



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Chi Kung (氣功 en chino) alude a una diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden a la mente, a la respiración y al ejercicio físico. El chí kung se practica, generalmente, con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en China se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos. Según las tradiciones budista y taoísta, de donde procede en gran parte, es un método para alcanzar la iluminación o budeidad.

El carácter chino Chi significa aire (fluido que anima la respiración) y tiene un significado similar al del Pneuma (griego $\epsilon\nu\epsilon\upsilon\mu\alpha$) de la Grecia antigua o el Prana (Sánscrito प्राण) de los hindúes; Kung significa trabajo o técnica. Chi Kung por tanto se puede traducir como el "trabajo de la respiración" o el arte de hacer circular los hábitos de la forma más adecuada a la finalidad con la que se practica.

Existen muchos sistemas diferentes de chi kung. El chi kung puede practicarse con el cuerpo quieto o en movimiento e involucrar patrones prefijados o no (chi kung espontáneo). Varias formas de chi kung tradicional, en China, están relacionadas con la salud, las corrientes espirituales de China (taoísmo, budismo y confucianismo) y las artes marciales.

El chi kung practicado con finalidad higiénica o terapéutica se basa en los principios de la medicina china tradicional. El chi kung practicado con fines espirituales está relacionado con los principios de la alquimia y varía en función de la corriente y el centro espiritual del que procede. Muchos estilos de chi kung relacionados con las artes marciales de China están vinculados a los centros y corrientes espirituales en las que se desarrollaron.

Las reacciones que suscita la práctica del chi kung varían de forma remarcable. La mayoría de médicos occidentales, algunos profesionales de la medicina china tradicional, así como el gobierno de China, ven el chi kung como un conjunto de ejercicios de respiración y movimiento, con algún posible beneficio para la salud debido a la práctica de ejercicio físico y a la educación de la respiración. Hay diversos estudios médicos que avalan algunos beneficios atribuidos a la práctica del chi kung. Otros ven el chi kung en unos términos más metafísicos y proclaman que la respiración y los ejercicios de movimiento pueden influir las fuerzas del universo. Este aspecto de la práctica del chi kung se considera una creencia.

El origen del Chi Kung moderno se sitúa en 1955 relacionado con la apertura de un hospital de Chi kung en Tangshan y la publicación de "La práctica de la terapia Qi gong" (Liao Fa Shi Jian) escrito por Liu Guizhen y "Chikung para la Salud" (Qi gong Ji Bao Jian Qi Gong) escrito por Hu Yaozhen.

Escuelas doctrinales

Según el contexto doctrinal se suele clasificar en:

- Escuela Budista (Fo Jia 佛家)
- Escuela Confucionista (Ru Jia 儒家)
- Escuela Taoísta (Tao Jia 道家)
- Escuela Médica (Yi Jia 醫家)
- Escuela Marcial (Wu Jia 武家)

Teoría de la práctica del Chi Kung de la escuela Médica

Se describen los fundamentos de la práctica del Chi Kung relacionados con la medicina china tradicional.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Las tres regulaciones San Tiao

La práctica del chi kung se propone tres procesos de armonización o regulación mutua (San Tiao) en el que los unos interaccionan con los otros buscando una armonía entre los tres como si se tratase de la interpretación de una canción en la que interviniesen tres instrumentos. Estos procesos son: regular el cuerpo, regular la mente (corazón) y regular la respiración para regular los Tres Tesoros (San Bao): regular la esencia (Jing), regular el aliento (Qi), y regular el espíritu (Shen).

1. Regular el Cuerpo (Tiao Shen)

(Cuando) la forma (postura corporal) no es correcta, el Chi no es constante. (Cuando) el Chi no es constante, el Yi (mente) no tiene paz. (Cuando) el Yi no tiene paz, entonces el Chi sufre un desorden.

La Relajación

Sólo cuando se esté relajado estarán abiertos todos los canales de Chi.

Etapas de la relajación:

1. Relajar la mente
2. Relajar la respiración
3. Relajar el cuerpo

La Raíz

En toda práctica Chi Kung es importante estar bien apoyado. Estar apoyado significa estar equilibrado y en firme contacto con el suelo. El apoyo requiere de raíz, centro y equilibrio.

Para enraizar el cuerpo se debe imitar a los árboles y echar raíces invisibles bajo los pies. La raíz debe ser tan ancha como profunda. El Yi debe crecer primero, porque es el Yi el que dirige al Chi. El Yi debe ser capaz de dirigir el Chi hasta los pies y comunicarse con la tierra. Sólo si el Yi puede comunicarse con la tierra, podrá crecer el Chi por debajo de los pies y entrar en ella para crear la raíz. La cavidad del Pozo burbujeante es la puerta que permite a Chi comunicarse con la tierra.

Después de haber desarrollado la raíz, se debe aprender a conservar la concentración. Una concentración estable hará que el Chi se desarrolle de forma similar y uniforme.

Desarrollar la raíz no se refiere únicamente al cuerpo, sino también a la posición o al movimiento. La raíz de cualquier forma o movimiento se encuentra en su propósito o principio.

2. Regular la Respiración (Tiao Xi)



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Regular la Respiración significa regular la acción de respirar hasta que ésta sea relajada, constante y sosegada.

Existen ocho palabras clave en la respiración que todo practicante de Chi Kung debe tener en cuenta durante sus prácticas:

1. Sosegada (Jing)
2. Suave (Xi)
3. Profunda (Shen)
4. Larga (Chang)
5. Continua (You)
6. Uniforme (Yun)
7. Lenta (Huan)
8. Delicada (Mian)

3. Regular la Mente/Corazón (emocional) (Tiao Xin)

Confucio dijo: "Primero debes estar tranquilo; luego, tu mente podrá estar serena. Una vez que tu mente esté serena, estarás en paz. Sólo cuando estés en paz, serás capaz de pensar y progresar finalmente".

Sistemas de Chi Kung

Algunos sistemas populares de chi kung son los siguientes:

- Wu Qin Xi 五禽戲 (El juego de los cinco animales)
- Yi Jīn Jīng 易筋經 (Cambio del músculo y el tendón)
- Ba Duan Jin 八段錦 (Las ocho piezas del brocado)
- Zhan Zhuang 站樁 (Estar quieto como un árbol)
- Liu Zi Jue 六字訣 (Sonidos curativos)

Wu qin xi

五禽戲 (El juego de los

El creador del juego de los cinco animales (wuqinxi 五禽戲) fue el médico Hua Tuo (華佗 ? a 208 a. C.) de finales de la dinastía Han del Este.

De acuerdo con la "Historia de la dinastía Han posterior" Hua Tuo escribió:

"El cuerpo humano necesita trabajar y moverse, pero no es conveniente sobrepasar sus límites. El movimiento y el trabajo muscular contribuyen a evacuar el exceso de gases, hacen que sea fluida la circulación sanguínea y posibilitan una cierta inmunidad general frente a las enfermedades. Esto es: como el eje de la puerta que no se pudre nunca por hallarse en constante movimiento. Los sabios antepasados nos enseñan que uno puede alcanzar la longevidad si se mueve tal como lo hacen en la naturaleza el oso y el águila".

"Cuando sientas alguna molestia física, comienza a practicar la gimnasia de los cinco animales o la de uno de los cinco y no dejes de hacerlo hasta romper a sudar, de modo que la cara te brille y se despierte tu apetito"

Los ejercicios de los Cinco Animales combinan la mente, la figura y la respiración. En estos ejercicios es necesaria una integración total y completa de mente, espíritu, cuerpo, respiración y



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



movimiento. Los movimientos han de ser ágiles, espontáneos y flexibles. Hay que respirar de modo profundo y rítmico de acuerdo con los movimientos y actuar con el espíritu del animal cuyo movimiento se realiza.

"El Tigre con sus ojos brillantes, corre a saltos o gira el cuerpo tan rápidamente como el relámpago, mostrando sus poderosas garras; el Ciervo, en tanto, manso y obediente, se mueve con firmeza y agilidad al correr o permanecer quieto, con tanta gracia que uno se ve impulsado a amarlo; el Mono travieso, ora trepa a un árbol para recoger frutas, ora mira para allá o para acá, mostrando una inteligencia casi humana; el Oso, gordo, es un animal que parece torpe pero sereno, y sin embargo sus movimientos hacen que uno se libre de preocupaciones y se expanda su caja torácica; la Grulla que extiende las alas, se dispone a arrancar el vuelo, una vez alcanza el cielo deja de verse, escondida tras las nubes, para aparecer después por entre ellas tal como una figura de algún dios celestial."

Hay diferentes series de ejercicios correspondientes al juego de los Cinco Animales con variantes, tal como ha habido diferentes escuelas y familias en las que se ha desarrollado y transmitido esta práctica a lo largo de los siglos.

Controversia

No existen demasiadas discusiones entre los médicos chinos u occidentales en cuanto a que el chi kung puede mantener y en muchos casos mejorar la salud al propiciar el ejercicio físico, la relajación, el nivel de oxígeno en sangre y mejorar la flexibilidad, la movilidad y la elasticidad de las articulaciones. La controversia en torno al chi kung está relacionada con la explicación de su operatividad como resultado de la intervención del chi como un fluido inmaterial (energía).

Algunos maestros de chi kung proclaman que pueden detectar y manipular de forma directa el chi e incluso operar con él a distancia. Muchos científicos, biólogos y físicos se muestran escépticos con esta explicación y no ven ninguna razón para creer que el chi sea algo de esta naturaleza. Otros, incluyendo algunos maestros tradicionales de chi kung, creen que el chi puede ser visto como una explicación de los procesos biológicos y que la efectividad del chi kung puede ser explicada en términos más conocidos para la medicina occidental.

Qi se refiere al "aliento vital" a la energía que anima a todo el universo y en particular al hombre. Qigong se refiere al "trabajo". Qi Gong (Chi Kung) significa el trabajo sobre la energía vital.

El Chi Kung deriva de técnicas más antiguas conocidas como Dao Yin . El término Qigong es relativamente reciente, no fué empleado en su sentido actual hasta el pasado siglo XX. En un principio designó su utilización marcial (1915, 1929). No es hasta 1936 que se utiliza para designar su aplicación terapéutica en la obra Terapéutica específica para la tuberculosis: el Chi Kung de Dong Hao, publicada en Hangzhou. En diciembre de 1955, el ministerio chino de la salud reconoció oficialmente el interés terapéutico del Chi Kung y recomendó su práctica.

En la actualidad se utiliza el término Chi Kung (Qi Gong) para referirse a múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, mediante la movilización de la energía humana (Qi).

Los ejercicios de Chi Kung que se practican como complemento al Tai Chi Chuan, suelen ser suaves, aunque se realiza un trabajo intenso. Se combinan con la respiración y la meditación. Activan el metabolismo sin peligro aunque no es recomendable practicarlos sin la instrucción de una persona cualificada .



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Por sus efectos inmediatos (ventilación, euforia) da la sensación de que es un ejercicio de efectos parecidos a los que esperamos los occidentales aunque en realidad los efectos buscados son más complejos y menos aparentes a corto plazo.

"Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo, el Chi Kung, activa la circulación de la energía a través de los meridianos, fortalece los órganos internos, ejercita los huesos, las articulaciones y los músculos, promueve la relajación y el control del estrés, previene lesiones ocupacionales y expande la conciencia en todos los niveles."

Zhan Zhuang , Yi Jin Jing , Baduan Jin y Wu Qin Xi , son algunas formas populares de Chi Kung.



El objetivo del Chi Kung es fortalecer el cuerpo y la generación de la energía (chi) que lo anima. Liberar de obstrucciones el flujo de dicha energía y dirigirla a dónde sea necesario según el fin que se persiga (terapéutico, marcial o espiritual). Para ello el Chi Kung cultiva los "Tres Tesoros" : Chi (energía vital), Jing (esencia) y Shen (espíritu).

El Chi Kung puede ser estático o dinámico. El Chi Kung estático puede realizarse de pie (Zhan Zhuang) o sentado (Baduan Jin). El Chi Kung dinámico puede realizarse sin desplazamiento (Baduan Jin) o con desplazamiento (Wu Qin Xi).

Los diferentes tipos de Chi Kung tienen influencias de tipo taoísta,

budista, confucionista, médico o marcial, influencias que se cruzan y comparten en muchos casos.

Los ejercicios de Chi Kung se desarrollaron en los monasterios, tanto budistas como taoístas. Da Mo, reformador del templo Shaolin, introdujo unos ejercicios con la finalidad de mejorar la vitalidad de los monjes, llevándolos al "camino del medio" y apartándolos de los excesos ascéticos, en línea con las doctrinas originales del Budismo. Ejercicios cuyo fin último era la realización de su meta espiritual. En la misma línea, vinculados a una finalidad terapéutica y también espiritual se desarrollaron diferentes técnicas dentro de la corriente taoísta, caracterizada por la búsqueda de la longevidad física mediante la conservación y el desarrollo de la energía interna y vinculadas a la alquimia interior o Nei Dan "Elixir Interno". Ambas doctrinas, así como el Confucionismo aprovecharon las antiguas prácticas del Dao Yin. Su influencia se observa entre otros aspectos en la forma de utilizar el Yi (la mente/voluntad) en los ejercicios, por señalar uno de ellos.

El kung-fu , término con el que se denominan las artes marciales chinas fue una evolución del Chi Kung aplicada a la autodefensa.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Según los fines perseguidos los ejercicios de Chi Kung pueden ser mucho más complejos e intensos que los practicados en una sesión para principiantes de Tai Chi Chuan. En castellano se han publicado diversos libros de Yang Jwing-Ming y Mantak Chia en los que describen algunas prácticas de Chi Kung avanzadas.

El Tai Chi Chuan en sí mismo es un Chi Kung y su práctica difiere de otros tipos de Chi Kung no sólo por la forma externa de los ejercicios sino en la forma en que orienta la movilización del Chi. Cada tipo de Chi Kung es completo en sí mismo respecto de sus fines y dentro de cada tipo existen diferentes formas según el nivel de aprendizaje.

Para las artes marciales tradicionales el término chi kung no tiene mucho sentido. En las artes marciales se realiza un Nei Kung (trabajo interno) que es inseparable del arte marcial. Se atribuye al gobierno comunista la creación artificial del concepto de Tai Chi Kung como algo separado de la práctica marcial. Así en los párrafos anteriores sería más apropiado hablar de Nei Kung que de Chi Kung.

Teoría de Entrenamiento Chi Kung

Conceptos generales.

El aliento o energía (Chi) es la fuerza que anima a la persona. El aliento (Chi) se genera o se transforma de manera natural a partir de la esencia (Jing). El cuerpo dispone de dos tipos de esencias, la esencia original, que procede de los padres y que se transforma en Chi de Agua (Lii) y la esencia adquirida del aire y los alimentos que se transforma en Chi de fuego (Kan).

