se empeñaba en esto. Pero claro ya no he vuelto más con él porque las clases este año no me dan bien, doy clases hasta noche los viernes y ahora estamos en este curso pues me va a tocar aprender esta faceta de esta manera.

Entrevista 9

11 de mayo del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Noelia, tengo 46 años y soy profesora universitaria de química.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Me enteré del *qigong* casualmente, ofrecían dar unas clases abiertas para un grupo nuevo, se habían perdido unas clases y había una persona que se había dado de baja y uno de los alumnos quería darle continuidad al grupo, entonces ofrecían unas clases abiertas en verano durante dos meses, yo conocía *yoga*, había practicado *yoga* durante un par de años y a raíz de esto me intereso ver que era esto y de esto hace año y medio, hace año y medio que practico el *qigong*.

P.3 ¿Cada cuando practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 En grupo dos veces a la semana cada sesión de una hora y en solitario intento tres o cuatro veces por semana, una hora también.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Me gustan los deportes en equipo, pero ahora prefiero *yoga* y bueno, el *qigong*. A práctica en grupo me enriquece mucho, aunque me cuesta trabajo, pero me adapto bien, sí me gusta el trabajo en equipo.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 Primero curiosidad, porque entendía que era un practica que me podía aportar algo parecido al *yoga*, algo más suave, conocía *taiji*, pero no había practicado nunca *taiji*, y había visto que podía ser algo muy parecido y con el *yoga kundalini* había practicado en ese momento había tenido muy buena experiencia y pensaba que el *qigong* podría aportar algo parecido. Tal vez si las cosas se hubieran dado de otra manera y las clases abiertas hubieran sido de *taiji*, me hubiera apuntado a *taiji*, o sea que no es que fuera algo intencionado ir a *qigong*, fue algo casual, estaba que me podría aportar algo bueno, quizá estar más relajada en ese momento, practicar algo en grupo, curiosidad supongo. Sigo con el *yoga*, no con tanta frecuencia como antes porque ahora me dedico más al *qigong*, ahora puede que hago *yoga* un día a la semana o algo menos incluso, llevo tres o cuatro años practicando *yoga*.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 A nivel físico estoy más flexible, la posición corporal es más correcta, me siento más segura con mi cuerpo. A nivel emocional no lo sé, yo no noto muchos cambios, pero con el *yoga* tampoco noto muchos cambios, normalmente soy muy tranquila. Normalmente se oye que el *qigong* te tranquiliza mucho y que te genera un estado de paz de relax total, bueno puede que yo no note mucho porque ya estoy bastante tranquila o sea en lo emocional no sé, no llego a saber si me ha generado algo positivo o negativo, no sé, no sabría decirte. No tengo problemas de relación, no tengo problemas de conflictos por ejemplo laborales, que *qigong* me haya ayudado a gestionar, no, yo creo que ya los vengo gestionando como puedo y el *qigong* no le veo una relación directa. Pero conocer más gente si, aunque yo creo que eso lo hubiera conseguido con cualquier otra técnica, práctica deportiva o practica en grupo. La práctica en grupo me gusta mucho porque yo creo que el grupo a porta mucho a una práctica de lo que sea y el *qigong* yo creo incluso más, porque no es solo lo físico, cuando ves a tus compañeros como están haciendo el movimiento, de ahí puedes tomar ejemplo, sino también algo emocional que hay en el grupo que se genera y que hace que la practica

sea algo colectivo y a mí eso me enriquece muchísimo. No sé si es a nivel de energía o es a nivel de sintonía, a nivel emocional con los compañeros.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 No, en realidad no lo creo.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

Me cuesta un poco entrar en la filosofía taoísta, el dejar que las cosas sucedan como sean, aceptarlas las cosas como sean, estar un poco más en el presente, eso me cuesta un poco. Dedicarme conscientemente solo a un momento me cuesta. Ampliar un poco más la visión, me gusta ser un poquito más callada, pensar más en el futuro. Me cuesta situarme en el momento presente, a veces dicen “ahora nos relajamos, cerramos los ojos” yo casi nunca cierro los ojos, aislarme totalmente de algo y ser consciente del momento presente eso es lo que más me cuesta, y eso me pasa en *yoga* y me pasa en *qigong*, son esos momentos que no se bien como tratarlos, porque no llego a ese punto de interiorizar el instante. En *yoga* me pasa también, normalmente estoy con los ojos abiertos y no me aíso o no me voy de allí sola, no sé cómo explicarlo muy bien, incluso en la relajación en *yoga*, cuando hay esos momentos de relajación al final, yo si me relajo me duermo, a dormir y ya está. Los momentos de relajación yo me la paso durmiendo, soñando, lo que sea pero no en un punto de ausencia conmigo misma y en *qigong* me pasa algo parecido, hay momentos en los que estoy allí y estoy pensando también en mis cosas en lo que sucede en el grupo, en las formas, siempre estoy pensando en algo, es una actividad constante, aunque sea tranquila es una actividad constante, no consigo aislarme de todo, pues eso es un problema, no sé si es correcto o no es correcto, yo creo que es lo que me cuesta más.

Yo estudie algo de budismo y de daoísmo, unas las asignatura que hay en la *Escuela Abierta de Catalunya*, estudiaba asignaturas de Asia Oriental, estudie algo de esto, tenía mucha curiosidad especialmente por el daoísmo, por este aceptar que las cosas sucedan y dejar que fluyan, me encantaba esa ideas, la veía como algo que para mí eran lo correcto, lo natural, lo que debería de ser y yo creo que en Occidente esto es muy complicado porque hay muchas influencia culturales pero normalmente siempre variamos la manera de ...el camino que deberíamos de seguir de forma natural lo acabamos variando, forzándolo y eso va totalmente en contra de este fluir, vamos modificando todos nuestros caminos, siguiendo otras partes... porque fue impuesto por... porque era mejor, o porque el trabajo lo pide, o porque la escuela dice que tiene que ser así, y tal vez no crees, pero sigues el camino marcado, no el camino que debería ser natural, por lo menos lo entiendo así. Seguimos lo que se nos impone y yo no creo que eso este de acuerdo con el daoísmo, me da esa sensación, por ahí no vamos bien, casi nunca podemos dejar que las cosas espontáneamente sucedan, sino que ya van a suceder así y yo ya sé que van a suceder así, algo ya está marcado que dice que tú vas a ir por este camino, pero otros lo han marcado, otros. Y si veo que esto me cuesta, es lo que más me da conflicto o que distorsiona un poco esta filosofía. De todas las corrientes de pensamiento, para evitar la palabra religión, el daoísmo es el que más me gusta, el que me atrae más.

Este dejar y hacer lo que el cuerpo me pide, si es nivel físico, intentar mover el cuerpo hacia aquellos puntos en donde el cuerpo se sienta mejor, un brazo va donde se necesita ir, donde la figura dice estrictamente que tiene que ir adaptar mi cuerpo a ese movimiento. A nivel nutricional ya hace mucho tiempo que no hago números. Yo como lo que el cuerpo me pide, siempre dentro de...no moverme a los extremos ni muy poco ni en exceso, eso sí que intento poner una cierta racionalidad, pero dentro de lo que me pide mi cuerpo. Y a nivel más emocional vivo bastante bien, casi nunca me enfrento a situaciones que me suceden porque no lo veo necesario, casi siempre lo acepto. Yo creo que en estos tres aspectos estoy bastante de acuerdo con el daoísmo.

A nivel corporal, he corregido más la espalda, las posiciones sentada, paso bastantes horas sentada y también bastantes horas parada, pero son o muchas horas sentadas o muchas horas seguidas de pie, me ha

ayudado mucho a corregir esas posturas de forma natural, tampoco pensando mucho en ello. Me he dado cuenta de repente que ya no me duele la espalda o que ya estoy sentada mucho mejor o que cuando estoy de pie en clase mis movimientos son más suaves, más redondeados, estas cosas, esto sí que puede ser una consecuencia de la práctica del *qigong*.

En cuanto a la respiración, yo ya desde *yoga* he respirado siempre por la nariz eso sí que fue un aprendizaje bastante intenso porque la respiración por la boca la hacía bastante, no sé muy bien porque, pero ahí aprendí muchísimo a respirar correctamente y creo que ese aprendizaje ya lo llevo desde entonces. Y ahora con el *qigong* no he notado nada especial.

Pero creo que ese aspecto lo tenía bastante corregido con el *yoga*.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Me siento más inquieta por querer hacer lo que realmente quiero hacer, es muy curioso no, y un poco complejo, no dejarme llevar tanto por lo que me piden los de más que haga, pero esto también puede ser algo de la edad, el decir, a ver, tú qué quieres hacer, esto, pues has esto y ya está. Quieres saber más *qigong*, has *qigong*, quieres en tus clases cambiar la forma de hacer las cosas, pues pruébalo, no imponerte al sistema o ponerte en contra del sistema, pruébalo y experimenta, y esto me ha sucedido desde hace muy poco, antes no era así...es que tengo que hacer esto, lo hago, pero lo que quiero hacer ahora, eso sí que ha cambiado, me siento mucho más segura en ese aspecto, puede que *qigong* haya influido, puede. Pero yo creo que también es un tema de edad, las niñas ya son más mayores, yo tengo más tiempo para pensar en mí *qigong* también me da esos momentos de estar solo conmigo y me da más oportunidades de pensar, pero yo creo que también va mezclado con la edad, tengo esa impresión, pero el *qigong* me ha ayudado.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Me gustaría no pensar tanto en las formas, de cómo se hacen correctamente las secuencias, la coreografía, no pensar tanto en esto, sino interiorizarlas, saberlas y entonces disfrutarlas, disfrutar la forma, el *qigong* interior que alguna vez hemos hablado aquí, aún estoy en la fase exterior, aún estoy en la fase de cómo enlazar un movimiento con otro, intentar siempre en lo que quiero conseguir, pero siempre en la parte más superficial, hasta que no consiga que esto ya este superado no disfrutare absolutamente de lo que el *qigong* me puede ofrecer, eso es lo que intentaría, llegar a ese tipo de *qigong* interior y aprender más formas, sí, pero aprenderlas como algo ya adicional, voy a aprender otra forma vale, porque voy a tener más de lo mismo pero de otra manera más físicamente expresado, físicamente de una manera diferente, me falta ese pequeño paso creo, pero creo que no me falta mucho.

P. 10.1 ¿*Qigong* interior?

R.10.1 Pues no lo he descubierto todavía, pero me falta algo más, creo que hay algo más aún que no he encontrado, creo que tiene que haber algo que permita conectarme conmigo misma, algo más profundo de lo que estoy haciendo, llegar a ese punto de aislarme, de poder saber que lo que estoy haciendo es algo interior, que me permite conocerme a mí misma, que también me permite conocer a los demás y compartirlo, pero me falta un paso y no sé exactamente que me voy a encontrar, pero hay una barrera que no he podido superar, yo espero que conseguir del *qigong* esto.

P.10.2 ¿Alguna vivencia, sensación?

R.10.2 Puede que una vez, estando en casa, en la terraza, una vez que estaba sola, donde yo vivo tengo vistas al mar, es una vista fantástica un lugar abierto muy tranquilo y he encontrado unos momentos en donde a veces sí he conseguido ver lo maravilloso de todo lo que me rodea y estar ahí y ser consciente de ese yo, una persona que está en medio de todo eso. Esos momentos sí que me han parecido como una iluminación, como un mensaje que me dice tú sabes dónde estás, y tú sabes lo que estás haciendo y todo

está bien y todo esto que te rodea y aquí estás tú, puede que ese momento haya sido el más fantástico. Y recuerdo que pensé, aquí es donde yo quiero llegar con el *qigong*. Además, me gustaría ir fuera y conocer otros grupos, ir a China, ese un objetivo que tengo para algún día.

Esto que me sucedió, me lo tomo con mucho respeto, porque mi formación es muy científica, muy mental, muy racional, entonces tengo una resistencia a todo esto ya natural, que me cuesta mucho luchar contra ella, es algo que me viene ya, cuando me hablan de energía del universo de la tierra, la conexión, se me viene un mundo enorme difícil de superar pero cada vez me veo como más cercana a intentar entender estas ideas, puede que ahora me sienta un poco más cercana a experiencias como esta de la terraza pueda ser algo que me conecte más con la tierra, con el universo, no sé exactamente con qué, pero me va a costar, pero yo creo que es un tema cultural de formación muy rígida, es un tema difícil, las ciencias son experimentales, todas son métodos sistemáticos donde tú sigues un camino que reproduces constantemente para cualquier investigación, para cualquier avance, para cualquier explicación, es un método científico muy cerrado, cualquier cosa que se vaya de esa fase de experimentación, demostración, hipótesis cerrada cuesta mucho de aceptar y claro aceptar ahora que hay una conexión con la tierra, con el universo, con el macrocosmos y con el microcosmos, cómo me lo demuestro a mí misma, con que experimento demuestro que esto es cierto, pues es lo que me va a costar más.

