

# UNA NUEVA INTERPRETACIÓN DEL QIGONG DESDE EL CONCEPTO FILOSÓFICO DE ARMONÍA INTEGRAL

NÚRIA RUIZ MORILLAS  
Universidad Rovira i Virgili

RESUMEN: El *qigong* es un ejercicio físico y de concentración que ha experimentado una gran expansión a nivel mundial. Esta rápida difusión ha propiciado que se transmita desligado de su base filosófica y que se proyecte una mezcla confusa de conceptos relacionados básicamente con la salud física y mental. En este trabajo se interpreta el *qigong* desde una perspectiva filosófica. Para ello se ha tomado como referencia el concepto de armonía integral de Fang Dongmei y se ha elaborado un marco teórico que aporta una nueva lectura del *qigong* adaptada al momento actual. El ensayo resultante da consistencia a la praxis actual del *qigong*.

PALABRAS CLAVE: Qigong; armonía; filosofía; budismo; taoísmo; meditación; respiración; equilibrio.

## *A new interpretation of qigong from the philosophical concept of integral harmony*

ABSTRACT: *Qigong* is a physical and a concentration exercise that has recently experienced a great expansion worldwide. This rapid diffusion has caused a transmission disconnected from its philosophical origin. In addition, a confused mixture of superficial concepts, related to physical and mental health is projected. This paper gives a new philosophical perspective to *qigong* using the concept of integral harmony of Fang Dongmei as a reference. The resulting essay gives a theoretical framework that brings a new and more consistent reading of *qigong* adapted to the present moment.

KEY WORDS: Qigong; Harmony; Philosophy; Buddhism; Taoism; Meditation; Breathing; Balance.

## INTRODUCCIÓN

El *qigong*<sup>1</sup> es un ejercicio físico y de concentración que consiste en una secuencia continua de movimientos, muy estructurados, sin apenas desplazamiento de piernas ni pies. Durante su ejecución se requiere una respiración profunda y concentración para conseguir una coordinación entre el cuerpo, la respiración y la mente. Su práctica es beneficiosa para la salud porque mejora el sistema respiratorio, la flexibilidad, la movilidad articular, la fuerza muscular y la salud mental y también, porque reduce el nivel de estrés.

La palabra *qigong* (*qìgōng*, 氣功) está compuesta por dos caracteres: 氣 (*qi*) y 功 (*gong*). De forma general, *qi* (氣) hace referencia a la energía animada del universo que fluye a través del cuerpo y que se visualiza a través de la respiración individual. *Gong* (功) tiene relación con el trabajo físico que se realiza al ejecutar una serie de ejercicios específicos diseñados para optimizar, controlar y movilizar la energía interior (*qi*) por todo el cuerpo. Se puede considerar una habilidad personal que se

---

<sup>1</sup> Para transcribir fonéticamente la palabra china 氣功, se ha optado por utilizar el sistema pinyin (*qìgōng*) y, para simplificar, se han omitido los tonos (*qigong*). Se ha seguido el mismo criterio para todas las palabras chinas no traducidas.

adquiere con la práctica persistente y regular<sup>2</sup>.

Habitualmente, el *qigong* se practica de forma grupal, en centros deportivos, de terapias naturales o al aire libre y se entiende como un ejercicio saludable que, practicado de forma regular, aporta una mejor condición física y mental. Según Nancy Chen, en *Urban Spaces and the Experience of Qigong* (1995), la práctica del *qigong* al aire libre es una forma de interacción urbana con el entorno natural.

Muchos de los ejercicios de *qigong* actuales son series de posturas encadenadas que fluyen de una a otra de forma suave y coordinada<sup>3</sup>. Desde el punto de vista físico y deportivo se puede practicar a cualquier edad y es muy recomendable para personas mayores porque influye positivamente en su salud. El *qigong* frena el proceso de envejecimiento porque produce un aumento de la masa muscular, de la capacidad respiratoria, de la memoria, del bienestar y de la salud mental y emocional. También es recomendable como técnica de iniciación para personas sedentarias porque requiere poco espacio y ninguna preparación logística<sup>4</sup>. Además, existen variantes adaptadas a personas de movilidad reducida a las que se les recomienda fisioterapia respiratoria. El *qigong* contribuye a mejorar su función pulmonar y, por tanto, su calidad de vida<sup>5</sup>.

Los ejercicios de *qigong* no son solo una forma más de prevención y mantenimiento de la salud, sino que también pueden formar parte de terapias para corregir desórdenes de estabilidad postural<sup>6</sup>.

No obstante, la práctica del *qigong* se transmite desconectada de su base filosófica. Su difusión está exenta de la transmisión de los principios filosóficos que lo han conformado. A menudo, la proyección popular del *qigong* se realiza en base a una mezcla de conceptos sin sentido entre sí, por desconocimiento de su historia y raíces filosóficas. Su transformación progresiva, ya sea por causas religiosas, políticas, o sociales, ha convertido al *qigong* en una práctica desligada de su marco teórico y se ha quedado en poco más que en un conjunto de movimientos coordinados que aportan beneficios físicos y/o emocionales.

La espiritualidad que acompaña al *qigong* actual es resultado de la apropiación incompleta de aspectos puntuales del taoísmo, el confucianismo y el budismo para dar respuesta a las inseguridades y ansiedades provocadas por las dinámicas del mundo globalizado<sup>7</sup>. Se trata de una espiritualidad recién fabricada, con una relación débil con los textos tradicionales. Además, la difusión de esta espiritualidad mal entendida se ha visto favorecida por el éxito de películas de artes marciales principalmente realizadas en Hong Kong a partir de 1980<sup>8</sup>.

<sup>2</sup> POSADZKI, P., «The sociology of Qi Gong: A qualitative study», en *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 2010, pp. 87.

<sup>3</sup> COHEN, K. S., *El camino del Qigong*, Ed. La liebre de marzo, Barcelona, 2004, p. 35.

<sup>4</sup> CARRILLO-VIGUERAS, J., GÓMEZ-LÓPEZ, M., y VICENTE-NICOLÁS, G., «Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung», en: *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 2009, p. 88.

<sup>5</sup> CARRILLO-VIGUERAS, J., GÓMEZ-LÓPEZ, M., y VÍLCHEZ-CONESA, P., «Propuesta práctica ante la discapacidad. El uso del Tai Chi y el Qigong», en: *Enfermería Global*, 21, 2011, p.3.

<sup>6</sup> WILCZYNSKI, J., y PÓLROLA, P., «Body posture and postural stability of people practicing qigong», en: *Studia Medyczne*, 31 (2), 2015, p. 115.

<sup>7</sup> VAN DER VEER, P., «Spirituality in Modern Society», en: *Social Research*, 76 (4), 2009, p. 1117.

<sup>8</sup> FILIPIAK, K., «De guerreros a deportistas: cómo se adaptaron las artes marciales chinas a la modernidad», en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5 (1), 2010, p. 29.

En este estudio se quiere ir más allá de los aspectos formales de la práctica del *qigong* y se desea conformar un nuevo marco de pensamiento que lo acompañe.

## 1. RAÍCES FILOSÓFICAS DEL QIGONG

La preservación de la salud siempre ha jugado un papel muy importante en la cultura china. El concepto de *yangsheng* (cultivar la vida) es muy antiguo e incorpora prácticas saludables para tener cura del cuerpo, la respiración y la mente<sup>9</sup>. Este concepto está vinculado con la inmortalidad.