Chi circula por el cuerpo a través de canales y meridianos. Chi nutre el organismo, lo defiende y lo limpia. Para que el organismo se mantenga saludable es necesaria la circulación del Chi sin obstrucciones. Los bloqueos de Chi pueden ser debidos a muchas causas, alimentación deficiente, vida poco saludable, falta de energía para repeler agresiones exteriores (infecciones, accidentes), tensiones emocionales, ...

La práctica del Chi Kung supone regular el cuerpo, regular la respiración, regular la mente, regular la esencia, regular el aliento, y regular el espíritu.

Es decir:

Mejorar el estado del cuerpo y su resistencia física. Liberar de bloqueos la circulación del Chi para lo que es necesaria la relajación. La relajación depende mutuamente del cuerpo, la respiración y la mente emocional (Hsin). Incrementar el nivel de Chi, para lo cual hay que cuidar de la esencia y de su transformación, a lo que contribuye el espíritu. Distribuir el Chi donde sea necesario dirigiéndolo mediante Yi (la mente voluntad)

1. Regular el Cuerpo (Tyau Shenn)

"(Cuando) la forma (postura corporal) no es correcta, el Chi no es constante. (Cuando) el Chi no es constante, el Yi (mente) no tiene paz. (Cuando) el Yi no tiene paz, entonces el Chi sufre un desorden".

El cuerpo y la mente se encuentran mutuamente relacionados. Un cuerpo relajado y equilibrado favorece la relajación y la concentración del Yi. A esto se llama "Shen Xin Ping Heng" que significa "Cuerpo y corazón (mente) equilibrados".



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



La Relajación

Sólo cuando esté relajado estarán abiertos todos los canales de Chi.

Etapas de la relajación:

1. Relajar la mente
2. Relajar la respiración
3. Relajar el cuerpo

La Raíz

En toda práctica Chi Kung es importante estar bien apoyado. Estar apoyado significa estar equilibrado y en firme contacto con el suelo. Su apoyo se compone de la raíz, el centro y el equilibrio.

Para enraizar su cuerpo debe imitar a los árboles y echar raíces invisibles bajo sus pies. Su raíz debe ser tan ancha como profunda.. Su Yi debe crecer primero, porque es el Yi el que dirige al Chi. Su Yi debe ser capaz de dirigir el Chi hasta sus pies y comunicarse con la tierra. Sólo si su Yi puede comunicarse con la tierra, podrá crecer el Chi por debajo de sus pies y entrar en ella para crear la raíz. La cavidad del Pozo burbujeantes es la puerta que permite a Chi comunicarse con la tierra.

Después de haber logrado su raíz, debe aprender a conservar la concentración. Una concentración estable hará que su Chi se desarrolle de modo análogo y uniforme.

Echar la raíz no se refiere únicamente al cuerpo, sino también a la forma o al movimiento. La raíz de cualquier forma o movimiento se encuentra en su propósito o principio.

2. Regular la respiración (Tyau Shyi)

Regular la respiración significa regular la acción de respirar hasta que sea relajada, constante y sosegada.

Existen ocho palabras clave en la respiración que todo practicante de Chi Kung debe tener en cuenta durante sus prácticas:

- 1 Sosiego (Jing).
- 2 Suave (Xi).
- 3 Profundo (Shen).
- 4 Largo (Chang).
- 5 Continuo (You).
- 6 Uniforme (Yun).
- 7 Lento (Huan)
- 8 Delicado (Mian).

Estas palabras son auto explicativas y podrá entenderlas con un poco de reflexión.

3. Regular la Mente (emocional) (Tyau Hsin)

Confucio dijo: "Primero debes estar tranquilo; luego, tu mente podrá estar serena. Una vez que tu mente esté serena, estará en paz. Sólo cuando estés en paz, serás capaz de pensar y progresar finalmente".



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



4. Regular la Esencia (Tyau Jieng)

Regular la esencia significa conservarla y convertirla en Chi sin que haya desperdicio.

5. Regular el Aliento (Tyau Chi)

Hasta que no hayamos almacenado suficiente Chi no seremos capaces de hacerlo circular por los canales.

6. Regular el Espíritu (Tyau Shen)

La regulación del Shen consta de cuatro aspectos fundamentales: aprender a elevar el espíritu, aprender a mantenerlo en su residencia y fortalecerlo, a coordinarlo con la respiración y, finalmente, aprender a usarlo para dirigir el Chi con eficacia.

Diversos autores advierten contra la práctica del Chi Kung sin instrucción. Aquellos que conocen algo de las técnicas naturales aplicadas a la curación del organismo sabrán que dichas técnicas suelen agravar en una primera etapa los síntomas de los desequilibrios que tratan. Eso suele corresponder a la etapa inicial de desintoxicación del organismo que ha de ser tan suave como grave sea el estado de partida. Pasada esta etapa es cuando el organismo se reconstituye. Por otra parte hay contraindicaciones (menstruación, embarazo, resfriados, patologías graves) y se difunden técnicas que sino se realizan con la preparación o la técnica adecuada pueden provocar graves disfunciones entre las que las menores pueden ser vértigos o desmayos.

En cuanto a la efectividad terapéutica de técnicas como el Qi gong o el Tai Chi, como en otras terapias naturales que se basan en el restablecimiento mediante la potenciación de los propios recursos curativos, se suele tardar unos meses en apreciar su acción. Su acción es real aunque no hay que mitificarla.

En la práctica del Chi Kung se puede producir una sudoración intensa que no corresponde a la intensidad del ejercicio realizado. En principio se considera que es una forma de eliminar energías negativas. Es conveniente eliminar dicho sudor.

Tras la práctica del Tai Chi o del Chi Kung es conveniente dejar transcurrir unos 15 minutos antes de ducharse y en ningún caso hacerlo con el agua a una temperatura excesivamente diferente de la del cuerpo, por fría o por caliente.

Dao Yin 導引

Dao Yin fué el primer término utilizado para referirse a las técnicas destinadas a incrementar la salud y la forma física. Estrictamente, Dao Yin parece referirse a los movimientos gimnásticos y literalmente se puede traducir como "dirigir y estirar"

Estas técnicas son presentadas en los textos antiguos, junto con técnicas sobre el Qi (aliento); "técnicas de nutrición del principio vital" (yang sheng jing), retención del aliento (biqi), liberación del cuerpo mediante el aliento (weiqi), adquisición del aliento (quqi), limpieza del aliento (taoqi), absorción del aliento (yanqi) y fusión del aliento (lianqi). Técnicas de respiración, reglas de alimentación (dietética) y normas higienico-terapéuticas. Así como otras de transmutación de la alquimia interior.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



El conjunto de estas técnicas es lo que hoy en día conocemos como Chi Kung . Su origen data de la prehistoria y probablemente se basan en danzas tribales y prácticas chamainas.

La imagen al pie del texto corresponde a un fragmento de seda del libro Dao yin tu, hallado en la tumba núm. 3 de Ma Wang Dui, general de la dinastía Han y situada cerca de Changsha, capital de la provincia de Hunan, datado sobre el año 168 ac. En este fragmento aparecen hombres y mujeres de diferentes edades realizando diversos ejercicios.

Las técnicas que se observan en estos dibujos están presentes en otras de desarrollo posterior como el Yi Jin Jing (cambio del músculo, tendón), Wu Qin Xi (Juego de los 5 animales) y el Baduan Jin (Las ocho piezas del brocado), denominadas Chi Kung y también en muchas artes marciales chinas.



Ejercicios realizados con Cheng Yang Tien, de la Asociación Taoísta de China

1 – Cara. Las dos palmas abiertas sobre la cara, centradas por la nariz, con los dedos apuntando al cielo. Girar ambas palmas, moviendo la piel, 18 veces de la nariz hacia fuera y 18 veces hacia dentro.

2 – Oídos. Las palmas abiertas apoyadas en las orejas. Los dedos índice tamborilean justo debajo del cráneo, a los lados de la columna vertebral, apoyándose en los dedos medios, 36 veces.

3 – Ojos. El centro de las palmas de la mano apoyadas en los ojos, los dedos hacia arriba. Girar las palmas, masajeando suavemente los ojos, 18 veces hacia dentro y 18 veces hacia fuera.

4 – dientes. Castañear los dientes. Incisivos 18 veces. Molares 18 veces.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



5 – Nariz. Apoyar los pulgares, con la mano cerrada en la raíz de la nariz. A la altura del lacrimal, por la parte externa del pulgar. Desplazar hacia abajo, por los lados, hasta la punta de la nariz, 36 veces.

6 - Riñones. Frotar masajeando de arriba abajo 36 veces.

7 – Abdomen. Apoyar las manos firmemente debajo del ombligo, mano derecha sobre Tan tien e izquierda encima y frotar, moviendo el interior del bajo abdomen, 18 veces de derecha a izquierda y 18 veces de izquierda a derecha.

8 – Pies. Frotar el centro de la planta del pie izquierdo, apoyado en la pierna derecha, con la punta de los dedos de la mano derecha, 36 veces de delante hacia atrás. Repetir con el otro pie.

- Ling Jian Zi Yin Dao Zi Wu Ji

Registro del Ejercicio de Conducción Energética Mediodía/Medianoche del Maestro de la Espada Mágica

Es común leer u oír que Daoyin es el equivalente al concepto Do-In japonés, que corresponde a un profundo sistema de automasaje combinado con respiración. En realidad, como siempre que analizamos palabras japonesas, se trata de una transformación total del término (iba a decir tergiversación, pero creo que los japoneses saben cambiar, y a menudo mejorar, las cosas que tocan), hasta dejarlo casi irreconocible. Tampoco me gusta mucho el término “calistenia” o “gimnasia taoísta”, porque es una palabra reduccionista que parece limitarse a hacer un calentamiento puramente corporal. Creo que a causa de esta traducción limitada muchos sinólogos y orientalistas occidentales no se han tomado en serio el tema, porque supongo que pensarían (con razón) que la gimnasia no es útil para la evolución religiosa de las personas. Creo (es mi opinión personal) que sería mejor dejar de comparar Daoyin con Do-In, y quizá podríamos empezar a compararlo con el Qigong dinámico, es decir, aquél que incluye movimientos visibles del tronco y las extremidades.

Antiguamente, el término Qi gong no existía (aparece por vez primera en 1910, en “el Método Ortodoxo de Shaolin”), y se utilizaba el término xing qi (movilización de Qi, vocablo ya encontrado en una pieza de jade tallada con doce caras, fechada hacia el 380 a.C., y luego usado por Ge Hong 284-364, y por Tao Hong jing 456-536), Tuna (abreviatura de tu gu na xin” escupir lo viejo y coger lo nuevo”, concepto hallado ya en el capítulo 15 del Zhuangzi), Daoyin (encontrado en textos antiguos del Daozang, en Zhuangzi y en textos de medicina como el Neijing), etc. Dao (4º tono), significa “conducir”, “guiar” o “canalizar”, y en la práctica taoísta suele designar la conducción de la energía mediante la concentración mental y la respiración; Yin (4º tono) es un sinónimo, traducido como “conducir”, “orientar”, y se aplica a los movimientos del cuerpo, de las extremidades y especialmente de los órganos internos, ya que si éstos no ondulan suavemente y se “abren” de manera adecuada, no podrán bombear energía y sangre al resto del cuerpo. De manera que, ciertamente, el Daoyin tiene una importante parte de auto masajes destinados a abrir los conductos energéticos, pero sin los ejercicios corporales (al estilo de Baduanjin), se quedaría limitado a la técnica Anmo de masajes y digito puntura.

Una vez, alguien me comentó que dentro de la tradición taoísta, Daoyin podría compararse a mover la energía desde dos direcciones; esa persona ponía el ejemplo de tirar de una vaca mediante una cuerda: Dao actuaría “tirando de ella” desde delante, y “Yin” sería comparable a ponerse detrás de la vaca y empujarla. De esta manera, en ciertos lugares del cuerpo o en ciertos momentos, habría que ir por delante de la energía, llamándola, y en otros puntos o en otros momentos, habría que ayudarla desde atrás, incitándola.

De manera que Daoyin puede incluir técnicas de masaje, posturas concretas, estiramientos y ondulaciones corporales, desplazamientos o incluso danza (El primer registro escrito sobre Daoyin se halla en el capítulo “Música Antigua” del Lushi Chunqiu, y explica que la gente del clan



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Taotang sufría muchos achaques a causa del Yang estancado, y que inventaron unas danzas para "la conducción").

Xiu Lian (修煉)

La traducción de xiu lian (Hsiu lien) (修煉) es cultivo y refinamiento de la mejora del corazón y de la naturaleza interna del ser; el "refinamiento" (lian) consiste en la transformación del cuerpo a través de la práctica de ejercicios y de la meditación para perfeccionar la vida.

Actualmente xiu lian es un término que emplean diferentes corrientes espirituales de China. Así se refieren a xiu lian las siguientes organizaciones espirituales, que difunden algún tipo de ejercicios gimnásticos, de meditación y principios morales:

- La Asociación de Taoísmo de China <http://www.qingjing.net/>

"El xiu lian es el contenido esencial del Taoísmo. El Taoísmo no sólo habla de cultivar el Corazón o el espíritu, sino que además toma en cuenta simultáneamente el cultivo del espíritu y la práctica del cuerpo para perfeccionar la vida. Este sistema es el xiu lian. Practiar el xiu lian es como cultivar la semilla en el campo: emerge la raíz, brota el retoño, crecen las hojas y las ramas, florece y madura la fruta. El chi kung taoísta es parte fundamental del xiu lian y se practica desde el tan tien. Por esto al tan tien se lo denomina el campo de la alquimia interior"

(Del libro "Conocer el Taoísmo" por Tien Chen Yang)

- Falun Dafa <http://www.falundafa.org/>

"Falun Dafa es una disciplina que ha mejorado la salud y ha brindado paz interna a millones de personas alrededor del mundo. Este tipo de disciplina se conoce en China con el término genérico de xiu lian (cultivación y refinamiento) y nosotros aquí acostumbramos llamarla "práctica de cultivación": La "cultivación" se refiere al mejoramiento del corazón y de la naturaleza interna del ser a través del estudio y la puesta en práctica de la naturaleza Zhen-Shan-Ren (Verdad, Benevolencia, Tolerancia) del universo; el "refinamiento" consiste en la transformación del cuerpo a través de la práctica de los ejercicios y la meditación de Falun Gong.

- Tian Gong <http://www.tiangongesp.com>

"El xiu lian se refiere a los esfuerzos de uno para ser "mejor persona", así como al trabajo de desarrollo personal y de limpieza de cuerpo y alma para aumentar su nivel de energía. Xiu se refiere al trabajo a nivel del alma, lo que es esencial para tener éxito con los ejercicios físicos o Lian. Lian fortalece el cuerpo, lo que a su vez reconforta el alma. Seguir el camino del xiu lian significa que uno va cambiando, paso a paso, su manera de pensar, hablar y actuar, de tal forma que ya no toma tan en serio el pequeño Yo y va desarrollando la compasión, la tolerancia y el servicio hacia los seres y el campo energético del planeta."