P.10.3 ¿Macrocosmos y microcosmos?

R.10.3 Me pasa lo mismo, a mí, me hablan de conexiones entre órganos y que los meridianos... a mí, me cuesta entender, bueno sobre los meridianos ya lo comenté en un momento, a mí, me cuesta entender que los meridianos existan. A nivel de emociones, que las tenga...que yo las pueda gestionar de una manera diferente a explicarme a mí misma lo que me está sucediendo, a nivel coaching, a nivel racional, a nivel emocional “tranquila que esto se puede arreglar de esta manera así o de otra manera”, una manera muy racional de intentar gestionar las emociones, cualquier otra forma a mí, me cuesta, si no es algo muy razonado. Y en el *qigong*, cuando estamos en estas prácticas que intentamos ver que si el interior, quien soy yo, que las emociones mueven... sin explicar de una forma racional me pierdo, yo realmente me pierdo porque no lo entiendo y ahora ya no considero esotérico, pero para mí al principio todo esto rozaba con el esoterismo. Ahora ya veo que no, que hay un equilibrio entre muchas cosas, entre lo científico racional y lo más espiritual, tiene que haber un equilibrio, tiene que haber una explicación por los dos lados, pero yo hace poco que pienso así.

A mí lo que me ha gustado es el estilo de los cinco animales, pero porque se combina un tema de estética preciosa, creo que la figura es muy bonita, veo a las personas en el espejo, a mis compañeros practicando y la veo una figura estética fantástica y después veo que el tema de pensar, aunque sea un poco raro explicarlo así, el tema de pensar en un animal, intentar visualizarme de otra forma física totalmente diferente a la mía facilita mucho esa práctica, pensar que soy otro y eso hace que lo pueda practicar mejor, no solo que recuerde mejor los movimientos sino que me sienta más dentro de la forma. Con lo seis sonidos curativos no me he podido conectar mucho, lo de los sonidos no me motivan mucho, puede que no los haga bien, los hago y tal, pero no noto esa vibración interna que debería notar para practicarlo bien, es la forma, pero no es lo mío. De los cinco animales me siento muy bien con la grulla haciéndola, mover las alas, levantar la pierna, esa figura me funciona mucho, yo me siento muy bien moviendo las alas, moviendo los brazos para simular esas alas levantado la pierna para simular el vuelo, esa forma a mí...ya cuando nos la enseñaron por primera vez, que nos enseñaron esta forma primero, antes que los otros cuatro animales ya vi que esta forma tenía algo “esta forma es mía” y las otras me gustan también, con las otras yo tengo más problemas de equilibrio, más problemas de cómo me giro, no sé, en cambio con la grulla me siento bien, aunque no la haga exactamente como la profesora porque es igual, me da la sensación que la hago como la tengo que hacer, me siento muy bien con esa forma, para mí es el animal con el que más me identifico en esa secuencia. Y bastón no te puedo decir mucho, porque no me lo sé mucho, me cuesta aún y no lo he practicado lo suficiente, pero la he visto en filmación y la encuentro una forma fantástica, si algún día la aprendo me gustará.

Y tengo esperanza de que pase algo más, me falta un paso, si se acabara aquí...si ahora alguien me asegura que no voy a conseguir más de lo que he conseguido hasta ahora...ya puedo practicar las otras formas sola, como una tabla de gimnasia, tomo la tabla me la aprendo y la hago. Pero creo que me falta ese paso, esa flexibilidad para captar lo más espiritual.

La forma de los seis sonidos, la encuentro, muy lenta, no consigo conectar muy bien, intento hacerla correctamente, pero se me hace muy larga. La explicación de la relación de los sonidos, la vibración y la resonancia a mí, no me llega, la hago porque nos dicen que lo tenemos que hacer así, lo que decíamos antes, pero creo que es una forma para compartir con los compañeros, pero creo que hay otras con las que me siento más cómoda, con las que pueda transmitir algo, con esta no, no sé qué pueda compartir como no me llega.

Un punto que falta estudiar, es el *qigong* con los niños, debe de ser algo súper interesante porque los niños son mucho más abiertos a probar cosas nuevas, a trabajar con su cuerpo de una manera más espontánea, es algo que quiero probar con mis hijas, con una ya lo he probado porque me lo pidió para un trabajo de investigación que tenía que hacer, ella tiene 17 años y le enseñe la forma de los seis sonidos, que no es justamente la que más me gusta pero ella estaba estudiando el efecto de la música sobre las emociones de las personas y las relaciones etcétera, y yo estaba estudiando los seis sonidos y se le enseñe esta forma para que ella pudiera explicar los efectos de los sonidos, le interesó mucho. Ella toca el piano y estudiara musicología y si no historia del arte, está en esa línea, pero le interesaba mucho la relación de la música con las emociones, investigó sobre la musicoterapia para ese trabajo, estuvo leyendo artículos sobre los seis sonidos para ver si había una relación. Veo posibilidades de que la gente joven pudiera trabajar esto. Me decía que cuando presento esto del *qigong* y los seis sonidos, todo mundo se ha quedado extrañado, puso fotos y algo de filmación. Dijo que tiene que aprenderlo un poco más y ver que es, creo que ahí sí que hay un campo muy potente.

Entrevista 10

17 de mayo del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Irene, tengo 51 años y soy Mossa de escuadra, estoy en la unidad de menores

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Este año es el primer curso, me han ido viniendo como toques, o sea, me iban diciendo el *qigong* está muy bien desde hace como cinco años, me lo están diciendo por algo, porque me iba llegando como continuamente, entonces al final una amiga que estudio la cuarta promoción aquí en el instituto y fue ella la que me animo. Lo que pasa es que ella lo ha dejado, yo he empezado ahora y la verdad es que me gusta bastante.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Practico más en solitario, a veces he quedado con Jordi para practicar en la naturaleza o en casa, pero sobre todo sola, porque he quedado con algún grupo y al final no he podido, en la estación del norte, por el Arco del Triunfo. La próxima vez sí, me gusta el contacto con la naturaleza. Empecé practicando diario, es que me va mejor hacerlo diario, noto que estoy mejor si lo hago diario.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Ya no practico el *jiujitsu*, ni el *taekwondo*, ya no necesito la defensa, ahora por mi trabajo ya no lo necesito, el *jiujitsu* formaba parte de la escuela, era exigencia, el *taekwondo* no. Claro el *jiujitsu* te haces una idea que saldrás a las calles y sabrás defenderte, pero luego ves que realmente no hace falta aplicarla y ahora trabajo con adolescentes, el trato es siempre bueno con los chicos, como no los veo mucho, ahora tengo más trabajo burocrático, a los chicos los veo dos veces a la semana.

De los 20 a los 24 años hice *yoga*, pero lo dejé, aunque lo iba haciendo por mi cuenta. La meditación desde los 17 el tema espiritual ya me llamaba la atención, entonces empecé con *krishnamurti*, a través de unos vecinos que hacían charlas, venía un profesor de *yoga* que también hablaba sobre *Krishnamurti*, estaba dentro de la asociación de Barcelona, entonces yo iba a su casa y de momento iba escuchando y me iba gustando y así fue que empecé.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 Yo de momento creo que todavía no estoy haciendo *qigong* realmente, todavía voy siguiendo los ejercicios con el video, aprendiendo la forma, me estoy fijando mucho en la respiración, no voy muy suelta, no voy plenamente yo sola, pero me está ayudando a...no necesito estar sentada meditando en la postura estática, sino que con el mismo movimiento noto esa quietud y esa profundidad y esa unidad con todo en el movimiento.

Yo practicaba *zen* desde los cuarenta, pero es una meditación bastante estática y yo necesitaba...tenía en la cabeza encontrar la meditación en movimiento, un tipo de ejercicio que me llevara también a estar en quietud, pero en movimiento y realmente sí que lo he encontrado aquí en el *qigong*.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *signo*?

R.6 A parte de la salud, sobre todo porque este *qigong* está más enfocado a la salud, es la parte espiritual, es la que veo que también...que es un camino vaya, es un camino. Me ha ayudado mentalmente a estar más

tranquila, tranquilidad, más concentración, sobre todo lo noto en el trabajo en la casa. El *qigong* me ha ayudado con mi hija, estamos como más cercanas, como más unidas, quizá por el *qigong*. Antes quizá me alteraba un poco cuando veía la habitación desordenada, en el tema de estudios perdía un poco la paciencia y ahora tengo como más paciencia. Hago el *qigong* delante suyo, ella únicamente mira, todavía no ha empezado a hacer.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Lo que si veo son cambios con el trato con los compañeros en el trabajo, antes era muy intransigente, ahora acepto más y más tranquila. Muchas veces quería yo tener la razón en muchas cosas, ahora escucho y todo es bueno. Imperaba la razón. Cuando hablamos de medicina, por ejemplo, yo he hecho naturopatía, he hecho masajes, he hecho homeopatía, entonces cuando salían estos temas pues, ellos los criticaban y yo me imponía, “no, no sabéis de lo que habláis” y hora no, ahora estoy tranquila, todas las opiniones son buenas, cada uno dice lo que...

En el trabajo uno de mis compañeros lleva bastantes años haciendo *qigong*, hay gente que se interesa por estos caminos, hay algunos que se han quedado un poco sorprendidos, les he explicado un poco como es, bueno parece que lo aceptan, hay un respeto y una aceptación.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Me atrae el *dao*, estoy leyendo a Alan Watts y realmente sí que el *dao* es...no si compararlo un poco con el *zen*, en el *zen* está el vacío, en el vacío esta todo, no sé si se puede comparar con el *wuwei*, es no hacer haciendo. También estoy leyendo a Laozi. A mí me gusta escribir, escribo *haikus*. Es bastante fácil de entender a Alan Watts, simplifica mucho la filosofía. Y en cuanto a *daoísmo* ha sido ahora que me he interesado. Antes practicando *zen* iba a Guadalajara, tengo una maestra que se formó en Japón, con un maestro japonés, vemos bastante budismo y cristianismo.

En cuanto a la práctica corporal yo me siento muy bien haciéndolo, sobre todo los cinco animales *wuqinxi*, me siento muy bien, me siento como si los hubiera hecho toda la vida, me identifico con el ciervo y con el pájaro, la grulla. Con la grulla porque es tan ligera y la libertad, el vuelo. Quizá el ciervo como está relacionado con el hígado y yo es la parte que más... la vesícula biliar es la más débil, quizás sí que es eso. Me gustaría trabajar el tema de vesícula, bueno toda mi familia, todas las tías, incluso mi madre padeció de piedras en la vesícula, se operaron de eso y mi madre incluso le llegaron a obturar el colédoco y tubo pancreatitis, y murió de cáncer de páncreas, la cosa fue mucho más allá. Voy a empezar a mirar este tema más como prevención.

Me gusta la quietud en el movimiento, ese movimiento suave, continuado, armonizado con la respiración, notas esa quietud interior, que no se puede expresar y que está ahí, que lo notas cuando estás haciendo el movimiento, hay momentos que lo notas, que ya te digo, todavía estoy muy pendiente de los movimientos, no estoy muy suelta, pero hay momentos que te dejas ir, vas haciendo y en ese momento notas, me ha sucedido. Cuando lo haga en medio de la naturaleza supongo que se notara más. El *qi* continuamente está presente, lo noto, ahora últimamente lo estoy haciendo cada día porque había un momento que lo hacía cada dos días y notaba que necesitaba, necesitaba el *qi* y la quietud en ese movimiento. Noto como una vibración, es una vibración es un no pensar, es un estar ahí, empieza quizá como una vibración y después es como no estuvieras haciendo nada, es el movimiento que se está haciendo, pero como si no estuviera yo. Lo había experimentado en el *zen*, pero sentada, bueno sentada y caminando también, porque hacemos concentraciones durante días, de meditación y una vez que estuve doce días sí que lo experimente mucho, tanto sentada como en el huerto, regando, caminando. Ahora con el *qigong* ya no practico tanto la meditación sentada, pero si continuo, pero me encuentro mejor con el movimiento. Era un poco forzado para mí estar tantas horas sentada, era un poco forzado, me gustaba, pero era forzado, las piernas, era doloroso. Con el *qigong* es como si fluyera más.

