REN XUE
INTERNATIONAL

# QUÉ HACER ANTE POSIBLES NUEVAS EXPERIENCIAS

## ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA PRÁCTICA DE YUAN GONG?

El objetivo de los nueve métodos de Yuan Gong es ocuparse de todos los aspectos de la vida humana para incrementar la calidad y cantidad de Qi en el cuerpo, lo que trae consigo una mejoría de la salud, la armonización de las emociones y una mayor claridad y sabiduría de la consciencia. Todos estos elementos contribuyen a fomentar el desarrollo de la vida de una manera profundamente transformadora.

Esta guía describe de forma sucinta algunas de las experiencias que un practicante de Yuan Gong puede sentir durante el proceso transformador que promueven los nueve métodos.

## ¿QUÉ PUEDE EXPERIMENTAR UN PRACTICANTE DURANTE LA PRÁCTICA?

La práctica de Yuan Gong activa un proceso de cambios profundos en el Qi, lo que puede llevar a experiencias que no se han tenido antes. Por ejemplo, al mover el Qi se puede experimentar una variedad de sensaciones. Se puede ver luz, sentir una sensación de libertad, calor, frío, pesadez o ligereza. A veces también se pueden sentir picores, hormigueos, entumecimiento, calor o frío recorriendo la piel o por dentro del cuerpo.

Desde la perspectiva de la transformación del Qi, hay que ser consistente de que la práctica trae como resultado el mejoramiento de la condición del Qi, cuyo flujo aumenta en calidad y cantidad. Como parte de este proceso de transformación, el Qi y la información nocivos que están en el cuerpo o la consciencia se transforman y normalizan también, lo que suele mejorar la salud y el bienestar.

Aunque en la mayoría de los casos el proceso de despejar el Qi y la información nocivos se puede manifestar como mejoras de los síntomas o disolución de los temas de salud, este proceso puede

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

traer reacciones de Qi, especialmente cuando la cantidad de Qi y el flujo aumentan de forma rápida e intensa.

*A la hora de diseñar Yuan Gong se han tenido en cuenta de forma prioritaria la seguridad y la efectividad. Por tanto, cuando la práctica se realiza de manera consistente y correcta, los practicantes consiguen sentirse seguros y protegidos.*

Estas reacciones son parte del proceso de sanación y de otras prácticas de Qigong diseñadas para tratar directamente el Qi.

Al principio de la práctica, las reacciones de Qi se pueden manifestar en empeoramientos de problemas ya existentes o de problemas del pasado que ahora salen a la superficie. Pueden ocurrir en una parte del cuerpo específica o en un órgano. Por ejemplo, cuando se limpian los pulmones se pueden tener síntomas como mucosidad en la nariz o flema en la garganta. Cuando esta limpieza ocurre en el sistema digestivo, se pueden sentir náuseas o tener diarrea. Estas reacciones de Qi son muy comunes.

Las reacciones de Qi también pueden manifestarse a nivel emocional. Por ejemplo, un practicante puede sentir ira o tristeza mientras practica y no ser consciente de dónde viene esta reacción. Esto ocurre porque el cuerpo retiene la información y el Qi que han creado esas emociones nocivas, especialmente si dichas emociones se sienten con frecuencia e intensidad. La práctica de Yuan Gong puede despejar esta información antigua, sobre todo con la práctica de los métodos que se ocupan de los órganos, ya que estos están muy relacionados con las emociones.

Las reacciones de Qi también pueden ocurrir a nivel de consciencia. Este tipo de reacción se puede manifestar en un sentimiento de bloqueo, de estancamiento, con patrones negativos de pensamiento o comportamiento. Aunque esto no les suele ocurrir a los principiantes, sí puede darse de forma excepcional cuando estamos ocupándonos de los patrones de la consciencia en un potente campo de Qi donde se está activando mucha información para tratar dichos patrones.

## ¿CUÁLES SON LAS MEJORES MANERAS DE TRATAR ESTAS REACCIONES DE QI?

Cuando ocurre una reacción, los practicantes de Yuan Gong tienen la capacidad para modificar ese proceso de transformación y ayudar

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

a que la sanación ocurra de una forma suave y rápida. ¿Cómo se consigue esto?