También algunos maestros de tai chi consideran que la práctica correcta del tai chi es un xiu lian que propicia la transformación de sus practicantes en mejores personas en términos morales y en cualquier caso un método de alquimia interior (neidan).



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Conversaciones con Zhang Xiumu –

<http://www.taijiquandao.com>

<http://www.chentaiji.com>

Yang Sheng 養生

Yang Sheng significa nutrir el principio vital y es un concepto relacionado con la medicina tradicional de china.

En los últimos tiempos es una forma de denominar algunos sistemas modernos de Chi Kung. Por ejemplo: Daoyin Yangsheng Gong, Yang Sheng Zhuang, Wu Dang Yang Sheng Qi Gong.

Teoría de la antigüedad remota sobre la energía ancestral
El primer Canon del Emperador Amarillo (Huan Di Neijing)

El Emperador Amarillo preguntó:

- El hombre que domina el "método para alimentar la vida" (Yang sheng zhi dao) ¿puede llegar a vivir hasta los 100 años y mantener su capacidad reproductiva?

Qi Bo contestó:

- Aquellos que dominan el "método para alimentar la vida" (Yang sheng zhi dao) pueden prevenir el envejecimiento; aunque tengan una edad avanzada, su cuerpo sigue siendo fuerte. Por eso, aún conservan su actividad reproductiva.

El Emperador Amarillo dijo:

-He escuchado que en la remota antigüedad existían hombres a quienes se denominaba "verdaderos"[xvii] (zhen ren), los cuales dominaban las leyes de los cambios de yin y yang en la naturaleza, podían controlar su respiración y sus estados anímicos, efectuaban ejercicios respiratorios de manera que tanto su constitución física como su estado anímico alcanzaban un alto grado de armonía, y su vida, al igual que la de la naturaleza, nunca llegaba a su fin. Tal es el resultado de dominar el "método para alimentar la vida" (Yang sheng zhi dao). En la antigüedad media había "hombres sabios perfectos" (zhi ren) que seguían normas morales puras y podían dominar dicho método según los cambios de yin y yang en la naturaleza, podían vivir alejados del resto de la sociedad al acumular la energía en su interior y vivir en contacto continuo con la naturaleza, y tenían una gran capacidad tanto auditiva como visual, de modo que podían ver y escuchar objetos de las ocho direcciones.[xviii] Estos hombres, al igual que los virtuosos, seguían el mismo camino. Al mismo tiempo, existían "hombres sabios" (sheng ren) que vivían tranquilos en un ambiente natural, respetaban los cambios de los ocho vientos, seguían las costumbres sociales comunes, mantenían un estado anímico armónico, a la vez que se relacionaban con el resto de la sociedad sin alterar su orden, efectuaban trabajos físicos armónicos, no se alteraban internamente y se sentían felices con su situación. Por eso, su apariencia física no se debilitaba con facilidad y sus años podían contarse hasta 100. A su vez, había "hombres eminentes" (xian ren) que vivían en concordancia con los cambios de la naturaleza, los cambios de posición del Sol y la luna y de la localización de las estrellas, siguiendo los cambios del yin y yang y diferenciando adecuadamente las cuatro estaciones del



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



calendario, para regular así la actividad propia de su organismo. Estos hombres se guiaban por el camino de los hombres verdaderos.

Aun cuando el hombre pueda tener una larga vida, ésta llega a su fin"

Descripción del Wu Dang Yang Sheng Qi Gong según J. Vilà, Figueres 2001

YANG SHENG GONG

Qi gong de Nutrición del Principio Vital

Yangsheng (Alimentar la Vida, Nutrir el Principio Vital) es un antiguo concepto relacionado con la visión "naturalista" del mundo a partir del pensamiento taoísta. Existen antecedentes famosos en el Huangdi Neijing Suwen (parte "Preguntas Informales"), famoso clásico de medicina, así como en el texto filosófico Zhuangzi 庄子.

黄帝内□素□□

El maestro Zhong Yunlong explicaba que la práctica de este Qigong tienen diferentes objetivos: la más importante es el mantenimiento de la salud, pero también hay que entenderlo como una técnica de introducción a la Alquimia Interior, como ejercicio que permite abrir y desbloquear diferentes meridianos y como práctica destinada a sentir de forma material la conexión sutil entre la Naturaleza y los seres humanos.

La tradición dice que los taoístas de Wudang alcanzan edades muy avanzadas gracias al respeto de los principios esenciales que engloban este método.

YUBEI SHI

Preparación

Aquí se incluyen unos movimientos básicos de calentamiento y abertura de articulaciones, que acostumbran la estructura corporal a las necesidades de la Forma de 13 Posturas y el Taiji de 108 movimientos. Representa también un primer contacto con el flujo entrante y saliente de Qi (desbloquear las extremidades, una regulación completa de la respiración y permitir el trabajo entre Dantian destacar el trabajo en espiral, en el que hay que trazar círculos con las rodillas, evitando cualquier acción simple en línea recta de las piernas o de los brazos.

气energía). La id

丹田 y Laogong (

TUNA DAO YIN FA

Técnica de Respiración Profunda y Conducción Energética

El nombre Tuna absorber lo nuevo"), y designa un tipo de respiración profunda y plena que permita eliminar toxinas y absorber nutrientes. La práctica se inicia en el trabajo de la Órbita Microcósmica (elixir alquímico (cuerpo gracias a la respiración, a movimientos rítmicos de las extremidades y la atención mental. El trabajo otorga la misma importancia a la activación de los Laogong y la comunicación entre el canal dorsal Yang (

吐呐 proviene del

d) 周天 Xiaozhoutian), y

丹 dan). Daoyin □

督 Du) y el front



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



infradiaphragmática (llamada tradicionalmente “respiración abdominal”

腹式呼吸 Fushi

Entre los puntos esenciales destaca el trabajo de la respiración abdominal. Hay que concentrarse en llevar la respiración hasta el Dantian; al expirar, la primera parte del aire sale espontáneamente, y el resto se hace retornar, en forma de Qi hasta el Dantian, sintiendo “como si el corazón bajase hasta el abdomen”. La sensación que queda se denomina “construir los cimientos” (

筑基 Zhu Ji), para preparar la medicina interior.

CAI BU FA

Técnica de Absorción y Tonificación (de energía)

Este es el ejercicio más interno de toda la serie. En este método, se pasa a absorber (energía del medio ambiente (

采 Cai) la
外气wai qi), para
内气nei qi), para

(anteriores se amplía, trabajando la captación de energía por los meridianos de los brazos en coordinación con la respiración. También pasa una parte de energía a los ojos, despertando centros psíquicos sutiles, como el Dantian superior (Palacio Nirvana, Niwangong puntos esenciales hay que prestar atención a la reacción interna del ejercicio. Hay que sentir la conexión entre interior (cuerpo) y exterior (entorno). Esta práctica es aún más beneficiosa si se puede captar energía de un árbol, una roca, un río, etc,

泥丸宫)Entre los

HUN YUAN ZHUANG

Postura Universal

Desde el ejercicio anterior, los brazos suben con naturalidad hasta la altura del pecho, en la conocida posición de “abrazar el árbol” del Qigong. El trabajo externo se detiene y la concentración interna aumenta, “buscando el movimiento en medio de la calma”. La circulación de la Órbita Microcósmica se mantiene en marcha durante unos diez minutos como mínimo.

SHOU SHI

Cerrar la Práctica

En el momento en que se desee terminar la práctica del Yangsheng Gong, hay que devolver toda la energía movilizada al Dantian, con lo que se conseguirá una reserva extra de Qi. Poco a poco, sin prisas, se vuelve a la normalidad. Nunca hay que terminar la práctica de manera brusca o repentina; hay que darse unos momentos de paz interior antes de retomar las actividades cotidianas.

Asociación China de Chi Kung para la Salud

(

中国健身气功协会网 Chinese Qigong Health Association)

Qigong de Salud Renovado de la Administración Estatal China de Cultura Física y Deportes

El año 2001 el Gobierno de China se interesó en la regulación de la práctica del Chi Kung y fundó la Asociación China de Chi Kung para la Salud, como una organización de masas para



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



popularizar, difundir e investigar en el Chi Kung para la salud, en cooperación con la Universidad de Deportes de Pekin. En el año 2003 la organización presentó cuatro ejercicios renovados de Chi Kung para la Salud, basados en el Chi Kung tradicional.

Estos ejercicios incluyen:

- Yi Jin Jing (Clásico del cambio músculo-tendón)
- Wu Qin Xi (Juego de los cinco animales)
- Liu Zi Jue (El arte de la espiración que produce seis sonidos diferentes)
- Ba Duan Jin (Ocho movimientos excelentes)

Su objetivo es satisfacer las necesidades de promover la salud y el bienestar físico del pueblo y desarrollar y difundir la Cultura China tradicional.

En el proceso de desarrollo de estos ejercicios se siguieron estrictos métodos científicos. Los experimentos en los que se fundamentan se desarrollaron bajo los parámetros de la Medicina China Tradicional, la Medicina Moderna, la Psicología y las Ciencias de la Cultura Física.

Los Cuatro Ejercicios para la Salud pueden considerarse como la esencia del Chi Kung relacionado con varias escuelas y herederos del desarrollo de la cultura China tradicional.

Se ha desarrollado un programa de grados y unas reglas para evaluar las exhibiciones y competiciones en tanto práctica deportiva.

Fuente: Wikipedia

Enlaces:

Chinese Health Qi Gong Association

Wu Qin Xi

五禽戲 (El juego de los Cinco Animales)

El creador del juego de los cinco animales (wuqinxi) fué el médico Hua Tuo de finales de la dinastía Han del Este (años 125 - 220). Estos ejercicios están inspirados en prácticas chamánicas muy antiguas de carácter ritual y guerrero. Más tarde se relacionaron con los cinco elementos y su correspondencia con los diferentes órganos.

Hua Tuo escribió:

"El cuerpo humano necesita trabajar y moverse, pero no es conveniente sobrepasar sus límites. El movimiento y el trabajo muscular contribuyen a evacuar el exceso de gases, hacen que sea fluida la circulación sanguínea y posibilitan una cierta inmunidad general frente a las enfermedades. Esto es: como el eje de la puerta que no se pudre nunca por hallarse en constante movimiento. Los sabios antepasados nos enseñan que uno puede alcanzar la longevidad si se mueve tal como lo hacen en la naturaleza el oso y el águila".



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



"Cuando sientas alguna molestia física, comienza a practicar la gimnasia de los cinco animales o la de uno de los cinco y no dejes de hacerlo hasta romper a sudar, de modo que la cara te brille y se despierte tu apetito".

Los ejercicios de los Cinco Animales combinan la mente, la figura y la respiración. En estos ejercicios es necesaria una integración total y completa de mente, espíritu, cuerpo, respiración y movimiento. Los movimientos han de ser ágiles, espontáneos y flexibles. Hay que respirar de modo profundo y rítmico de acuerdo con los movimientos y actuar con el espíritu del animal cuyo movimiento se realiza.

El Tigre con sus ojos brillantes, corre a saltos o gira el cuerpo tan rápidamente como el relámpago, mostrando sus poderosas garras; el Ciervo, en tanto, manso y obediente, se mueve con firmeza y agilidad al correr o permanecer quieto, con tanta gracia que uno se ve impulsado a amarlo; el Mono travieso, ora trepa a un árbol para recoger frutas, ora mira para allá o para acá, mostrando una inteligencia casi humana; el Oso, gordo, es un animal que parece torpe pero sereno, y sin embargo sus movimientos hacen que uno se libre de preocupaciones y se expanda su caja torácica; la Grulla que extiende las alas, se dispone a arrancar el vuelo, una vez alcanza el cielo deja de verse, escondida tras las nubes, para aparecer después por entre ellas tal como una figura del algún dios celestial. Hay diferentes series de ejercicios correspondientes al juego de los Cinco Animales con variantes, tal como ha habido diferentes escuelas y familias en las que se ha desarrollado y transmitido esta práctica a lo largo de los siglos. Aquí se presenta la forma simplificada estándar.



El Tigre

Es poderoso, heroico y arrogante; nunca es cobarde. Hay que imitarlo en su espíritu, que se expresa por los ojos, y en su porte, que se expresa por las garras; la fuerza corporal, en la realización de la práctica, debe aunar lo flexible y lo duro a la vez, y la figura debe ser una combinación de tranquilidad y movimiento.

En la figura, es el rey de la selva. En lo interior, flexibilidad; en lo exterior, dureza. Al moverse, como el huracán; al pararse, como la luna. Se ha de mostrar su poderío al lanzarse al combate.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla las rodillas lentamente y baja el cuerpo, cargando el peso sobre la pierna derecha. Levanta el talón izquierdo para tocar el tobillo derecho y al mismo tiempo lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y mirando a la izquierda.

2. Da un paso adelante hacia la izquierda, sigue con el pie derecho hasta que la distancia entre los talones sea de unos 30 cm y mantén el peso sobre la pierna derecha. Al mismo tiempo, lleva los puños mirándose entre sí a la altura de la boca pasando por el pecho y empuja hacia adelante con las palmas abiertas como garras y los ojos mirando el índice izquierdo.

3. Con el pie izquierdo, dá medio paso adelante y tócate el tobillo izquierdo con el talón derecho, con las rodillas ligeramente dobladas. Al mismo tiempo lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y los ojos mirando hacia la derecha.

Al lanzar las garras proyecta toda tu fuerza como si dieras un zarpazo, espira. Al recoger los puños te relajas e inspiras.

4. Repite el paso 2, pero en dirección opuesta. Repite el ejercicio muchas veces hacia la izquierda y hacia la derecha, de manera calma y compuesta, similar a la del confiado tigre preparándose para la lucha.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Madera y actúa sobre los meridianos de Hígado y Vesícula biliar.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



El Ciervo

En la imitación del ciervo, lo más importante es la flexibilidad y la espontaneidad, evitando al máximo las posturas cohibidas y la tirantez. Se debe mostrar agilidad y vivacidad tanto al enderezar el cuello como al desplazarse hacia adelante.

Hacer flexibles el cuerpo y el espíritu. Ninguna obligación ni sentimiento de agobio. Saltar, asomarse y erguir el cuello. Hacer que el aire en la respiración llegue hasta la cola del ciervo y flexibilizar los tendones.



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobra la pierna derecha y estira la pierna izquierda hacia adelante con la rodilla ligeramente doblada. Pon el peso en la pierna derecha.

2. Estira hacia delante el brazo.

3. Haz rotar los brazos en dirección opuesta a las agujas del reloj, asegurándote de que el círculo dibujado por la mano izquierda es más grande y que la rotación de los brazos es producida por un movimiento circular de las caderas y la cintura y no por el movimiento de las articulaciones de los hombros. Repite algunas veces el movimiento.