Ahora siento como más integración, como si me metiera más, sobre todo con los animales, me encuentro que me hago más como si yo fuera el animal, a momentos, no siempre.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 El *qigong* es muy necesario, porque hoy en día todo te lleva hacia afuera, lo que está pasando, solamente oír noticias, cuando estoy en el trabajo estoy como muy hacia afuera, entonces el *qigong* me ayuda, si no estuviera haciendo *qigong* meditando así no sé cómo estaría, porque es una manera de mantenerte en tu centro interno, porque si no te vas mucho hacia afuera, porque todo es... reclama mucho la atención mucho hacia afuera, no es porque sea una obligación, no, pero influye mucho, es una influencia muy fuerte. El *qigong* me ayuda a centrarme y no divagar tanto hacia afuera. A pesar de que estoy haciendo esto, pues hay momentos que también voy hacia afuera, hay momentos que... pues imagínate si no hiciera esto... se tiene que ir hacia afuera desde el centro, porque no es quedarse adentro.

A mí los exámenes de *qigong* me producen un poco de presión, eso sé que me... no estoy muy suelta, pero también entiendo que es una escuela y que tiene su formalismo.

El *qigong* chamánico puede estar muy bien, porque pueden salir cosas por ejemplo del subconsciente, esto a mí también me interesa, porque hay cosas que están ahí grabadas y que no sabes porque estas actuando de una manera y son cosas que tenías de la infancia, que hay momentos que las ves, pero no...por mucho que las veas no salen, vuelven a salir, quizá de otras vidas, bueno si ya entramos en la reencarnación. Esta maestra de budismo no habla de reencarnación, como es un entorno cristiano, también el cristianismo en un principio en los evangelios salía la reencarnación. Yo no me considero cristiana, pero de todas se puede sacar una cosa, todas son buenas van al mismo lugar, son distintos caminos, pero van al mismo lugar. Me intereso más que en la religión en la espiritualidad, porque en la religión te puedes perder un poco, con dogmas, pero hay cosas buenas, en el budismo también, últimamente el tema de la reencarnación me estoy interesando más. Ahora en la muerte de mi padre en diciembre he entrado más en este tema, porque tuve una experiencia, cinco días antes de morirse me dijo, él estaba bien mentalmente, me dice “ayer hable con tu madre”, “me llamó tu madre”, mi madre hace 26 años que falleció y que te dijo, me dijo que “todos están bien, que cada uno esta donde le corresponde estar y todos están bien”, claro que lo dijera esto mi padre, que nunca hablaba, me da un tema espiritual, esto es un contacto, ni ha salido su cabeza, entonces a partir de aquí empecé a leer a Brian Weiss, es interesante este tema de regresiones. La fidelidad a los ancestros, no podemos ser más felices que ellos, hay una fidelidad que no se puede transgredir, sí que es verdad que esas cargas las llevamos. Eso es vuestro, no tiene nada que ver conmigo. Ahora se están haciendo muchas terapias en esta línea, las constelaciones familiares.

A lo mejor con el *qigong* chamánico afloran cargas. Nuria lo enfoca mucho a la salud, no se considera muy espiritual, pero en su trabajo se nota el *qi*, ella quizá por la educación. No es la profesora que yo me esperaba, pero valoro la parte buena que tiene, me esperaba otro tipo de profesor, más espiritual, que lo expresara más. Pero por mucho que en China consideran más desligado de la salud, ya aquí ella podría hacerlo un poco más unido. Pero bueno, nos quedaremos con lo bueno de ella, porque encontrar el profesor idílico.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Integrar como una cosa natural, que me veo yo suelta, como comer, que este súper integrado, que sea súper natural y después poderlo enseñar, compartirlo, ya no formalmente, en grupos en plazas. Ha habido momentos en que he pensado que lo dejaba todo y me dedicaba al *qigong*, pero han sido momentos de euforia, tengo que ver cómo, porque claro para vivir tampoco es...peor sí que me gustaría que fuera algo natural, como comer, dormir, integrarlo a mi estilo de vida a todo.

Entrevista 11

27 de mayo del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio

R.1 Soy Celia, tengo 48 años y soy profesora de *qigong*. Además, dirijo excursiones a la naturaleza con *qigong*.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Practico *qigong* desde el año 2004 y empecé porque una amiga que es coreana, ella hacía un poquito de *qigong* y *taiji*, entonces me hablo un poco de ello y la acompañé a una clase donde ella lo hacía, aquí en Barcelona, me gustó mucho y empecé a ir.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Suelo practicar en grupo y algo en solitario, pero ahora hago bastante más en grupo, yo doy clases dos días a la semana y ahí lo hago con el grupo y además de esto voy a clase de un maestro que me enseña, que me gusta mucho como transmite la forma, la enseñanza y se llama Guillermo Leiva y el sigue a Juan Li y a otro maestro, a Sun Yugen, grupos muy grandes y me gusta mucho ir a la práctica y compartirla con más gente. También lo hago sola un par de días al final de la semana y el resto de los días lo hago con alguien normalmente.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, fitness, etc.?

R.4 Había probado muchas cosas, por ejemplo, meditación, muchos tipos, pero casi siempre estáticos, *yoga*, la meditación *sufi* que también es dinámica.

P.5. ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 Nunca he conectado *yoga* porque es demasiado estático para mí, yo quizá sea una persona que me hace falta moverme, mover mi cuerpo y experimentar moviéndome, sentir que ocurre cuando movilizo una zona y otra, la respiración. Conecte mucho con el *qigong* y me gustó mucho el tipo de movimiento y lo que producía, las sensaciones. En paralelo, desde hace tiempo, antes de conocer el *qigong* cultive mucho la meditación especialmente el canto de mantras, meditación devocional con mantras, sola o en grupo. A parte de eso... de hecho he estado en otros grupos como el *sufi* parecido al *qigong*, pero se hacía una especie de tabla de forma sentados en el suelo también moviendo las piernas pero siempre sentados en el suelo y luego al final nos poníamos de pie y hacíamos el giro derviche, con esto estuve cuatro años y antes de eso había tocado varias formas de meditación, había estado yendo a un grupo en Ananda, había estado también con Dharma Kumaris, un poco tocando la meditación de la India pero me costaba mucho la meditación sentada, entonces con esto encontré una forma de moverme y después del movimiento sentarme o digamos ponerme en una posición estática.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Desde que hago *qigong* he ido fortaleciendo más las piernas y sobretodo tomando consciencia de la conexión con la tierra a través de las plantas de los pies y las piernas, antes como que solo me servían para caminar y ahora me enfrentan a una nueva vida, o sea tengo una consciencia diferente del papel que ocupan mis piernas en mi vida ya nivel psicológico, caminar por la vida, tener una piernas robustas y fuerte. Si hablamos de las piernas y el *qi*, lo que he dado cuenta a través de la práctica del *qigong* al menos lo que me pasa una conexión bastante intensa con la energía de la tierra y entonces lo que ocurre ahí, al menos lo que he notado es que empieza a subir como una especie de energía muy caliente por toda la estructura de las

piernas, llega hasta el tronco y sale por la cabeza, como una fuente que empapa, empapa todo el ser, no solo el cuerpo sino todas las capas energéticas que tenemos y esto es clave que las piernas estén vivas, por así decirlo, estén conectadas para que suceda, de esto me he dado cuenta con la práctica y que esto me enraíza a la vida, me da fuerza vital y que es una energía que siempre está ahí disponible, eso es lo que siempre enseño en mi clase. Que podemos en cualquier momento enraizar anclarnos a la vida y sentirnos fuertes y robustos, nutridos, como queridos.

Yo siempre he cargado mucho los trapecios, pero muchísimo, siempre lo he tenido como contraído, muy como grueso y a base de la práctica y de ciertos movimientos que yo hago, echar la cabeza hacia adelante y eso afloja un poco la espalda pues a base de esto he ido aflojándolo y me he dado cuenta de que asumía muchas responsabilidades entonces tomando la medida diaria he intentado caminar por la vida midiendo que responsabilidades que asumo y cuáles no, empezando a decir que no, igual antes había cosas que no decía que no, como poner límites a asumir responsabilidades, siendo más justa conmigo no echándome todo encima. Entonces yo he notado mucho esto de los trapecios, tengo mucha consciencia y lo intento aflojar, aunque es una tendencia que tengo, suelo tener como contraídos los trapecios.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Si yo estoy bien, me relaciono de otra manera con las personas, yo he notado que mi relación con las personas a cambiado desde que hago *qigong* sobre todo en los últimos tiempos que me he puesto muy a fondo. Y situaciones que yo antes evitaba porque para mí eran muy desagradables y no quería ver, por ejemplo, temas de familia, ahora si soy capaz de estar en la situación y sobrellevarla, primero porque igual estoy más tranquila y luego pues me ayuda a estar más en la situación a verlo un poco más de fuera, con más serenidad.

Mi experiencia personal intento trasladarla a mis clases, impregnar mis clases, mi idea es esto, supongo que hay cosas que se me escapan, pero sí. Tampoco hago grandes discursos, pero comentarios, cosas que les envío a los alumnos para que lean, cosas que les gustan de maestros. Que vean que la vida se puede vivir de muchas formas y uno puede elegir, que no es que las cosas me salen así, sino que pueden aprender a vivir conmigo y con los demás.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 La conexión de los órganos es muy interesante, el ejemplo clásico es el hígado con la ira y los ojos, o el estómago con la preocupación, el exceso de energía en la cabeza, yo por ejemplo ahora en esta semana estoy haciendo una limpieza hepática y de riñón y estoy convencida de que si en el hígado hay piedras, que eso es lo al parecer ocurre, se puede limpiar, que es lo que yo ahora quiero hacer, al menos es una primera vez, a lo mejor requiera más veces, que eso va a repercutir también en mi estado de ánimo. O sea, si yo voy limpiando el hígado, lo voy cuidando, puede haber situaciones que me hagan enfadar, pero los enfados antiguos ya no están ahí. No es lo mismo el hígado fresco y limpio que sobresaturado y cargado de la experiencia de la vida entonces claro cuando te llega el enfado descarga toda la ira porque ya está cargadísimo ese hígado.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Lo más importante sería que el cuerpo, la mente y el espíritu son la misma cosa, una visión y un sentimiento más holístico. Antes de hacer la práctica, pues realmente eran como ideas, pero claro cuando empiezas a practicar sintiendo, y eso de sentirlo, sentir como las partes están interconectadas y que, si trabajas el cuerpo con conciencia estas trasladando también ese trabajo a otras capas de tu ser, con eso me quedo y con eso sigo.

Yo me he dado cuenta de que el cuerpo tiene memoria, memoria celular de las experiencias de esta vida y posiblemente de otras, entonces con la práctica de mover, o sea de movilizar y los estiramientos, las

torsiones y la respiración, todo lo que se va haciendo en la forma, como despiertas estas energías que están ahí bloqueadas o paradas y entonces de ahí empiezan a surgir procesos personales interiores de transformación, algunos son más suaves y otros son más intensos. Yo creo mucho que estamos aquí, en esta existencia para una especie de evolución y entonces esa evolución se basa en lo que nosotros podemos transformarla, nosotros mismos, transformar las energías gastadas en energías renovadas, como acercarnos cada vez más a máxima plenitud y a máxima auto-realización de nuestro ser y esto a través del *qigong* se puede ir haciendo con el tiempo, como un masaje, te vas masajeando y vas aflojando las manías o los conflictos que generamos inconscientemente en nuestra vida y suavizándolos e incluso eliminándolos con más consciencias más nos acercamos a esa plenitud y a ese desarrollo.

Otra cosa, en mi experiencia, al menos lo que yo puedo ver hasta ahora, en el *qigong* hay dos grandes líneas de trabajo, una es más deportiva, que para mí está muy desconectada de la experiencia interior profunda, la verdad es que no me interesa mucho esa línea de trabajo y la otra línea está más conectada con la meditación y la transformación y que también te da una parte física, pero para mí está más orientada al interior. Y entonces a mí, me gusta más la segunda.

En el estilo que estamos siguiendo en el instituto, a mí, no me interesa que los alumnos estén... ¡que es así, así y así!, me da igual, lo que a mí me han enseñado es que eso ya llega solo, cuando tú estás dentro de lo que eso produce, entonces es más interesante insistir en que sientan, sientan, sientan.

