

Entrevista Olga Viu, tallerista Chi Kung



Què és el Chi Kung?

El Chi Kung és la gimnàstica de la medicina xinesa. És un sistema d'exercicis senzills i suaus que sincronitza la respiració amb el moviment i la concentració. Té cinc mil anys d'antiguitat i regula tot el que és la part emocional, física, mental i inclús espiritual. A nivell físic treballa molt les articulacions, el sistema osteomuscular, i la musculatura. Fa que l'energia o *chi* circuli lliurement per tots els canals energètics desfent bloquejos i estancaments, i practicant-lo trobes una sensació de fluïdesa, d'harmonia, de flexibilitat, de consciència corporal i psíquica. D'alguna manera t'arrela molt a la terra, et connecta amb la natura.

Està indicat per tothom?

Com que és una gimnàstica suau, la pot fer pràcticament tothom inclús gent que està realment malalta. Ve una noia que quasi no podia caminar i ara veus que es belluga amb molta més fluïdesa i pot estar dreta mig hora i aguantar. Però també ve gent del món de la gimnàstica o inclús atletes que fan una classe de Chi Kung que sembla suau i al dematí tenen uns cruiximents que no s'aguanten. Això és perquè el Chi Kung treballa la musculatura profunda, treballa l'energia, treballa amb posicions de cames a les quals la gent no està molt habituada.

En el nostre dia a dia tenim postures que ens desequilibren molt, i penso que en els gimnasos no es mira tot això des d'una perspectiva holística. Hi ha persones que fan molt esport i tenen el cos molt fibrat, però energèticament estan debilitats. Fent Chi Kung hi ha un canvi. Es treballa des de l'àmbit de la força interna, com a les arts marcial, on veus gent que pràcticament no té musculatura i, en canvi, tenen una força interna increïble.

A la teva web et refereixes al Chi Kung com *la font d'eterna joventut*. Això per què?

Perquè està comprovat que fent Chi Kung regularment com els xinesos ho fan -o ho feien, potser ara ja no tant- la persona pot allargar molt la seva vida i no només en anys, que això potser és lo de menys, sinó en qualitat de vida. La persona pot estar molt arrugada per dir-lo d'alguna manera, però veus que camina, que balla, que salta. És una forma de prolongar el benestar.

Hi ha diferents tipus de Chi Kung? Quin és el que feu a la Miranda?

Sí. Hi ha diferents tipus de Chi Kung tot i que provenen de la mateixa font. Jo faig un Chi Kung que es diu *Buhan* que és molt antic i és el que es fa més a Europa. Hi ha subescoles que treballen diferents coses, però ve a ser una mica el mateix. Com que també tinc la formació de ioga, al principi dels tallers faig estiraments o postures de ioga a terra perquè el ioga dona molta flexibilitat, aleshores combino una mica el ioga amb el Chi Kung. Fem com mig hora i tres quarts en cada taller i com que n'hi ha poca gent, és tot molt personalitzat.

Quines diferències hi ha entre el ioga i el Chi Kung?

El ioga potser treballa més la part tendinomuscular i la part de flexibilitat, però com que pràcticament és sempre a terra, no treballa tant la part d'arrelament i la part de fluïdesa. És fàcil de veure la gent de ioga una mica rígida, ja que són postures estàtiques que s'aguanten molta estona, i en canvi, el Chi Kung és més de moviment, més fluid, és com omplir espais amb aquesta energia, omplir buits que tenim a les articulacions, als músculs. És una

sensació més de dansa. El ioga m'encanta, i complementat amb el Chi Kung per a mi és perfecte.

I entre el Tai Chi i el Chi Kung?

El Tai Chi és semblant, el que passa és que el Chi Kung és més terapèutic. Pots mirar la patologia o la desarmonia que te la persona i tractar-la, així com tractem amb acupuntura també podem tractar amb Chi Kung. Els meridians o punts energètics són els mateixos. A l'acupuntura es fa amb agulles, al massatge energètic amb els dits i al Chi Kung amb el moviment i la respiració, però tot és el mateix.

Quin rol té el Chi Kung dins de la medicina tradicional xinesa?