4-6. Repite los pasos 1-3 pero adelanta la pierna y el brazo derechos, coloca la mano izquierda en la posición en que su palma enfrente el codo derecho y haz rotar los brazos en el sentido de las agujas del reloj.

Repite muchas veces el ejercicio hacia la izquierda y hacia la derecha.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Fuego y actúa sobre los meridianos de Corazón e Intestino delgado.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



El Mono

Es despierto y ágil, nunca está perplejo. El mono se caracteriza por mostrarse siempre muy vivo y veloz. Al ejecutar los ejercicios a imitación de este animal, hay que conservar sin embargo la tranquilidad y el control de los movimientos, es decir, será preciso ejercitar la tranquilidad interna y la agilidad externa.

Permanecer alerta y ágil en cualquier momento, Los saltos serán rápidos como el viento, La recogida de frutas parecerá natural, No existe la pereza en el mono.



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobra lentamente las rodillas y dá un paso adelante con el pie izquierdo; al mismo tiempo levanta la mano izquierda por el pecho a la altura del hombro, proyéctala hacia adelante como si estuvieras cogiendo algo y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano.

3. Dá un paso adelante con el pie derecho y sigue con el pie izquierdo, levantando el talón del suelo; al mismo tiempo, levanta la mano derecha por el pecho a la altura del hombro, proyéctala hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano. Retira la mano izquierda con el codo doblado.

4. Dá un paso adelante con el pie derecho y al mismo tiempo levanta la mano derecha por el pecho a la altura del hombro, proyéctala hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano. Retira la mano izquierda con el codo doblado.

Variante:

1. En el primer paso se adelanta la mano contraria al pie que avanza.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Tierra y actúa sobre los meridianos de Bazo y Estómago.

El Oso

Su enorme peso le ayuda a caminar serenamente, no existe en él ninguna ligereza. El oso, sin embargo, se caracteriza por la agilidad que manifiesta aun en los movimientos aparentemente más torpes. Los ejercicios principales que ejecuta el oso son aquellos referidos a girar sobre sí mismo, tirar de algo o empujar algo utilizando la fuerza de los hombros, debiendo, por lo tanto, en la realización del movimiento concentrar la fuerza interna en los hombros y en la cintura, para dar la impresión de que el oso es torpe, no ligero ni flexible.



La torpeza externa no encubre la agilidad interna, Destaca lo liviano pese a la gordura y la aparente torpeza, Los ejercicios del oso se ejecutan concentrando la fuerza en los hombros.

El aire se baja hasta dantien.



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobra la rodilla derecha y balancea el hombro derecho hacia adelante y abajo, con el brazo colgando; al mismo tiempo echa hacia atrás el hombro izquierdo y levanta ligeramente el brazo izquierdo.
2. Repite el paso 1, pero en dirección opuesta.

Repite el ejercicio muchas veces.

Variaciones



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



1 Sitúa las manos como apoyadas encima de una mesa delante de la cintura. Cierra los ojos. Gira a la izquierda lo máximo posible deslizando las manos a lo largo de un plano horizontal imaginario. Desplaza el peso a la pierna derecha arrastrando las manos que permanecen en el mismo plano. Gira a la derecha lo máximo posible. Desplaza el peso a la pierna izquierda.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Agua y actúa sobre los meridianos de Rinón y vesícula biliar.

2 Similar al movimiento anterior pero con los ojos abiertos y las palmas de las manos una frente a la otra.

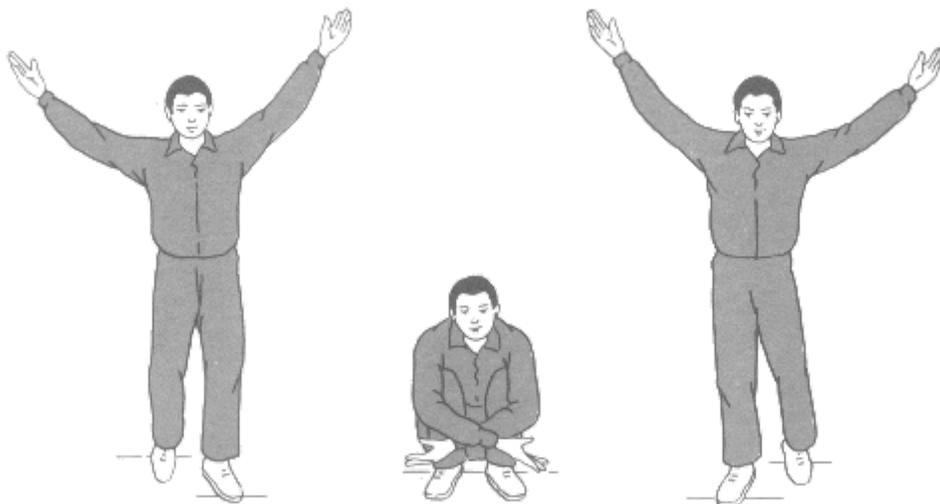
El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Tierra y actúa sobre los meridianos de Bazo y Estómago.

La Grulla

La grulla vuela aleteando ligera y serenamente, nada en ella indica pesadez y estancamiento. Al ejecutar los movimientos a imitación de esta ave, es necesario dejar translucir su arrogancia y altivez, la naturalidad se debe expresar tanto en las "maneras de volar" como en las formas estáticas.



La grulla se para de pie como el pino. Vuela por entre las nubes. Suele detenerse solitaria en un punto. No muestra signos de pesadez ni al volar ni al descender.



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dé un paso adelante con el pie izquierdo, dé medio paso adelante con el pie derecho (dejando que siga al izquierdo), levantando el talón del suelo; al mismo tiempo, eleva las manos al frente,



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



ábre las hacia el costado e inspira. Las manos se cruzan por delante al tiempo que todo el peso se encuentra sobre el pie que avanza.

2. Da medio paso adelante con el pie derecho, baja los brazos, agáchate, abraza las rodillas y espira.

3. Ponte de pie, adelántate con el izquierdo, el talón levantado; al mismo tiempo, eleva las manos al frente, ábre las hacia los costados e inspira.

4. Repite el paso 2, pero adelanta el pie izquierdo.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Metal y actúa sobre los meridianos de Pulmón e Intestino Grueso.

Ba Duan Jin 八段錦 (Las 8 piezas del brocado)

Existen dos formas de ejercicios de baduanjin, una sentado y otra de pie . Es una forma de Chi Kung externo. La energía se crea en el exterior, brazos, cintura, con objeto de activar la circulación del Qi y alimentar los órganos internos.

Los ejercicios de las 8 piezas del brocado son un sincretismo de técnicas gimnásticas, de absorción del hálito, de visualización y de alquimia interna. Constituyen una serie sencilla que supone una transición de las técnicas de absorción del hálito y los diversos procedimientos psicofisiológicos de los Tang al sistema de alquimia interior de los Song.

En términos occidentales se pueden considerar como un conjunto de ejercicios gimnásticos en los que se realizan estiramientos suaves.

Diversos autores atribuyen el origen de estos ejercicios a Zhong Li (Chung-li Ch'üan) de la dinastía Tang (618-907). (Catherine Despeux - La Moelle du Phénix Rouge, Thomas Cleary - Vitality Energy Spirit: A Taoist Sourcebook) .

La descripción del grupo de 8 ejercicios sentado, aparece por primera vez en el Zhongli Baduanjinfa, apéndice del Xiuzhen Shishu (Diez Textos para el Estudio de la Realidad), incluido en el Canon Taoísta (Daozang, TT 263, fascículo 125, juan 19), fechado hacia el s. XII. El origen de estos ejercicios lo indica una introducción escrita por Zeng Zao, letrado muerto alrededor de 1150 y autor de una enciclopedia sobre alquimia interna (el Daoshu): "Los 8 ejercicios de Zhong Li fueron, dice él, grabados sobre un muro de piedra de la mano del Maestro Lü (Lü Dongbin); así fueron transmitidos al mundo".

Zhong Li se dice que fue el maestro del Ancestro Lü. Este, a su vez, fue el precursor del Taoísmo de la Realidad Completa, escuela de la que formó parte Chang San-feng a quien se atribuye el origen del Tai chi chuan.

Los ejercicios de las 8 piezas del brocado se han de considerar como un sincretismo de técnicas gimnásticas, de absorción del hálito, de visualización y de alquimia interna. Es una serie sencilla



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



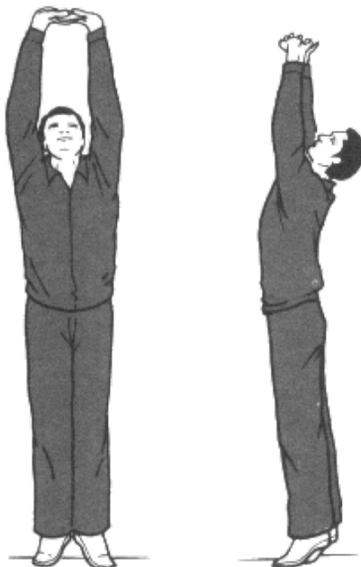
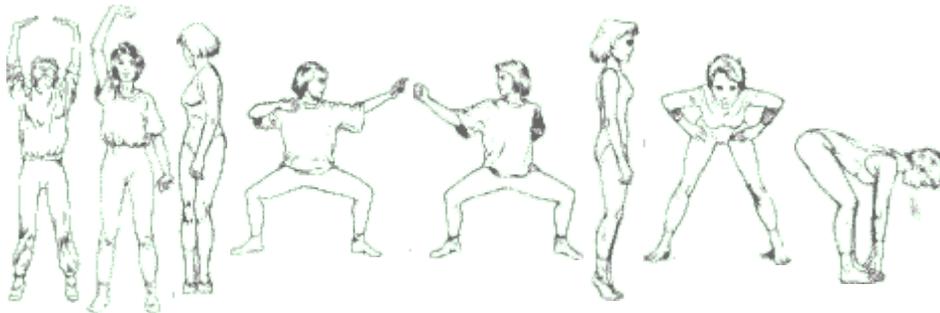
que supone una transición de una parte a las técnicas de absorción del hálito y los diversos procedimientos psicofisiológicos de los Tang y por otra al sistema de alquimia interior de los Song

Ba Duan Jin se traduce como las ocho piezas del brocado y esto quiere decir que la práctica de estos ocho ejercicios es capaz de hacer del cuerpo algo tan maravilloso como el bordado más fino de oro, también se conoce como Las Ocho Joyas del Tai Chi porque son muchos los beneficios que reporta a los practicantes de Tai Chi.

Hay muchas variaciones de los ocho ejercicios, en especial de la forma de pie que es la más popular. Es importante entender la intención de los mismos, su raíz. Si comprendemos esta intención entenderemos cualquiera de sus variantes y su ejecución será efectiva. La práctica de los ejercicios requiere relajación, suavidad y cierta perfección. La respiración debe ser ligera y acompañar a los movimientos. Las variaciones practicadas deben ser acordes a nuestra capacidad para avanzar gradualmente (uno, dos o tres años).

Según nuestro nivel u objetivos acentuaremos unos u otros aspectos en su práctica, gimnástica, visualización, etc.,.

- Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador
- Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el Estómago
- Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse
- Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón
- Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado
- Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces
- Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón
- Llevar las manos de los pies al suelo y agarrarse los pies



Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador

Reposamos un momento en la posición de Wu Chi . De pie con los pies separados el ancho de hombros y la cadera ligeramente basculada, ayudados mediante una ligera flexión de las piernas. Sonreímos desde el corazón (figuradamente) y tomamos conciencia de nuestro centro de gravedad cuatro dedos por debajo del ombligo.

Nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas. Cruzamos las manos delante del abdomen con las palmas mirando hacia arriba.

Elevamos al mismo tiempo las manos y el cuerpo. La respiración desciende hasta el abdomen. Los pulmones se



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Llenan al tiempo que ascendemos aspirando. Al llegar al pecho las palmas giran hacia nosotros para orientarse hacia el cielo.

Seguimos levantando las palmas al tiempo que elevamos los talones. Finalmente sostenemos el cielo totalmente extendidos, mientras hundimos las puntas de los pies en la tierra (ver nota)

Cuidaremos que, al elevar las manos, lleguen a quedar en ángulo recto en relación a los brazos y que los brazos estén rectos. Relajamos la musculatura de los hombros, brazos y cuello. La pelvis ha de estar basculada y la espalda recta.

Haremos la intención de empujar hacia arriba y abriremos espacio los brazos hacia los lados como si fuésemos un pájaro que despliega sus alas, en un círculo amplio; mientras espiramos lentamente vaciando los pulmones de arriba hacia abajo al ritmo de los brazos.

Repetiremos este ejercicio un número fijo de veces, 6, 9, 12, 24, 36 según la planificación de la sesión.

La respiración nunca debe ser forzada por lo que la velocidad del ejercicio dependa de la respiración y no lo contrario.

Este ejercicio activa la circulación del triple calentador (Sanjiao), un órgano definido en la MTC, sin correspondencia física, cuyo objeto es sintetizar y distribuir la energía (Qi) en el cuerpo. El triple calentador tiene tres áreas o calderas, el quemador superior, situado encima del diafragma y relacionado con la respiración, el quemador medio, situado en la zona del estómago y relacionado con la digestión, y el quemador inferior situado en la zona pélvica y relacionado con la eliminación.

A nivel de respiración desarrollamos una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular.

También efectuamos un estiramiento del tejido conjuntivo que sujeta a los órganos internos que reciben una masaje suave, y de los tendones y notamos como se liberan los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.

Nota

Este ejercicio debe realizarse sintiendo el chi. ¿ Que es el Chi ? pregunté en una ocasión a un Maestro - El Chi no se dice, el Chi se siente, fué su respuesta.

Podemos sentir el Chi como el hormigueo que se produce al iniciar el estiramiento. Esta sensación no se ha de bloquear forzando la posición. Primero las manos ascienden al cielo y el chi que asciende es el que nos estira y nos lleva a elevarnos sobre la punta de los pies.

Los ojos siguen a las manos y la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás. Al tirar la cabeza hacia atrás lo hacemos para evitar el bloqueo del chi, esta posición no debe ser forzada pues el efecto sería el contrario del deseado.

Estos estiramientos deberían recordarnos a los que se producen de forma natural cuando deseamos desperezarnos o al despertar. Es frecuente observar este tipo de estiramientos en los animales domésticos: gatos, perros. Quien haya tenido oportunidad de observarlos debería emular el mismo espíritu.

Las personas que tengan dificultad en sostener el equilibrio no deberían elevarse más que en la medida en que puedan mantener el equilibrio. Esto ayudará a que lo desarrollen.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el estómago



Partimos de la posición inicial, Wu Chi.

(inhalamos) Situamos las manos, paralelas, a la altura del estómago, frente a nosotros. Las palmas enfrentadas es decir una mano hacia arriba y a la misma altura una mano hacia abajo.

(exhalamos) Separamos las manos: la una sube por encima de la cabeza, la palma hacia arriba, los dedos apuntando en la dirección del hombro opuesto; la otra descende, la palma hacia abajo, hasta dejar el brazo al costado, la palma mira al frente.

