

“Qi Gong i Educació Emocional”,

Giuseppa Lulli, facilitadora d'intel·ligència emocional.

Abstract

La cuirassa crònica, de tipus físic i emocional es crea des de petits, sobretot sota la pressió d'una educació que no estigui en contacte amb la vitalitat infantil, una educació moralista, en la violència, des de la por o en l'absència d'amor (Reicht W.) Així des de la infància entrem en un procés d'oblit del nostre cos i de la nostra energia. El Qi Gong , des d'un punt de vista holístic, ens ajuda a facilitar en la persona el desenvolupament i la recuperació de la propiocepció, de la consapevolezza (consciència i coneixement), del Wu Wei com “no acció” l'acció sense esforç, i del Wu Hsin com la “no ment” la part intuïtiva i menys racional, per això el Qi Gong facilita la capacitat d'escoltar les nostres emocions, de viure-les, de gestionar-les, de ser conscients del nostre ésser, aquí i ara, conjugant l'estar amb l'ésser en el camí cap al canvi, cap a l'asertivitat i cap al creixement personal.

El present treball pretén demostrar una vegada més com facilitant el desenvolupament de la intel·ligència emocional, es produeix un procés de canvi en la persona. En aquest procés, les distintes fases no es desenvolupen de forma seqüencial segons una òptica lineal de causa i efecte, sinó que segueixen la forma d'un espiral on cada cosa és al mateix temps causa i efecte, en una relació dinàmica i creativa. Així doncs, cada ésser humà no està únicament concebut com cos físic ni tampoc com una unió de cos i ment, sinó que està concebut com una unitat de cos, ment, energia i emocions, que es desenvolupa entorn d'un centre de “Consapevolezza” (lletí consaper: tenir l'exacte coneixement d'un mateix). Aquest estat de “consapevolezza” és el resultat de dues accions: coneixement i consciència. Un exemple: ser conscient de la meua respiració i saber, conèixer com aquesta s'està produint. Creiem que el Qi Gong (pronunciat Chi Kung) ens ajuda a facilitar el desenvolupament de la Intel·ligència Emocional des d'aquesta òptica holística.

El canvi

Per a facilitar el procés de canvi d'una persona o d'un grup, podem utilitzar diversos mètodes, anàlisis de valors i de creences i esquemes que estan darrere de les actituds i dels comportaments que constitueixen la manifestació més exterior del seu immens món interior. Finalment, ens preocupem també de les emocions i ajudem a la persona a conèixer les seves pròpies emocions, a controlar-les i a gestionar-les. Tot això a nivell cognitiu, racional, mental: analitzant, empatitzant, reflexionant i verbalitzant. Existeix però també un altre canal, no menys important, que es completa amb el canal mental. És l'energètic, el que ens permet arribar a les emocions que es produeixen en una persona, en un grup, i que determinen les relacions i els actes. Mitjançant del canal energètic entrem en contacte amb l'energia que circula dintre de cadascun i dintre de la parella o grup de persones. La mateixa energia que varia seguint els pensaments que modifiquen el nostre cos i que circulant pel cos modifica les nostres sensacions i, com a conseqüència, els nostres pensaments. És l'energia que es bloqueja, quan es bloquegen les nostres emocions, i la que provoca el bloqueig a nivell corporal i mental. Segons William Reich tots els sistemes són biosistemes. Un biosistema típic és l'ameba, que està formada per un nucli d'energia i pel plasma contingut en la membrana. L'energia polsa des del nucli cap a la membrana exterior i torna al centre, s'expandeix en un ambient que l'afavoreix i es contrau en un ambient inhibitor. Seguint aquest model, la seva filla Eva Reich afirma que: “Les emocions són fluïxos de l'energia biològica present en el cos. Quan som feliços, l'energia s'expandeix cap al món, quan sentim por, l'energia es retira cap al nostre interior. Quan la por roman, el fluïx d'energia es

bloqueja i bloqueja el nostre sentir. Aquest va ser el descobriment més important del meu pare William Reich”