Siguiendo estas pautas:

**1. Reconocer y aceptar las reacciones de Qi como parte natural del proceso de desarrollo**

Es importante tener en cuenta que cuando practicamos Yuan Gong la mayoría de cambios que experimentamos son positivos y no causan este tipo de reacciones. Cuando las reacciones ocurren lo más importante es entender su función y propósito para darles atención y tratarlas. También debemos aceptarlas como algo normal que ocurre cuando trabajamos con Qi. Verlo así nos ayuda a navegar la situación de una manera sana y proactiva.

**2. Mantener la calma y positividad**

Mantener un buen estado cuando se están sintiendo algunas reacciónes de Qi se consigue manteniendo la calma y en un estado positivo. Se deben ver las reacciones como algo beneficioso que forma parte del crecimiento y desarrollo. Preocuparnos y sentirnos tristes no hace más que reforzar la información y el Qi nocivos, lo que a su vez puede obstruir el proceso de sanación. Mantenerse en calma y en estado positivo facilita el proceso natural de limpieza del Qi y la información nocivos y ayuda a despejar dicha información de manera suave y rápida.

**3. Usar la práctica de Yuan Gong para acompañar el proceso**

Continuar con la práctica de Qigong ayudará en el proceso de sanación y transformación. La práctica que se debe utilizar depende de la reacción que se esté sintiendo. Una práctica más suave y sencilla como por ejemplo ¨Traer Qi¨ o ´Respiración Dantian´ puede ser más beneficiosa si la reacción que se está sintiendo es a nivel físico. Si la reacción pertenece al nivel emocional o de consciencia, una práctica más dinámica como las sentadillas, Tian Yuan o Ren Yuan serán más beneficiosas. Ni que decir tiene, cuando la reacción emocional o mental se va disipando, es necesario ir a las causas, -especialmente los patrones- y tratarlas.

## ¿CÓMO PODEMOS DISCERNIR SI LO QUE ESTAMOS SINTIENDO ES UNA REACCIÓN DE QI O UNA ENFERMEDAD?

Aunque normalmente sabemos si el síntoma está manifestando una reacción de Qi o una enfermedad, puede ocurrir que no lo tengamos

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

tan claro y no se pueda discernir. En cualquier caso, mantener un estado relajado y de calma y continuar con la práctica de Yuan Gong es la manera de tratar esta información y Qi nocivos. También se recomienda hablar con un profesor/a con experiencia, quien podrá ofrecer más claridad sobre la situación. La práctica de Yuan Gong no excluye el uso de otras modalidades si se consideran adecuadas en ese preciso momento. Nosotros recomendamos que los practicantes cuiden de su salud de una manera segura practicando adecuadamente y consultando con un profesional de la salud cuando sea necesario.

## ¿POR QUÉ SE INCLUYEN LOS CONCEPTOS DE QI RADIANTE O LUZ RADIANTE EN LA PRÁCTICA DE YUAN GONG?

Para la mayoría de la gente, Qi es invisible. Sin embargo, puede sentirse y a veces incluso percibirse como, por ejemplo, un color. La sensación y el color del Qi reflejan el estado y la calidad de la consciencia y salud de la persona.

Algunos practicantes pueden ver Qi como luz y así apreciar la luz fuera y dentro de sus cuerpos o del cuerpo de otros. El Qi, cuando está sano, se manifiesta como luz radiante. También se manifiesta como luz radiante la información positiva. Por esto, en la práctica de Yuan Gong visualizamos luz para conectar con la información positiva y el Qi sano.

Desde el punto de vista del Qi, el camino de desarrollo personal es un proceso de elevación, de mejora y transformación de la calidad del Qi. Ocuparse de la salud física y mejorar la consciencia hacen que el Qi brille más.

## ¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR AYUDA CUANDO ME SURJAN PREGUNTAS SOBRE LO QUE ESTOY SINTIENDO DURANTE MI PRÁCTICA?

Hay varias maneras de conseguir apoyo, sea por tener preguntas sobre reacciones o sensaciones de Qi, o curiosidad sobre Ren Xue. Si se está asistiendo a un evento de Ren Xue, siempre se encuentra allí el ´Equipo de apoyo´ para ofrecer guía y ayudar a tratar las reacciones o contestar a las preguntas sobre sensaciones.

Si se está participando en alguna clase en línea o se está estudiando con un profesor, éste puede ayudar. Si se acaba de llegar a Ren Xue y no se conoce a ningún profesor, en el sitio web de Ren Xue International se puede encontrar el directorio de profesores

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved

titulados. Muchos ofrecen clases y sesiones individuales presenciales o en línea.

© REN XUE International 2025 All Rights Reserved
www.renxueinternational.org