

# El Discreto Encanto

Cultura, Ocio, Sociedad,  
Fiestas, Folclore...

Entrevista

## «Meditar cada día ayuda a prevenir enfermedades»

► Oskar Salazar, uno de los maestros taoistas más destacados de Occidente, impartirá un nuevo curso de Chi Kung en Eivissa del 5 al 10 de febrero

El doctor Oskar Salazar contesta amable al teléfono de su consulta de París e inmediatamente transmite serenidad y paz. Habla relajado, herencia de sus años de estudio en el Monasterio taoista del Monte de Wu Dang, donde vivió tras ejercer la medicina convencional y la medicina tradicional china. Allí comenzó a convertirse en lo que es ahora, uno de los grandes maestros de Qi Gong, un arte milenario de la medicina tracional china que fortalece la salud mental, emocional y física. Regularmente acude a Eivissa a transmitir sus conocimientos en los cursos organizados por Isabel Ojeda. El próximo del 5 al 10 de febrero en el Hotel Caldor, en Cala Carbó.

—Doctor, seguro que se lo habrán preguntado millones de veces, pero ¿qué es el Chi Kung?

—Es un arte terapéutico que crearon hace 5.000 millones de años los grandes sabios taoistas para reequilibrar y reforzar el organismo en todos sus niveles, físico, mental y emocional, y prevenir enfermedades.

—¿Y cómo se logra?

—Transformando y equilibrando la energía vital original que todos tenemos a través de la respiración, la concen-

tración y los ejercicios físicos, internos y externos.

—Entonces, ¿no es una gimnasia más?

—Realmente no. El Qi Gong, conocido en occidente como Chi Kung, es una filosofía de vida que ayuda al que lo practica a elevar nuestro nivel de salud y consciencia.

—Hablando de salud, ¿Qué beneficios genera?

—Muchísimos. La medicina convencional ha comenzado recientemente a aceptarlos, sin embargo en China llevan siglos aplicándolo con éxito basándose en los mismos principios de la Medicina Tradicional China, cuyo objetivo es la prevención. Mejora el funcionamiento orgánico y ayuda a mantener activas las articulaciones, huesos, músculos, tendones y ligamentos. Y lo que es más importante en nuestros días, nos ayuda a liberar la tensión y equilibrar la mente.

—¿Y todo eso con movimientos y ejercicios?

—En parte. También es necesario conectarnos con nosotros mismos para tomar consciencia de quienes somos, de nuestra salud, de las consecuencias de nuestros actos y pensamientos. Y de nuestro descanso y de cómo nos alimentamos. Es importante tomar alimentos de calidad, adaptándonos a cada estación.

—¿Y qué es la consciencia?

—Es la presencia, la atención en el instante mismo del aquí y el ahora, siempre, sin provocar pensamientos. Y eso es lo que tenemos que potenciar para conseguir nuestra paz corporal y de espíritu. Por eso el Qi Gong es muy eficaz como método antidepresivo y antiestrés.

—¿Habla entonces de relajación?

—Claro, Meditar cada día siempre es positivo. Hay que dejar que la mente descanse, como nosotros durante las vacaciones. También necesita regenerarse y recuperarse. Porque una mente inconsciente puede provocar enfermedades o accidentes.

—Pero en nuestros eso parece difícil...

—No se crea. Nunca diga no puedo sin intentarlo. Todo es cuestión de práctica. Yo mismo lo viví en primera persona cuando quise aprender acupuntura de un maestro zen japonés. Me levantaba todos los días a las cuatro de la mañana para sentarme en un taburete mientras él lo hacía en un cojín. Yo creía que no aprendía, sin embargo precisamente sus enseñanzas eran esas, conectar con mi consciencia, encontrarme a mí mismo y saber que todo parte de nuestro propio ser.

—¿Incluida la felicidad?

—Por supuesto. Ser feliz es gratis, no cuesta nada. Solo hay que sacarlo de nuestro interior y disfrutarla.

•Manu Gon

