



Fco Javier Aragüés Puebla

**Ingeniero Industrial
Analista Financiero
Madrid, 1952**

¿Cómo te iniciaste en el qigong?

En los últimos cuatro años, largos, he padecido distintas enfermedades, intervenciones quirúrgicas y hospitalizaciones, de las que todavía no estoy plenamente franca recuperado. Todo ello me ha conducido a una situación acreditada, desde octubre de 2010, de discapacidad absoluta, en grado de un 83% y con carácter definitivo.

Me acerco al mundo de las terapias orientales, de la mano de mis propias carencias y limitaciones. Todo lo deseable para ser un buen alumno en estas prácticas, es antitético con mi forma de ser, de comportarme,... No he sido capaz, desde muy pequeño, de controlarme, de relajarme, de sentir mi cuerpo desde mi interior,...

¿Por qué te iniciaste en el qigong?

Es evidente que con mi curriculum físico-emocional, algo había que hacer, al menos intentarlo. Aunque el cambio radical que había que dar a mi vida, ha venido impuesto por mi propio organismo y por las múltiples señales de alarma que provocaba, sin consultarme. Pero también, condicionado por una genética nada favorable, como es el caso de la escoliosis de columna que padezco y que me ha obligado a canjear el carnet de conducir turismos por un singular bastón, con el que me apoyo balbuceante -a veces- y sorteando lo que no son obstáculos para la mayoría de los mortales.

La elección, en mi caso del qigong, no ha sido un "appriori", y más ha venido adjudicada por mis antecedentes próximos y por la oferta del Centro. Allí asisto, puntualmente, a recibir las sesiones, que con constancia y firmeza, imparte nuestra maestra de qigong.

No hay más, ni menos razones. Es más, he tenido que ilustrarme sobre lo más básico, lo que caracterizaba estas disciplinas y he escrito un minirrelato: "Desde Hollywood hasta el Tibet" que pongo a vuestra disposición.

¿Qué beneficios te ha aportado el qigong?

Dada mi situación física actual, los ejercicios -algunos de ellos- no los realizo o los hago con mucha dificultad, contando, en los casos justificados, con la complicidad de Núria Leonelli, nuestra maestra, y así hacerlo más llevadero. Pero eso sí, sin perder el objetivo: poder realizarlos. Llevo practicando qigong desde el mes de Enero, con el largo paréntesis de Semana Santa y el reinicio desde Abril. Soy una persona, tenaz, perfeccionista y al mismo tiempo exigente. Si las cosas no salen bien, no valen falsas excusas. Admitiendo muchas lagunas, sobre todo en los movimientos, en las formas del Tai chi, pero si, si hay algo que ha cambiado, puedo decir que soy consciente de mi respiración y antes no lo era. Lo cual me produce un gran bienestar y una sensación de dominio, sobre una parte de mi mismo, que jamás había experimentado. Este punto de control me motiva para seguir y perfeccionar el resto de formas y movimientos. Creo que es un pequeño paso en la gran carrera. Es evidente que para progresar es necesario incorporar algún principio coincidente con los del qigong, compatible, con los tuyos, que puedan convivir. Yo he adoptado como principio de todas las actuaciones, es que nuestro cuerpo es energía y a partir de ahí poder trabajar. Esto no repugna al conocimiento. Nuestro cuerpo está formado por elementos químicos, orgánicos e inorgánicos, que se combinan, transforman, sintetizan, liberan,.. Pensemos, por ejemplo, en la cantidad de agua que almacena. ¿qué hace nuestro organismo con ella?. Pues trabajar la energía es llegar a alinear estos procesos en la buena dirección. Fácil decir pero,.. se necesita un aprendizaje. El grupo, me aporta la mayor energía.

Este es mi blog, llamado Arista Crítica: <http://javieraragues.blogspot.com.es/>