Elevamos la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza.

(inhalamos) Llevamos las manos de nuevo a la altura del estómago, pero invirtiendo la postura del comienzo, para separarlas al exhalar cambiando a la postura simétrica.

Tendremos la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.

Este ejercicio regula los Qi del estómago, páncreas y bazo. Disminuye el yang del estómago y aumenta el yin del bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea.

Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse

Partimos de la posición inicial, Wu Chi a la que hemos regresado después del ejercicio anterior.

(inhalamos) Sin girar la cintura ni el pecho (ver nota) volvemos la cabeza a la izquierda cuanto nos sea posible; luego, cuando hayamos alcanzado el límite de la rotación cervical, la prolongamos con el raquis echando el hombro izquierdo hacia atrás, pero sin que la pelvis acompañe dicho movimiento. Acabamos con una ligera rotación de las caderas a la izquierda para permitir que la vista se dirija hacia atrás (ver nota) La cabeza ha girado sobre un eje perfectamente vertical; la mirada se dirige en horizontal hacia el infinito, y ha descrito un ángulo exacto de 180°.

(exhalamos) Retornar despacio a la postura inicial, la mirada siempre acompañando de frente al movimiento; éste se realizará rectificando primero la pelvis, luego los hombros y por último el cuello.

Realizamos el mismo ejercicio hacia la derecha..

En la postura inicial y durante la inhalación la concentración se fija en el dantien. Mientras nos volvemos exhalamos el aire y la concentración pasa del dantien al hui yin y luego a los yong quan. El espíritu dirige el Qi. Derivamos el Qi de dantien a tierra con objeto de eliminar el qi contaminado por las cinco debilidades (las enfermedades de los cinco órganos: hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones perjudicados por las energías climáticas del viento, el calor, la humedad, la sequedad o el frío, o las dietéticas de los sabores ácido, amargo, dulce, picante o salado) y las cinco llagas (las siete emociones fundamentales: cólera, júbilo excesivo, pena, tristeza, desesperación, temor y pánico).



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



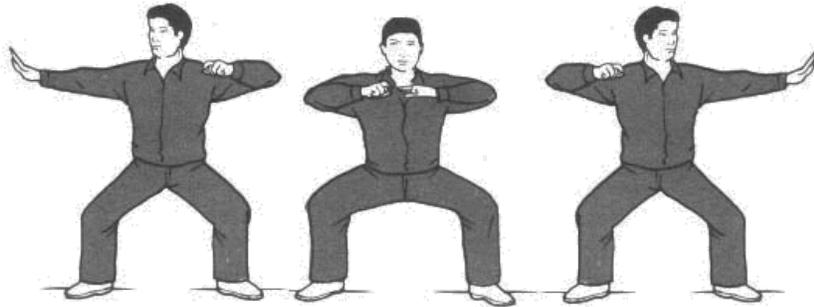
Nota

A este ejercicio se le atribuye un efecto de masaje del intestino grueso y es por una razón: el movimiento nace del coxis y se transmite por el cinturón abdominal a toda la espina hasta que se libera con la cabeza. Para mí es uno de los ejercicios que tiene más dificultad por involucrar un movimiento interno. La cabeza solo debería girarse como resultado de este movimiento interno y en ningún caso se forzarán las cervicales. Los principiantes deberían tener precaución con la cabeza al dirigir la mirada al talón. Este movimiento puede limitarse a bajar la mirada sin mover el cuello.

Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón

(inhalamos) Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura del pecho, el derecho por la parte exterior.

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete.



Giramos el torso hacia la izquierda.

Extendemos los dedos índice y pulgar de la mano izquierda y cerramos los otros dedos.



Empujamos hacia la izquierda con la mano izquierda y levantamos el codo derecho hacia la derecha; mantenemos los ojos fijos en la mano izquierda y el codo derecho a la altura del hombro. La mano derecha tensando el arco. La mirada apuntando a través del índice a lo lejos. En la mano izquierda estiramos el índice y el pulgar, esto se puede realizar con el resto de dedos plegados o estirados.

Mientras desplegamos los brazos el torso va girando hacia el frente de forma que al final estamos con la mirada hacia la izquierda pero con el torso orientado al frente y vamos descendiendo hasta quedar en la posición del jinete.

Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis basculada (nalgas adentro), ayuda a enderezar la columna, sin que haya flexión de las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.

Cada cual ha de trabajar con la altura que le sea más cómoda. En la posición del jinete los pies han de tender a estar paralelos pero las rodillas han de estar alineadas con los mismos de forma que la pantorrilla esté vertical, esto exige la intención de separarlas, como en esta posición es difícil mantener los pies paralelos sin dejar caer las rodillas hacia adentro, es preferible que los pies estén algo abiertos a dejar caer las rodillas.

Los movimientos de las diferentes partes del cuerpo han de estar coordinados y poseer cierta simetría.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Cuidaremos de no llevar los codos hacia atrás de la espalda pues esto cerraría los omoplatos y bloquearía el pecho.

Los beneficios de este ejercicio se relacionan con el pulmón por lo que al realizar el ejercicio buscaremos una sensación de apertura y liberación en el pecho.

(exhalamos) Volvemos al centro, los brazos cruzados, pero esta vez el antebrazo izquierdo por fuera. Al mismo tiempo elevamos las rodillas hasta casi estirarlas. Seguimos con el ejercicio hacia la derecha, de forma simétrica.

Encadenamos varias repeticiones por la izquierda y la derecha.

Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso.

Tonifica el Qi de los riñones y el meridiano especial dai mai que pasa por el ming men.

Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.



Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura de la cintura, los puños cerrados con el dorso de la mano hacia abajo y relajados. La vista se dirige hacia el frente, los ojos bien abiertos.

(inhalamos) Desplegamos el brazo izquierdo hacia el frente mientras apretamos el puño con fuerza, el círculo formado por el pulgar y el índice queda mirando el cielo. El puño apretado con fuerza y la mirada fija centrada en un punto imaginario al horizonte. Los músculos de cara, cuello y hombros han de estar relajados.

(exhalamos) Relajamos la mirada y los puños mientras el brazo regresa a la altura de la cintura.

Repetimos el movimiento con el puño derecho.

El qi del hígado "ensancha el yang y despliega el yin". Se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos.

Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces

Partimos de la posición inicial. Mantenemos bien alineados el cuerpo y la cabeza.

(inhalamos) Nos elevamos poco a poco sobre la punta de los pies empujando con la cima del cráneo hacia el cielo. El mentón queda recogido hacia el cuello.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



(exhalamos) Descendemos sin llegar a apoyar la planta en el suelo. Ascendemos de nuevo hasta siete veces. Esto se cuenta como un ciclo.

Se puede empezar con la repetición de tres ciclos y llegar a nueve.

Al concluir puede ser conveniente estirar los gemelos. Para ello levantamos algo una de las piernas y estiramos los dedos de los pies hacia nosotros tanto como podamos, lanzando el talón hacia adelante. Después hacemos lo mismo con la otra pierna.

Este ejercicio distribuye la energía por todo el cuerpo.

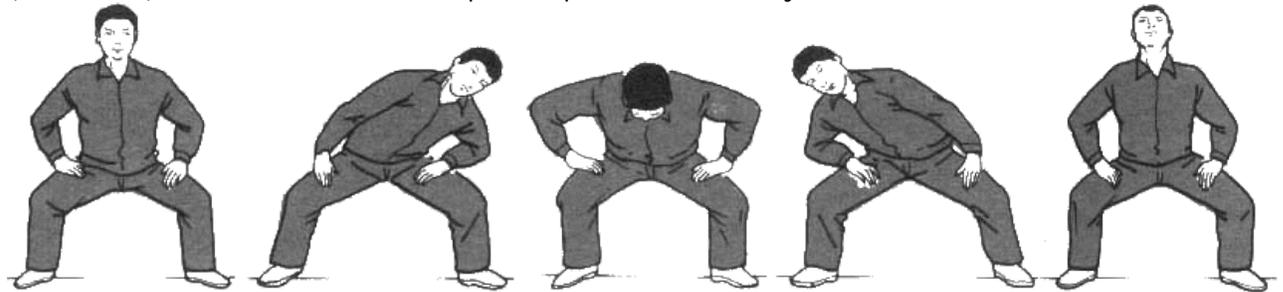
Se puede realizar con diferentes velocidades, si lo hacemos lentamente incrementaremos la fuerza de las piernas y la circulación de retorno y por tanto la limpieza de la sangre, además de favorecer el desarrollo del equilibrio. Realizado de forma rápida y suelta ayuda a distribuir el chi por todo el cuerpo, en este caso la respiración será libre.

Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Apoyamos las manos en las pantorrillas como sujetando las rodillas. Flexionamos el tronco hacia delante llevándolo a la horizontal. La espalda ha de mantenerse recta. (inhalamos) El tronco describe un arco de círculo hacia la izquierda, al tiempo que cargamos el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, que permanece flexionada, mientras la derecha se estira; el hombro derecho se vuelca hacia atrás a fin de estirar todo el costado derecho; el brazo izquierdo permanece doblado y el derecho se estira al tiempo que la mano derecha se eleva un poco.

La cabeza, el tronco y la pierna derecha quedan en línea; la vista se dirige a la punta del pie derecho, pero no se inclina la cabeza. Mantener la postura un momento.

(exhalamos) Retornamos al centro para repetir el mismo ejercicio hacia el lado derecho.



Al inhalar, el pulmón del lado que corresponde a la pierna flexionada absorbe el "fuego del corazón". Al exhalar, ese fuego ya enfriado por el pulmón se expulsa al exterior. Este ejercicio "disminuye el yang y nutre el yin", sosiega el cuerpo y el espíritu. Adecuado para estados de estrés.

Llevar las manos al suelo y agarrarse los pies

Partiendo de la posición inicial nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas.

(inhalamos) Elevamos los brazos lateralmente por encima de la cabeza hasta enfrentar las palmas de las manos. Volvemos las palmas hacia adelante. La





ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



mente se dirige a hui yin (perineo). La espalda se ha de mantener recta mediante la retroversión de la pelvis.

(exhalamos por la boca) Las manos descienden con los brazos extendidos, por delante del cuerpo, hasta agarrar los dedos de los pies (si es necesario doblamos las rodillas). La espalda recta en la misma línea de brazos y manos. Tiramos ligeramente de los dedos de los pies. Nos concentramos en chang qiang (extremo del coxis), la espalda recta para permitir la circulación de la energía hasta bai hui (corona de la cabeza, su extremo superior situado en una línea imaginaria que uniera ambas orejas).

(inhalamos) Erguimos el cuerpo con la ayuda de los brazos que se levantan por delante y haciendo un círculo dejamos reposar las manos en los riñones, nos centramos en Ming Men (en la espalda, entre los riñones).

(exhalamos) Estiramos el torso ligeramente hacia atrás mientras elevamos la mirada hacia el cielo y exhalamos con la boca abierta.

La energía vital jing se almacena en la región renal, punto ming men. Dirigimos la concentración sucesivamente a ming men, hui yin y chang qiang, lo cual se describe como "invocarla en su lugar de residencia y hacer que descienda"

Las 8 piezas del brocado sentado (Ba Duan Jin)

- Sostener el monte Kunlun con ambas manos
- Sacudir las columnas del cielo
- Elevación de los brazos
- Frotar la zona lumbar
- Girar el torso hacia un lado
- Girar el torso hacia ambos lados
- Sostener el cielo con los dedos entrelazados
- Tirar de los dedos de los pies con ambas manos



Sostener el monte Kunlun con ambas manos

Aflójese el cinturón y la ropa. Siéntese con la espalda recta sobre una alfombra o toalla, la pantorrilla derecha sobre la izquierda y las plantas de los pies orientadas oblicuamente hacia arriba. Relaje todo el cuerpo y concéntrese con la mirada fija al frente. Golpee ligeramente los dientes 36 veces, con la punta de la lengua tocando el paladar, y haga una breve pausa. Cuando la boca se llene de saliva, trague en tres veces ruidosamente, como si hiciera gárgaras. A continuación tápese los oídos con las palmas, manteniendo los dedos separados en abanico. Coloque el dedo índice de cada mano sobre el dedo corazón y dé 24 golpecitos en la parte posterior de la cabeza. Respire profundamente, con inspiraciones y exhalaciones regulares.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Sacudir las columnas del cielo

Siéntese con la espalda recta y las piernas dobladas, la pantorrilla derecha sobre la izquierda, con las plantas de los pies mirando oblicua-mente hacia arriba. Coloque la palma derecha sobre la izquierda y sobre el abdomen, por encima del ombligo, con los dedos ligeramente flexionados. Gire la cabeza hacia la izquierda y esfuércese para mirar hacia atrás durante uno o dos segundos. A continuación, gire la cabeza hacia la derecha invirtiendo la posición de las palmas con un movimiento de fricción. Repita 24 veces. Mantenga el torso erguido al girar la cabeza.



Elevación de los brazos

Siéntese con la espalda recta y las palmas sobre las piernas dobladas, con las plantas de los pies oblicuamente orientadas hacia arriba y la mirada fija al frente. Cierre las manos y levante los puños por encima de la cabeza, como si estuviera colgado de una barra horizontal. Haga 36 movimientos rotatorios con la lengua en el interior de la boca para estimular la producción de saliva, y tráguela en tres veces. Cierre los ojos e imagine que una antorcha caliente su corazón y que las llamas se expanden por todo el cuerpo. Vuelva a colocar las palmas sobre las rodillas.



Frotar la zona lumbar

Desnúdese hasta la cintura y siéntese con la espalda recta y las piernas dobladas, la pantorrilla derecha sobre la izquierda y las plantas de los pies oblicuamente orientadas hacia arriba. Restriéguese las palmas de las manos hasta calentarlas y colóquelas a los lados de la columna vertebral, con los pulgares hacia delante y el resto de los dedos oblicuos hacia abajo. Frote hacia arriba y abajo con las manos a los lados de la columna un mínimo de 36 veces. Vuelva a ponerse la ropa, coloque la palma izquierda debajo del ombligo y la derecha sobre el dorso de la mano izquierda. Respire suavemente e imagine que una llama se extiende desde su corazón hasta debajo del ombligo. Debe sentir calor en todo el cuerpo.

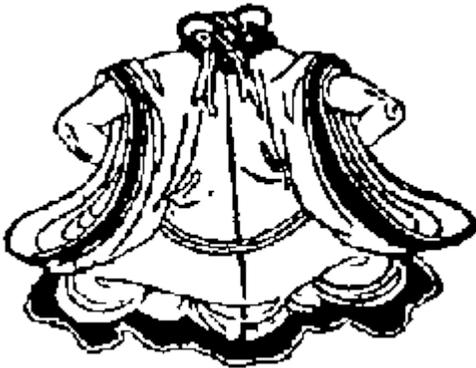


ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Girar el torso hacia un lado

Siéntese en la misma posición de la secuencia 4, con la mano derecha sobre la cadera, la izquierda sobre el abdomen por encima del ombligo y la mirada fija al frente. Gire el hombro izquierdo hacia delante, el derecho hacia atrás y vuelva a la postura inicial. Repita 36 veces, girando la cabeza al mismo tiempo que los hombros.



