

## **El Maestro - Entrevista a Sun Jun Qing**

*Artículo publicado en la revista Crítica en Octubre de 1998*

**Nacido en Shanghai, maestro de chikung de la generación 19 de la escuela taóista Wudang Longmen y de la generación 25 del Tao Chikung, fundada por Lao Tse, el maestro Sun sorprende a quines se lo imaginan como un anciano venerable. Sus 37 años contienen la sabiduría de quien ha practicado chikung desde niño. Su padre y a la vez su maestro, el gran maestro Sun Yunhai de la generación 18 de la escuela Wudang Longmen y de la generación 24 del Tao Chikung, le inició también en el arte de curación estas técnicas milenarias del chikung.**

Desde hace ocho años vive en Japón dedicado exclusivamente a difundir el Wudang Chikung para la Salud. En 1997 vino por primera vez a Europa (España y San Marino). En este segundo viaje también en Milán muchas personas han podido beneficiarse de las sesiones de tratamiento y de los cursos que ha impartido.

***Maestro, ¿podría hablarnos de su experiencia presentando el Wudang Chikung para la Salud aquí en España?***

Vivimos en una sociedad marcada por el progreso y la técnica pero donde cada vez más las desgracias y las enfermedades amenazan el derecho a la salud y a la felicidad. Creo que el chikung aporta una metodología para vivir una vida sana y feliz. Desde un pueblo de Valencia, L'Alcudia, empecé el verano pasado a transmitir estas enseñanzas. La respuesta de las personas que participaron en aquellos cursos y en los que se han realizado allí y en otras partes este verano me confirma en la necesidad de difundir estas técnicas por toda Europa.

***En el mundo occidental quizás para muchos la imagen del chikung se reduce a unos ejercicios espectaculares.***

En realidad la palabra chikung es reciente, se empezó a usar en los años 50. Chi es la energía vital primaria y Kung significa trabajo, habilidad. Según el tipo de chi, según el objetivo que se pretende, etc., el método va a ser distinto. Se dice que en China hay más de tres mil métodos de chikung. El chikung de las artes marciales, por ejemplo, trabajo un chi duro, sólido. Este chi contiene una gran energía que estalla instantáneamente y por eso se utiliza en diversos malabarismos y atracciones espectaculares.

***¿Como clasificaría el Wudang Chikung para la Salud?***

Forma parte del chikung terapéutico o chikung ligero que trabaja una energía de ondas diminutas y delicadas. No tiene, por ejemplo, poder destructivo como el chikung duro pero es capaz de penetrar profundamente y alterar la calidad de las cosas. En realidad, el objetivo originario del entrenamiento de chikung era promover la salud, elevar el conocimiento, fomentar el desarrollo espiritual. Entonces no se hablaba de chikung sino de Yangsheng.

### ***¿Podría hablarnos de esta metodología?***

El Wudang Chikung para la salud entronca directamente con el sentido originario del Yangsheng. Considera que la persona no es sólo cuerpo, pero tampoco sólo espíritu. Cuerpo, espíritu y energía son los tres componentes básicos. Este chikung entiende la salud a los tres niveles y tiene como objetivo la armonía.

### ***¿Armonía entre cuerpo, espíritu y energía?***

Este sería el primer peldaño. El chikung contribuye al equilibrio del cuerpo aumentando el oxígeno y favoreciendo la circulación de la sangre. A nivel psíquico-espiritual propone el control de las emociones, el trabajo por los demás, la paciencia y la amabilidad como camino de equilibrio. Por medio de una correcta respiración y de unos movimientos sencillos enseña a absorber la energía ilimitada del cielo y de la tierra y a dirigirla por el interior del cuerpo, así como a eliminar la energía que lo perjudica.

### ***Una persona así equilibrada tendrá una misión importante en la sociedad...***

Tiene, desde luego, una influencia pero no la busca, le viene de dentro. En el mundo del chikung no se procura la transformación de las estructuras, la lucha contra el mal, sino la transformación personal, la recreación de uno mismo.

### ***Maestro, ¿no cree que esta postura se puede entender como una falta de compromiso social?***

Si miramos a nuestro alrededor vemos que cuanto más se quiere trabajar por la paz más difícil resulta conseguirla. Es la ley del yin y yang, la ley del equilibrio entre contrarios. Porque hay luz, hay sombra. Cuando más se afirma un valor más fuerte aparece su contrario.

