



Dr. Oskar Salazar

Profesor de Qi Gong y Taoismo

Texto *Isabel Ojeda*

Tenía 10 años cuando su hermano de 5 murió en sus brazos. Fue en aquel momento cuando decidió que sería médico. Tras estudiar medicina alópata, medicina tradicional china, doctorarse en neurología y conocer las artes de sanación de diferentes culturas, el Dr. Salazar pasó varios años en el monasterio taoísta cuna de la enseñanza del Qi Gong, en China, hasta que fue considerado maestro. El Dr. Salazar reside en París, donde ejerce como médico, actividad que combina con la impartición de seminarios de Qi Gong en distintas ciudades europeas. Ahora un nuevo grupo se ha constituido en Ibiza para iniciar con él el aprendizaje y práctica de este arte terapéutico milenario. Sencillo, exigente y muy actual, este maestro ayuda a otras personas a dar descanso a su mente. Para ello afirma que “el gran secreto es saber respirar”.

“LA MENTE NECESITA VACACIONES”

Tú eras médico ¿Cuándo te interesaste por la medicina tradicional china?

Cuando me encontré a un maestro zen japonés que curaba con agujas. Yo, como científico occidental no llegaba a creerlo. Le pedí que me enseñara y él accedió si yo aprendía a sentarme a meditar cada día, a las 4 de la mañana, durante 5 años. Fines de semana, días festivos y vacaciones.

En el transcurso de esos 5 años yo viví muchas etapas dramáticas, con mi familia, con mi pareja, en el hospital. Me daba cuenta de que el hecho de sentarme cada día en frente de él 3 horas, hacía que me sintiera muy fuerte. Como si me hubieran metido una energía muy potente que no encontraba en ningún otro sitio.

Durante el transcurso de estos 5 años vi que los problemas desaparecían. Me di cuenta de esto era gracias a levantarme cada madrugada a meditar. De forma que me agarré a esto y sabía que no lo tenía que soltar porque sentía que me hacía muchísimo bien. Este señor no me hablaba, no me explicaba nada. Sólo sonreía y me decía “hasta mañana”. Yo le di toda mi confianza de estar con él cada día a las 4 de mañana, pasara lo que pasara.

Hay cada vez más personas en occidente que practican qi gong (chi kung). ¿Qué es el qi gong?

Es un arte terapéutico que existe desde hace miles de años y que descubrieron los chamanes. Se dieron cuenta de que con algunas técnicas podían curar enfermedades crónicas, complicadas y empezaron a desarrollarlas con más profundidad científica, a tal punto que pueden con el chi mover objetos.

El chi se desarrolla sin pensamientos. Y todos podemos tener esta capacidad porque todos estamos hechos de la misma estructura, de la misma materia.

Nos ayuda principalmente a reestablecer nues-

tra salud mental, emocional y física. Permite sanar los órganos y prevenir enfermedades. Nos mantiene tónicos, en forma. Son ejercicios respiratorios, físicos y de meditación, que también nos ayudan a ponernos conscientes.

¿Hay otras formas de ponernos conscientes?

Sí, cuando fallece un familiar cercano. Cuando tienes un hijo. Cuando te casas. Cuando provocas un accidente. Y también cuando haces mucho bien sin ningún interés y sin esperar nada a cambio.

¿Y esa conciencia permanece?

Depende de uno mismo.

Según la medicina tradicional china las emociones son una de las principales causas de las enfermedades. ¿Qué son y cómo afectan a nuestra salud?

Las emociones son contracciones producidas por las reacciones cerebrales. Cada vez que tenemos una emoción, el cerebro emite una señal a un órgano, en el cual se produce una contracción, como una especie de shock eléctrico, a tal grado que el órgano puede verse afectado.

La emoción puede producir un bloqueo, en un órgano, víscera o músculo. Es una energía densa que en lugar de ayudarte a elevarte, te baja. Sea la que sea. Por ejemplo, la ira. Cuando se te pasa la ira te quedas agotado, porque has soltado toxinas del órgano.

El Qi gong nos ayuda a ponernos conscientes de que nuestro cuerpo tiene un dolor. Hay gente que no se da cuenta hasta que está muy grave. Uno no necesita ir a urgencias. El cuerpo te avisa antes de que algo no está funcionando correctamente. Hay algo que se está bloqueando ahí. ¿Qué es? La emoción. ¿Y la emoción qué está bloqueando? Un órgano. ¿Y el órgano qué está bloqueando? El cerebro. Y si el cerebro está bloqueado no hay relajación, no hay circulación.

Hay que evitar la enfermedad. Así que suaví-

zate, relájate, ponte tierno, y deja que fluyan tus órganos, deja que tus órganos se llenen bien, se irriguen, se sientan bien, circulen bien. Deja que pase lo que tiene que pasar. No lo bloques.

Tenemos que comprender nuestras propias emociones, soltarlas, curarnos, ser felices.

“La conciencia es estar presentes, aquí y ahora, como los niños, que no están en los pensamientos”

¿Qué va a ocurrir en el 2012?

¿Debemos prepararnos?

Llevamos siglos dormidos y esta es una gran oportunidad. Ya hay muchos grupos de personas que se están poniendo en el despertar, en la conciencia. Hay muchas personas a las que les interesa que este mundo cambie, mejore. Tenemos la oportunidad de cambiar, de transformar, de adiestrar nuestra mente y de calmar esa locura colectiva. Hemos evolucionado a nivel tecnológico y ahora debemos evolucionar a nivel humano, pues en éste nos hemos quedado estancados, por el ego.

¿Qué quieres decir cuando hablas de conciencia?