Girar el torso hacia ambos lados

Siéntese en la misma posición de la secuencia 4. Gire el hombro izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás; a continuación, invierta el movimiento. Repita 36 veces, incrementando gradualmente el ángulo de rotación. Coloque la palma izquierda en la parte inferior del abdomen y la derecha sobre el dorso de la mano izquierda. Cierre los ojos e imagine una llama que se extiende desde la parte inferior del abdomen hacia la cintura y continúa hacia arriba a través de los omóplatos y por encima de la cabeza. Extienda las piernas hacia delante, con los dedos hacia arriba y los músculos relajados. Cierre la boca ligeramente y haga tres respiraciones profundas por la nariz.



Sostener el cielo con los dedos entrelazados

Siéntese con la espalda recta y las piernas flexionadas, la pantorrilla derecha sobre la izquierda y las plantas de los pies mirando oblicuamente hacia arriba. Con las palmas hacia arriba, entrelace los dedos y presione los meñiques contra el abdomen. Mantenga la vista fija al frente. Eleve las manos hasta la altura del pecho y a continuación por encima de la cabeza, mientras gira de manera gradual las muñecas hasta que las palmas vuelven a quedar orientadas hacia arriba. Coloque nuevamente las palmas sobre el abdomen. Repita 9 veces, inspirando mientras sube las palmas y exhalando cuando las baja.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Tirar de los dedos de los pies con ambas manos

Siéntese con la espalda recta y las piernas extendidas hacia delante. Los pies han de estar separados a la distancia de los hombros. Coloque las palmas sobre el suelo a ambos lados del cuerpo, con los pulgares tocando el cuerpo y el resto de los dedos hacia delante. Mantenga la vista fija al frente. Inclínese hacia delante y cójase los dedos de un pie y la parte superior de éste con ambas manos, atrayendo hacia usted la punta del pie al tiempo que extiende los tobillos hacia delante. Repita con el otro pie. Los ojos deben seguir el movimiento del pie. Repita 12 veces, respirando profundamente en cada ocasión. Permanezca sentado y en silencio durante unos segundos, con los ojos y la boca cerrados con suavidad. Realice rotaciones con la lengua en el interior de la boca para estimular la producción de saliva y trague con rapidez. Repita 6 veces. A continuación encoja los hombros y gire la cintura.

Estos ejercicios deben realizarse por la mañana y por la tarde. La práctica constante abre el apetito, favorece un sueño profundo y aumenta la resistencia a las enfermedades.

Yi Jin Jing

易筋經 (Clásico del cambio del músculo / tendón)

Yijinjing Qi gong quiere decir - trabajo de la energía del cambio del músculo / tendón -. El origen de este chi kung se remonta a las enseñanzas de Bodhidharma en el templo Shaolín. Bodhidharma (Da Mo) fué el iniciador del Budismo Chan en China que luego se transmitió al Japón donde devino el Zen.

"Da Mo, también conocido como Bodhidharma, fue príncipe de una pequeña tribu del sur de la India. Da Mo pertenecía a la escuela budista mahayana. Se cree que nació hacia el año 483 d.c.

Da Mo fue invitado a predicar en China por el emperador Liang en el año 527 d.c. Cuando el emperador juzgó que no le agradaba la teoría budista de Da Mo, el monje se retiró al Templo Shaolín. Cuando éste llegó al templo vió que los sacerdotes eran débiles y enfermizos, así pues, se recluyó en un lugar para sopesar el problema. Cuando salió, tras nueve años de reclusión, escribió dos libros: el "Yi Gin Ching" (Tratado del Cambio Músculo / Tendón) y el "Shii Soei Ching" (Tratado del Lavado Médula / Cerebro).

El Yi Gin Ching, enseñó a los monjes a recuperar su salud y a transformar sus débiles cuerpos en cuerpos fuertes."

Chi Kung del cambio músculo/tendón y lavado médula/cerebro - El secreto de la juventud - Dr. Yang Jwing-Ming

Sin cuestionar esta tradición cabe mencionar los artículos " The I-Chin Ching, Fact or Fancy? " y " Research Refutes Indian Origin of I-chin ching " de William C.C. Hu publicados en Blackbelt Magazine en 1965 en los que indica que no existe ninguna referencia documentada, anterior a 1858 de este tipo de chi kung, cuando P'an Wei, en aquel entonces gobernador de la provincia de Hupeh compiló diverso material histórico y lo publicó bajo el título de Wei-sheng yao-shu. El número de ejemplares fué muy reducido y se habría perdido a no ser por la labor del académico Wang Tsu-yuan que imprimió el trabajo de P'an Wei's bajo el título de Nei-kung t'u shuo en 1881,



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



y que ha sido reimpresso en posteriores ediciones hasta fecha reciente. En este trabajo no existía ninguna mención acerca de Bodhidharma ni del origen hindú de estos ejercicios, por lo contrario mencionaba los conocimientos tradicionales de medicina china, las prácticas de Dao Yin y el taoísmo.

En su investigación W.C.C.Hu encontró la descripción de diversas series de ejercicios con el nombre de Yijinjing. Menciona que los académicos consideraron, por error, más auténtica una versión de Wang Tsu-yuan en la que éste había agregado información al trabajo de P'an Wei.

En cuanto a la atribución de la génesis del Yijinjing a Bodhidharma tal como la describe Yang Jwing Ming cita el prefacio(1) al Weisheng I-chin ching de una edición de 1875 de Surig Kuang-so (o atribuida al mismo).

En el mismo artículo se desmonta la posibilidad de que Li Ching fuera el autor de dicho prefacio.

De cualquier forma, lo cierto es que en occidente entre los aficionados a las artes marciales ha calado la versión y la terminología empleada por el Dr. Yang Jwing Ming y de esta forma se asocia el término Yijinjing con todo el Chi Kung Wei Dan (externo) y se cree, posiblemente por error, que fué su origen.



少林易筋經



一、牽馱獻杆第一式



二、牽馱獻杆第二式



三、牽馱獻杆第三式



四、摘星換鬥式



五、倒拽九牛尾式



六、擊爪亮翅式



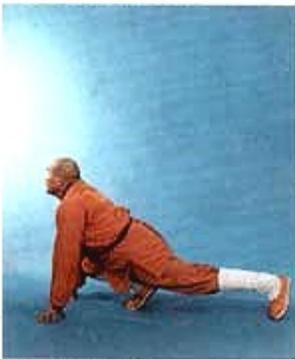
七、九鬼擔馬刀式



八、三盤落地式



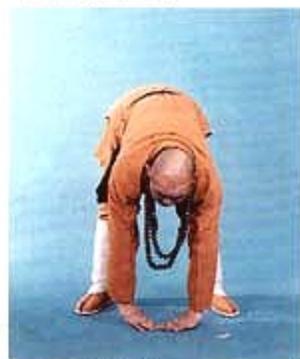
九、青龍探爪式



十、臥虎撲食式



十一、打躬式



十二、掉尾式



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Existe una descripción de los ejercicios que es similar a esta ilustración libro Qi Gong La vía del sosiego de Liu Dong. Ed. Kairós. ISBN 84-7245-474-6 Liu Dong recoge la tradición de Da mo y señala al Taoísta Zi Yi del monte Tian Tai como compilador de la serie de ejercicios actual fruto de la integración de las instrucciones del Yi Jin Jing de Da mo y las prácticas de Dao Yin, Tu Na y Xing Qi.

El nombre de los ejercicios según aparecen (de izquierda a derecha y de arriba a abajo) es la siguiente (la numeración se refiere al orden indicado por Liu Dong):

1. Preparar la ofrenda al Cielo (Wei Tuo Xian Chu Di Yi Shi)
2. La ofrenda se despliega hacia el Cielo (Wei Tuo Xian Chu Er Shi)
3. Depositar la ofrenda a la puerta del Cielo (Wei Tuo Xian Di San Chi)
4. Guiar el curso de las estrellas para iluminar el espíritu (Zhai Xing Huan Duo Shi)
5. Los nueve bueyes tiran del arado (Jiu Niu Geng Di Shi)
6. Comprobar la propia fuerza haciendo temblar la montaña (Tiu San Si Li Chi)
7. Colocar tres platos sobre el suelo (San Pan Luo Di Shi)
8. Desenvainar el sable y ahuyentar a los fantasmas (Ba Ma Dao Zan Gui Shi)
9. El dragón azul saca las uñas (Qing Long Tan Zhuo Shi)
10. El Tigre agresivo sale de la montaña (Meng Hu Chu San She)
11. Inclinarsse (Da Gong Shi)
12. Prosternarse (Kou Tou Tao Wei Shi)

La serie de ejercicios que describimos aquí nos enseñan que la fortificación del exterior y la purificación del interior del cuerpo deben considerarse como dos aspectos de un único gran método, destinado a la unificación de la materia con el espíritu. Asimismo y como acabamos de ver, este método es el resultado de la combinación de sistemas preconizados por maestros budistas y taoístas. En los templos, los monjes y las monjas, tanto budistas como taoístas, han sacado de él el máximo provecho. Solían decir: "La práctica de este método durante un año devuelve la vitalidad física y mental; el segundo año mejora la circulación sanguínea y nutre los meridianos; el tercer año flexibiliza los músculos y nutre las entrañas; el cuarto año mejora los meridianos y nutre las vísceras; el quinto año purifica la médula y nutre el cerebro".

Las principales especificaciones de este método son cinco:

Quietud

Los ejercicios propuestos requieren quietud, de otra forma no es posible hacer penetrar en uno mismo la energía natural, escuchar los sonidos de la naturaleza y apreciar sus colores. Cuando el agua del lago está en calma, refleja la imagen de la Luna de forma nítida y clara. Cuando el espíritu está en calma, la energía natural puede penetrar permanentemente en el cuerpo.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Lentitud

La práctica de estos movimientos debe estar impregnada por la lentitud, sólo así es posible flexibilizar a fondo los músculos y las articulaciones, y permitir que el Qi y la sangre circulen por el cuerpo. Para lograr la extensión, el desarrollo y la relajación, tanto de los músculos como de los tendones, la lentitud constituye la principal condición a observar, la base fundamental de todo el método.

Extensión

En cada movimiento, todos los tendones y todas las articulaciones deben ser, sin excepción alguna, estirados al máximo.

Pausa

Una extensión máxima debe mantenerse durante cierto tiempo para aumentar la eficacia de la extensión, permitiendo liberar una energía mayor en el momento de la relajación.

Flexibilidad

Las extremidades y el tronco deben ser flexibles y estar distendidas. El objetivo es que la sangre circule sin obstáculos y que el Qi penetre profundamente en el cuerpo, donde su acción es comparable a la de una esponja que absorbiera el agua. Nuestros antepasados decían: "Gu Zhen Jin Rou, Qi Xue Cai Liu, Jiu Shi Dao Li)" ("En verdad, la rigidez de los huesos y la flexibilidad de los músculos favorecen la libre circulación de la energía y de la sangre").

Aplicación

Preparación

Aquietar el espíritu: pies juntos, puños cerrados con el pulgar en el centro de la palma de la mano. Aguardar a que se forme la saliva, deglutirla y hacerla bajar hasta el Dan Tian inferior. La punta de la lengua contra el paladar.

1. Preparar la ofrenda al Cielo (Wei Tuo Xian Chu Di Yi Shi)

Este movimiento conduce la energía a las manos y el pecho.

- Separar el pie izquierdo, manteniendo los pies paralelos.
- Levantar los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros, adelantar las manos orientadas una hacia la otra, con las palmas hacia el pecho.
- Llevar la mirada a las manos.
- Respiración natural.

Concentración: esperar que llegue la energía a las manos.

2. La ofrenda se despliega hacia el Cielo (Wei Tuo Xian Chu Er Shi)

Este movimiento de apertura del pecho establece la comunicación con el Cielo y estira los tendones.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Llevar los codos hacia el cuerpo y avanzar las manos, espirando. Abrir acto seguido ampliamente las manos hacia el Cielo inspirando mientras se eleva la mirada.

Concentración: imaginar que se está sosteniendo una ofrenda muy pesada.

3. Depositar la ofrenda a la puerta del Cielo (Wei Tuo Xian Di San Chi)

- El cuerpo y el espíritu entran en comunicación con el Cielo, en un movimiento de estiramiento extenso de los tendones.
- Llevar las manos cerca de las orejas, con las palmas hacia adelante girando las muñecas. Empujar luego con las manos hacia el Cielo espirando.

Concentración: imaginar que las manos atraviesan el Cielo.

4. Guiar el curso de las estrellas para iluminar el espíritu (Zhai Xing Huan Duo Shi)

Este movimiento estira los tendones en torsión.

- Colocar la mano izquierda sobre la espalda, con la palma mirando hacia atrás, girando la cabeza hacia la izquierda. La mano derecha acompaña el movimiento de rotación dirigiéndose hacia arriba, como si quisiera recoger una estrella y llevarla ante la frente.
- Con la mano delante de la frente, mano y cabeza continúan el movimiento hacia la derecha, seguidas del resto del cuerpo, hasta que éste haya girado al máximo hacia la derecha.
- Invertir la posición de las manos: la derecha se coloca a la espalda y la izquierda recoge estrellas.
- Describir entonces el movimiento en el sentido contrario (de derecha a izquierda).
- Efectuar tres veces toda la serie de movimientos.
- Respiración natural.

Concentración: la estrella de La mano ilumina la frente para encender el espíritu.

5. Los nueve bueyes tiran del arado (Jiu Niu Geng Di Shi)

Este movimiento concentra la fuerza en los tendones después del estiramiento.

- Partir de la posición final del movimiento precedente (mano izquierda hacia las estrellas y mano derecha en la espalda, cuerpo girado a la izquierda).
- Bajar la mano izquierda llevando el pie derecho, apoyado sobre su punta, hacia el pie izquierdo.
- Cada mano pasa por debajo de su correspondiente axila, la mano derecha de delante hacia atrás y la izquierda de atrás hacia adelante.
- Girar el cuerpo hacia la derecha, apoyar el pie derecho adelantando la mano derecha abierta; la mano izquierda apunta hacia atrás como la cola de un buey

Respiración: inspirar cuando las manos pasan por debajo de las axilas. Espirar al adelantar la mano derecha.

Concentración: imaginar la mano derecha como la reja del arado, que abre el surco en plena Tierra.

- Flexionar las rodillas apretando los puños.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Llevar el cuerpo al eje de partida, con la mano derecha abierta a la altura de la cabeza. Abrir la mano izquierda, llevando el pie izquierdo, apoyado sobre su punta, hacia el pie derecho.
- Repetir el mismo movimiento hacia la izquierda y efectuar toda la serie tres veces a la derecha y tres a la izquierda.