Aquesta energia que també es mou en el plasma de les cèl·lules del nostre organisme és la mateixa que envaeix i que mou la naturalesa i el cosmos de forma global. Si tenim la sort de poder-nos obrir a aquest flux, en lloc de bloquejar-lo, podem sentir profundament les nostres emocions que, com afirma W.Reich neixen des de la percepció subjectiva d'aquests moviments d'energia. La percepció subjectiva de les emocions és distinta en cadascú de nosaltres, depenent de la quantitat i de la intensitat d'energia en moviment i de la direcció que agafa des de la part del cos que involucra. Amb les nostres emocions, que són moviments biofísics d'energia biològica del plasma del cos, percebem l'essència de nosaltres mateixos en relació al món. Com més clara resulta la percepció, menys desenvolupem una cuirassa. Aquesta percepció d'un mateix, de la relació amb els altres, amb la naturalesa, amb tot el cosmos, ens permet moure'ns amb claredat i protegir la vida en el nostre ésser i en els altres. La cuirassa crònica, de tipus físic i emocional es crea des de petits, sobretot sota la pressió d'una educació que no estigui en contacte amb la vitalitat infantil, una educació moralista, en la violència, des de la por o en l'absència d'amor. Permetent circular lliurement aquesta energia alliberem el nostre cos, les nostres emocions i la nostra ment.

I com podem facilitar l'alliberament d'aquesta energia? Hi ha molts mètodes, com la acupuntura, el shihatsu, el massatge, el yoga, el Tai Chi, el Qi Gong, els exercicis de bioenergètica, l'estimulació dels chacres, etc. Amb el present treball examinarem com des d'un punt de vista holístic el Qi Gong pot contribuir a facilitar el desenvolupament de la Intel·ligència emocional.

Qi Gong

La paraula Qi vol dir energia i Gong entrenament, treball. Així doncs, el terme Qi Gong significa treball de l'energia. És una disciplina xinesa constituïda per un conjunt de coneixements complet, que engloba teoria i pràctica. El Qi Gong com mètode profilàctic, té al voltant de 4000 anys d'antiguitat. Segons els historiadors, durant la Dinastia Zanghuó (475-221 a.C) ja s'utilitzava una dansa per a regular el Qi, guarir malalties i estar en harmonia amb els cicles de l'univers. És d'aquella època el coneixement del triple concepte de “Cel, Home i Terra, que descriu la relació de l'home com mediador entre les forces celestials Yang Qi i de la terra Yin Qi.

Però, tradicionalment la història de la teoria del Qi Gong comença amb el naixement de la medicina tradicional xinesa durant el regnat del mític Emperador Groc, fa aproximadament 2300 anys. Els coneixements d'aquella època sobre medicina queden reflectits en un llibre titulat Huang Di Nei Jing o Clàssic de la Medicina Interna, del que es creu que va ser autor el mateix Emperador Groc ““Huang Di”. En aquesta obra es poden trobar clares referències a la utilització de la respiració com mitjà d'autorregulació energètica i com mètode de autocuració. Durant la Dinastia Han es va desenvolupar del mètode d'exercici anomenat Wu Ching Shi o Joc dels Cinc Animals, un sistema preventiu i de manteniment de la salut. També és de llavors la famosa tècnica dels Sis Sons Curatius, que combinen la respiració amb la pronunciació de diferents sons que actuen directament sobre els òrgans.

Mes tard, durant la Dinastia Song (960 a 1279) va aparèixer l'art del Tai Chi Chuan creat per Chen Wang Ting. Es tracta d'un art marcial intern en el qual es desenvolupen diferents mètodes terapèutics i d'autodefensa. S'ha de dir que molts mestres i experts consideren el Tai Chi Chuan com un sistema propi de Qi Gong , a causa de la seva manera peculiar de regular i equilibrar l'energia Qi a través de diferents seqüències de moviments que combinen la respiració i el control de la ment.

I finalment, de les últimes dinasties Ming (1368-1644) i Ping (1644-1911) cal destacar la combinació de l'exercici dinàmic i estàtic en la meditació. D'aquesta època és també la

recopilació d'exercicis del Dao Jin, Els Vuit Brocados de la Seda, els exercicis del Canvi del Múscul i el tendó, l'auto massatge i altres exercicis de respiració.

“Propiocepció”

La pràctica del Qi Gong ens permet desenvolupar i recuperar la propiocepció: la percepció dinàmica conscient i inconscient, de la posició del cos en l'espai. La propiocepció és el sisè sentit. El sentit de la percepció interna d'un mateix, que es va afegint als cinc sentits, que és dinàmic i no estàtic, i que registra el canvi intern sobre el qual desenvolupem la imatge del nostre cos.

