



IVÁN TRUJILLO

Profesor de Qigong y presidente de la asociación deportiva y cultural "Alquimia Interna"

¿Qué es el Qigong? ¿Cuáles son sus principales beneficios?

La *Medicina Tradicional China* dispone de cinco herramientas para prevenir la enfermedad y recuperar la salud: la acupuntura, el *masaje tuina*, la fitoterapia, la moxibustión y el *Qigong*. El *Qigong*, que se traduce como '*trabajo con la energía vital*', es de las cinco la que se encarga de la salud mediante ejercicios. Estos ejercicios buscan integrar el cuerpo, mediante el movimiento y la postura, la respiración diafragmática y una mente atenta y focalizada, con el fin de encontrar un bienestar físico, mental y emocional.

Los beneficios que aporta su práctica son muy variados: equilibra el flujo de energía por la red de meridianos, favorece la relajación y reduce la ansiedad, corrige problemas posturales, fortalece el sistema inmunitario, mejora las

funciones de los sistemas respiratorio y digestivo, regula la circulación linfática y sanguínea. A modo de resumen, podría decir que practicar *Qigong* ajusta el sistema energético de los órganos internos y equilibra las emociones y las facultades mentales.

¿Por qué empiezas a practicarlo y decides convertirte en profesor?

Descubrí el *Qigong* cuando tenía 15 años. Con esa edad empecé a practicar en un gimnasio de Terrassa un arte marcial coreano llamado *Sib Pal Ki*. Allí aprendí diversos ejercicios de *Qigong* que estaban enfocados especialmente al fortalecimiento del cuerpo. Ahí fue cuando empecé a interesarme. Poco a poco y a modo autodidacta, fui comprando libros, buscando información por Internet y también hice algunos cursos. Años después, y más con



intenciones al principio de aprender que de enseñar, obtuve el certificado de profesor de *Qigong* en el Instituto *Qigong* de Barcelona, del que actualmente también soy profesor asociado. Mi búsqueda en el *Qigong* no ha terminado todavía ya que el aprendizaje es continuo. Como siempre digo, la única diferencia que existe entre mis alumnos y yo, son los años de práctica.

¿Cuánto tiempo llevas impartiendo clases en Terrassa? ¿Dónde se puede ir a practicar tus clases y en qué horario?

En abril del año 2011 empecé a enseñar de forma gratuita a un grupo de cinco amigas, en el paraje llamado el *Torrent de les Bruixes del Parc de Vallparadís de Terrassa*. Aunque con anterioridad había enseñado *Qigong* conjuntamente con *Sib Pal Ki* en varios centros, hacer exclusivamente *Qigong* fue en esa fecha.

Ahora continúo impartiendo clases en ese mismo lugar de forma gratuita, todos los domingos por la mañana de 10 a 11 horas, desde septiembre a junio. La única diferencia que hay desde que empecé a ahora, es que los alumnos han pasado de ser cinco a más de cuarenta en algunas ocasiones.

También hago clases entre semana los lunes y miércoles por la tarde, de 20:15 a 21:15 horas en el gimnasio que

tiene la *Colla Castellera Minyons de Terrassa*, en la calle Teatre, n° 4.

¿Qué requisitos tiene que tener una persona que quiera empezar a practicarlo? ¿Lo puede hacer cualquier persona?

El único requisito imprescindible es tener muchas ganas. Todo el mundo lo puede practicar, ya que no tiene ninguna contraindicación. En el *Qigong* no se busca competir con el compañero de al lado de la clase y ni siquiera con uno mismo. En cada momento hay que estar escuchando a nuestro cuerpo, sintien-

“Lo único constante en la vida es el cambio.”

do las sensaciones que nos envía y entonces él nos dirá hasta donde podemos llegar en cada ejercicio. De esta manera cada cual va descubriendo y siendo consciente de su cuerpo. Se tiene que evitar la excesiva tensión, ya que por donde hay tensión la energía no circula.



A modo de anécdota diré que tengo un amigo también profesor de *Qi-gong*, que una de sus alumnas tiene 83 años, a la que le sienta estupendamente practicarlo y que además, lo hace muy bien y con mucha ilusión.