6. Comprobar la propia fuerza haciendo temblar la montaña (Tiu San Si Li Chi)

Este movimiento aumenta la fuerza de los tendones.

- Volver a la posición inicial, con los pies separados a la misma distancia que los hombros.
- Adelantar las manos abiertas y elevarlas hacia el Cielo. Luego cerrar los puños y llevarlos a las caderas, orientados hacia adelante.
- Subir los puños hacia el pecho inspirando, abrir las manos hacia adelante y empujar espirando.
- Colocar de nuevo los puños en las caderas inspirando y repetir dos veces el movimiento. Volver a la posición inicial.

Concentración: reunir toda la fuerza en los puños para empujar la montaña.

7. Colocar tres platos sobre el suelo (San Pan Luo Di Shi)

Este ejercicio moviliza la médula espinal.

- Separar ampliamente el pie izquierdo hacia la izquierda. Flexionar las rodillas para bajar tanto como sea posible.
- Levantar los brazos, con las manos abiertas y las palmas hacia abajo por encima de las rodillas, con los brazos arqueados. Observación: los tres platos están representados por los brazos, las manos y los pies .
- Girar lentamente la cabeza, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha, estirando el cuello. Retornar la cabeza al eje del cuerpo y realizar con ella un movimiento de traslación, separándola lentamente y volviéndola rápidamente a su posición central.
- Repetir todo el movimiento hacia la derecha.

Respiración: natural.

Concentración en la mirada.

8. Desenvainar el sable y ahuyentar a los fantasmas (Ba Ma Dao Zan Gui Shi)

Este movimiento hace salir las energías negativas de las profundidades en las que se encuentran.

- Volver a la posición inicial. Levantar las manos, girar el cuerpo a la izquierda con la mano izquierda a la espalda. La mano derecha pasa por detrás de la nuca y atrapa el lóbulo de la oreja izquierda.
- Sin desplazar las manos, girar cabeza y cuerpo lo más que se pueda hacia la derecha. Volver al centro. La mano derecha desenvaina entonces el sable (imaginario, por supuesto!) que se encuentra en la espalda y con dos mandobles al frente en diagonal, trocea a los fantasmas (igualmente imaginarios!)



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Repetir todo el movimiento por el otro lado.

Respiración: inspirar antes de desenvainar y espirar profundamente.

Concentración: los ojos siguen el movimiento del sable.

9. El dragón azul saca las uñas (Qing Long Tan Zhuo Shi)

Este ejercicio moviliza la médula.

- Regresar a la posición inicial.
- Separar ampliamente el pie izquierdo con un gran paso lateral. Elevar las manos hacia adelante, con las palmas hacia el Cielo. Llevar luego las manos hacia las caderas, orientadas hacia adelante. Subir el puño derecho hasta la altura del pecho.
- Abrir acto seguido la mano en forma de garra y adelantarla, girando al mismo tiempo hacia la izquierda.
- Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y dar un zarpazo hacia adelante, girando la cabeza hacia la derecha. El movimiento se efectuará inspirando.
- Colocar de nuevo el puño en la cadera.
- Repetir el mismo movimiento hacia la derecha. Realizar un total de tres movimientos a cada lado.

Respiración: inspirar al llevar el puño hacia el pecho; espirar al dar el zarpazo.

Concentración: en el movimiento del cuerpo y de la mano, que ondulan como un dragón.

10. El tigre agresivo sale de la montaña (Meng Hu Chu San She)

Este movimiento estira la médula y los tendones.

- Regresar a la posición inicial.
- Separar el pie izquierdo y abrir lateralmente los brazos.
- Bajar las manos hasta ponerlas sobre el suelo, a ambos lados del pie izquierdo. Es la postura del tigre: pierna derecha estirada, espalda horizontal y cabeza levantada.
- Replegarse hacia atrás sobre la pierna derecha y luego estirarse al máximo hacia adelante.
- Repetir el mismo movimiento sobre la derecha.

Respiración: inspirar al retroceder; espirar por la boca al estirarse.

Concentración: el tigre atrapa a su presa.

11. Inclinarsse (Da Gong Shi)

Este movimiento hace circular la energía a lo largo del eje sacro craneal.

- Regresar a la posición inicial.
- Separar el pie izquierdo a la distancia de los hombros. Elevar ampliamente las manos y colocarlas tras la nuca.
- Estirar la espalda inclinándose hacia adelante hasta que la parte superior de la cabeza mire hacia el suelo.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Elevarse y repetir el movimiento dos veces.

Concentración: sobre el movimiento de flujo y reflujo de la energía a lo largo del eje cerebroespinal.

12. Prosternarse (Kou Tou Tao Wei Shi)

Este movimiento purifica el interior y refuerza el exterior.

- Regresar a la posición inicial.
- Dar un gran paso lateral con el pie izquierdo.
- Con un movimiento lateral ascendente de los brazos, dirigir las palmas de las manos hacia el Cielo.
- Inclinarsse estirando la espalda hacia adelante, con los brazos en prolongación de la misma, hasta que las palmas de las manos descansen sobre el suelo, delante de los pies. la parte superior del cráneo mirando hacia abajo.
- Enderezarse comenzando por la cabeza. Luego los brazos se elevan por los costados hacia el Cielo, mientras que el tronco se endereza.
- Repetir el movimiento tres veces.

Respiración: natural

Concentración: limpiar la médula en profundidad

Luo Han Kung 漢功 (Monje de Buda)



Luo Han Kung es un Yijinjing Qi gong (trabajo de la energía del cambio del músculo / tendón). A lo largo de los siglos el Yijinjing fué evolucionando para adoptar diferentes formas más elaboradas que las reflejadas por textos primitivos. El Baduanjin de pie puede considerarse una adaptación del Yijinjing. Este ejercicio es algo complejo pues aunque consta de 18 formas, su descripción se puede descomponer en 97 movimientos.

La destrucción del templo Shaolin del Sur por la dinastía Ching (1644 - 1912 d.n.e) es el origen de la transmisión de los conocimientos Shaolin a diferentes grupos de China y el origen de varios estilos marciales que se han popularizado en Occidente y que se conocen popularmente como Kungfú. Uno de los supervivientes de la destrucción, el monje Choy Fook transmitió el Luohan Kung. Este sistema de Chi Kung, al principio, se practicó en círculos cerrados de estudiantes del estilo de Kung Fu Choy Li Fut, difundándose posteriormente fuera de ellos.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



En la actualidad el Luo Han Kung se enseña por varias escuelas que, a través de diferentes líneas de transmisión, tienen su origen común en la enseñanza original del monje Shaolín, Choy Fook. El origen de estas ramas de la transmisión se deriva de la apertura de Chan Yiu Chiu a la enseñanza del Choy Li Fut y el Luo Han Kung a personas no pertenecientes a la familia. La información de esta página, con mayor o menor acierto, proviene de Sifu Sebastián González según la aprendió del maestro Wong, Doc Fai y del propio maestro Wong. El maestro Wong, Doc Fai la recibió de su sisuk de Hong Kong, maestro Wong Ying-Sam de la rama Jiangmen (Kong Chow) de Choy Li Fut, rama que ahora representa el maestro Wong, Doc Fai por designación del maestro Wong Gong en los años 80. Wong Ying-Sam la aprendió de Chan Yiu Chiu, por lo que en realidad este Lohan se considera de King Mui.

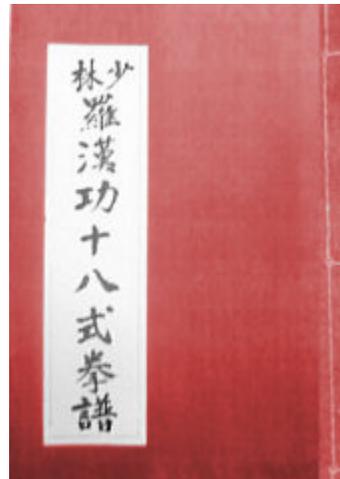
A partir de la designación del maestro Wong como maestro del heredero del linaje de la familia Chan por el guardián del Choy Li Fut (Jeong Moon) : Chan Sun Chiu, Granmaster ha decidido enseñar solo el ejercicio original de los 18 Lohan de la rama King Mui a partir del escrito que le ha transmitido la familia Chan y que ha traducido para sus alumnos.

SAP PAT LOHAN YIK GUN KUEN "18 Lohan cambian los tendones"

También conocida como "Las palmas de los 18 Lohan"

十八羅漢手

- Nombre de las posiciones
- Algunas consideraciones iniciales
- Objetivos principales
- Fases de trabajo
- Descripción de la forma



Cantones (Yale): sap6 baat3 lo4 hon3 sau2
Mandarin (Pinyin): shi2 ba1 luo1 han4 shou3



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Nombre de las posiciones

- 1- Posición de centra miento
- 2- Separar el cielo y la tierra
- 3- Separar cadenas montañosas con las palmas
- 4- Luohan borracho
- 5- El sol y la luna
- 6- El tigre negro endereza su espalda
- 7- El ganso salvaje extiende sus alas
- 8- Reverencias hacia el cielo
- 9- Dedos de Luohan
- 10- Separando hacia los lados
- 11- Tensar el arco
- 12- Luohan bebe vino
- 13- Tensar el arco sobre una pierna
- 14- Barridos a los lados
- 15- Equilibrios sobre una pierna
- 16- Girar con pasos torcidos
- 17- El Luohan cuelga sus ropas
- 18- Presionar con dedos los lados

1.- Algunas consideraciones iniciales

- La forma, o KUEN, está incluida dentro de lo que generalmente se considera Wei Dan, o trabajo externo. Debido a que la amplitud de los movimientos es mucho mayor que en otras formas de Qi Gong, estimula especialmente el Jing.
- Su acción se centra fundamentalmente sobre huesos, tendones, ligamentos, articulaciones, vasos y órganos internos.
- A nivel de energía produce un importante estímulo de la vitalidad general. Abre y desarrolla la amplitud de los meridianos, ya que cada movimiento ha sido diseñado para meridianos y puntos de acupuntura específicos.
- Fue creada para complementar y/o preparar a los monjes para otros tipos de QiGong que trabajan mucho más específicamente el Chi o el Shen. En este sentido, debería considerarse más como un elemento auxiliar que como el único o principal elemento de nuestro QiGong. Salvo que pretendamos centrar nuestro trabajo precisamente en el aspecto Jing o corporal.
- Para desarrollar bien toda la potencialidad de la forma, debe prestarse especial atención a la alternancia continua entre relajación y estiramiento. Este continuo cambio es el que irá favoreciendo, mediante el contraste entre contracción y extensión, el incremento de riego sanguíneo, la elasticidad, la apertura de las articulaciones, el masaje de los órganos internos, el desbloqueo de puntos concretos de acupuntura, la estimulación alternada de Ren Mai y Du Mai, de los meridianos Yin y Yang, etc.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- La forma está considerada, en sí misma, como Wei Dan pero, no por ello, deberían descuidarse los aspectos Nei Dan o de trabajo interior.
- Paulatinamente deberíamos ir integrando la respiración y la actitud mental en los ciclos de extensión – relajación. De este modo, potenciaremos nuestro trabajo sobre el Jing, Qi y Shen
- La respiración es abdominal, natural y profunda, inspirando por la nariz y exhalando por la boca. Debe procurarse que la misma sea suave, lenta, continua y silenciosa. No obstante es normal una pequeña explosión de aire al principio de la exhalación para liberar el pulmón de tensiones excesivas. Generalmente debe inhalarse en los movimientos de expansión o Yang, y exhalar en los movimientos de contracción o Yin, marcando el carácter Yin/Yang de cada movimiento. Combinar la dureza y suavidad del propio ejercicio a fin de movilizar el Qi y Xue (sangre) y empujarlo a modo de bombeo a través del sistema Jin-Luo (Canales y colaterales)
- La actitud mental también debe ajustarse a este ciclo continuo y reflejarse en la mirada.
- La forma fue creada como una serie de ejercicios sueltos. Su origen se atribuye a Bodhidharma (Ta Mo).(502-557 A.C.) En los grabados que se conservan de los ejercicios originales puede comprobarse que no se practicaban exactamente como hoy se conocen. Las sucesivas generaciones de abades del templo de Shaolin fueron introduciendo variaciones para hacer más efectivo su trabajo.
- Finalmente fueron unidos en una forma continua, tal como hoy lo conocemos. Sin embargo, pueden y es aconsejable practicarlos como ejercicios sueltos, tanto en un principio para familiarizarnos con cada uno de los movimientos, como después para profundizar en su estudio o reforzar el efecto de uno concreto mediante su repetición.

2.- Objetivos principales de Luohan Gong.

Según lo dicho anteriormente los objetivos a considerar para el Luohan Gong como sistema de QiGong pueden ser los siguientes:

- Promover más eficazmente el flujo de Qi y Xue.
- Fortalecer los órganos internos.
- Promover la curación, rejuvenecimiento, resistencia y longevidad, aumentando la cantidad y eficacia de Zen Qi.
- Calmar el corazón y por consiguiente serenar el Shen.
- Corregir desarmonías externas e internas.
- Fortalecer huesos, tendones, ligamentos y articulaciones.

3.- Fases de trabajo.

- En la primera fase nos centraremos básicamente en la corrección del movimiento. La respiración será natural e intercalaremos todas las respiraciones intermedias que se precisen. No debemos tener que ajustar la velocidad de la ejecución a nuestro ritmo respiratorio, ni perder el aliento.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- En una segunda fase nos centraremos en la corrección de la estructura corporal, dejando descender el peso de hombros, codos, pecho, columna hasta su centro natural en Tan-Tien, y desde allí a la tierra a través de un correcto apoyo de pies. En esta fase trabajaremos especialmente el ciclo continuo de estiramiento, relajación, estiramiento, relajación,
- El estiramiento debe ser completo, afectando en cada caso a todos los tendones, músculo y meridianos correspondientes. Se deben tener en cuenta todos los detalles del movimiento, a fin de no obviar el estiramiento de determinadas zonas. A lo largo de la forma se irán estirando y relajando todos los componentes del cuerpo. Este estiramiento debe ser completo pero sin llegar al límite extremo. Más bien como el estiramiento natural de un gato o el que se hace para desperezarse.
- Debe estar adaptado a las condiciones naturales de cada uno. La apertura de caballos y altura del cuerpo se adaptará, de modo que no se produzcan tensiones excesivas ni pérdidas de equilibrio.
- Dada la intensidad del estiramiento, y de la relajación complementaria, se irá produciendo una gran estimulación del riego sanguíneo y de la energía vital. Pero, deberemos tener especial cuidado con la corrección postural de columna, rodillas, apoyo de pies y descenso del peso corporal, tanto en estiramiento como en relajación, a fin de evitar lesiones. Para ello, será de gran ayuda ir centrando, cada vez más, nuestra atención en Tan-Tien a lo largo de la forma.
- En una tercera fase el trabajo se irá extendiendo al ciclo respiratorio. Intentaremos acoplarlo a los ritmos de tensión relajación, y de inspiración - espiración detallados en cada uno de los ejercicios. Estimularemos el Shen intensificando o relajando la mirada.
- En una cuarta fase, cuando el trabajo anterior nos permita una respiración abdominal cada vez más lenta y profunda y no perdamos el aliento durante el desarrollo de la forma, iremos centrando la respiración en Tan-T'ien, expandiendo la respiración y la energía hacia los puntos de estiramiento para volver a recogerla en Tan-T'ien en la relajación subsiguiente. En esta fase prestaremos especial atención a los puntos de acupuntura situados en palma de manos Laogong y planta de pies Yongquan.
- Superadas estas fases, se podrá canalizar la circulación de la energía a través de la órbita micro cósmica, de los meridianos principales, de algún meridiano específico o dirigirse a puntos concretos de acupuntura.