Las primeras manifestaciones de ejercicios físicos o danzas del tipo *qigong* se remontan a la época de los chamanes. La danza era una práctica de carácter curativo y de adoración hacia las divinidades de la Naturaleza.

En las *Anacletas*<sup>10</sup> Confucio (551-479 aC) manifiesta la importancia del control de la postura, del habla y de los movimientos, y relaciona el concepto de energía con la moralidad<sup>11</sup>.

En el *Daodejing*<sup>12</sup> Laozi considera la respiración como un aspecto fundamental integrado en el movimiento físico moderado y en la armonía con el entorno<sup>13</sup>. La naturaleza se representa como algo sagrado y a su vez, forma parte del mundo espiritual de los individuos. La actitud ideal es vivir en armonía con la naturaleza<sup>14</sup>.

En el templo budista de Shaolin (Henan, China), entre los años 502-557, se desarrolló uno de los métodos *qigong* más populares, el clásico de la relajación de los tendones o *yijinjing*<sup>15</sup>, con el objetivo de que los monjes recuperaran su salud y mejoraran su condición física. A la vez, se fomentaba la meditación para purificar el interior.

El libro *Quiet Sitting with master Yinshi* (Jiang Weiqiao, 1914)<sup>16</sup> en el que se fusionan métodos taoístas y budistas, es uno de los más influyentes dentro del *qigong* moderno. En él se explica la experiencia personal de Jiang Weiqiao (1873-1958)<sup>17</sup>

<sup>9</sup> DEADMAN, P., «A brief story of qigong», en: *The Journal of Chinese Medicine*, 105, 2014, p. 5.

<sup>10</sup> Las *Anacletas* son un compendio de los fundamentos del confucianismo a través de frases y charlas de Confucio dirigidas a sus discípulos. En este trabajo se ha consultado la edición traducida por Simón Leys, Editorial EDAF, Madrid, 1998.

<sup>11</sup> «Confucio dijo: Un caballero debe ponerse en guardia contra tres peligros. Cuando es joven y la energía está alterada, debe guardarse de la lujuria. En su madurez, cuando la energía está en plenitud, debe guardarse de la rabia. En la vejez, cuando la energía de la sangre decae, debe guardarse de la rapacidad». *Anacletas*, 16.7.

<sup>12</sup> El *Daodejing* es un compendio de los fundamentos del taoísmo filosófico del siglo VI aC. En este trabajo se ha consultado la edición traducida por Anne-Hélène Suárez Girard: *Laozi. Tao te king*, Barcelona: Ediciones Siruela, Barcelona, 2004.

<sup>13</sup> ¿Puedes concentrar tu hábito hasta la suavidad, como el recién nacido?. *Daodejing*, X.

<sup>14</sup> SÁNCHEZ PIRELA, B., «Hacia una ética ecológica: Apuntes para la reflexión», en: *Revista de Filosofía*, 21 (44), 2003, p. 107.

<sup>15</sup> Chinese Health Qigong Association. *Yi Jin Jing: Tendon-muscle Strengthening Qigong Exercises*. Singing Dragon, Jessica Lingsley Publishers, 2008.

<sup>16</sup> Se pueden encontrar fragmentos de este libro traducidos al inglés en *The Taoist experience: An Anthology*. Livia KOHN (ed.), cap. 17, 135-142, 1993.

<sup>17</sup> Convención para los nombres de autores chinos: Este artículo sigue el orden tradicional en chino que consiste en el apellido primero y luego el nombre de pila.

como practicante de *qigong* durante su viaje por Japón para estudiar la visión científica más moderna sobre la meditación.

En la época de la República Popular China (1949-) destaca el personaje de Liu Guizhen (1920-1983), cuadro del partido comunista y fundador del sanatorio de Tangshan (Hebei, China), el primer hospital en el que se aplica la terapia *qigong*<sup>18</sup>.

A partir de la creación de este centro de salud y del momento en que Liu Guizhen publicó el libro *The Practice of Qigong Therapy* (1957)<sup>19</sup>, se inicia la historia del *qigong* contemporáneo. El método desarrollado por Liu Guizhen fue un referente organizativo y de práctica, y se reprodujo en diferentes instituciones de salud chinas. Sin embargo, algunas cosas cambiaron respecto a las tradiciones más antiguas. Por ejemplo, la transmisión de las secuencias de maestro a discípulo, especialmente en los contextos religiosos, dejó de ser secreta para pasar a ser pública en el marco de las instituciones sanitarias. Además, como la palabra «maestro» tenía connotaciones carismáticas, se sustituyó por «médico», una profesión comprometida con la institución. Se creó un colectivo de especialistas en *qigong*, formados en instituciones de salud públicas que compartían experiencias e investigaciones<sup>20</sup>.

En general se produjo una cierta ruptura con el pasado y, aunque se querían mantener algunas raíces chinas, éstas habían sido transformadas y aproximadas a la ciencia moderna. Por otra parte, las técnicas *qigong* se alejaban del capitalismo occidental, no necesitaban grandes recursos, requerían poca tecnología y eran fáciles de aprender y enseñar.

Sin embargo, aunque parecía que estos aspectos encajaban bien con el espíritu del Gran Salto Adelante<sup>21</sup>, cuando llegó la Revolución Cultural<sup>22</sup>, se consideró que el *qigong* era una superstición feudal y se prohibió. Liu Guizhen fue expulsado del partido y se dejó de practicar el *qigong* públicamente.

No fue hasta finales de los años 70 cuando se impulsó el *qigong* de nuevo con el objetivo de mejorar la salud del pueblo, y también cuando se aceptó como campo de investigación.

Durante la década de los 80 y los 90, aparecieron nuevos métodos de *qigong* y nuevos maestros, y el *qigong* empezó a exportarse a occidente. Sin embargo, en el año 1999 se produjeron problemas con el *falungong*<sup>23</sup>, un movimiento religioso liderado por Li Hongzhi (1951-), y se volvió a prohibir la práctica del *qigong*. Se cerraron los hospitales y se interrumpieron las investigaciones, conferencias y sim-

<sup>18</sup> VOIGT, J. «The man who invented qigong», en: *The Journal of Traditional Eastern Health and Fitness*, 2013. p. 30.

<sup>19</sup> LIU G., *Qi gong liao fa shi jian: [The practice of Qigong therapy]*, Hebei, Baoding, 1957.

<sup>20</sup> PALMER, D., «Modernity and Millennialism in China: Qigong and the birth of Falun Gong», en: *Asian Anthropology*, 2, 2003, p. 83.

<sup>21</sup> El Gran Salto Adelante fue una campaña de medidas económicas, sociales y políticas implantadas en la República Popular China entre 1958 y 1961 con el objetivo de transformar la economía china a través de una rápida industrialización y colectivización.

<sup>22</sup> La Revolución Cultural (1966-1976) fue un movimiento sociopolítico iniciado por Mao Zedong con el objetivo de preservar el comunismo mediante la eliminación de los restos de elementos capitalistas y tradicionales de la sociedad china.