La conciencia es algo que todos tenemos desde que nacemos, que traemos en nuestro ser. La conciencia es estar presentes, aquí y ahora, como los bebés, como los niños, que no están en los pensamientos. Están presentes, viendo lo que está sucediendo, lo que está pasando. Y esta presencia la hemos perdido por estar visitando la mente, por estar siempre pensando en el pasado y el futuro y no colocarnos en el presente, que es la conciencia.

A la mente la hemos llenado de información, de prejuicios, hasta tal punto que ahora la mente nos domina y no sabemos como pararla. Habla sola, soltando información inútil, que no tiene nada que ver con lo que está pasando, con lo que estamos diciendo. Aquí están los pensamientos. ¡Está desbordado el

expediente! ¿Qué haces con todo ese ruido? ¿Para qué engancharte a pensamientos inútiles y repetitivos?

La conciencia es el espacio que hay entre 2 pensamientos. Los pensamientos están separados. Y ese vacío que sentimos cuando paramos de pensar se llama conciencia, esa claridad. Entonces, si somos capaces de separar los pensamientos un poco más y un poco más, permitimos que la conciencia se instale, se quede.

Y es la conciencia la que nos salva de la locura, de la enfermedad, de la guerra, de los accidentes, ... Nos da pureza, amor, y nutre nuestras virtudes y nuestra calidad humana. Todos nacemos con esa conciencia, ya la tenemos, no necesitamos buscarla fuera. Y es que hemos condicionado tanto la mente que ahora ella nos domina, y no sabemos como pararla. No le damos descanso y la mente necesita vacaciones. Gracias a las respiraciones podemos parar el mental. Ese es el gran secreto.

¿Por qué es tan importante la respiración?

Sin ir más lejos los problemas de mal humor se dan por problemas respiratorios. Cuando nos falta oxígeno en los pulmones, falta la respiración en el cerebro. Necesitamos oxigenar completamente el cerebro y todo el cuerpo, y cuando nos falta oxígeno en el cerebro nos produce mal genio.

Existen diferentes técnicas respiratorias para ciertas enfermedades u ocasiones, por ejemplo, cuando tenemos miedo, cuando tenemos ansiedad, preocupaciones. Las respiraciones nos ayudan a tranquilizarnos, a calmarnos y a ver que no tenemos ningún problema.

¿Cómo podemos identificar el ego?

El ego es esa vocecita que tenemos todos dentro y que nunca está contenta. Nos hace sufrir. Creemos que lo que dice es verdad, sin embargo, es un estado sin inteligencia, sin sabiduría. Es un prejuicio, nutrido por las actitudes y comportamientos adquiridos desde pequeños. El ego es arrogante, impaciente, egoísta,

intolerante, destructivo, déspota, competitivo, celoso, perezoso, ... y no deja que la conciencia se manifieste, se instale.

¿De qué forma podemos parar la mente?

Lo que hay que hacer es soltar los pensamientos y verlos como nubes pasar en el cielo azul. Por ejemplo, tienes la música de fondo y estás preparando la comida. Oyes la música, sin embargo no estás en la música, estás metida en la cacerola, en los ingredientes, en los tiempos,... La música de fondo no te afecta. Así podemos empezar con los pensamientos, como algo que hay de fondo y tú estar concentrado en lo que haces. Con atención, porque si te metes en el pensamiento, estás perdido. Ya no estás escuchando lo de fuera, lo que sucede.

Para ello hay que saber respirar. Conectarnos con nuestras respiraciones nos ayuda a parar la mente.

Necesitamos practicar nuestra conciencia, pues es ésta la que nos salva de la locura, de la enfermedad, de la guerra, de los accidentes... La que nos da pureza y amor, la que nutre nuestros talentos, nuestras virtudes y nos ayuda a crecer con esa calidad humana que llevamos todos por dentro.

¿Qué es el Taoísmo y qué puede aportarle a occidente?

El Taoísmo es una filosofía de vida que se originó en China hace miles de años y que nos ayuda a poder equilibrar nuestro ser. Es una higiene mental, emocional, de cada día. Antes decíamos que necesitamos hacer algunas modificaciones en nuestra mente y la filoso-

“Los problemas de mal humor se dan por problemas respiratorios. Cuando nos falta oxígeno en los pulmones, falta la respiración en el cerebro”



▲ Estatua de Lao Tzu, fundador del Taoísmo



▲ Oskar Salazar practicando Qi Gong

“Las respiraciones nos ayudan a tranquilizarnos, a calmarnos y a ver que no tenemos ningún problema”

fía del Taoísmo ayuda.

Y lo que puede aportar, principalmente, es ayudarnos a tomar conciencia de lo que se ha perdido y de lo que se está destruyendo. De nuestros actos y sus consecuencias. De cómo hemos tratado la vida, la familia, a nosotros mismos, incluso a mi casa, a mi perro y a todo nuestro alrededor. Ahí nos damos cuenta de cómo somos, de cómo hemos evolucionado. De cómo trato a la humanidad, con mis actos, con mis pensamientos. Es muy

importante verse, conocerse. Sócrates ya dijo: “Conócete a ti mismo y conocerás el universo...”

¿Cómo podemos reconciliarnos con nosotros mismos?

Aceptándonos, pues nos hemos inventado un personaje que no somos, ya que lo que somos es simplemente conciencia, inocencia, pureza, gentileza, bondad. Estamos hechos de esto. Reconozcamos nuestros errores, nuestros defectos. Y también nuestros talentos, cualidades, nuestros dones. Y las cosas funcionan mejor. Si sólo reconoces tus errores, no funciona. También tienes que ver lo bueno que haces. Si sabes hacer algo bueno, sabes hacer algo malo. Y si sabes hacer algo malo, sabes hacer algo bueno.●