A mi Mantakchia no me gusta mucho, me parece que está corrompido, ofreciendo masters muy caros para los ejecutivos, que no me gusta mucho esa onda. Pero al menos él está en una corriente más de desarrollo personal.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 A mí me encantaría tener un maestro daoísta y seguirle, porque conozco varios maestros pero que solo vienen de China tres o cuatro meses y bueno eso está bien, pero el contacto con un maestro, el contacto con alguien que realmente ha transitado ya gran parte del camino, y que se nota, porque eso se nota enseguida aporta mucho porque solo de contactar a la persona ya te arrastra a ese camino, de forma energética. Y esto en mi experiencia, el contacto con estas personas, ayuda a avanzar muchísimo, contactar de una manera muy directa y clara, con cosas que si no estarás mucho tiempo para llegar hasta ahí. Le pido asistencia al Universo para que me ponga una mano y poder tener contacto con alguien así.

Entrevista 12

30 de mayo del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Yo soy Iris, colaborador técnico en la Generalitat y tengo 57 años.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Practico *qigong* desde hace tres años, pero es un *qigong* muy diferente al que hacemos este último año en el instituto. Me enteré porque yo iba a otro centro donde hacían danza, *yoga kundalini* en concreto y un día vi que daban clases de *qigong*. Yo había hecho *taiji* con un compañero de trabajo que una vez a la semana nos encontrábamos unos cuantos y entonces pensé voy a probar, le dije al profesor “seguramente vendré cada quince días”, pero me gustó tanto y encontré que me iba tanto para mí que empecé a hacerlo cada semana. El *qigong* que estamos practicando ahora se fija mucho solo en la parte física y este otro era mucho más global, más holístico, más de preocuparte de la parte espiritual también y este no es nada de esta manera. En el otro el nivel energético yo lo sentía mucho y aquí yo no lo siento. Era un chico de Uruguay que lleva aquí muchos años, se llama Pablo y es un discípulo de Juan Li y Guillermo Leiva. El año pasado... en 2011, yo fui a un curso que dio Juan Li en Barcelona, *qigong* de los sonidos, me gustó mucho y con Guillermo fui a un curso en julio del año pasado, el *qigong* de la respiración de los huesos, y es muy diferente a lo del instituto. Entonces yo quería una cosa que a mí me gustara, yo había hecho mucho *hata yoga*, pero *hata* necesitas un sitio para hacerlo y con el *qigong* me saco los zapatos y lo puedo hacer, y es muy fácil de enseñar a gente mayor y lo que sea, a parte que en la clase se crea un buen ambiente de la gente. Y entonces me dije que me gustaría aprender para profundizar y poder hacer de monitora alguna vez en mi vida, una alternativa, tal vez yo no pueda pagar para ir algún sitio, pero si lo hago yo estaré encantada de la vida de hacerlo.

El *hata* lo practico desde muy joven, empecé con un libro en francés y luego continúe yendo a un centro, luego empecé a hacer *kundalini*, pero a mí no me gusta tanto, y luego el *taiji* que hacía con el compañero de trabajo, que era una vez a la semana, veinte minutos que entre una cosa y otra era poquísimo. Como cerraron la sala del centro en donde tomaba el *qigong* con Pablo entonces me tuve que venir a este *qigong*, pero que es un poco diferente.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 En casa practico normalmente por la mañana, unos veinte minutos y ahora que tengo horario intensivo me cuesta más porque tengo que levantarme antes. Alguna tarde, si puedo estar en mi casa practico más rato, una hora u hora y media, pero no solo practico las formas que hemos estado aprendiendo, sino que practico otras. Hay un tipo de *qigong* de Yves Requena, es un francés que ha escrito una serie de libros de *qigong* muy interesante, hay uno que se llama *Movimientos para la felicidad*, del estilo es *wudang*, es una forma que me encanta.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Práctica física quizá danza, pero hace muchos años. A mí lo que me iba es más espiritual, siempre ha sido así, soy muy sensible, entonces lo de la energía es...es una cosa que a mí me gusta.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 *Qigong* era lo que a mí me iba, *hata* también me ha gustado, pero el *qigong* me ha gustado más que el *hata*, porque he hecho muchos años de *hata* y nunca se me ha ocurrido buscar un libro que explique de donde viene y a dónde va el *hata*, ni pensar que puedo ya hacer de profesora de *hata*, ni de monitora ni de

nada. He encontrado en el *qigong* algo que va conmigo, recuerdo un día que Pablo dijo, “tenéis que poner la punta de la lengua arriba en el paladar” y yo la tenía en el paladar. Las maneras de respirar me eran familiares y lo encuentro mucho mejor.

Tal vez si hace veinte años me dicen que haga *qigong* y yo digo que no, bueno recuerdo que alguien me había hablado de *taiji*, que cosa más rara de *qigong* yo había oído hablar a una amiga que estaban haciendo *qigong* y de Juan Li, pero no era el momento.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Una cuestión física seguro, me ha ayudado mucho, me encuentro mucho mejor físicamente y aparte yo creo que en este momento de caos general estoy más centrada de lo que me gustaría, porque esta toda la situación particular en el trabajo gente que no tiene trabajo, amigos que están pasándosela mal, y digo, bueno quiero estar centrada y lo consigo bastante. Más estrés, la gente muy nerviosa, la gente con las que estas en el trabajo tienes que vigilar porque si no pueden saltar, todo el mundo estresado. Yo quiero trabajar más *qigong*, porque no he trabajado todo lo que tendría que trabajar. Pero conocerse uno mismo también es muy importante y te ayuda también practicarlos. Eso de los órganos y sonido y lo de con Guillermo era lo de la respiración de huesos que también es una cosa no solo física, porque no sé cómo lo hacía, bueno hacíamos dos cosas, nos íbamos a catedrales determinadas, iglesias, catedrales, Santa María del Mar para notar la energía, recuerdo en Santa María del Mar que tocabas y pasaba la energía, hay una cuestión energética que yo la noto mucho y con estos ejercicios de *qigong* en el instituto yo no lo he notado.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Yo siempre he sido una persona muy sensible a las energías de otras personas y a veces no me acuerdo de que ha pasado en concreto, pero sí de la sensación en aquel momento sí que notas cuando en cierto momento quieres ayudar a una persona o no la puedes ayudar, yo creo que esto meterme un poco más en lo simbólico, desarrollado, que no antes.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Estoy en el proceso de aprender, claro son concepciones mundo muy diferentes, del pensamiento chino, el mundo es muy diferente, bueno es el mismo pero la mirada es diferente entonces hay conceptos del pensamiento chino, que empezamos con el *qi*, el *yang*, el *shen*, pero hay otros que ya me cuestan más. Además, que hay cosas que se traducen igual que es lo mismo, pero en realidad no es lo mismo, a veces me pierdo, yo creo que esto lo tengo que trabajar más, me cuesta un poco. Es una civilización de miles de años diferentes a nosotros, es diferente, yo no sé tanto, peor son dos maneras diferentes de ver el mundo, pero al final el mundo es el mismo, ver como encajan una con la otra, yo creo que en algún momento han de encajar. Yo noto lo del *qi*, creo que si percibo el *qi* lo llevo dentro y la energía de las personas también.

P.9 De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Del concepto de la energía, eso es seguro, de la energía y de la interacción y de la holística, o sea, en la medicina [occidental] que te duele la muela, te miran la muela, en un ataque de apendicitis, te sacan el apéndice, eso es seguro, pero ¿por qué estas así? Holístico quiere decir todo, o sea que, según el nivel emocional te repercute a nivel físico, si físicamente estas mejor aguantas más las presiones emocionales.

En cuanto a la energía de los espacios, si siempre estuviera atenta acabaría un poco agobiada... me acuerdo cuando fuimos a la plaza del Pi, la de la plaza del pino, en teoría la energía era positiva y a mí me entro un agobio brutal en aquella iglesia, como si hubiera mucha gente que hubiese sufrido mucho.

Por ejemplo, en Santa María del Mar, es preciosa, Santa María me daba paz, y hasta la catedral me daba paz, pero la iglesia del Pi no, e íbamos para encontrar la energía positiva que había en aquella iglesia, y

encontré una energía negativa, bueno no era una energía negativa, sino de sufrimiento y no si durante la guerra civil había pasado alguna cosa o bueno algo ha pasado, que lo notaba. El *qigong* me ayuda a mantenerme bien en medio de este caos.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 A mí me gustaría llegar a conocer más la parte de medicina y filosofía porque la parte de los meridianos lo encuentro muy interesante, complejo y difícil, además con esto puede entender porque unos movimiento y no otros, y creo que es importante pero también me gustaría profundizar más en la parte energética-espiritual y espiritual y energética, porque yo noto la energía mucho, pero haciendo los ejercicios que hacemos, no la noto, estoy tan preocupada porque los tengo que hacer y cómo los tengo que hacer y si tengo que seguir la música que yo la energía no la noto, se acaba convirtiendo en un ejercicio de gimnasia, y muy bien pero solo físico, y este es uno de los problemas que veo. Por ejemplo, con Guillermo en el estilo de *wudang*, se termina siempre haciendo un movimiento para recoger la energía cósmica y yo lo noto en mis manos. Desde que hacía *hata*, recuerdo que el profe decía noten un poco de peso en las manos, y a mí no sé cuánto rato que a mí me pesaban ya y yo lo notaba, y ya digo yo que con el instituto esto no lo noto y esto es una duda que tengo, no nos concentramos en lo que está pasando en sentir. Yo creo que el *qigong* que se hace en el instituto es muy físico, de seguro que va bien para la salud, pero la parte espiritual no existe. Las profesoras que vinieron de china, a mí me gustó mucho, pero estaba hablando que, si este meridiano pasa por aquí o por allá, esto es físico solo y la parte más espiritual yo creo que no...y luego supongo que los chinos lo deben de tener, porque la parte del *over-all* que dicen ellos, pues todos hicimos mal el *over-all*, por algo será no que no lo hicimos bien. Yo creo que se equivocan si dejan la parte espiritual fuera, porque son la dos cosas [mente y cuerpo] o tres cosas [mente, cuerpo y espíritu] o no sé cuántas.

Esto de competir, yo lo veo un poco raro, y yo creo que si el grupo no fuera como es, yo creo que no continuaba. Porque en el grupo la gente uno intenta ayudar al otro y no hay ninguna competitividad, al contrario, todo mundo está para ayudar en lo que podemos, si has hecho más *taiji*, pues tienes más facilidad por las formas más complejas, yo he hecho más un *qigong* que es más repetición que nada.

Dice la Nuria, “cuando hayas aprendido el movimiento, entonces notareis la energía”. Yo soy muy sensible y noto la energía en la gente, pero no he visto auras, porque en el centro donde empecé a hacer *qigong* la que lo llevaba al final se...hay un límite, porque a veces la gente se va un poco demasiado para allá, que para que...ella sí que veía auras, a mí me había vista como violeta o algo así.

Se me había olvidado decirte que hice un par de cursos de *reiki*, nada más que el segundo fue un desastre, ese yo creo que lo quiero olvidar. Era más como una secta, y bueno trajo unas cartas que había comprado en Inglaterra con dioses y así y a mí me salió una diosa, no sé de donde era, me parece que era céltica, porque había dioses griegos y otros dioses, y la que lo llevaba no sabía que quería decir, no sabía el significado, tú no puedes trabajar de esta manera, no puedes repartir unas cartas que la gente coge y dice “mira me ha salido esto” e inventarte quien sabe que dios, yo no sabía quién era, porque era un dios celta que iba con un caballo muy bonito, pero no explicaba que quería decir y no puedes, esto no es manera de trabajar.

El auto-cuidado sirve para tu estar bien y luego estar bien con los otros, y el *reiki* que yo he hecho, en clases de intercambio, he notado bastante mi energía y la gente me lo nota. Con Pablo lo hacíamos a veces, es que acabamos con masaje, pasándonos un poco la energía, no era *reiki*, era una mezcla de todo, y normalmente me decían que tenía mucha energía. Por ejemplo, cuando hicimos el masaje *tuina* en el instituto yo tenía ganas de hacer más... y me quede muy frustrada. Ya había hecho un poquito *tuina* con Pablo, a veces al principio, a veces al final de la clase de *qigong*, no todo tan completo, pero claro en la clase del instituto te dicen apriétate aquí y te encuentras no sé qué, pero al final no hicimos nada. Lo que yo estoy planeando con una amiga de Pablo, que lo que está haciendo es método Alexander y necesitaba alguien para experimentar, que ya ahora me voy a casa de esta chica, y yo algún día le hare un poco de *qigong*, y le empecé a explicar algunas cosas, y le digo, bueno la semana que viene te explico más cosas porque este

sábado tenemos el masaje *tuina* y es que me quedé tan blanca, porque no le he podido explicar nada más, porque tenía ganas de enseñarle un poco, porque a ella también le va muy bien saber los puntos y nada, no hicimos nada.