¿Es verdad que practicando el Qigong, podemos mejorar en enfermedades como la osteoporosis y la artritis?

Así es. La *Medicina China* encuentra en estas dos enfermedades un desajuste en la circulación del *Qi* o energía vital. En el caso de la artritis, una articulación lesionada necesita ejercicios que estimulen e incrementen la circulación del *Qi*, para eliminar los estancamientos y bloqueos, fortaleciendo la articulación y, de esta manera, poder curarse completamente. En cuanto a la osteoporosis, la *Medicina China* dice que la causa es la falta de *Qi* en los riñones. Por lo tanto, además de estimular mediante ejercicios otros órganos como el bazo y el estómago, habrá que centrarse en los riñones. Se ha comprobado según recientes estudios que, aparte de encontrarse mejor con la práctica de *Qigong* las personas que padecen osteoporosis, estas personas han tenido un aumento considerable en su densidad ósea.

y se ha demostrado también mejorías en mujeres con cáncer de mama

Efectivamente. En la *Universidad de Texas* se llevó a cabo un estudio con mujeres que habían sufrido cáncer de mama y que estaban siendo sometidas a radioterapia. En este estudio se concluyó que el *Qigong* mejoraba la calidad de vida de estas pacientes, disminuyendo los síntomas depresivos, el estrés y acelerando el proceso de recuperación.

¿Qué diferencia hay entre Tai Chi, Yoga y Qigong?

Lo que puedo decir del *Yoga* es que procede de la India, mientras que tanto el *Qigong* como el *Tai Chi* son de origen chino. Del *Yoga* no me atrevo a decir más, ya que no lo conozco en profundidad y podría equivocarme. Lo que sí que me atrevo a decir es que el *Qigong* tiene una antigüedad de 5.000 años, según estudios antropológicos, mientras que el *Tai Chi* data del siglo XVII, es decir, "sólo" 300 años. Otra diferencia importante entre el *Tai Chi* y el *Qigong*, es que el primero es un arte marcial, con movimientos de ataque y de defensa, mientras que el segundo es un sistema de ejercicios que buscan conservar el buen estado de salud. En el *Tai Chi* la mente e intención se focaliza en el exterior, en el oponente, mientras que en el *Qigong* se focaliza en el interior del cuerpo. Bueno, aunque todavía podría enumerar alguna diferencia más, terminaré diciendo que el *Tai Chi* siempre se practica de pie mientras que el *Qigong* se puede practicar tanto de pie como sentado.

Mucha gente practica deportes para mejorar su aspecto físico, pero no le dan importancia a cuidar su mente y sus emociones, son reticentes a practicar este tipo de actividades ¿qué les aconsejarías?

Lo que yo les diría es que no puede haber salud donde no hay equilibrio, es por eso que la *Medicina Tradicional China* ve al cuerpo humano como una unidad psicofísica. El trabajo del cuerpo físico es importante y necesario, pero igual lo es saber gestionar correctamente nuestras emociones y tener una mente sana. Si uno de estos tres aspectos se desequilibra, los otros dos se verán afectados en mayor o menor medida.

Conozcámonos-
le un poco
más...

Nombre y apellidos:
Iván Trujillo Cuevas

Edad: 38 años

Profesión:
Profesor de Qigong

Nació en vive en:
Nació y resido en Terrassa

Tu color favorito:
Turquesa

Tu libro favorito:
"El Silencio Habla" escrito por Eckhart Tolle

Tu ciudad favorita:
Me gustó mucho Lijiang, una ciudad China a la que llaman la Venecia del Este.

Tu película favorita:
"Hero", por Jet Li

Tu canción favorita:
"The Seed 2.0" del grupo The Roots

Tu comida favorita:
Me atrae mucho la comida asiática aunque también tengo que decir que el chocolate negro me puede.

Tu sueño:
Poder seguir profundizando en el mundo del Qigong.

Tu mejor virtud:
Soy muy autoexigente.

Tu peor defecto:
Creo que lo mismo, soy muy autoexigente.

Que te llevarías a una isla desierta:
Para mí lo más importante es la familia, así que me los llevaría a ellos.

Como se suele decir, "mens sana in corpore sano", aunque yo le añadiría "las emociones y la mente sana..."