<sup>23</sup> El *falungong* es una práctica que combina meditación y ejercicios de *qigong* con una enseñanza moral centrada en los principios de verdad, benevolencia y tolerancia. El gobierno chino lo ve como una organización que va en su contra y que pone en peligro la integridad mental y física de las personas.

posios relacionados con el *qigong*. El gobierno chino considera que el *falungong* es una práctica problemática, una enseñanza herética que no aprueba. En chino se utiliza el término *xiejiao* para calificar este tipo de fenómenos sociales similares a la religión que, según el gobierno, amenazan el bienestar nacional<sup>24</sup>.

Unos años más tarde, en 2004, se reguló la situación del *qigong* y se fundó la *Chinese Health Qigong Association*<sup>25</sup>, una organización no deportiva que depende del gobierno chino y que fomenta la práctica del *qigong* con la finalidad de promover la salud.

## 2. MÉTODO

Dado que los ejercicios de *qigong* se basan en coordinar y armonizar la respiración, la postura corporal y la mente, el concepto filosófico de armonía (*he*, 和) puede dar sustancialidad a su práctica. Esta armonización individual se puede extender a una armonización colectiva. Así, a nivel social, se produce una armonización colectiva cuando se fomentan las relaciones interpersonales entre practicantes o cuando los practicantes se relacionan con el instructor<sup>26</sup>. Además, el *qigong* promueve una armonización con el universo porque sus movimientos fomentan la integración del individuo en la totalidad.

Fang Dongmei (1899-1977) desarrolla el concepto de armonía integral a partir del pensamiento confuciano y del taoísmo. Además, incorpora algunos aspectos de la rama Mahayana del budismo. En sus trabajos realiza un análisis sintético y argumenta que estas tradiciones, en el fondo, solo son una y de ella surgen las distintas ramas de pensamiento. Fang correlaciona cosmología, ontología, y ética para definir un sistema donde el individuo y la sociedad no se oponen. De hecho, supera algunas estructuras políticas (familia y familia-nación) propias del pensamiento confuciano, y favorece una filosofía social, en la línea del pensamiento neoconfuciano contemporáneo, que entiende que la modernización pide una diferenciación entre las diferentes esferas de la vida<sup>27</sup>.

En este trabajo se toma como referencia una de las obras de Fang relacionada con el concepto de armonía integral con el objetivo de establecer una conexión entre la filosofía y la práctica del *qigong*. Se trata de *The Chinese View of Life: The Philosophy of Comprehensive Harmony* (1957), donde se desarrolla este concepto en relación con la naturaleza, el ser humano, el lugar del ser humano en la naturaleza, la moral, el arte o la política.

Este libro se escribió a partir de ocho conferencias que Fang impartió durante la primavera de 1937 en Nankín, dos meses antes de la invasión japonesa. Se tra-

<sup>24</sup> BEYER, P., «Definir la religión desde una perspectiva internacional: identidad y diferencia en las concepciones oficiales», en: *Alteridades*, 16 (32), 2006, p. 20.

<sup>25</sup> Chinese Health Qigong Association: <https://www.chqa.org.cn/> [Fecha de consulta 21/07/2022].

<sup>26</sup> POSADZKI, P., «The sociology of Qi Gong: A qualitative study», en *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 2010, p. 89.

<sup>27</sup> HERMANN, M., «A critical evaluation of Fang Dongmei's philosophy of comprehensive harmony», en: *Journal of Chinese Philosophy*, 2007, p. 60.

taba de discursos dirigidos a la nación china en un momento de crisis extrema. La edición de 1957, escrita en inglés, es una adaptación de aquellas palabras a la situación del mundo, veinte años después. Fang intuía la llegada de una nueva crisis a escala mundial y los cambios que introdujo en la nueva edición los pensó para ayudar a Occidente a entender mejor la mentalidad china.

Este contexto explica que Fang y su obra tengan un interés especial y puedan ser muy útiles para reinterpretar el *qigong*, una práctica china extendida actualmente por todo el mundo. Fang ofrece una visión plural, contemporánea y enfocada al diálogo filosófico entre el pensamiento chino y el europeo. Ello nos ayudará a adoptar una visión menos tradicionalista del *qigong*. A partir, pues, de fragmentos de *The Chinese View of Life: The Philosophy of Comprehensive Harmony* (1957), bibliografía complementaria y obras de referencia en el marco del *qigong*, se ha elaborado un ensayo de carácter hermenéutico crítico que pretende conformar un nuevo marco teórico filosófico necesario para dar sentido a la práctica actual del *qigong*.

### 3. DISCUSIÓN

La conexión entre el *qigong* y la filosofía de Fang Dongmei es la armonía. Este concepto es muy antiguo (*he*) pero Fang lo desarrolla desde la contemporaneidad. Fang Dongmei (1899-1977), de nombre inglés Thomé H. Fang, es un pensador neoconfuciano, nacido en Anhui, pero residente en Taiwán desde 1948. Junto a Mou Zhongsan (1909-1995), Tang Junyi (1909-1978) y Xu Fuguan (1903-1982) forma parte de la segunda generación de intelectuales neoconfucianos que desarrollan sus ideas entre 1949 y los años 80 en Hong Kong o en Taiwán<sup>28</sup>.

Fang estudió en las universidades de Nanking, Wisconsin y Ohio. Durante su etapa universitaria en los Estados Unidos estuvo muy influenciado por las filosofías de Hegel, Bergson y Whitehead. Cuando en el año 1924 volvió a China, ocupó distintos cargos académicos en varias universidades, pero en el año 1948 se estabilizó como profesor en la Universidad Nacional de Taiwán. A lo largo de su carrera no dejó de realizar estancias como profesor visitante en universidades norteamericanas.

El contacto con la filosofía occidental explica la incorporación de algunas de las ideas de filósofos europeos en la construcción de su pensamiento.

Por ejemplo, la filosofía de Whitehead (1861-1947) le ayudó a reconocer el valor del organicismo en la filosofía china<sup>29</sup>. Para Fang, la naturaleza es un sistema y la vida es la organización del propio organismo. Al igual que Whitehead, se opone al mecanicismo y a la reducción de la comprensión de los organismos como la suma de sus partes. El universo es dinámico y todo está relacionado.

En *The World and the Individual in Chinese Metaphysics* (1964), Fang recoge esta idea y explica que las personas no son componentes aislados y yuxtapuestos de una

<sup>28</sup> TAN S. H., «Modernizing Confucianism and “new Confucianism”», en: LOUIE, K. (ed.), *The Cambridge Companion to Modern Chinese Culture*, p. 141, Cambridge University Press, 2008.

<sup>29</sup> HERMANN, M., «A critical evaluation of Fang Dongmei’s philosophy of comprehensive harmony», en: *Journal of Chinese Philosophy*, 2007, p. 59.

realidad ordenada mecánicamente, sino que el universo es integral en todos sus aspectos y contiene un conjunto de totalidades orgánicas como la unidad del ser, la unidad de la existencia, la unidad de la vida y la unidad de los valores.

Chinese philosophical ideas are centered around the integrative wholes explainable in terms of organicism<sup>30</sup>.

El organicismo, tal como lo contempla Fang, integra la manera de pensar del confucianismo, del taoísmo y del budismo mahayana porque estas escuelas también consideran el universo como una totalidad donde todas las cosas están interrelacionadas en diferentes grados de relevancia<sup>31</sup>.

De la misma forma, el *qigong* considera que el cuerpo es un sistema holístico<sup>32</sup> indivisible, en el que cada órgano o parte del cuerpo no solo desarrolla una función anatómica sino también una función psicológica y emocional. El interior del cuerpo es concebido como un instrumento de resonancia con el universo y todo en él está conectado.