Es que esto de la competencia, había estudiado con Pablo y un día que fuimos a comer, y se lo comente, es que es todo lo contrario de lo que nosotros entendemos por el *qigong*.

Con Juan Li también hemos hecho lo de la sonrisa interior y la órbita micro cósmica, sales un poco así como flotando, y tengo un *cd* de los órganos, claro los órganos no tienen nada que ver con los sonidos que hacemos nosotros, los hacíamos sentados, y luego la filosofía es totalmente diferente, porque Juan Li nos explicó lo que importa es la intención, explico que había ido a Madrid, y que había una señora que lo único que quería era el sonido corazón, porque tenía insomnio y volvió al cabo de un año, y que cómo le ha ayudado, pues muy bien, que el sonido del corazón se parece a *ja* y aquella señora lo que hacía era *chofu* o lo que fuera e igual le iba bien, o era autosugestión, pero su intención era lo que importaba y en el instituto esto no lo puedes decir, porque si pones las manos así en lugar de así, parece que estás haciendo un pecado mortal. Además, el concepto del uniforme... bueno eso... y lo de hacerlo todos exactamente igual... a mí me cuesta mucho más si dicen sígueme, bueno yo puedo hacerlo mejor así, sintiendo... así sé que la energía se está moviendo por el meridiano.

Entrevista 13

06 de junio del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Ivana, tengo 55 años y soy Informática.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 El *qigong* lo practico desde hace un año, que es cuando empezamos en el instituto y paralelamente me apunte en el centro que tenemos cerca de casa en la asociación de vecinos.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 En la asociación de vecinos practico una vez a la semana una hora y media cuando mucho, muy poquita experiencia la verdad, pero con muchas ganas, mucha intensión desde hace tiempo. Desde que estoy en el instituto la verdad es que no practico mucho, previo a los exámenes, me pongo y me exijo para hacer la forma, lo que tenga por objetivo, pero en el curso que hago en la asociación de vecinos, ahí sí que lo hacemos en grupo y mi práctica individual es cuando practico para la escuela.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Hace aproximadamente cuatro años que hago *yoga*, no hago mucho porque hago una vez a la semana, también en la misma asociación de vecinos y también hago una vez a la semana, a veces dos, pero no suelo practicar en casa. A veces ha venido en ráfagas, también es cierto que ha habido ciertas épocas en las que digo “bueno voy a ponerme en casa un poquito por mi cuenta” pero me ha durado poco, no suelo hacerlo. Sigo activa, la llevo paralelamente, *yoga* es de hecho una cosa que quiero mantener y que quiero combinar con el *qigong*, porque creo que me aporta también cosas que en un momento dado no están incluidas en el *qigong* o que no tienen tanto que ver con el *qigong*. Yo creo que a diferencia del *yoga* que estoy practicando, a mí me hace la intuición de que he llegado al *qigong* pensando que es un complemento del *yoga*, porque el *yoga* no reconoce tanto el tema de la circulación energética por los meridianos.

También practico naturopatía, nutrición y medicina china

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 En *yoga* se moviliza el cuerpo, se movilizan y se estiran mucho los músculos pero se tiene mucho en cuenta de la postura, de la columna, de la flexibilidad, pero no tanto el movimiento energético, entonces para mí, como método preventivo para mi futuro, yo tenía algo, que me llamaba y tenía que ver con el *qigong* que no había experimentado, pero que ya te digo, era totalmente intuitivo, me llamaba que tenía que movilizar energía de alguna forma, y esto fue lo que me hizo aparecer por el *qigong*, pero es pura intuición y porque también es cierto, yo he estado haciendo *tuina* hace ya pues bien, bien diez años, estuve tomando también *shiatsu* un curso para profesora de *shiatsu* y entonces unos momentos antes de empezar introducíamos antes de empezar las clases introducíamos movimientos de *qigong*, introducíamos un precalentamiento o el *tuina* mismo o introducíamos algún movimiento espontáneo o ...no sé introducíamos cositas previas que a mí me iniciaban en cosas que a mí me gustaban mucho, de ahí viene un poco también el conocimiento de que había también otras cosas que me pudieran interesar.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Alguna cosa que no sé si es mi imaginación, pero yo creo que no, yo creo que estoy un poco más equilibrada, yo venía de una época en la que estaba muy alterada por una serie de concurrencias en mi vida, de un dejar de hacer el trabajo habitual durante veinticinco años, mi madre que enfermo, mi hijo que

también pasó una adolescencia muy difícil, bueno venía una situación muy muy complicada, después de tres años de esto, cuando empecé con el *qigong*, no sé si también ha tenido que ver que la situación también se ha estabilizado pero yo me noto también más equilibrada, no sé qué tanto tiene que ver el *qigong*.

A nivel físico sí que he notado cambios, cuando empecé a hacer *qigong* había cosas que yo no sabía que podía hacer y que ahora me estoy dando cuenta que a puedo hacer muy bien, por ejemplo cuando practicamos los seis sonidos, yo siempre he tenido una aceleración interna que no era yo capaz de mantener un cierto equilibrio, ahora esa aceleración ha bajado y ahora me permite mantener más el equilibrio, mantengo el equilibrio de muchas formas posteriores y me ayuda en el yoga también, porque en el yoga hay muchos ejercicios de equilibrio y ahora mantengo mejor el equilibrio, antes no tan bien.

Espiritualmente corroboro esa intuición de la que te hablaba antes, de que realmente más cerca de lo que yo quiero, y ese estar más cerca de lo que yo quiero es estar más conforme conmigo misma, más tranquila conmigo misma, llegando a un nivel de aceptación que quizás antes no tenía, sigo pensando que estoy en la línea de lo que me gusta del *qigong* y que tiene que ver con su filosofía.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 El cambio que noto es de mí hacia la persona, porque en este mismo equilibrio en que yo me encuentro, mi relación también cambia con respecto a las personas, yo era muy exigente también, conmigo misma y con los demás. Y eso se ha relativizado un poco, también soy menos exigente conmigo, pero sobretodo con los demás lo he notado mucho que mi nivel de exigencia ha cambiado, pero no sé si puedo atribuirlo al *qigong*, a la edad, no sabría. Una vez tuve que hacer un trabajo para la escuela, una clase de *coaching*, y ahí teníamos que hacer una encuesta a las amistades de cuáles eran nuestros puntos débiles y cuáles los puntos de mejora, nuestras fortalezas, y me sorprendió que sí, que en personas con las que yo había halado anteriormente habían cambiado quizás un poquito el concepto de que tenía que seguir aflojando, tenía que continuar aflojando pero que había aflojado bastante, quizá podría estar reflejado por ahí. Mi relación cambio en cuanto a que selecciono más, y a la vez, selecciono más quizás ya no tanto amistades, porque ya son las que son, pero si momentos, igual que ellos, quizá ellos también seleccionan conmigo cuando hay un encuentro es como más cálido, más auténtico, más sincero, que no en anteriores ocasiones que quizás eran más a menudo más esporádicos, peor más vacíos para mí. Entonces en esto ha cambiado mi relación con los demás y supongo que los demás conmigo también.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 No conozco el pensamiento o la filosofía del *qigong*, sí que he oído hablar, claro, los apuntes, lo poco que voy leyendo y me interesa mucho el tema de la meditación, que no lo practico, pero que quiero también introducirlo en mi vida como algo habitual porque creo que me va a ser muy necesario, y tanto no conozco de la filosofía, pero también me da la intuición de que es algo que me gusta que llevo intrínseco en mí misma en mis células y que estoy por descubrir y que es algo que me atrae o sea simplemente conecto con eso, no sé de qué manera, pero conecto con esa filosofía de lo simple, de lo poco, de lo sencillo, más el interior que no lo exterior, esas cosas, esos temas.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Me doy cuenta de que tengo la certeza de que esto es lo que a mí me gusta, antes lo tenía como una posibilidad, como una intuición de lo que podría hacer, pero desde que lo estoy practicando pues he corroborado que va mucho conmigo, que me va, que me siento bien y que me va a acompañar.

En esta escuela el tema de llevar la música como línea de conducta, como guía, quizá se me pueda dificultar en algún momento, pero también me ayuda a mantener unos ritmos, unos tiempos y demás, pero quisiera que esa línea de la música que en un momento dado me puede incomodar poderla sustituir por el tema de

la respiración, el saber acompañar este mismo ritmo esta misma cadencia, pues con la respiración y no tanto con el acompañamiento necesario de la música esta que hemos conocido hasta ahora. En el *yoga*, *shiatsu*, la música nunca estaba como guía, sino como acompañamiento secundario, de fondo. Pero ni siquiera en la práctica con la gente con la que hago *yoga* pone música, la música es la urbana, la que viene de la calle y ya está. Aquí es en donde me ha sorprendido que en estos ejercicios se ponga música que marque el inicio y el fin, pero tampoco es para tanto.

Lo del *qi* no lo siento tanto, o a lo mejor lo siento de una manera que todavía no he apropiado, es que a la vez estoy experimentando con el tema de la nutrición, estoy haciendo dietética y nutrición, estoy también experimentando, haciendo cambios alimentarios. He podido experimentar cambios de *qi*, relacionado con la práctica del *qigong*, lo que siento es que si yo me pongo a hacer *qigong* me cuesta ponerme, porque este año yo tengo muchas cosas que hacer, pero me pongo a hacer *qigong* y puedo estar haciendo cuatro horas y no pararía, no sé si eso tiene que ver con el *qi*, pero me hace mucha gracia.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Poder incorporarlo en mi vida diaria, en el cotidiano, poder incorporarlo como algo que me va a proveer de salud, como preventivo de una vejez tortuosa y sin medicamentos.

Entrevista 14

10 de junio del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Joan, tengo 67 años, jubilado. Trabajé 12-13 años en una escuela de escolapios en Caudas... en donde hay aguas termales medicinales.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Me enteré del curso de *qigong* desde principios de año, fue a través de Irene, ella me habló y me gustó la idea precisamente porque ahora ya no tenía contacto con la práctica del budismo en grupo, porque había dejado esto en Guadalajara, cerca de Madrid. Al separarme vi que esta era la oportunidad de contactar. También me gustaba la idea de ver esta práctica, porque antes de empezar con el budismo yo había hecho *taiji*, con el Peter Yang, con él empecé a tomar el *taiji* y me lo tomé muy en serio porque lo enseñaba muy bien, explicaba muchas cosas, filosofía oriental y se veía que estaba muy movido y lo hacía muy bien. Lo tomé muy a pecho y en pocos meses, los ochenta movimientos los aprendí bien, hasta que me dediqué a enseñar ahí en el centro y cuando vi esto del *qigong* me acordé del *taiji*. Él lo enseñaba mucho más pacífico, aunque los movimientos en *taiji* en general son mucho más combativos, no así el *qigong*, este es más pacífico, más lento, bueno el *taiji* era lentísimo, él lo hacía lentísimo.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Lamento no hacerlo cada día, porque al estar solo y apartado pues cuesta muchísimo, además el ambiente en el que me muevo... esto lo consideran como una especie de... cosa rara.

Qigong en grupo, pues he ido alguna vez, para la preparación del concurso, o de las competencias, fui con el Toni y un grupito que llevaba la María José, dos veces fui, a la estación del norte. El *taiji* sí que lo hacía en grupo, en el parque de la ciudadela, todos los domingos. Ahora practico más solo, pero poco, me gustaría hacerlo más porque es una cosa que veo que se necesita hacerlo cada día, si no se va perdiendo.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

Deportivas, no... me gusta caminar. Empecé a practicar *reiki* que es japonés... haciendo budismo *zen* y sabiendo que lo había inventado un japonés que se curó de una enfermedad que tenía, moviendo su energía, su propia energía con las manos se curó, estaba obeso y se fue a una montaña y se auto-curó, cuando se curó del todo, pues divulgo esto y se dedicó a enseñarlo. Ya no practico *reiki*, lo he dejado, porque no me he dedicado a curar. He hecho el budismo, el *taiji* y el *reiki*, budismo desde los 36 años, lo inicié porque ya lo practicaba aquí en Barcelona en el Cazals Bellesguard, en una montaña, debajo del Tibidabo, iba con un grupo que era de Terrassa y entonces montó ahí un grupo y vi en una revista que ponía "de tal hora a tal hora se hace introducción al zen" y me apunte y fui a ver qué era, cogí el coche y subí allá en coche y entré a ver lo que era, y me dijo siéntate y ahí empecé con este señor y fue bien, hasta que vino una que había estudiado en Japón y unas religiosas, es también religiosa esta señora, se llama María Schlüter, ha escrito muchos libros sobre espiritualidad zen y entonces la conocí y con ella empecé en Bihuega, en la Alacarría de Guadalajara.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 Al dejar el grupo de budismo vi la oportunidad de contactar con el grupo de *qigong*. Como había hecho *taiji* y me gustaba que es pacífico y lento también me gustaba la idea de ver esta práctica de *qigong*.