És el sentit que ens permet saber què fa la nostra mà dreta mentre observem els peus o la mà esquerra, en definitiva, que ens permet conèixer on està el nostre cos i on estem nosaltres. Però no només això, ens permet també saber com es troba la nostra energia, de manera que de vegades podem dir que ens sentim plens d'energia, buits d'energia o pobres d'energia. Encara que amb això fem només referència al fet de tenir força per a moure'ns, per a fer, o, simplement, al desig de detenir-nos, de descansar o de no fer res. El sentit de la propiocepció del que parlem és la capacitat d'escoltar la pròpia energia, de sentir que s'està bloquejant en alguna part del cos i això per mitjà de símptomes distints, segons quina sigui la part del cos afectada, involucrada. És aquesta capacitat la que permet entrar en un procés empàtic que no és solament mental, sinó també energètic i que involucra al cos. Aquest procés que completa al mental és més directe, autèntic i immediat.

A través de les sensacions del meu cos, prenent consciència d'elles, entro en contacte immediat amb les meves emocions, amb les meves motivacions i amb les meves reaccions pel que fa a una situació. El meu cos arriba a ser com un radar que m'envia contínuament indicacions sobre la meva posició respecte a un pensament interior o un esdeveniment extern. Coneixem que un estímul arriba abans a nivell del amígdala i que no arriba fins més tard al còrtex; de la mateixa manera, podem dir que les emocions arriben abans que reaccioni la ment racional, per mitjà d'un procés més ràpid, autèntic, distint i únic. Les sensacions que percebem a nivell energètic com un bloqueig corporal, moltes vegades se'ns revelen com sensacions de tensió, de dolor en un punt determinat (tortícolis, mal de cap, tensió en l'esquena, lumbàlgia, fer soroll amb les dents, mal de coll, dolor d'esquena, vertigen, etc.) Es tracta de manifestacions d'emocions bloquejades, són indicadors que ens mostren clarament l'existència d'un problema. El nostre radar ens està indicant que hi alguna cosa a la que cal parar atenció, analitzar i avaluar en la nostra vida, una cosa que no va amb el nostre ésser autèntic. Centrar l'atenció sobre el símptoma, trobar les emocions que pot haver-lo provocat, buscar possibles solucions, actuar en conseqüència, moltes vegades ens permet eliminar el símptoma. Així, podem contribuir de forma autònoma i consapevole (consciència més coneixement) a millorar sensiblement la nostra qualitat de vida. Per a això, és important que tinguem present la diferència entre emoció i sentiment:

L'emoció està lligada a l'aquí i ara, per mitjà de la meva capacitat propioceptiva sento les sensacions corporals, les variacions de tensió i relaxació a nivell muscular, els bloquejos musculars i energètics, i les variacions en la respiració. I només després li dono significat a nivell de còrtex, i faig una reflexió a nivell racional, mental.

El sentiment, en canvi, no està lligat al moment present, és un estat emotiu provocat per un procés mental: records, imatges, experiències passades, elaborades per la meva ment i que provoquen estats emocionals i variacions en la respiració, l'energia, i el cos. És important ésser conscients d'aquesta diferència, si bé estem d'acord que el significat, la vivència de l'emoció en ambdós casos, emoció –sentiment, es produeix per mitjà d'una percepció que passa pel nostre filtre mental, i que deriva d'avaluacions i d'interpretacions personals derivades de les nostres vivències. És important mantenir-se en contacte propioceptiu amb el

propi cos amb la pròpia energia aquí i ara. Per mitjà d'aquesta presència mental, mantenim el rol primari de les emocions, com indicadors que ens proporcionen una informació molt valuosa sobre les nostres relacions amb el nostre al voltant. Les emocions són el resultat dels nostres pensaments, de la nostra forma d'enfocar el que està ocorrent. Són el fruit del nostre ésser actual en relació amb l'experiència del que vam viure aquí i ara. Elles representen la part més autèntica del nostre ésser en aquest moment.