Como todo está conectado, la salud se entiende también desde una perspectiva amplia. El ser humano se define completamente desde el orden social y natural. Aquello que es bueno para el entorno lo es para la humanidad, aquello que es bueno para un individuo lo es para todos, aquello que es bueno para la mente lo es para el cuerpo y así, sucesivamente. En este sentido, restablecer y conservar la buena salud de un cuerpo y de una mente es fomentar el bienestar de todo<sup>33</sup>.

Desde esta perspectiva, el cuerpo no se considera solo un conjunto de células, tejidos y otros componentes estructurales, sino que también se entiende en función de las relaciones que se generan entre los procesos que caracterizan a los seres vivos, dentro de ellos mismos o con los demás.

En este contexto, aparece el concepto *qi*. La vida se puede definir a través del *qi*, un concepto inmaterial que no se puede atrapar, medir, cuantificar, ver o aislar. Es inmaterial, pero forma parte del mundo material. En los seres humanos, y desde la perspectiva de la medicina tradicional china, el *qi* se considera la energía vital que circula por todo el cuerpo a través de una serie de canales o meridianos que la distribuyen por todos los rincones. Los meridianos son el enlace entre el exterior y el interior. El *qi* es, pues, la fuerza vital que da forma al cuerpo. El cuerpo se entiende como concentraciones y conformaciones de *qi* más que como un objeto sólido delimitado solo por planos y aristas<sup>34</sup>.

Esta concepción de *qi* como una energía vital enlaza con el término filosófico *élan vital*, introducido por Bergson (1859-1941) en *L'Évolution Créatrice* (1907) y compartido también por Fang.

<sup>30</sup> FANG, T. H., «The World and the Individual in Chinese Metaphysics», en: *Philosophy East and West*, 14 (2), 1964, p. 101.

<sup>31</sup> YU, Y. H., «Two Chinese philosophers and Whitehead encountered», en: *Journal of Chinese Philosophy*, 32 (2), 2005, p. 245.

<sup>32</sup> Holístico en el sentido de una concepción que entiende lo real como la totalidad. Es decir, el sistema completo no se comporta como la suma de sus partes.

<sup>33</sup> BEINFELD, H. y KORNGOLD, E., *Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la medicina china*, Editorial La liebre de marzo, Barcelona, 1999, p. 44.

<sup>34</sup> XU, J., «Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong», en: *The Journal of Asian Studies*, 58 (4), 1999, p. 968.

Según este concepto, la vida no es reductible solo a fenómenos físicos o químicos, sino que también es un impulso que existe en todos los organismos, que garantiza su desarrollo y que se transmite a través de los individuos<sup>35</sup>.

Desde esta visión centrada en la energía vital, la salud es resultado de un balance correcto de *qi*. La enfermedad es la manifestación de desequilibrios internos que permiten que se desarrollen patologías. Si el flujo de *qi* es deficiente, excesivo, o está bloqueado, el cuerpo se desequilibra energéticamente<sup>36</sup>.

El objetivo final del *qigong* es deshacer las obstrucciones existentes en los meridianos y garantizar la libre circulación de la energía vital *qi*. De esta forma se pueden prevenir las enfermedades y fomentar la longevidad, un concepto muy valorado en los escritos taoístas.

Para facilitar la circulación de *qi* en el organismo, una de las cuestiones que se tiene más en cuenta al iniciar una sesión de *qigong* es la postura<sup>37</sup>. Los principios básicos son sencillos. La columna debe estar estirada y libre (la columna alineada, sin curvaturas), con los hombros relajados. Los codos, las rodillas y los dedos, ligeramente flexionados. Los pies planos sobre el suelo y separados ligeramente. El pecho, cómodo y amplio, ni hacia afuera ni comprimido. El abdomen sin tensión, dejando que la respiración sea lenta, tranquila y profunda. Una vez alineado el cuerpo, se consigue la postura de partida para cualquier técnica de *qigong* que se desee practicar.

El *qi* se considera también una forma de energía presente en todo el universo. En esta línea, se puede considerar que el *qigong* es un método que fomenta la observación del universo y que tiene la intención de que el practicante sea comprensivo con el resto del universo y se sienta integrado. A diferencia del yoga, el *qigong* se practica con los ojos abiertos, sin fijar la mirada en nada, pero viéndolo todo. La conciencia de estar integrado en un entorno físico real nunca se pierde y se pretende llegar a un estado de armonía recíproca entre los individuos y el universo. Esta actitud es coherente con el pensamiento de Fang:

Balance is constituted by thorough impartiality, and harmony, by adequate reciprocity<sup>38</sup>.

Por ejemplo, una de las prácticas estáticas más importantes y conocidas del *qigong* es la denominada «postura de abrazar el árbol» (*zhanzhuang*). Este ejercicio es muy importante para enseñar los fundamentos de la práctica del *qigong* porque integra todos los elementos de la postura, la relajación y la respiración necesarios para una buena práctica posterior. Es una manera de desarrollar una mejor alineación y equilibrio, una cintura y unas piernas más fuertes, una respiración más profunda, y una mente tranquila. La postura consiste en mantenerse en pie, ojos abiertos, con los brazos en una postura redondeada, abrazando un árbol imaginario<sup>39</sup>.

El hecho de estar de pie mantiene la mente alerta para no perder el equilibrio y consigue que el cuerpo forme parte de la experiencia. Se trata de una forma avanza-

<sup>35</sup> VAUGHAN, M., «Henri Bergson's "Creative Evolution"», en: *SubStance*, 36 (3), 2007, p. 16.

<sup>36</sup> AI, A. L., «Assessing Mental Health in Clinical Study on Qigong: Between Scientific Investigation and Holistic Perspectives», en: *Seminars in Integrative Medicine*, 1 (2), 2003, p. 114.

<sup>37</sup> COHEN, K. S., *El camino del Qigong*, Ed. La liebre de marzo, Barcelona, 2004, p. 115.

<sup>38</sup> FANG, T. H., *The Chinese View of Life: The Philosophy of Comprehensive Harmony*, Hong Kong, Union Press, 1957, p. 64.

<sup>39</sup> COHEN, K. S., *El camino del Qigong*, Ed. La liebre de marzo, Barcelona, 2004, p. 167.

da de meditación, en la que el cuerpo se integra en el universo y forma parte de su entorno sin aislarse. No solo es una práctica interna, psicológica y espiritual, sino que también es una toma de conciencia del ser integrado en la totalidad.

Con esta postura la persona armoniza diferentes partes y funciones de su cuerpo (la respiración y el pensamiento) y, a su vez, armoniza el cuerpo con su entorno. Los pensamientos surgen, pero no se detienen y el flujo vital circula de forma unificada entre el individuo y el universo. La observación favorece la imparcialidad y la comprensión de tal forma que se incrementa la visión espiritual de todo lo que nos rodea.

Fang suscribe la importancia del colectivo por encima del individuo, probablemente influenciado por el idealismo alemán de Hegel (1770-1831). Para Hegel, el espíritu ético de la comunidad es más importante que el del individuo<sup>40</sup>. La comunidad es imprescindible a nivel ético y los individuos se hacen a sí mismos a través de los otros<sup>41</sup>.