Me ha ido muy bien a nivel físico, por eso lo hago, porque tenía este problema de las articulaciones con la práctica de la posición de medio loto, con esto lo puedo hacer sin ningún problema.

Empecé a los 30 años a practicar la meditación budista y la he dejado. Ahora practico el *qigong*, ya no me siento para meditar, bueno ahora ya no me siento porque como me lo tomé tan en serio... tenía problemas con las caderas, entonces al sentarme cortaba mucho las articulaciones. No sabía nada de la meditación en el *qigong*, que si lo hubiese sabido quizá no me hubiera pasado, porque el *qigong* combate o arregla un poco los desperfectos y las lesiones o problemas con las articulaciones. Esta lesión es por meditar sentado en medio loto, quizá porque lo forzaba, alguna vez ha venido un maestro japonés y dice, decía claramente que no se tenía que forzar, que, si se sentía mal, pues cambiar de postura o moverse y no forzarlo por deporte. Pero yo me lo había tomado muy en serio porque creía que eso es lo que tenía que hacer, porque habían dicho que eso tenía que hacerlo con toda el alma. Pero quizá ya lo tenía, cuando yo era pequeño al empezar a hacer la, a ir en bicicleta, al sentarme notaba ya dificultad para ponerme así con las piernas abiertas, notaba ya dolor y quizá ya lo tenía un poco así... con el *taiji* no había problema, pero si había una posición con una rodilla flexionada con el peso en un pie y la otra pierna estirada, no podía, me hacía daño la articulación. En *qigong* del bastón hay un movimiento parecido, pero bien... no me hace daño, quizá porque me apoyo en el bastón.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Con el Peter Yang, íbamos a un sitio, a una residencia al pie de Montserrat y ahí en una terraza haciendo *taiji* tuve una experiencia de conexión con la montaña, porque haciendo *taiji*... y la montaña y estaba pues muy dentro de la practica vi la unidad entre nuestro movimiento y la montaña. Y esto es lo que he recuperado, porque no me había venido más, con el budismo sí, bueno alguna experiencia se tiene porque tanto tiempo haciéndolo, pues alguna cosa se llega a captar y a experimentar como experiencia, pero al dejarlo lo olvidé un poco, y con el *qigong* lo he vuelto a adquirir o a tener esta experiencia, cuando estoy en la montaña, pues mi barrio es un poco marginal y todo, pero hay árboles y pájaros, y he vuelto a tener esta experiencia, pero de forma mucho más natural y haciendo *qigong*.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Cuando hacía *taiji* el Peter Yang explicaba muchas cosas de filosofía oriental. Ahora estudio sobre el daoísmo, el *Laozi* el *Daodejing*, el *dao*, la virtud y como él entiende la virtud, es que he visto como se tenía que insertar con el budismo y conectar de forma natural.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Yo me he dedicado hacerlo... lo practicaba en el comedor, ponía ahí la portátil y ponía el video y lo iba siguiendo, entonces los otros me pasaban por detrás, me pasaban por delante, me cortaban la visión del video, aunque intentaban ser respetuosos, el clima no es tan positivo. Ya he pedido para marchar y buscar otro sitio para vivir, y me he dado cuenta que voy a un sitio en que hay chicos de 18 años que son de familias desestructuradas, entonces he visto después de practicar *qigong* y leyendo, he visto que alguna cosa del *qigong* les podría ir bien a estos chicos para poder solucionar los problemas emocionales que tienen.

Estaré con estos chicos y dos o tres más que son educadores de estos chicos, no voy como educador, pero sí que intentaré ayudarles. Los compañeros del piso me critican como si esto fuese mi religión, bueno en cierta medida lo es, pero, eso no quiere decir que no...yo soy católico, pero no he abdicado de la práctica de la religión, pero bueno, esto me llama mucho y cosa que no veo esta interiorización en la práctica cristiana, que es mucho más intelectual, externa, mucho más...no es tan vívida como el *taiji* o el *qigong*.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Me quedo con la salud, y lo que ya he descubierto, la espiritualidad. Me he dado cuenta que el movimiento es interior, sale del interior, eso es lo que he integrado y he descubierto que no es como cuando practicaba *taiji* al principio, pues hacer movimiento y ejercicio, sino que también tuve una experiencia ahí, debajo de Montserrat, de conexión espiritual con la naturaleza, con la montaña de Montserrat, pero nada más una vez y no más, en el sentido de que no lo volví a experimentar esto. En cambio, con el *qigong*, el hecho deberlo, verlo en el video, aquel chino que dirige el de los seis sonidos, tan lentamente como lo hace, he visto el espíritu que le movía a él, al menos en la imagen. Y esto es lo que yo hago cuando practico. Trabajo la respiración, y eso es lo que me ayuda a ver en el movimiento lo espiritual, la respiración es lo que me conecta con la practica espiritual y veo esta práctica espiritual en lo que hago, en el movimiento.

En el instituto tal como se enseña, tal como se explica es muy de forma, únicamente la forma, lo otro lo he descubierto yo solo. No he tenido ninguna dificultad en esto, para mí era evidente. Pero cuando se hace... un poco esta experiencia interior, la veo en Eric, con él lo veo, veo que interioriza, y no sé si es porque también ha hecho *zen* budismo, no sé si es que ha estudiado o practicado meditación.

No conozco el budismo coreano de Eric, pero son muy serios lo hacen muy a fondo, muy concienzudamente, pero no lo conozco, ni a los del Tíbet, tampoco conozco el budismo tibetano, no tengo ni conexión, ni conocimiento. Sé que aquí en Barcelona hay un grupo y lo trabajan, se reúnen, pero no tengo ninguna experiencia.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 La espiritualidad... yo creo que me gusta esto del *qigong*... necesito más práctica. He encontrado que hacer estos movimiento muy calmadamente me conecta con esa experiencia que tenía del budismo, esta espiritualidad del *dao*, que yo no conocía, pero ahora me he dado cuenta que el *dao* es esto, es el budismo, y lo entiendo después de leer el libro del *Daodejing*, de Laozi, lo he entendido profundamente y he visto muy claro que estaba... cuando vino *Bodhidharma*, el budismo a China, por eso, porque los chinos tenían ya el *daoísmo* muy trabajado pues se hicieron Uno con el budismo y lo integraron mucho y le dieron... en la India el budismo era muy teórico y filosófico, y en su contacto con China pues se volvió más práctico, más humano, no tan intelectual. Esto es lo que he experimentado con el *qigong* más a nivel mental y espiritual... más efectos físicos todavía no, necesito más práctica.

Entrevista 15

13 de junio del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Pedro, tengo 33 años, trabajo en un renta-car y estoy estudiando naturopatía, *qigong*, chamanismo y técnicas energéticas.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Del *qigong* me entere de su existencia... popularmente digamos que conocía más bien el *taiji*. La verdad es que tenía más información del *taiji*, pero tampoco sabía exactamente como era y cómo funcionaba, tenía algún dato visual que había visto, un video, una historia y me gustaba porque en los movimientos se respira con bastante tranquilidad y armonía. Son cosas que me interesan y me veo muy reflejado siempre en eso, las cosas con tranquilidad y armonía, más armonía porque la puedes encontrar en muchos formatos. Estuve yendo como tres semanas a una escuela de *taiji*, era más bien una escuela de artes marciales daoístas y bueno se trabajaba con armas un poquito y bueno la verdad es que al profesor lo vi como muy serio, era español, pero me parecía muy serio, no sé, yo para mi alguien que... no sé cada un particularmente un universo, pero alguien que no se ríe nada... no sé, no conectamos en ese aspecto. El *qigong* lo vi por internet y enseguida me puse en contacto con Nadia, la verdad es que fui a la programación del curso en Casa Asia y vi cuando era la matrícula, dos tres días después ya estaba yo llamando para inscribirme.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 La verdad es que *qigong* lo practico una vez a la semana en las clases que da Marcela y procuro hacerlo todos los días en casa como una horita, ahora que me he mudado procuro buscar lugares que son un poco más naturaleza.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Antes empecé con *yoga*, con clases de *yoga*, estuve haciendo como dos años de clases de *yoga* y mientras estaba haciendo clases de *yoga* la profesora de *yoga* que es la madre de mi chica, encontró una técnica que se llamaba biomeditación que bueno, que entre los que la hacemos es conocida como *shaking* o sea meditación activa, en la que se plantea mover la energía para conseguir la curación o simplemente para trabajar sentimientos, emociones y que todo vaya un poquito más drenado, que vaya un poquito mejor, quiero decir, en las cosas que realmente son buenas para ti, lo sigo practicando.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 El *qigong* para mí es como la parte *yang*, como tengo la meditación activa, que es muy *yin*, de moverse mucho, de sudar, de estar repitiendo mantras, el *qigong* para mí se ha convertido como más introspectivo, hacia mi persona. Apreciar más mi movimiento, es otro tipo de consciencia que me va moviendo, para compensar.

La verdad es que culturalmente vengo de una familia bastante humilde, mi padre es zapatero, zapatero de fábrica, de cadena de trabajo y mi madre cosía bolsos, así que en temas espirituales nunca me han formado, nada más que lo que te puede dar en forma la iglesia, es decir, estoy bautizado, tome la comunión, me confirme pero nunca, no sé, nunca me tome en serio el tema espiritual porque no sé, la información que intentaban transmitirme a mí, me llegaba de otra manera y la verdad que para mí la transformación así como más espiritual se produjo a través de sesiones chamánicas con plantas sagradas, plantas maestras, a

partir de ahí vi que yo siempre ha estado un poquito vacío y siempre he intentado llenarlo, por ejemplo, a los veintitrés años, había terminado los estudios básicos de bachillerato y tal, no me interesaba estudiar nada en la universidad porque no le veía, no sé, ni principio ni final, era como estudiar por estudiar y al final decidí no hacer nada, entonces estuve trabajando cuatro años después de volver del servicio militar y me fui a Inglaterra, abandone todo porque me sentía todo...bueno ahora ya tengo veintitrés años, tengo trabajo, tengo coche y según el ciclo de la vida de mi pueblo, solo me faltaba una chica y una hipoteca. Así que, de esos dos temas, como el tema amoroso digamos que fuera así como un poco turbulento, bueno, creo que como todo mundo cuando joven, decidí irme fuera de España, salir de mi entorno, yo creo que, de una manera inconsciente, una manera como de buscarme a mí mismo, ¿seré capaz de estar en un país extranjero que conozco muy poco el idioma? y... la verdad es que fue toda una experiencia, estuve en Inglaterra dos años, al principio iba a ser nada más un año, pero después de un año todavía tenía como que miedo a nivel de aprender idioma, no estaba todavía lo suficientemente contento con ello. A nivel personal sí que cambié muchos hábitos pero sin planteármelo, por ejemplo, cuando estaba en mi pueblo, los fines de semana también trabajaba de camarero, bueno de *barman* en una discoteca, y sí que salía todos los fines de semana, quiero decir, era una vida más de beber, salir, en cambio cuando llegue a Inglaterra, que era totalmente libre, que no estaba en mi entorno se cortó todo esto, salía, pero salía menos, a lo mejor salía una vez al mes, algo de mi estaba cambiando pero yo no sabía ni lo que era, la verdad, no tenía idea de venía.

