

Meditação e Qigong

Artigo de Glenn Gossling, extraído da revista “Qi Magazine”, Ano 5 Número 20, Junho/Julho de 1995. Traduzido por Siegfried Elsner

Meditação e os movimentos da forma são os aspectos Yin e Yang do Qigong. Precisamos de ambos para equilibrar nosso estudo. Os movimentos desbloqueiam os canais, abrem os pontos de acupuntura e estimulam os órgãos. Meditação permite centrar e coletar energia. A calma de sua postura de meditação permite também sentir os efeitos da forma como o Qi circulando pelo corpo. A combinação dos dois exercícios nos dá uma experiência completamente diferente da meditação em si.

Manter uma postura correta durante a meditação é essencial. Inicialmente isto pode ser desconfortável, mas não nos devemos render a uma dor nas costas ou outras irritações. Só com uma prática cometida podemos melhorar nossa postura remover as raízes dos problemas.

Postura correta e respiração são interligadas. Permitindo que os ombros caíssem para frente, eles fecham o peito. Sentando numa postura desleixada, suas costelas pressionarão o abdômen. Sua postura e sua respiração afetam também o modo em que o Qi flui pelo corpo. Postura pobre e respiração limitada fazem o Qi estagnar. Uma vez com a postura correta e a respiração relaxada, a meditação se torna um instrumento para limpar problemas. Respiração profunda e relaxamento sem uma boa postura são difíceis.

Algumas pessoas com experiência prévia em meditação acham a meditação Qigong difícil, porque não usamos mantras ou técnicas de visualização.

Visualização e mantras são usados com freqüência de forma errada, como um modo de ignorar o que está acontecendo no corpo e na mente. Não é saudável suprimir estas coisas. Devíamos simplesmente as emoções e sensações físicas surgir, para que se dissipem ou nós possamos lidar com elas. Mantras e técnicas de visualização focalizam a mente e causam efeitos laterais se forem usadas em demasia.

Quaisquer técnicas mentais vão eventualmente perturbar o estômago, se usadas demais. Em Qigong, um conhecimento profundo do nosso físico é o fundamento a partir do qual avançamos para níveis mais altos do estudo.

Algumas pessoas podem pensar, se isto não nos faz demais orientados para o corpo, e não para a mente. (Devíamos nos lembrar, que na Medicina Chinesa não existe nenhuma divisão entre) corpo e mente. É bem conhecido que o coração rege a mente (shen) e o fígado harmoniza as emoções etc. . Concentrando-nos no nosso corpo físico, mexemos também com o espírito.

Em Qigong nos concentramos suavemente no Dantian ou na respiração. É um truque, deixando simplesmente acontecer. Com certeza vamos sentir no início, que nossa mente flui com toda espécie de pensamentos – o que vou tomar no chá, que tipo de som é aquele, quanto tempo estive sentado aqui etc.? Persistindo no nosso estudo, estes tipos de pensamentos vão diminuir aos poucos. Então estamos aptos para observar a nós mesmos. Este é o uso original de visualização – nos concentramos numa imagem (como por exemplo, no encontro de um tigre e um dragão, que são símbolos de Yin e Yang, metáfora visual para o processo da meditação) o tempo suficiente para a mente se acalmar, e então continuamos com o processo mesmo da meditação (ouvindo o corpo). Não podemos esperar simplesmente, que a visualização faça o trabalho para nós.

Pode ser muito difícil manter esta concentração “não focada”. É fácil demais deixar a mente passear. Uma solução possível pode ser ter um diário de meditação. Sabendo que temos que escrever algo no final da meditação pode ajudar fixar a mente no que estamos fazendo. Isto dá um registro que permite examinar a mudança e o desenvolvimento ao longo de um período de tempo. Permite também descobrir modelos no seu conhecimento e entendimento do Qigong.

Relaxamento é a chave para a meditação. Uma vez estando num estado relaxado, podemos observar o que acontece e experimentar os diferentes efeitos do Qigong. Permanecendo calmo, permitimos que o Qi fluísse para qualquer parte do corpo que precisa dele, e que nos curamos a nós mesmos. Podemos armazenar Qi no nosso Dantian durante um longo período de tempo e elevar nosso nível de energia. Eventualmente podemos até formar lá um “cristal”.