En este sentido, el *qigong* favorece la integración del individuo en un colectivo. Practicar *qigong* supone un acontecimiento social. En los parques de Beijing se encuentran diariamente muchos practicantes de *qigong* que coinciden con grupos que practican otras experiencias como, por ejemplo, la caligrafía con agua sobre el suelo, una práctica evanescente y efímera<sup>42</sup>. Practicar cualquiera de estas técnicas en público tiene una connotación especial. Las personas se encuentran, se socializan y se reencuentran. Pueden establecer relaciones interpersonales y con el instructor (si lo hay), en condiciones de igualdad. Las personas se reencuentran en un entorno urbano, facilitando las relaciones cada vez más complejas de nuestra sociedad.

Esta socialización es fundamental para mantener un estado de salud óptimo. En este sentido, conviene recordar que la Organización Mundial de la Salud, define salud como:

A state of complete physical, mental and social well being, and not merely the absence of disease or infirmity<sup>43</sup>.

Esta definición va más allá de la visión newtoniana, que se limita a considerar la salud como un reflejo del buen funcionamiento de los órganos y de la ausencia de enfermedad.

Un estudio llevado a cabo en el contexto de la práctica de la atención plena (*mindfulness*) muestra que cuando los practicantes ganan familiaridad con la secuencia de movimientos *qigong* son capaces de compartir la experiencia con sus compañeros<sup>44</sup>. Es decir, se involucran en un acto comunicativo y añaden un compo-

<sup>40</sup> HERMANN, M., «A critical evaluation of Fang Dongmei's philosophy of comprehensive harmony», en: *Journal of Chinese Philosophy*, p. 81, 2007.

<sup>41</sup> ACANDA-GONZÁLEZ, J. L., «Hegel: liberalismo y sociedad civil», en: *Recerca. Revista de pensament i anàlisi*, 1, 2003, p. 47.

<sup>42</sup> ZITO, A., «Writing in Water, or, Evanescence, Enchantment and Ethnography in a Chinese Urban Park», en: *Visual Anthropology Review*, 30 (1), 2014, p. 16.

<sup>43</sup> World Health Organization. Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 1948. Documento en línea. Recuperado en <https://www.who.int/about/governance/constitution> [Fecha de consulta: 21/07/2022].

<sup>44</sup> CHRISMAN, J. A., CHRISTOPHER, J. Ch., LICHTENSTEIN, S. J., «Qigong as a Mindfulness Practice for Counseling Students», en: *Journal of Humanistic Psychology*, 49 (2), 2009, p. 254.

nente dialogal a la praxis del *qigong*. Este diálogo es un acontecimiento importante dentro de una sociedad contemporánea que dispone, cada vez más, de mecanismos comunicativos que no pasan por compartir espacio (mensajería electrónica, redes sociales, etc.) y en la que parece que el ser humano se va desligando progresivamente de la sociedad más cercana en la que vive.

La recuperación del diálogo ayuda a comprender mejor la existencia del ser humano. El descubrimiento de la propia presencia se da al tomar conciencia de la relación entre iguales a través de la apertura de uno ante la totalidad del otro<sup>45</sup>. Cuando los practicantes de *qigong* comparten la experiencia descubren la conexión con los demás miembros del grupo y es entonces cuando experimentan un proceso de armonización dentro del grupo. Este proceso de armonización contribuye a deshacer la dualidad del Yo-Tu y a la integración de uno mismo en la totalidad.

Esta noción de interconexión entre individuos comporta implicaciones para el desarrollo personal, ético y moral. Por ejemplo, las sesiones de *qigong* empiezan y acaban con cortesía, con un saludo que muestra el respeto mutuo entre las personas. En el *qigong*, al igual que sucede en las artes marciales, el respeto es una virtud como lo es en el confucianismo<sup>46</sup> pero en el *qigong* la jerarquización es casi inexistente. En caso de ser una sesión guiada por un instructor, la relación instructor-practicante es de confianza y el instructor se limita a enseñar los patrones correctos de movimiento. Una vez aprendidos, la práctica es compartida.

No obstante, conviene destacar que la *Chinese Health Qigong Association* está instaurando el sistema *duan*<sup>47</sup>, no tanto para jerarquizar, sino para acreditar el nivel técnico adquirido en la ejecución de los movimientos, y el nivel académico en el conocimiento teórico del *qigong*:

Although not an endorsement to teaching status or standard, it is an important indication to the level of training the practitioner or teacher have attained. Therefore, the Duan Grading is a vital element for enthusiasts who are planning to further their study of Health Qigong, or are looking to step up a level to a career in teaching Health Qigong<sup>48</sup>.

La existencia de este sistema de *duan* también pretende unificar los criterios de calidad de la práctica del *qigong* en diversas partes del mundo, así como tener conocimiento por parte del Estado chino de la difusión internacional de esta técnica. Solo la *Chinese Health Qigong Association* puede acreditar los niveles de los practicantes que lo desean. Normalmente esta acreditación, supuestamente objetiva y evaluada por un jurado externo, se utiliza para promover intercambios

<sup>45</sup> «Toda vida verdadera es encuentro». BUBER, M., *Yo y tu (Ich und Du, 1923)*, Caparrós Editores, Madrid, 1993, p. 13.

<sup>46</sup> SIMPKINS, C. A., y SIMPKINS, A. M., «El Confucianismo y las tradiciones marciales asiáticas», en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2 (2), 2007, p. 50.

<sup>47</sup> En una escala de 1-9, el *duan* acredita el nivel técnico adquirido en la ejecución de los movimientos *qigong*. En los niveles superiores (6-9) también se acredita el nivel académico (artículos publicados, investigaciones) del practicante.

<sup>48</sup> Chinese Health Qigong Association, *Duan Grading* [Documento traducido al inglés en línea], 2007. Recuperado en [http://healthqigong.org.uk/info/?page\\_alias=health\\_qigong\\_duan\\_grading](http://healthqigong.org.uk/info/?page_alias=health_qigong_duan_grading) [Fecha de consulta: 21/07/2022]

internacionales y, a nivel más local, para encontrar trabajo en centros deportivos como monitor. Sin embargo, no es una titulación oficial requerida para ejercer como tal.

El hecho que los criterios de evaluación sean objetivos responde a que se evalúan patrones de movimiento muy estandarizados. Los patrones de movimiento son rutinas que se han transmitido de generación en generación y son importantes porque cuando los practicantes las aprenden a realizar correctamente, empiezan a entender mejor su significado.

Se entiende que el *qigong*, como muchas artes marciales, proviene de rituales (*li*) codificados en los movimientos<sup>49</sup>. El ritual es una de las virtudes que Confucio defendía para conseguir una vida armoniosa.

Cada estilo de *qigong* también consiste en una secuencia de movimientos que responde a una rutina muy ordenada y que se ha ido transmitiendo de generación en generación. Pero va más allá. Aparentemente, el practicante de *qigong* siempre ejecuta la misma secuencia, pero a medida que avanza el tiempo de práctica, la secuencia se adapta a cada persona. Primero se aprende la secuencia de movimientos y después se van aprendiendo los movimientos que componen los movimientos, así como otros principios de movimiento (la tensión en la relajación o la relajación en la tensión).