Con el chamanismo empecé a tener contacto a los treinta años, un compañero mío del trabajo, encontró un psicólogo que trabajaba con plantas maestras y sin saber por qué ni cómo, en seguida que me lo comento lo vi como una idea estupenda y la verdad que en el momento no fue tan revolucionario como ahora visto también desde...tres años atrás, toda la transformación de mi vida, sin forzar nada, ha venido así todo.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Desde que tuve la sesión esta chamánica, empecé a buscar siempre lo interno, la parte física también es muy importante porque el físico es tu manera de moverte por este mundo, pero también el espiritual es como el sentido de moverte, el *qigong* me ayuda para eso. A nivel corporal me siento de las piernas muy reforzadas, visto desde que empecé a hacer *qigong* de cuando no, me encuentro como más creativo y más focalizado en cosas que quiero, a nivel de estudiar me cuesta menos y a nivel espiritual mucha paz, sobre todo con el *wuxi* (cinco elementos) es como mágico, nada más de ponerme en las posturas más sencillitas, las manos las tengo que poner en hielo luego. Con el *wuxi* sí que percibo el *qi*, más que con otras técnicas que requieren más movimiento, como que al mismo tiempo requieren como más mente, más *shen*, entonces me cuestan un poquita más. Entonces digamos que mi trabajo es estar conectado con el ser también a nivel espiritual.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 El *qigong* me ha ayudado a sentir la conexión con las personas de una manera más fluida y menos forzada, a nivel amoroso con mi pareja, a nivel de mis compañeros de clase, de *qigong*.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 A mí me gustó mucho la teoría del *yin yang*, de la creación del todo a partir de un elemento único, que la verdad que es un elemento que se repite culturalmente en muchos puntos distintos de la tierra, el dualismo de lo femenino de lo masculino, de lo positivo lo negativo, del cielo, de la tierra, y la verdad es que, no sé, para mí han sido muy importantes estos conocimientos, más que nada para conocer mejor el entorno donde vives, tomar en cuenta que donde hay uno hay dos, lo que está arriba esta abajo, por ejemplo, en reflexología, tienen representados todos los órganos, también la columna vertebral, todo.

Cuando practico en la naturaleza me siento más a gusto, también cuando estoy en casa porque tengo el video, para ir cogiendo el ritmo, pero sobre todo la naturaleza es la conexión, es darte cuenta que realmente

lo espiritual está aquí, ver los árboles que están millones de años antes que nosotros, ver los pájaros que están millones de años antes que nosotros.

El mayor trabajo que tengo con el *qigong* es matar la pereza, bueno pues esta mañana no lo hago, lo hago por la tarde y ya se acerca la tarde y vuelvo a decir, bueno no lo hice, mañana seguro, digamos que tengo esta lucha, no sé, pero es una lucha un poco absurda, porque yo sé que me hace bien, pero no sé por qué tengo estas resistencias, bueno yo creo que es un poco de acostumbrarse, coger la rutina y tomarlo más que como una rutina, como una filosofía. Entonces claro, controlar eso en la vida, rutinaria, pues yo creo que es el paso que sigue.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Yo creo que lo que más he notado es como el potencial que hay dentro de mí y dentro de todo el mundo y eso me ha llevado a decir “si yo soy capaz de sentir esto, siendo una persona completamente normal, mucha más gente puede notarlo y a nivel no solamente energético, sino de salud y de conocerse un poquito más a ellos mismos, yo creo que eso en *qigong* es como la pieza del puzzle esta que complementa el autoconocimiento de uno mismo y cómo puedes ayudarte a ti mismo.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 No me he puesto ninguna meta, estoy totalmente abierto a lo que Nadia nos pueda enseñar, estoy totalmente abierto a lo que la técnica pueda enseñarme, estoy totalmente abierto a lo que yo pueda enseñarme. Es como... no planifico, por ejemplo, de aquí a un año me gustaría estar más enraizado cuando haga el *qigong*, no, no, la verdad es que no me pongo ese tipo de metas y ya está.

Las preguntas me han gustado mucho porque me han hecho plantearme cosas que a lo mejor al día a día no me planteo, me ha hecho pensar cosas que ostias la verdad que... gracias.

Entrevista 16

17 de junio del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Mireia, tengo 54 años y trabajo de auxiliar técnica de biblioteca. Estoy en paro y me dedico a enseñar *qigong* desde hace 5 años.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Sería como seis años que conocí el *qigong* a través de una amiga y me gusto, me gusto primero como práctica, porque yo ya hacía años que estaba en *hata yoga* y me gustaba el *yoga*, la manera que transmitía, lo de conectarte, como moverte y bueno para mi sorpresa el *qigong* que bastante diferente al *hata yoga* pues me gusto también. Sigo practicando *hata yoga*, *qigong* y *yoga*.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Practico en grupo porque doy la clase, y practico en solitario en casa y con Marcela en grupo, procuro practicar diario, reconozco que hay días que fallo, pero cada vez menos, siempre intento tener un ratito, aunque sea quince o veinte minutos para hacer una de las formas, o hago meditación o hago *daiyon*, porque es cortito y entonces me resulta o hago *Zhanzhuang* el árbol de *qigong* y siempre procuro hacer algo.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

El sentir la armonía, era una cosa de los movimientos, como te mueves todo, en *hata yoga* vas al suelo, vas a arriba, te tuerces, y aquí en *qigong*, al estar de pie y el estar como en el espacio, dominando esta tranquilidad, que parece que es muy tranquilo y muy suave y estás trabajándolo todo, eso me enganchó, me encanto.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Primero cuando lo conocí, pues físicamente, primero me sentía las piernas...que es lo primero que sientes en el *qigong*, pero luego hubo durante año y medio que lo deje, estaba haciendo otras cosas y no podía hacer *qigong*, y volví y estaba en un estado bastante penosillo, me habían pasado muchas cosas feas, y estaba bastante deprimida, de la mano de otra amiga que estaba en la asociación de *qigong*, me dijo ven y volví, y emocionalmente me ha ayudado un montón y esto es lo que también me ha enganchado de entrar al Instituto de *qigong* a conocer más las formas, porque siempre es eso, cada uno es cada uno, pero si algo te va bien a ti, yo quiero transmitirlo, transmitirlo a quien me quiera oír y si les va bien a ellos. La respiración me ha ayudado mucho, yo aprendí a respirar en hasta *yoga*, pero en *qigong* es un poquito más diferente, es abdominal y en *hata yoga* es todo el pulmón, y la verdad que el poder concentrarme y ser más consciente en la respiración y el árbol, el arbolen *qigong* que en sí es una meditación, yo sentía como que cada vez estaba mejor, rodearme de las personas que lo hacían, es un ambiente que tiene algo de especial y bonito para mí, es muy interesante y a medida que he ido conociendo otros grupos, porque este al fin y al cabo la mitad de las personas ya las conocía, pero luego os he conocido a vosotros en el instituto, aquí con Maribel, es como los seres humanos, entonces ayuda, a ver, no solamente hay cosas malas, sino que hay un ambiente de respeto mutuo y esto para mi es lo principal para poder entendernos entre muchas personas buenas en espíritu, a mí me ayuda a superarme y a estar mejor.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Algunos espacios son los que hay y no son los más recomendables, pienso yo, pero bueno gracias a que están, porque si no podríamos tener este acceso, yo prefiero en casa, sí que tengo una terraza bastante grande, quedan unos árboles y tiene vista despejada, están un poco fuera del pueblo al final, pero la perspectiva es muy buena porque veo los árboles, las copas de los árboles y el cielo. Pero este es lo que más me gusta porque estás haciendo los ejercicios y estás oyendo los pájaros. Aquí donde doy con Maribel, el lugar no es bonito, pero es lo que te decía, lo bonito es el potencial humano, entonces una cosa por la otra. Donde doy las clases en Castillejar, el lugar es bonito y por las ventanas ves los árboles y oyes los pájaros y para mí esto es... cuando lo hago en contacto con la naturaleza es mucho mejor, porque es como que notas como el aire lo acaricias o como lo subes, o tu espacio en el espacio, no sé si me explico, esto es mucho mejor.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Había leído sobre el tema, que siempre me atrae, pero realmente había leído más sobre India que sobre China, no tenía mucho conocimiento, no antes del *qigong*, bueno conocía lo normal, Confucio, la historia, porque a mí me gusta la historia y enterarme de cómo van las cosas, en lo que pueda.

Estas filosofías hacen crecer al ser humano como tal, como te diría, como limpio, esta filosofías te miran a ti, no te inculcan nada, no te hacen cuentos, no hay cielo, no hay infierno, no hay pecado, eres tú con lo que sientes [...] que casi eso es lo que yo siempre he sentido desde bien pequeña, desde que empiezas a razonar, eso de sentirse un poco fuera de lo que te rodea, es porque yo siempre he estado como muy dentro de mí, queriendo saber qué hago yo aquí, que soy y que hago yo aquí, entonces estas filosofía la veo más de acuerdo con lo que es la esencia del ser humano, estoy más a gusto y me sirve también para ver el exterior, lo que no me gusta de otra manera, no crítico, no juzgo o al menos lo intento, sé que eso no me lleva a ninguna parte, me enseña a hacer un vacío y fijarme, y a crearme más en mí, en lo que siento, en lo que me dice el cuerpo, a escuchar lo que está aquí dentro. Es como que, al conocerte más a ti mismo, conoces más lo que hay afuera, y esto yo creo que es fantástico. He notado mucho cambio, porque al reconocer mi ira, mi rabia, mi envidia, pues entonces suelo separarlo, al reconocer todo lo que no me gusta y que me hace daño a mí y al mirármelo, pues la ira la convierto en calma, hago ese trabajo, la envidia desaparece, muchas cosas que yo me siento que he crecido como ser humano, a mí me sirve, entonces ya está. Ya sé cuándo pierdes la paciencia, pues aprendes que no es ningún valor perderla, no te da nada, aprendes a respirar hondo a calmarte a parar y a ver las cosas de otra manera y sí que me ha ayudado. Tengo una hija que ha tenido una adolescencia difícil, hemos chocado y en el momento en que yo me he centrado más y me siento como más crecida, pues al calmarme yo, se ha calmado la situación y ahora mismo pues nos llevamos de maravilla, en otras cosas también lo he notado, pero esto como que me llega más, pues creo que vale la pena seguir. También hay mucha gente que está mal y hace daño, por hacer daño, también esto a veces duele mucho pero también aprendes a verlo como pobre, sufre, y aprendes a verlo que no te atrape, a mí lo que me da el *qigong*, lo que me da el *yoga*, lo que me da estar pendiente de lo que siento y mirarlo desde el camino del amor y la bondad, yo creo que me ayuda y ayuda, porque si yo estoy bien, si no estoy con ira, y no estoy contraria, pues creo que claro tengo muy buenas amigas, algo servirá, con eso ya viene bien, veo que les gusta mi compañía y está bien, intento no caer en el egocentrismo, de que “que guay soy, me quiere todo el mundo” tampoco, es el trabajo interno, entonces a mí todo esto me ayuda.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Pues eso que te digo, me siento como más segura de mí, sabiendo que no sé nada, pero que me siento como más plena de mí, me siento como más animal de este universo, más célula, más micro, me siento más integrada. A veces cuando las cosas vienen muy difíciles de... me digo “vaya invento hiciste, vaya invento este” pero a la vez cuando lo miras todo del invento de como yo digo, me siento muy afortunada de pertenecer a todo esto. Formamos parte del todo, que maravilla, del universo, del cosmos, del océano, y saber que perteneces a todo esto, pues caray que suerte la mía y sobre todo el miedo a la muerte, no te digo que ha desaparecido porque sería muy pedante, pero no es como era hace años, el miedo a lo desconocido, a veces hasta como curiosidad, como seguirá esto. He nacido, voy a morir es lo único seguro que se sabe

que ha pasado y que pasara, o que desaparece esta forma, entonces es aquí que yo digo...” cómo seguirá la película”, es un poco así, es un poco de tranquilidad, no tengo miedo a ese terror de verte solo en la obscuridad, no, no me hago películas. En la cultura occidental, la muerte el infierno, es el final, guau.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Me gustaría poder transmitir el *qigong*, eso, poder compartirlo, por eso sigo haciéndolo y por eso me preparo de esta manera, si fuera solo para mí, ya con saber cuatro cositas ya me vendría bien, pero quiero conocer cada vez más porque quiero transmitirlo. Quiero transmitir el bienestar que a mí me produce, y claro esto es como que enganchada medida que vas conociendo un poquito más quieres conocer un poquito más, eso es porque la mente está abierta y estas a gusto, entonces es aquello que te gusta que te va llevando y sé que me ayuda a mí y si yo estoy bien puedo ayudar a los demás, es la meta, es la meta, el sentir cada vez más la esencia, yo sé que estoy empezando, a pesar de los años y que esto es un aprendizaje y acabara cuando se acabe Marisa, pero que la idea es esta, el poder irte al parque y si hay alguien que le interesa y te pregunta y le sirve pues está bien.