### ***Maestro, nos encontramos ante mundos muy distintos ¿le parece que va a ser fácil este trasplante cultural?***

Es verdad que se trata de costumbres arraigadas, de tradiciones centenarias y no se pueden esperar cambios rápidos y radicales. Sin embargo, la búsqueda de la salud y de la felicidad ha estado presente en todas las culturas. El chikung parte de la realidad y ofrece un camino concreto. Es una técnica, un método accesible a todos. Si se sigue se obtienen unos resultados. Hoy más que nunca las personas están buscando un camino así. Al principio serán sólo unos pocos los que se atrevan a probar. Ante lo nuevo siempre sucede así. Pero a medida que se vayan viendo los resultados se ampliará el círculo.

### ***Por lo que veo, maestro, es usted optimista.***

Hablo simplemente desde la experiencia.

### ***En la china actual, ¿Cómo se ve este tipo de chikung?***

Por supuesto que como en todas partes la influencia del materialismo y de la sociedad de consumo es un hecho. No todos los chinos comprenden el chikung. Pero de una manera inconsciente forma parte de su vida.

***Creo que en China cuando una persona está enferma puede acudir a un hospital de medicina occidental o se puede curar con métodos tradicionales como el chikung.***

Sí. Actualmente y por aquello de valorar lo que uno no tiene, se ha popularizado la medicina occidental y curiosamente se dan casos de ricos que van a esos hospitales y no acaban de recuperarse y de gente con menos posibilidades económicas que acude a un maestro de chikung y se cura.

***¿Es verdad que se puede curar todo tipo de enfermedades con el chikung?***

En libros y documentos de la antigüedad se dice que no existen enfermedades incurables. Ahora bien, los tratamientos por medio del chikung tienen la desventaja frente a la medicina occidental de que son lentos. Y sobre todo un factor decisivo es el nivel del maestro de chikung

***Además de los cursos impartidos ha realizado sesiones de chikung con distintas personas. ¿Podría decirnos alguna palabra sobre estas experiencias?***

He podido encontrar muchos casos de enfermedades y dolencias debidas a hábitos de alimentación. Hay bastante desconocimiento del cuerpo como una unidad y se va a solucionar problemas concretos sin tener en cuenta el conjunto. Además la persona es un ser en relación con el entorno, con la naturaleza, con todo el universo. Muchos problemas vienen de esta falta de visión global.

***¿De que manera la práctica diaria del Wudang Chikung influye en la salud?***

La base es una correcta respiración para absorber la mayor cantidad posible de oxígeno. Esto beneficia a la sangre y favorece la circulación por todo el cuerpo. De la misma manera que un río a pesar de los vertidos que se le echan es capaz de renovar y purificar el agua gracias a que está siempre en movimiento, si nosotros conseguimos una buena circulación de la sangre y de la energía, también podremos renovarla y purificarla y eliminar hasta las enfermedades.

***¿Es verdad que una persona sana puede curar a otros?***

Sí. El primer objetivo es la propia salud, luego se suceden otros. Se trata de conocer el método. Yo estoy dispuesto a enseñarlo a todos los que quieran. Todos pueden. Claro que hay que seguir unas etapas de la misma manera que todos pueden entrar en la universidad pero necesitan antes estudiar en la escuela y en el instituto.

***¿Hay límites de edad en la práctica del chikung?***

En absoluto. Son ejercicios muy sencillos y que pueden realizar todos, hasta las personas que están en cama.

*¿Existe alguna publicación en español sobre este chikung?*

Son muchos los que me han hecho esta pregunta. Dentro de poco saldrá la versión española del primer libro que publiqué en japonés en 1995 y confío en que se irán sucediendo las publicaciones y traducciones.

Confiamos en que aparezcan pronto todos estos materiales. Mientras sabemos que ya son muchas las personas que han experimentado los efectos del Wudang Chikung para la Salud y que se han comprometido en la práctica diaria.

Mi deseo es difundir todas estas enseñanzas en Europa y contribuir a la salud y felicidad de todos cuantos quieran seguir este método.

*Edelmira Amat*

*(Desde 1995 es discípula del maestro Sun y lo ha acompañado como traductora durante sus actividades en Europa.)*