A la Xina als hospitals es treballa tant amb acupuntura, com amb herbes, amb dietoteràpia i també amb Chi Kung. He estat a la Xina i els metges fan verdaderes meravelles. Tenen una força en les mans que els ve del *dantien*, un centre que està a sota del melic, que seria com el *hara* en hindú. Parlem del segon cervell des d'on surt una força increïble que es transmet a les mans, als dits, a tot arreu i amb aquesta força poden realment sanar moltes persones inclús greus. Vaig veure un home que estava paraplàgic d'un accident i no podia bellugar les cames. Un metge xinès amb unes respiracions i uns moviments molt especials, sense tocar-lo, només amb l'energia de les seves mans, li aixecava la cama com un pam. Vaig quedar al·lucinada.

Potser ens falta aquí una visió més holística del que és la salut?

Aquí nosaltres no estem connectats amb el cos. Només anem al metge quan estem fatal. Ens falta aquesta perspectiva de medicina preventiva que et dona el Chi Kung, aquesta percepció de saber en cada moment com estàs, de sentir el teu cos, la visió de què tot és un, que el cos no està compartimentat. Un dolor al peu et pot venir del meridià del fetge que passa pel peu, et pot venir d'un estancament d'energia que vas tenir per un trauma, i si no vas a l'origen, potser el peu se't curarà amb uns corrents, però et vindrà una altra cosa o et tornarà el dolor al peu d'aquí a un any.

A través del Chi Kung hi ha també la possibilitat de sanar-se un mateix?

Sí. Hi ha meditacions molt profundes que es poden fer tranquil·lament sol per enviar l'energia mentalment en aquelles zones que tens més buides, més fredes o més debilitades. Els xinesos diuen "*on va la ment va l'energia*". Mentalment, tu pots enviar energia tant a tu mateix com als altres. Abans quan es podia, fèiem molts treballs de grup, de dos, o de tres.

Moviments, meditacions, massatges. Això era molt xulo. Ara el que fem és una mica d'automassatge, que seria una mena de reiki, per auto equilibrar-nos.

El Chi Kung ajuda a reforçar el sistema immunitari?

Sí. Hi ha automassatges, postures, i moviments que reforcen directament el sistema immunitari, fabricant més limfòcits T. Està demostrat científicament que en persones que fa temps que fan Chi Kung aquesta immunitat és més potent. També hi ha exercicis específics per cada òrgan.

La gent s'ha quedat una mica desequilibrada amb la pandèmia. El Chi Kung et pot ajudar a recobrar la confiança en tu mateixa, de tornar a la realitat, perquè vivim molt a la ment, molt amb la por i el Chi Kung treballa les pors. La por ve de l'energia del ronyó, un òrgan molt important. Si reforces els ronyons també tindràs menys por per afrontar tots aquests nous reptes. I per la depressió i l'ansietat també va molt bé.

Com et vas iniciar en el Chi Kung?

Va ser tot un procés. Primer vaig fer fisioteràpia, després em vaig passar a la part energètica del shiatsu, més tard vaig fer acupuntura. Quan estudies acupuntura i medicina xinesa també entra un mica de Chi Kung. I després vaig fer la formació específica de Chi Kung.

Què és el més important que t'ha aportat el Chi Kung a nivell personal?

He après a meditar d'una altra manera. Amb el Chi Kung es fan meditacions actives i és una forma de connectar molt més amb la part de la terra, la part baixa, no és tant la meditació anant cap amunt sinó també d'omplir el teu cos d'energia. I penso que corporalment també he canviat. De fer sempre ioga a passar a fer Chi Kung regularment em noto més fluida. Durant la pandèmia he fet una mica a casa, però no he fet classes, i l'he trobat a faltar. També fent classes aprens molt de la gent. És diferent fer-lo sola que fer-lo amb gent.

Quant de temps fa que imparteixes classes a la Miranda?

Deu fer ja sis o set anys.

Les feu a dins de la casa o fora a l'aire lliure?

A l'hivern ho fem a dins, evidentment, i a l'estiu depèn perquè hi ha gent que la terra li fa com cosa, però jo si puc sortim a fer-lo a fora perquè connectes molt més amb l'energia dels arbres, de la natura i és molt més agradable, respirel el *chi* (*chi* és energia en xinès). En

canvi, a dins, aquí és molt maco també perquè la sala és preciosa, però no és ben bé el mateix.

Si algú volgués provar es pot incorporar al taller sense coneixement previ?

Si. En qualsevol moment, no hi ha problema. Es pot incorporar i ho va agafant de mica en mica, no cal cap coneixement previ. Les classes les fem els dilluns de 17:45 a 19 h. La primera classe és gratuïta i després són 35 euros al mes.

Més informació i inscripcions: talleres.lamiranda@gmail.com