Hay formas que claro mi físico es el que es, que es más fácil para mí, pero las que me cuestan no las miro como complicación, antes he hablado con lo del bastón, el estrés, que es un poco ansia mía, pero es positivo, yo te digo, me estreso porque no lo pillo, pero claro si fuera negativo ya lo hubiera dejado, pero sin embargo es un poco aquello de ...“bruta esto lo tengo que conseguir”, pero sé que me voy a sentir bien cuando lo aprenda y lo hago y me salga, yo no veo nada negativo en lo que toca al *qigong*, yo al momento estoy muy contenta.

Te he hablado de lo que es el grupo, de lo que transmite el grupo y me ha encantado que somos afines, entonces, por lo menos hay respeto y nos gusta algo y nos gusta compartirlo.

Yo también hice *reiki*, el primer y segundo nivel, y la verdad que es curioso como el *qigong* nos unifica de cierta manera. Practico el *reiki* conmigo, porque lo hice, pero practicaba conmigo, acabe, es que se me acumula la faena, a veces por la noche si no me despejo y no puedo dormir, el *reiki* me ayuda, porque es como una manera de que vas calmándote y vas concentrándote, y te vas calmando y de ahí te viene el sosiego y luego viene el sueño, para mí todo es lo mismo, son diferentes maneras de llegar al mismo estado, entonces claro, lo mismo me da uno que el otro, intento la relajación que hacemos en *hata yoga* que es concentrarte en cada punto de tu cuerpo y dejar que la musculatura caiga, si estoy por la noche cuando ya vas a la cama intentas un rato de respiración y calmar la cabeza.

La relajación es un poco como la meditación, porque es eso, te concentras en la respiración y calmar, si lo que quiero es dormir, en el *hata* se empieza por los pies y vas subiendo, entonces esa concentración y esto que te vas relajando y te vas notando en lo de la musculatura, yo a veces eso que me he despertado por la mañana y me había quedado por la cadera.

Yo ahora estoy aprovechando más, porque por las circunstancias se puede, y también es eso, porque estar en el paro en estas circunstancias es muy estresante, con mi edad que tengo y en estas circunstancias, pero bueno lo peor que puedo hacer es deprimirme y encerrarme, mejor hacer *qigong* y disfrutar de ellos. Como yo elijo, puedo estar en las dos partes, prefiero buscar el equilibrio, aquello de “todo me va a ir bien, bueno sí, pero muévete un poquito”. Bueno por lo menos sirva para algo porque ponerme en un rincón y ponerme a llorar no me va a servir de nada, por lo menos de esta manera ayudo, y me ayudo.

Mi grupo es pequeño, unas diez doce personas, un poco por las circunstancias nos quedamos Nora y yo de profesoras, porque de hecho éramos alumnas cuando entramos en esta asociación, así que también por responsabilidad y dadas las circunstancias de la vida, digo pues voy a intentar tener más conocimiento del *qigong*, así puedes abrir más campos, pues estudiando y seguir aprendiendo, tengo una actividad y que me gusta.

Para mí la salud es sobre todo espiritual, tener un espíritu que no se te vaya muy descentrado es fundamental además yo soy muy sensible y me dejo llevar, entonces he aprendido a conocerme y no dejarme llevar por sentimientos tanto por un lado como por otro que me hacen daño, entonces a verlo y a verlo y reconocerlo y a sentir, yo siento que crezco interiormente, yo crezco. Conocer te muy bien a ti mismo para saber lo que es bueno y lo que es malo y no dejarte arrastrar y aprender de las cosas que no te gusta y aprender de las cosas que te gustan, estoy como un reflector ahora, soy más consciente de que nunca en mi vida de que soy un reflector y cuando hay algo que no entiendo, me paro “a ver que siento” y si por la situación “no sé qué hacer, no sé si ir por aquí o por aquí, bueno, en medio no puedes quedarte” “voy por aquí, que me equivoco, bueno algo he aprendido ahora sé que es por el otro lado” es un poco esta historia, tener esta conciencia te puede dar mucha alegría y paz, y también te puede dar muchos disgustos porque lo ves todo más profundo.

Hay mucha gente que quiere cambiar, y muchos jóvenes también lo que pasa es que es complicado, porque aquí llevamos una política desde el siglo XV, XVI que es la misma y esto ha cambiado no, entonces yo creo que ahora ha llegado yo creo que la codicia y el desorden, por llamarlo de alguna manera, a su cenit, y ahora está la bajada, pero yo sin embargo tengo fe, no sé si lo veré, pero yo tengo fe en un cambio para bien, del ser humano de la raza, porque no nos queda otra, o nos matamos todos, que ya nos hemos matado muchas veces o de pronto estamos condenados a entendernos, en este país, hay mucha gente preparada, jueces, abogados, médicos, científicos, incluso periodistas aunque no lo parezca, investigadores periodísticos que están hablando abiertamente de la situación y están pillando ahí todo y lo están dando a conocer, entonces esto es la consciencia está bien yo desde pequeña esto del que el poder es el que manda no, manda porque tú quieres, o sea aquello de la esclavitud es porque uno también quiere ser esclavo, que hasta...yo era joven y yo siempre pensaba, si eres esclavo yo prefiero correr y que me peguen tres tiros y quedarme ahí a seguir trabajándole a otro ser que se cree superior a mí porque le da la gana, esta tontería, es eso, y en ese sentido todas las políticas, el miedo, el miedo, el miedo, tenemos un miedo muy enraizado y el miedo es lo que hace que bajes la cabeza y te dejes pisotear por el que está al lado si te da un grito, entonces yo creo un poco que es lo que quizás ahora empecemos a ... “que es mejor, ser esclavo o morir de pie, que morir de rodillas” yo sí creo que mejor morir de pie que vivir de rodillas. Vas encontrando que ves todo muy negro en tu vida y de pronto ves un cambio con el *qigong* y pues no es tan negro y encima estoy a gustito, este ratito es para mí y lo disfruto yo y me siento bien. Es aquello de que ves algo que te indigna mucho, porque además es eso, yo reconozco, me indigna demasiado, es feo igual, un asesinato, una historia, es muy feo, pero me estoy poniendo muy indignada y así tampoco no, pues me enseña el *qigong* a parar y bueno el final es cada uno el suyo, claro, yo veo el final mío, porque además todo es tan complejo, tan iguales y tan diferente el viaje de cada ser, es muy curioso esto.

Entrevista 17

20 de junio del 2013

Barcelona

P.1 Nombre o seudónimo, edad, profesión u oficio.

R.1 Soy Antonia, tengo 47 años y soy enfermera.

P.2 ¿Cómo te enteraste del *qigong* y desde cuándo lo practicas?

R.2 Empecé practicando *taiji* a los 22 años y con el *taiji* siempre estaban trabajos de *qigong* incorporados y de esa forma lo conocí. Entonces teóricamente desde muy jovencita que lo trabajo, pero específicamente no lo he trabajado mucho.

P.3 ¿Cada cuándo practicas *qigong*? ¿en solitario o en grupo?

R.3 Intento practicar a diario, pero no siempre lo consigo, hay semanas que practico muy poco o a penas practico y hay semanas que consigo practicar a diario, intento hacer mi práctica en solitario y luego tengo una vez a la semana la practica en grupo que me he montado en casa para poder... para obligarme a no dejar la práctica. Y para mí es un aprendizaje compartirlo a personas que dependen de mí en la forma, porque no la conocen y yo les estoy transmitiendo mi experiencia.

P.4 ¿Tenías experiencia previa con otro tipo de prácticas físicas, deportivas, etc.?

R.4 Antes del *taiji* solamente había hechos deportes varios. El *taiji* forma parte de mi vida ya, lo que pasa que durante los últimos años no lo he trabajado mucho, sí que cuando antes de empezar la carrera de enfermera, había empezado el trabajo de profesora de *taiji*, un curso que deje a medias porque en la universidad no podía con todo, pero es un trabajo que para mí forma parte de mi vida, a veces lo trabajo más a veces lo trabajo menos, pero es lo que me ha permitido a vivir con el sentir de cada momento, el *taiji* y detrás el *qigong* y con esto también la meditación que la he practicado también más esporádicamente, años más a menudo y años menos, en la tradición budista tibetana.

P.5 ¿Qué te llevo a practicar *qigong*?

R.5 El *qigong* sí que me ha hecho sentir mucho... es lo que me conecta más con el manejo de la energía interna y bueno... por eso las ganas del trabajo más específico y más profundo con esta disciplina.

P.6 ¿Has notado algo como consecuencia de la práctica del *qigong*?

R.6 Yo lo que noto es que me permite estar conectada más conmigo mismo, con mi espiritualidad y con mi interior, como que estoy más presente y más consciente, me ayuda a desarrollar ese aspecto de mí y me hace sentir bien, además que me he enganchado en un aspecto difícil de mi vida, con la separación de mi pareja después de 21 años y tres hijos y todo esto, entonces es como que me ayuda a estar conectada conmigo mismo, a hacer un proceso más tranquilo y más suave con este cambio y a tomar más conciencia de todo a nivel personal estoy haciendo un cambio y la maduración como muy rápido y el *qigong* me ha estado ayudando mucho a estar muy centrada y muy conectada conmigo.

A nivel salud me siento mejor, me siento más energética y me siento con más energía, de hecho, cuando practico seguido lo noto, estoy con más energía ciertamente. Todo lo que tiene el *qigong* relacionado con la meditación y la relajación me ayuda a llevar los trastornos de trabajar de noche.

P.7 ¿Te ha afectado de alguna manera la práctica del *qigong* en tus relaciones familiares, con tus amistades o en el trabajo?

R.7 Si he notado cambios, porque todo lo que es cambio conmigo misma es también con los demás, porque eso es así. En el trabajo también con la ayuda de Kai (médico chino), que al trabajar por la noche me ha dado como indicaciones muy concretas sobre conectarse con uno, antes de empezar el trabajo, como lo hago de noche y para mí es un trastorno importante, trabajar cuando hay que dormir y dormir cuando hay que trabajar y todo esto, pues he aprendido a conectarme conmigo mismo y no estar con la energía hacia afuera, si con la energía hacia afuera con el trabajo y con las personas que cuido, pero con una parte conectada conmigo, es como un punto que a través del *qigong* puedo desarrollar y que estoy aprendiendo con el trabajo y que me está ayudando mucho porque me hace sentir mucho más segura y me hace hacer las cosas creo que más correctas.

P.8 ¿Te ha interesado el pensamiento chino y el trasfondo o contexto cultural del *qigong*?

R.8 Me llama más la atención de la filosofía china esto del dejar fluir las cosas como la naturaleza, lo que es el *dao*, dejar que las cosas pasen por si solas, no forzar, es algo que estoy descubriendo ahora, es como dejar espacio a las cosas para que surja lo que tenga que surgir. En mi tema de separación, por ejemplo, me ayuda para sentirme bien con mi situación personal, esto me está ayudando mucho, dejar espacio para que las cosas surjan, las emociones, los sentimientos, cualquier cosa.

P.9 ¿De qué te das cuenta y con qué te quedas?

R.9 Los obstáculos que de momento, bueno la practica regular, combinarlo con mi situación cotidiana, bueno de hecho supongo que es por falta de práctica que el tema de concentración y meditación, de atención consciente, no siempre es fluida para mí, creo que necesitaría mucho más práctica para poder estar más concentrada en eso, y eso lo echo de menos, profundizar en eso, en la parte meditativa en el trabajo, que para mí es una necesidad personal muy importante y que me falta por falta de horas de práctica.

P.10 En cuanto al *qigong*, ¿cuáles son tus metas y que te faltaría hacer para alcanzarlas?

R.10 Tengo trabajo por desarrollar, ir descubriendo algo que forma parte de mi camino personal para desarrollar conciencia y salud y espero poder trabajarlo y profundizar más y más, para mí es el inicio y a parte que también tengo las expectativa de poderlo transmitir a través de mi trabajo, a mí me gustaría mucho poder investigar en cómo afecta a las personas que tienen enfermedades crónica o dolores crónicos, poder hacer trabajo con ellos y ver cómo se sienten esas persona y si realmente hay una mejoría, aunque sé que si hay investigación que lo corrobora, poder presentar un proyecto de salud y trabajarlo por mí misma. Pero sobre todo para mí ha sido la excusa perfecta el pensar en ese proyecto para poderlo iniciar como trabajo personal y pienso que sin la experiencia propia uno no puedo transmitir eso. Entonces ahí me falta también mucha práctica.

En el grupo como que hay un interés de responsabilidad también, al querer formarte como profesor, aunque no quieras ser profesor, pero si estás ahí no es cualquier cosa, adquieres como una formación superior, hay un interés muy concreto.