El Qi Gong, per mitjà de les seves accions (exercicis físics, meditació estàtica i dinàmica, visualització etc.) acompanyades de la respiració consapevole, em facilita el desenvolupament i la recuperació de la meva propiocepció corporal, de la meva respiració i de la meva energia. Aprenc a moure'm, a actuar, a aprendre segons el principi ètic taoista de WU WEI “No acció” que es podria traduir com no esforç, no intervenció. Aquesta forma d'acció no descriu una manera passiva, sinó que indica una acció espontània que evita tota acció que no sigui fluida, d'acord amb les necessitats del moment present, i per tant mancat de càlcul i d'ansietat.

Wu Wei és l'absència de preocupacions de qui segueix el moviment de la terra i no creu de ser ell qui l'empeny. Amb aquesta actitud interior, s'obté molt més de la pròpia activitat que estant rígid i preocupat. Durant els exercicis, per exemple, no s'ha de produir tensió a nivell muscular i si s'adverteix una sensació de tensió s'ha d'afluixar el moviment, per d'aquesta forma arribar a enfortir la musculatura i els tendons sense esforç. En el Qi Gong trobem també un altre principi, el de WU HSIN, “no ment”, l'absència de pensament, de ment, que se substitueix per una intuïció no racional que ens pot apropar a l'experiència del Tao, on desapareix la diferència entre subjecte i objecte i es reconcilien els contraris en una unitat superior de consciència. Wu Hsin és viure la inconsciència entesa com una manera de pensar en la qual l'inconscient té més pes que la consciència, és a dir, que s'és més intuïtiu i menys racional. En el Qi Gong el Wu Hsin es podria definir amb la paraula estar.

Resumint, des d'un punt de vista holístic, el Qi Gong ens ajuda a facilitar en la persona el desenvolupament de la propiocepció, de la consapevolezza (consciència i coneixement), del Wu Wei com “no acció” l'acció sense esforç, del Wu Hsin com la “no ment” la part intuïtiva i menys racional i això el Qi Gong facilita la capacitat d'escoltar les nostres emocions, de viure-les, de gestionar-les, de ser conscients del nostre ésser, aquí i ara, conjugant l'estar amb l'ésser en el camí cap al canvi, cap a l'assertivitat i cap al creixement personal.

Autora: Giuseppa Lulli juny 2005

Directora de PERSONA - l'espai per el teu ser www.espaipersona.com

Formadora – facilitadora d'intel·ligència emocional en nens i adults.

Terapeuta especialista en dificultats d'aprenentatge en edat evolutiva.

Especialista en l'ensenyament precoç de la llengua 2 . Professora d'escola infantil i primària. Monitora de Qi Gong i Tai Chi. giuseppalulli@espaipersona.com Només es permet la reproducció total o parcial d'aquest document si se cita la font.

Bibliografia *Giuseppa Lulli*

- BATESON,G. (1985) *Pasos hacia la ecología de la mente*. Barcelona: Lohlé Lumen
- BENNET-GOLEMAN,T.(2004) *Alchimia Emotiva*. Milano:Bur RCS libri
- GALINDO, A (2003). *Kit de supervivencia emocional*. Madrid: Pearson, 1ª ed.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós, 1ª ed.

- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Cairos, 1ª ed.
- GOLEMAN, D. (2000). *La salud emocional*. Barcelona: Cairos, 7ª ed.
- GOLEMAN, D. (2000) *El espíritu creativo*. Buenos Aires: Vergara
- GOLEMAN, D. BOYATZIS, R. Y McKEE, A. (2002) *El Líder resonante crea más*.
Barcelona: Plaza Janes
- GONZALES, S. (1993) *Lo Ocho Capítulos del Tai Chi Chuan*. Barcelona: Alas
- GONZALES, S. (2004) *Qi Gong*. Barcelona: Indigo
- LOWEN, A. (1994) *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio
- LOWEN, A. (1998) *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli
- REICH, W. (1994) *Bambini del futuro*. Como: SugarCo
- REQUENA, Y. (1995) *Qi Gong*. Barcelona: los libro de la liebre de marzo, 2ª ed.
- WATZLAWICK, BABÉELAS, J. JACKSON, D. D. (1993) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder
- WATZLAWICK, P. (1994). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder
- ZWEIG, c. Y ABRAMS, J. (2004) *Encuentros con la sombra*. Barcelona: Cairos