Por ejemplo, la secuencia de *qigong* dinámico, *baduanjin* (conocida también como «las ocho joyas» o «las ocho piezas de un brocado de seda»), consiste en ocho ejercicios sencillos y esenciales para iniciar un programa de práctica *qigong*. Es una rutina que aparentemente se desarrolla siempre de la misma forma. Cada uno de los ejercicios se repite varias veces hasta que se finaliza la secuencia<sup>50</sup>.

Existen muchas variantes de *baduanjin* pero entender la intención y la finalidad de los movimientos, su origen y su propósito, posibilitará la comprensión de cualquiera de sus variantes y la ejecución será más efectiva<sup>51</sup>. La comprensión se va consiguiendo a medida que se domina la técnica, a base de mucha práctica. Primero es necesario memorizar los ejercicios y, una vez memorizados, se puede avanzar en su comprensión.

El ritual, pues, es esencial para poder entender el significado de los movimientos más sencillos (aquellos que se perciben exteriormente) y la práctica permitirá entender los movimientos más complejos que irán surgiendo con el tiempo (aquellos que probablemente solo percibe el propio practicante).

Los movimientos se realizan de manera fluida y suave y debe prestarse mucha atención a la intención en cada movimiento. Se considera que hay cuatro intenciones fundamentales: alinear el cuerpo (verticalidad), trazar espirales (rotación de las articulaciones), abrir y cerrar (expansiones y contracciones), y absorber y expulsar (conducción de la respiración de forma relajada). Además, es necesario tener en

<sup>49</sup> SIMPKINS, C. A., y SIMPKINS, A. M., «El Confucianismo y las tradiciones marciales asiáticas», en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2 (2), 2007, p. 51.

<sup>50</sup> Chinese Health Qigong Association, *Ba Duan Jin: Eight-section Qigong Exercises*. Jessica Kingsley Publishers, 2008.

<sup>51</sup> CARRILLO-VIGUERAS, J., GÓMEZ-LÓPEZ, M., y VICENTE-NICOLÁS, G., «Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung», en: *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 2009, p. 88.

cuenta una serie de ideas para poder disfrutar de la práctica como son calmar la mente, relajar el cuerpo, seguir el movimiento de las manos con la mirada, mantener una velocidad constante y encadenar movimientos con suavidad<sup>52</sup>.

En general, se pretende que al finalizar la rutina *baduanjin* los practicantes hayan ganado fuerza, equilibrio y resistencia, además de calmar la mente gracias a un proceso de armonización cuerpo-respiración-mente.

Durante la práctica el proceso de armonización es dinámico. Continuamente se corrige la postura y se busca una postura mejor, más adecuada al momento de la secuencia. Se busca la perfección, entendida como el estado ideal para cada uno de los practicantes, que no tiene porqué ser igual para todos. A medida que avanza el tiempo de práctica, el practicante se aleja de la rutina inicial, aunque no lo parezca.

Es necesario recordar que la visión taoísta del cuerpo acepta el cuerpo natural y su evolución degenerativa por la edad. En esta interpretación corporal se valora más una anatomía sutil (basada en una correcta circulación de *qi*) que una anatomía musculada<sup>53</sup>.

Los ejercicios de *qigong* se adaptan a la capacidad y al nivel de cada uno teniendo en cuenta que se puede necesitar mucho tiempo para adquirir un dominio de la técnica. De hecho, el *qigong*, como las artes marciales en general, busca la perfección de la forma en movimiento, la perfección de la mente en la actividad y la perfección del principio en el sistema (organicismo). Para conseguirlo se precisan esfuerzo y persistencia en la práctica. El aprendizaje es un proceso paso a paso, que avanza a través de un orden. Este aprendizaje no termina nunca, es infinito<sup>54</sup>.

La perfección no está relacionada solo con la técnica (perfección postural) sino también con el proceso vital porque la práctica del *qigong* conduce a una toma de conciencia vital. La comprensión profunda del *qigong* se generaliza y se extiende hacia la vida, siempre en transformación continua. Por tanto, la práctica del *qigong* resulta un complemento muy útil para el proceso de autorrealización.

Esto estaría de acuerdo con la filosofía dinámica de Fang, en la que los procesos de transformación son fundamentales para entender la vida. Además, estos procesos tienen una vertiente de creatividad, es decir, existe un impulso (en la línea del *élan vital* en *L'Évolution Créatrice* (1907) de Bergson) que promueve que la vida esté en cambio permanente. Fang lo llama «creatividad creadora».

En el contexto del *qigong* y en la línea del proceso persistente para buscar la perfección, durante el aprendizaje de las posturas estáticas (por ejemplo, *zhan-zhuang*), la mayor parte de los practicantes pasan por tres fases o pruebas durante el entrenamiento.

En primer lugar, durante los primeros días se produce la «fase de incomodidad» en la que cada articulación y cada músculo parecen estar fuera de lugar. El practicante tiene la sensación de que está haciendo algo mal y no se encuentra cómodo. A veces, incluso se producen temblores que normalmente provienen de un estado débil de los músculos o tendones. Cuando esto sucede se recomienda mantenerse

<sup>52</sup> VILA-OLIVERAS, J., *Curso de Qigong. Teoría y práctica*, Editorial Alas, Barcelona, 2014, p. 141.

<sup>53</sup> JIMÉNEZ-MARTÍN, P. J., «Visiones del cuerpo en China: Tai Chi Chuan y Qigong», en: *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17 (2), 2015, p. 126.

<sup>54</sup> SIMPKINS, C. A., y SIMPKINS, A. M., «El Confucianismo y las tradiciones marciales asiáticas», en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2 (2), 2007, p. 52.

en la postura o descansar unos minutos para retomar la postura de nuevo, una vez pasados los temblores.

Más adelante, se pasa a la «prueba de fuego» que consiste en sentir cómo los puntos del cuerpo que antes se notaban agotados, ahora se calientan.

Finalmente, pasados unos meses de práctica, se llega a la «prueba de crecimiento paciente», una fase en la que el practicante ya ha superado todas las incomodidades y siente la postura como una práctica usual y confortable que permite que la concentración ya no se dirija hacia las molestias físicas o el desequilibrio, sino hacia la respiración y la conciencia.

La expresión «crecimiento paciente» responde a la persistencia en la práctica para conseguir la mejora integral de la postura. No son solo las articulaciones, los músculos o los tendones los que deben colocarse bien, sino que también hay que llegar a un estado de comodidad completa e integral. Se busca la armonización entre las partes física, emocional y mental<sup>55</sup>.

Wang Xiang-zhai (1885-1963), creador del arte marcial *yiquan*, una práctica que enfatiza la utilización de la intención, consideraba también el cuerpo como un todo. Wang decía que tan pronto como una parte del cuerpo se mueve, el resto del cuerpo acompaña el movimiento. De hecho, la eficacia de las artes marciales se basa en tener la capacidad de controlar los movimientos para que sean cortos y explosivos y esto solo se consigue mediante el control de las acciones, es decir, utilizando la intención<sup>56</sup>.

