



QI GONG

Tao de la armonía

ALAIN BAUDET

Vamos a comenzar por hacer un descubrimiento del *concepto*, aunque no me gusta el término *concepto* porque, de hecho, es un *anticoncepto*. Cuando hable de *concepto* debéis pensar en *anticoncepto* y descubrir la finalidad de esta práctica para vosotros mismos.

El Hombre entre la Tierra y el Cielo.

Podéis pensar que esto quiere decir todo y no quiera decir nada. Pero, en relación a la tradición taoísta, al concepto energético, es todo un proceso de despertar de la conciencia, de trabajar sobre la estructura, de situarse, de ponernos en relación con la Tierra y el Cielo, de organizar las energías psíquicas del Hombre...

¿Por qué **Tao de la Armonía**?

TAO (Dào) : “El Tao del que se puede hablar no es el Tao verdadero”. A nivel de nuestra vida, de nuestro paso sobre la Tierra, el Tao representa el *camino* de la vida.

Un día decidimos hacer una práctica, seguir una enseñanza, tomamos una forma de conducta, una ética, dar un sentido a

nuestra vida. Cuando vivimos una situación que nos afecta, que nos ha herido, cuando hemos tocado fondo...eso nos hace comenzar de nuevo, nos pone en camino y nos hace dar un sentido más profundo y útil a nuestra vida. La traducción de Tao es *sentido* o *dirección* ; dar un sentido, dirección o meta a la vida, en la vida. Esto ocurre sólo en el momento en que ya estamos preparados. Y, de hecho, nos damos cuenta de que el *camino* -Tao- no tiene meta, porque la meta es caminar. Y si uno piensa que ya ha llegado a algún lado, debe escapar, porque la situación es grave. Corre el riesgo de agarrarse a una práctica, a un despertar, a cualquier cosa...y ahí estamos en peligro.

De hecho, en el budismo, hay una pequeña historia que cuenta que si estás en el camino y llegas a un lugar en el que no ves a Buda, debes continuar. Pero si llegas a un lugar y ves a Buda, debes escapar rápido, porque puedes estar en peligro. Realmente no es peligroso, simplemente corremos el riesgo de creernos alguien perfecto, que ha llegado a la perfección, que es un iluminado, que ya no tiene preguntas que hacerse. Es un hinchamiento del ego. Muchas veces lo que ocurre en el arte marcial o en el arte en general, es que hay personas que se creen un poco particulares. Lo que ocurre es que el ego se ha hinchado. Y eso es peligroso.

La *Vía* a lo que lleva es a la simplicidad. Vamos a lo esencial, hacia otra visión del

Qi-gong

mundo. Y nunca hay que pararse, porque la visión corre el riesgo de hacerse pequeña. El camino es la meta, nunca se llega.

ARMONÍA: A lo mejor es bueno dejar de estar siempre en conflicto, en la dualidad. Muchas enfermedades actuales están ligadas a ese sentimiento de autodestrucción. La vida, nuestras memorias, nuestra conciencia de vida han falseado la visión justa de la realidad. Vivimos en el conflicto, en la dualidad, en cierta ignorancia, que es una ignorancia sabia porque sabemos muchas cosas, pero que no las comprendemos con nuestra profundidad.

Necesitamos encontrar un equilibrio, una armonía, unirnos a la Tierra. La Tierra es la fuerza de la armonía, del equilibrio; es el humus, la raíz de la humildad. Necesitamos encontrar esas fuerzas en nosotros, desarrollarlas, potenciarlas, aceptar vivir de manera armoniosa, en paz con nosotros mismos, aunque no sea perfecto, pero por lo menos tendremos esta paz interior y no necesitaremos pedir o buscar la paz exterior.

Tao de la Armonía es el concepto que no es concepto. Es poder crear el ejercicio querido en el momento deseado... hacer lo que tenía que hacer en el momento que tenía que hacerlo, estar presente en el momento presente. Hacer lo que tenía que hacer cuando tenía que hacerlo y olvidarlo después. Es todo el ser que se va a despertar y va a desarrollar su sensibilidad. Vamos a utilizar el **Chi Kung (Qi Gong)**, la respiración, la meditación....Nos vamos a situar en este contexto, intentaremos ver la idea de la estructura psíquica del Hombre en relación con la energética china y también desde el punto de vista occidental.

