



Jaume García Marín
Licenciado en Psicología
Barcelona, 1956

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

De adolescente había practicado varias artes marciales, unos cuantos años hasta iniciar la universidad. Eran tiempos diferentes a los actuales y la información no era muy abundante ni tampoco la más adecuada en algunos casos. No obstante, recuerdo aquella etapa con satisfacción y creo que acerté con los diferentes profesores que tuve. Por otro lado, tampoco era una prioridad ni yo un superdotado y una serie de lesiones en el tobillo, no importantes pero como requerían descanso, me fueron alejando de intentar llegar a algún grado. Inicié mis pinitos con el tae-kwon-do que era lo más extendido por aquel entonces en Barcelona. Luego me pasé al ken-do con un profesor japonés (cosa no muy corriente en aquella época) pero estaba de paso y no se quedó en la ciudad. Una cosa parecida sucedió en la siguiente etapa, con el kung-fu, un maestro chino residente en Londres venía cada quince días al gimnasio de Barcelona para supervisar las clases. La cosa no duró mucho, el gimnasio también cerró. Lo curioso era que recuerdo que decía que era chino y se apellidaba Rodríguez y tenía el cabello rizado. Finalmente me apunté al karate-do, escuela Shito-ryu, donde estuve el tiempo más largo. Ya por aquel entonces, la Federación de Judo, que es la que gestionaba todas estas técnicas, había proyectado la estructura "deportiva" del Judo al resto de artes marciales y, la verdad sea dicha, la competición no me atraía lo más mínimo. Me hubiera gustado hacer un último intento con el Aiki-do pero no había dojos en Barcelona ni tampoco profesores cualificados. Así que inicié un largo letargo de unos treinta y cinco años.

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Así que, como los osos, por el 2011 me volvió a surgir el gusanillo de volver a la juventud "movidita" y gracias a las nuevas tecnologías estuve mirando las ofertas de internet. Encontré la página del Instituto Qigong de Barcelona y cómo los horarios y el lugar me eran totalmente compatibles me decidí a salir del "letargo".

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Pues, sinceramente, todavía no los diferencio claramente. Ha coincidido también con que he cambiado mi dieta y creo que todo forma parte de un paquete general.

A nivel intelectual, me he vuelto a interesar por el estudio de la cultura china (lo tenía aparcado) y también por el idioma. He finalizado varias asignaturas de los Estudios del Asia Oriental que ofrece la UOC (se pueden realizar por separado las que te interesan) y en la actualidad llevo ya unas 60 horas de chino (y las que quedan).

La rutina de las clases de Qigong, los lunes y miércoles, la encuentro necesaria para poder cimentar la base y tener así una "obligación" que te encauce. Ya en casa, es otra cosa; lo que si me gusta es practicar los ejercicios de calentamiento enlazándolos a mi manera. Creo que con el tiempo, sí que miraré de "reglar" un poquito más mi práctica y profundizar en la teoría.

Sin prisas, saldrá por sí sólo, cuando la fruta esté madura ya caerá del árbol.