Por lo que respecta a la postura meditativa *zhanzhuang*, Wang afirmaba que el practicante debe ser «creativo», es decir, debe comprobar experimentalmente cada aspecto del ejercicio y las maneras de equilibrar el esfuerzo y el no-esfuerzo. Llegar a la perfección depende de cada practicante y de su propia entrega creativa a la práctica.<sup>57</sup>

Esta persistencia conduce a lo que Yves Réquena<sup>58</sup> denomina estado de «supra salud», un estado especial que se va instaurando de manera progresiva cuando el *qigong* se practica con regularidad. Este estado perdura si se continúa practicando a un ritmo constante. A nivel corporal, el practicante siente más prestancia, flexibilidad y juventud. A nivel interior, la supra salud se manifiesta en una transformación del ánimo y una sensación grande de bienestar. La supra salud es un estado de bienestar global, físico y psicológico, un bienestar integral que circula por todo el cuerpo, que produce serenidad y confianza ante la vida<sup>59</sup>. Este estado de alta sensibilidad y claridad favorece un proceso de desarrollo personal dirigido hacia la perfección.

Las diferentes formas estáticas y secuencias dinámicas que se han ido revisando en este trabajo, ponen de manifiesto que los movimientos que se proponen van más allá de simples rutinas ejecutadas mecánicamente. Se ha constatado que el *qigong* representa una forma de vida.

<sup>55</sup> COHEN, K. S., *El camino del Qigong*, Ed. La liebre de marzo, Barcelona, 200, pp. 177-178.

<sup>56</sup> O'BRIEN, J., *Nei Jia Quan: Internal Martial Arts*, Blue Snake Books, Berkeley (California), 2007, p. 225.

<sup>57</sup> COHEN, K. S., *El camino del Qigong*, Ed. La liebre de marzo, Barcelona, 2004, p. 181.

<sup>58</sup> Yves Réquena es doctor en medicina, creador del *Institut Européen de qigong et yangsheng*, la primera academia de *qigong* en Francia.

<sup>59</sup> RÉQUENA, Y., *Movimientos para la felicidad. Wu Dang Qi Gong*, Editorial La liebre de marzo, Barcelona, 2007, p. 15.

Practicar *qigong* de forma regular aporta beneficios en los ámbitos de la salud física y mental individual pero también invita a los practicantes a hacer un ejercicio de autoconocimiento y a interpretar la vida de una forma más integral, en armonía con todos los seres.

## CONCLUSIONES

La adaptación del *qigong* a los tiempos actuales responde a los diferentes contextos filosóficos, políticos y sociales con los que se ha ido enfrentando a lo largo del tiempo. Cabe destacar la gran expansión que el *qigong* ha experimentado, a partir de los años 80, por todo el mundo. Esta rápida difusión ha propiciado que se transmita desligado de su base filosófica, a menudo de compleja comprensión, y que se proyecte una mezcla confusa de conceptos superficiales relacionados básicamente con la salud física y mental. El hecho que una de las vertientes del *qigong* tenga relación con la medicina tradicional china, ha favorecido aún más una aceptación poco cuestionada del mismo, sobre todo en occidente.

Con la elaboración de este ensayo se ha pretendido cubrir la necesidad de interpretar el *qigong* desde una perspectiva filosófica bien fundamentada para dar solidez a su práctica. Para ello se ha tomado el concepto de armonía como referencia para desarrollar un marco teórico actual que acompañe a la práctica del *qigong*.

En primer lugar, se ha constatado que el *qigong* se contempla desde una vertiente holística. Desde el punto de vista del *qi*, el cuerpo es más que un espacio sólido delimitado y se considera que está integrado en un todo. En este sentido, el *qigong* tiene por objetivo equilibrar esta fuerza vital para mantener la salud, entendida como algo más que la ausencia de enfermedad.

Uno de los aspectos más importantes para una correcta realización de los ejercicios *qigong* es la coordinación entre movimiento físico, respiración y concentración. En este trabajo, se ha argumentado que esta coordinación responde a un proceso de armonización, donde constantemente se deben ir ajustando la postura, la respiración y la mente para que confluyan en un único proceso.

A través de la armonización se va transformando la visión mecanicista inicial del cuerpo y del mundo en una visión integral que incorpora una cierta espiritualidad. El individuo se va integrando en su entorno a través de la ejecución de movimientos repetitivos y coordinados con la respiración y la concentración mental. Así, el *qigong* facilita también la desaparición de la dualidad cuerpo-mente porque durante los ejercicios, el individuo toma una actitud de imparcialidad ante el universo y se acomoda en su entorno natural, deshaciendo los límites materiales entre el cuerpo y el exterior.

A lo largo del ensayo, se ha tratado también la vertiente socializadora del *qigong*. Individuo y sociedad dejan de ser polos opuestos porque el *qigong* favorece las relaciones sociales. Es habitual que el *qigong* se practique en grupo y que se produzca una apertura del individuo ante los demás. Por otra parte, la mejora de la condición física da seguridad al individuo para comunicarse de manera efectiva. La generación de este diálogo ayuda a hacer más comprensible la propia presencia y a tomar conciencia de la relación entre iguales. También se trata de un proceso

de armonización entendido como la acción de conciliar, acomodar o hacer frente a las diferencias de cada uno. La práctica en comunidad favorece la unidad dentro de las diferencias. Además, el estado de relajación que promueve el *qigong* contribuye a tener una mejor percepción de lo que nos rodea y favorece el respeto mutuo. Este concepto es interesante porque en el contexto mundial actual son imprescindibles el diálogo y la cooperación. No se pretende llegar a la uniformidad sino a un mundo armonioso en constante diálogo.

El *qigong*, pues, tiene la capacidad de conectar las dimensiones física, mental, social y espiritual en un todo a través de un proceso de armonización que contribuye a deshacer el dualismo *tu-yo*.

Tanto en la vida en general como en el *qigong* en particular, y también en la línea del impulso vital de Bergson, todo está en cambio permanente. Fang lo llama «creatividad creadora» y afecta a todas las esferas vitales, en un proceso creativo sin fin. Se trata de una visión idealista en la que se plantea una interrelación entre el hombre y el universo y en la que se considera que juntos avanzan creativamente hacia la perfección. Los ejercicios de *qigong* se adaptan a la capacidad y al nivel de cada uno, teniendo en cuenta que se puede necesitar mucho tiempo para adquirir un dominio de la técnica. Se busca la perfección en movimiento a base de tener un conocimiento previo del propio cuerpo y de aplicar persistencia y constancia.

Por lo tanto, se concluye que el *qigong* es un proceso de creatividad infinita, donde cada uno se adapta a los ejercicios y al revés, los ejercicios se adaptan a cada uno en un proceso de armonización integral. Además, la creatividad del *qigong*, no solo está relacionada con la técnica sino también con el proceso vital porque la práctica conduce a un incremento progresivo de la toma de conciencia vital. Así, la comprensión del *qigong* como técnica física, respiratoria y mental, a través de la armonización y de la creatividad se extiende hacia la vida, siempre en transformación continua. Por tanto, su práctica resulta un complemento muy útil para el proceso de autorrealización y acaba convirtiéndose en una manera de vivir.

Como conclusión final, el concepto de armonía integral desarrollado por Fang desde la contemporaneidad, abre una nueva manera de interpretar el *qigong*. Esta interpretación no lo desliga de sus orígenes filosóficos más tradicionales, sino que da una nueva lectura adaptada al momento actual. También es una lectura que descentraliza al *qigong* de su contexto únicamente chino y lo extiende hacia todo el mundo. Se trata de una interpretación globalizadora que pretende respetar la base filosófica que siempre ha acompañado al *qigong* pero que se ha ido transformando, inevitablemente, con el tiempo.