Nuestro gran problema es que sabemos demasiadas cosas o no sabemos bastantes;

o que no tenemos confianza en nosotros mismos. Cuando uno crece en energía vital, nuestra confianza aumenta y se afianza. A la vez dudamos, pero en la profundidad tenemos confianza y somos capaces de hacer cosas extraordinarias. Utilizamos una parte muy pequeña de nuestras capacidades cerebrales, entre un 3 y un 15%. Las demás, duermen. Cuando uno tiene confianza en sí mismo, se da cuenta de que es capaz de hacerlo. Esta exigencia requiere práctica. Aprender y olvidar. Somos mucho menos ignorantes de lo que pensamos....Y si tenemos técnica detrás y sabemos olvidarla, es genial.

Toda la meta de los ejercicios que se realicen es volver a encontrar nuestra potencialidad, reencontrar nuestras capacidades y concentrarse, estar en la atención de la presencia de lo que hay, tener confianza, estar unido a la Tierra, centrados en nuestro eje. De hecho, son cosas muy concretas, son técnicas precisas. La práctica normal de Chi Kung es algo muy exigente. El Chi Kung no es un producto de consumo, no es algo sólo lúdico, un divertimento, una moda. Es un camino de evolución personal.

Poco a poco vamos a trabajar sobre nuestra alquimia interna y nos transformaremos. Y transformándonos, uno se vuelve otra persona. No alguien extraordinario y perfecto, sino uno mismo, el que es realmente, con las imperfecciones, los defectos...No se trata de hacer superhombres o superhumanos, sino gente que se conoce a sí misma. No es algo egocéntrico. Si uno quiere abrirse verdaderamente a los demás de una manera no neurótica, sino de una manera completamente nueva y gratuita, debe conocerse y amarse a sí mismo; tener la fuerza de dar.....

Y practicar. No necesariamente Chi Kung, hay otras vías. Pero para nosotros, ya



que practicamos Chi Kung, ésta es nuestra herramienta, el útil adaptado a este tipo de búsqueda. Aunque tampoco debemos aferrarnos demasiado a las herramientas. El artesano respeta sus útiles porque la obra de arte va a salir a través de ellas. Pero es

importante no aferrarse a ellas : mi técnica, mi tai chi, mi dios.....¡jes de todos!

Texto extraído y adaptado por Paco Caracuel de la transcripción del primer curso del ciclo Tao de la Armonía, impartido por Alain Baudet , y que se tituló El Hombre entre el Cielo y la Tierra.

Alain Baudet Seminarios Tao de la Armonía

30-31 enero y 1 febrero 2009

Contacto: Paco Caracuel

Tlf 609887744 - 915288601

pacochuan@telefonica.net

.....

18-23 de agosto

Contacto. Pepa Hervás

Tel. 918960789. Móvil: 607545033

www.centroalfa.es

Alain Baudet Qi Gong

Sevilla. 22-23-24 de mayo

Contacto: Miguelón. Tel 636116618

.....

El Escorial, Madrid. 14-15 junio

Contacto: Pepa Hervás

Tel. 918960789. Móvil: 607545033

www.centroalfa.es

Curso de terapias manuales impartido por Alain Baudet organizado por AMC

Del toque terapéutico al movimiento liberador y regenerador

Este concepto forma parte de las aproximaciones psicosomáticas, psico-corporales, pero también los ejercicios respiratorios, corporales, meditativos modernos o tradicionales.

El tacto liberador no es ni un masaje, ni manipulación, ni imposición de manos, ni magnetismo, etc., sino más bien una encrucijada de estas técnicas.

Es una escucha y un acompañamiento sensible y respetuoso de los movimientos de vida y de sus alteraciones.

Escucha, acompañamiento, punto de apoyo, comprensión, diálogo, cambio, captación, inducción, dinamización.

"...dejar la fuerza interna expresarse más que utilizar una fuerza externa ciega"
(Sutherland).

Fechas 2009

Marzo 28-29

Junio 6-7

Septiembre 12-13

Diciembre 12-13