Este trabajo ha querido ser una primera incursión en la construcción de un nuevo marco teórico que de consistencia a la praxis del *qigong*.

## REFERENCIAS

- Acanda-González, J. L. (2003). «Hegel: liberalismo y sociedad civil», en: *Recerca. Revista de pensament i anàlisi*, 1, pp. 37-53.
- Ai, A. L. (2003). «Assessing Mental Health in Clinical Study on Qigong: Between Scientific Investigation and Holistic Perspectives», en: *Seminars in Integrative Medicine*, 1 (2), pp. 112-121, [http://dx.doi.org/10.1016/S1543-1150\(03\)00022-X](http://dx.doi.org/10.1016/S1543-1150(03)00022-X)

- Anacletas. Confucio (1998). Versión y notas de Simón Leys. Madrid: Editorial EDAF.
- Beinfeld, H. y Korngold, E. (1999). *Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la medicina china*. Barcelona: Editorial La liebre de marzo.
- Beyer, P. (2006). «Definir la religión desde una perspectiva internacional: identidad y diferencia en las concepciones oficiales», en: *Alteridades*, 16 (32), pp. 11-27.
- Bergson, H. (1998). *Creative Evolution (L'Évolution Créatrice, 1907)*. New York: Dover Publications.
- Buber, M. (1993). *Yo y tu (Ich und Du, 1923)*. Madrid: Caparrós Editores.
- Carrillo-Vigueras, J., Gómez-López, M., y Vicente-Nicolás, G. (2009). «Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung», en: *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, pp. 86-91.
- Carrillo-Vigueras, J., Gómez-López, M., y Vílchez-Conesa, P. (2011). «Propuesta práctica ante la discapacidad. El uso del Tai Chi y el Qigong», en: *Enfermería Global*, 21, pp. 1-13.
- Chen, N. (1995). «Urban Spaces and the Experience of Qigong», en: Davis, D. S. (ed.), *Urban Spaces in Contemporary China: The Potential for Autonomy and Community in Post-Mao China*. Cambridge: Woodrow Wilson Center Press and Cambridge University Press.
- Chinese Health Qigong Association. <https://www.chqa.org.cn/> [Fecha de consulta 21/07/2022].
- Chinese Health Qigong Association (2007). *Duan Grading* [Documento traducido al inglés en línea]. Recuperado en [http://healthqigong.org.uk/info/?page\\_alias=health\\_qigong\\_duan\\_grading](http://healthqigong.org.uk/info/?page_alias=health_qigong_duan_grading) [Fecha de consulta: 21/07/2022]
- Chinese Health Qigong Association (2008). *Yi Jin Jing: Tendon-muscle Strengthening Qigong Exercises*. Singing Dragon. Jessica Kingsley Publishers.
- Chinese Health Qigong Association (2008). *Ba Duan Jin: Eight-section Qigong Exercises*. Jessica Kingsley Publishers.
- Cohen, K. S. (2004). *El camino del Qigong*. Barcelona: Ed. La liebre de marzo.
- Chrisman, J. A., Christopher, J. Ch., Lichtenstein, S. J. (2009). «Qigong as a Mindfulness Practice for Counseling Students», en: *Journal of Humanistic Psychology*, 49 (2), pp. 236-257.
- Deadman, P. (2014). «A brief story of qigong», en: *The Journal of Chinese Medicine*, 105, pp. 5-17.
- Fang, T. H. (1957). *The Chinese View of Life: The Philosophy of Comprehensive Harmony*. Hong Kong: Union Press.
- Fang, T. H. (1964). «The World and the Individual in Chinese Metaphysics», en: *Philosophy East and West*, 14 (2), pp. 101-130.
- Filipiak, K. (2010). «De guerreros a deportistas: cómo se adaptaron las artes marciales chinas a la modernidad», en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5 (1), pp. 19-40.
- Hermann, M. (2007). «A critical evaluation of Fang Dongmei's philosophy of comprehensive harmony», en: *Journal of Chinese Philosophy*, pp. 59-97, <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-6253.2007.00402.x>
- Jiménez-Martín, P. J. (2015). «Visiones del cuerpo en China: Tai Chi Chuan y Qigong», en: *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17 (2), pp. 115-129.
- Liu G. (1957). *Qi gong liao fa shi jian: [The practice of Qigong therapy]*. Baoding: Hebei.
- O'Brien, J. (2007). *Nei Jia Quan: Internal Martial Arts*. Berkeley (California): Blue Snake Books.
- Palmer, D. (2003). «Modernity and Millennialism in China: Qigong and the birth of Falun Gong», en: *Asian Anthropology*, 2, pp. 79-109.
- Posadzki, P. (2010). «The sociology of Qi Gong: A qualitative study», en: *Complementary Therapies in Medicine*, 18, pp. 87-94, <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2009.12.002>
- Réquena, Y. (2007). *Movimientos para la felicidad. Wu Dang Qi Gong*. Barcelona: Editorial La liebre de marzo.
- Sánchez Pirela, B. (2003). «Hacia una ética ecológica: Apuntes para la reflexión», en: *Revista de Filosofía*, 21 (44), pp. 107-120.

- Simpkins, C. A., y Simpkins, A. M. (2007). «El Confucianismo y las tradiciones marciales asiáticas», en: *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2 (2), pp. 46-53.
- Tan S. H. (2008). «Modernizing Confucianism and “new Confucianism”», en: Louie, K. (ed.), *The Cambridge Companion to Modern Chinese Culture*, pp. 135-154, Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CCOL9780521863223.007>
- Tao te king. Lao zi* (2004). Traducción de Anne-Hélène Suárez, Ediciones Siruela, Barcelona, 2004.
- Van der Veer, P. (2009). «Spirituality in Modern Society», en: *Social Research*, 76 (4), pp. 1097-1120.
- Vaughan, M. (2007). «Henri Bergson’s “Creative Evolution”», en: *SubStance*, 36 (3), pp. 7-24.
- Vilà-Oliveras, J. (2014). *Curso de Qigong. Teoría y práctica*. Barcelona: Editorial Alas.
- Voigt, J. (2013). «The man who invented qigong», en: *The Journal of Traditional Eastern Health and Fitness*, pp. 28-33.
- Wilczynski, J., y Pólrola, P. (2015). «Body posture and postural stability of people practicing qigong», en: *Studia Medyczne*, 31 (2), pp. 115-121, <https://doi.org/10.5114/ms.2015.52909>
- World Health Organization (1984). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documento en línea. Recuperado en <https://www.who.int/about/governance/constitution> Fecha de consulta: 21/07/2022.
- Xu, J. (1999). «Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong», en: *The Journal of Asian Studies*, 58 (4), pp. 961-991, <http://doi.org/10.2307/2658492>.
- Yu, Y. H. (2005). «Two Chinese philosophers and Whitehead encountered», en: *Journal of Chinese Philosophy*, 32 (2), pp. 239-255, <http://doi.org/10.1111/j.1540-6253.2005.00190.x>.
- Zito, A. (2014). «Writing in Water, or, Evanescence, Enchantment and Ethnography in a Chinese Urban Park», en: *Visual Anthropology Review*, 30 (1), pp. 11-22, <http://doi.org/10.1111/var.12027>.

Universidad Rovira i Virgili  
nuria.ruizm@urv.cat

NÚRIA RUIZ MORILLAS

[Artículo aprobado para publicación en febrero de 2023]