4 - Descripción de la forma.

En toda la descripción que sigue se considera que el frente de la posición inicial es el este, a la espalda el oeste, el lado derecho el sur y el izquierdo el norte

4.1.- POSICIÓN DE CENTRAMIENTO.

- Abrimos desde la posición natural con pies juntos, separando el pie izquierdo el ancho de los hombros. Mantenemos las piernas estiradas pero relajadas, con la articulación de rodillas sin tensión. Los pies estarán paralelos el uno al otro, con las puntas de los pies mirando al frente y el peso repartido en los nueve puntos de apoyo de cada pie.
- La cadera basculada y la cabeza recta. Puede ayudar imaginarse que el cuerpo cuelga de un hilo atado en Baihui, y la columna es estirada por el peso del cuerpo, concentrado en Tan-T'ien.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Los brazos cuelgan, estirados a los lados del cuerpo. Las palmas de las manos miran al frente, separadas del cuerpo aproximadamente 25-30 cm. Los hombros, codos y muñecas relajados. Los dedos estirados, pero relajados, separados ligeramente unos de otros. El pulgar se relaja, doblando ligeramente la articulación que lo une a la muñeca. Colocarlo paralelo al índice y separado del mismo un ancho de dedo pulgar.
- Respiramos durante unos minutos, centrando la atención en Tan-T'ien. Ojos cerrados y cuerpo relajado.
- En la fase más avanzada, se visualizará, al inspirar, la subida del Chi por la espalda, (meridiano Du Mai), y al exhalar su bajada por la parte delantera - interna del cuerpo (meridiano Re Mai). Esto activará la circulación del Chi en la Órbita Micro cósmica.
- Esta posición se parece a Fun Sau

4.5.- EL TIGRE NEGRO ENDEREZA LA ESPALDA.

1. Inspirando

- Miramos al norte.
- Desplazamos lateralmente el pie izquierdo, abriendo el caballo.
- Giramos el cuerpo hacia la izquierda, manteniendo el peso en el pie derecho. Al mismo tiempo nos inclinamos muy ligeramente hacia delante, con la columna recta y la cadera basculada. La cabeza y los hombros miran al sur. Las puntas de los pies al este. (Sieh-Ma).
- Desplazamos el cuerpo hacia el frente pasando aproximadamente el 70% del peso a la pierna adelantada.
- Al mismo tiempo estiramos la pierna derecha girando su pie 45°, (pivotando sobre la punta) (Ding Ji Ma).
- El cuerpo está todavía ligeramente inclinado hacia a delante.
- Una vez en esta posición, y no antes, las manos se levantan, manteniendo las palmas hacia el suelo, hasta la altura de las axilas. Hombros relajados.

2. Exhalando

- Empujamos con ambas manos hacia lo que es ahora nuestro frente, (norte o lado izquierdo respecto a la posición inicial), con las palmas mirando en esta dirección. Muñecas dobladas 90° y punta de los dedos mirando hacia arriba. Aumentamos ligeramente el estiramiento de los brazos, con lo que girarán ligeramente hacia adentro hasta que los pulgares queden horizontales. No subir hombros, ni abombar espalda.
- Al mismo tiempo, estiramos la pierna posterior y enderezamos columna (Seung Twei Jeung).

3. Inspirando

- Nos relajamos, volviendo a colocar las manos junto a las caderas con las palmas hacia abajo.
- Giramos el cuerpo por la cintura, manteniendo todo el peso en la pierna izquierda, hasta quedar mirando al sur. Al mismo tiempo, el pie derecho pivota sobre la punta hasta quedar mirando al este (Sieh-Ma).
- Desplazamos el cuerpo hacia el frente estirando totalmente la pierna izquierda girando su pie 45°, (pivotando sobre la punta) (Ding Ji Ma).
- Desde esta posición, las manos se levantan manteniendo las palmas hacia el suelo hasta quedar a la altura de las axilas. El cuerpo ligeramente inclinado para delante.

4. Exhalando



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Empujamos con ambas manos hacia lo que es ahora nuestro frente, (lado derecho respecto a la posición inicial (Seung Twei Jeung).

5. Inspirando

- Relajamos el estiramiento, volviendo a colocar las manos junto a las caderas con las palmas hacia abajo y giramos el cuerpo por la cintura a posición Sieh-Ma.
- El pie izquierdo se acerca al cuerpo, dibujando un círculo en el suelo con la punta del pie (oeste, sur, este, y norte), para, al final del mismo, apoyarse, en el suelo, por el talón. Punta del pie hacia arriba.
- No debe apoyarse ni excesivamente lejos ni muy cerca del otro pie, para permitir la extensión de pierna en los movimientos subsiguientes.

6. Exhalar

- Girar todo el cuerpo, sobre el talón izquierdo y la punta del pie derecho, hasta quedar mirando al oeste, en paso cruzado. Todo el peso en el pie izquierdo. Su punta mirando al oeste. El otro pie apoyado únicamente en la punta. Dejamos bajar el peso del cuerpo, inclinándonos ligeramente hacia delante y basculando cadera.

7. Inspirar

- Nos incorporamos de abajo hacia arriba. Estiramos las piernas y levantamos las manos hasta las axilas manteniendo las palmas mirando hacia abajo. La punta de ambos pies debe quedar mirando al oeste. Plantas completamente apoyadas en el suelo. Debe producirse una compresión debida a la postura en la zona perineal. Columna estirada y vertical, hombros relajados. Procurar que no suban con las manos.

8. Exhalar

- Empujamos al oeste con ambas manos, brazos horizontales (Seung Twei Jeung).

9. Inspirar

- Nos agachamos e inclinamos hacia delante ligeramente. Al mismo tiempo, volvemos a colocar las manos junto a las caderas, palmas mirando hacia abajo.
- Giramos el cuerpo sobre la punta de los pies, 180°, hasta quedar mirando al este, rodillas flexionadas. Pasamos peso a pierna izquierda.
- El pie derecho se acerca al cuerpo dibujando un círculo en el suelo con la punta del pie (oeste, norte, este, sur), para al final del mismo apoyarse en el suelo por el talón con la punta del pie hacia arriba.

10. Exhalar

- Igual a 6 cambiando izquierda por derecha y viceversa.

11. Inspirar

- Igual a 7 cambiando izquierda por derecha y viceversa.

12. Exhalar



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



- Empujamos al oeste con ambas manos, brazos horizontales (Seung Twei Jeung).

13. Inspirar

- Nos agachamos e inclinamos hacia delante ligeramente. Al mismo tiempo, volvemos a colocar las manos junto a las caderas, palmas mirando hacia abajo.
- Llevamos la pierna izquierda hacia el norte, separándola.
- Giramos el cuerpo sobre la punta de los pies, 180°, hasta quedar mirando al este, piernas separadas y estiradas.
- Doblamos las rodillas pasando a posición de caballo cuadrado (Sei Ping Ma), al mismo tiempo que subimos las manos hasta las axilas, e inclinamos el cuerpo ligeramente hacia delante manteniendo la cadera basculada.

14. Exhalar

- Empujamos al frente (Seung Twei Jeung).
- En todas las extensiones, tener en cuenta las observaciones del punto 2 y estirar bien los dedos abriendo la palma.

El Zhan Zhuang es un Chi Kung estático y el tipo de trabajo que se realiza se denomina Meditación de pie. El trabajo es interno y desarrolla la energía, en este sentido es un Chi Kung (Qigong). Se emplea en las artes marciales internas y en particular en el Tai Chi Chuan.

Existen dos tipos de entrenamiento, uno orientado a mejorar la salud y la condición física, energética y mental, jianshenzhuang. Y otro orientado al desarrollo del jing o energía marcial, jijizhuang.

El Yi Chuan (otro arte marcial interno) hace especial énfasis en este método de entrenamiento y os recomiendo, como introducción al Zhan Zhuang, los libros que se han publicado en España de Yves Requena y Lam Kam Chuen.

En el Zhang Zhuang se combina el trabajo, mental y muscular con la respiración tranquila y la relajación. A diferencia de los ejercicios a los que estamos acostumbrados en los que se desarrolla una vigorosa actividad muscular y aeróbica alternada con períodos de descanso o en los que se practica únicamente la relajación combinada con la respiración, en el Zhan Zhuang dicho trabajo es simultáneo. El trabajo es vigoroso aunque sin una manifestación externa violenta.

A los pocos segundos de iniciar el ejercicio, si se realiza correctamente, empezaremos a sentir la queja de diferentes músculos que no utilizamos habitualmente, nuestro trabajo consistirá en ir relajando los músculos y tendones con lo que lograremos liberar de bloqueos la circulación del chi por todo el cuerpo y que este se equilibre de forma natural. Tomaremos consciencia de tensiones crónicas como las que acumulamos en las cervicales y los hombros. Haremos consciente nuestra respiración que se volverá relajada, amplia y profunda de forma natural. Gradualmente nuestro trabajo se centrará en ejercitar el mismo tipo de relajación con la mente, es decir desarrollar su capacidad de atención y concentración liberándola de tensiones y ruidos involuntarios.

Existen diferentes ejercicios de Zhan Zhuang y algunas variantes. En éste método no se practican simultáneamente los diferentes ejercicios para avanzar en la práctica. Se empieza por la posición inicial Wu Chi (tras unos ejercicios de precalentamiento), una vez se lleve unas semanas practicando esta posición y uno se sienta cómodo en ella durante al menos 5 minutos



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



(deberíamos llegar a un mínimo de 20 minutos) se podrá empezar a practicar la siguiente, Abrazar el árbol (sujetar la pelota). Y así gradualmente avanzaremos de una posición a otra. Una vez dominada más de una posición sí que es posible combinarlas en la práctica.

El trabajo debe realizarse a diario (bueno, tampoco pasa nada si empezáis por hacerlo tres veces a la semana pero es aconsejable que sea constante).

Cada ejercicio puede comportar una determinada visualización o trabajo mental que hay que conocer

La práctica concluirá con algún ejercicio de estiramiento y automasaje para ayudar a las zonas que se resientan más del trabajo.

"La capacidad de transformar la energía e incluso de crearla en el interior de cada ser es uno de los profundos secretos de la vida. Como un árbol, cada uno también es una gran central de energía de la naturaleza. Comparte una gran afinidad con los incontables árboles que le rodean en el planeta. Los árboles tienen mucho que enseñarnos. Están perfectamente adaptados al ritmo de las estaciones. Combinan su inmensa fuerza con la sensibilidad más delicada. Convierten la luz solar y el aire en combustible. Comparten la tierra con otros, pero están seguros en su propio interior.

Al estar de pie, como un árbol, solo e inmóvil, se llega a comprender todo lo que ocurre en el interior del ser, todos los cambios internos que tienen lugar en los órganos y músculos. Es necesario practicar constantemente. Cada uno nota las reacciones que tienen lugar en su interior. Este sentimiento nunca acaba. Sigue y sigue, una y otra vez. Este es el Camino: no importa lo lejos que uno vaya, nunca llegará al final de todas las cosas maravillosas que se pueden descubrir."



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



El Camino de la Energía



- Lam Kam Chuen.
Jianshen Zhuang
Orientado a mejorar la forma física y la relajación.
- Jiang Chuang Zhan Zhuang (respiración vigorizante)
 - Wu Chi Zhan Zhuang (meditación del no-último)
 - Tai Chi Zhan Zhuang (meditación del gran-último)
 - Hun Yuan Zhan Zhuang (meditación del universo)

Jiji Zhuang

Orientado a desarrollar el espíritu marcial y la potencia.

- Mao Dun (La lanza y el escudo)
- Zheng Shen Pu Hu (El Tigre saltando de frente)
- Ce Shen Pu Hu (El Tigre saltando de lado)
- Tuo Ying (Levantar el bebe)
- Zi Wu (Día y Noche)
- Lohan Bao Ding (El Arhat llevando el inciensario)
- Tui Mo (Empujar el molino)
- Da Peng Zhan Chi (El Águila extiende las alas)
- Qing Ting Dian Shui (La libélula planea sobre el agua)
- Fo Yuan (Flotando por encima de la nube)

Posiciones estáticas de Wang Shu
Jin
Hong Kong Yi Quan Society Limited

Posiciones estáticas de otros
maestros

- Han Xingyuen
- Kuo Lien Ying
- C.S. Tang

Las posiciones que se describen corresponden a las enseñadas por Sigung Wong, Doc Fai. Dentro del curriculum del I-Chuan existen otros métodos de entrenamiento SHILI, MOCA BU, FALI, SHI



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



SHENG, TUI SHOU y SAN SHOU, algunos de los cuales (shili) también son interesantes como complemento en las primeras etapas del Tai Chi Chuan.

Wang Xiangzhai, que trabajó con Yang Cheng Fu y Yang Shou Hou entre otros muchos artistas marciales, desarrolló el I-Chuan como una síntesis de métodos del Wushu y así no es de extrañar que los principios que se trabajan en el I-Chuan estén relacionados con el Tai Chi Chuan.

Doc-Fai Wong y Jane Hallander, Gran Maestro y Sifu de la Plum Blossom International Federation, han sido discípulos de Peng Si Yu (You Pengxi), alumno de Wang Xiangzhai, fundador del Yiquan, y su esposa Min Ou Yang.



Wang Xiangzhai



Peng Si Yu



Min Ou Yang



GM Wong, Doc Fai
Min Ou Yang - Peng Si Yu



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Jianshen Zhuang

Wu Chi

De pie, con los pies separados el ancho de los hombros, paralelos (en el wushu los pies paralelos se refiere a que los pulgares deben estar orientados al frente y estar paralelos, con lo cual observamos como los talones se abren ligeramente al exterior).

Hemos de notar que el peso del cuerpo se distribuye de forma uniforme por ambos pies y ahuecarlos ligeramente como si fueran ventosas. A partir de los pies desarrollaremos nuestras raíces (de chi), base del equilibrio y fuente de energía.

Las piernas ligeramente flexionadas (en esta posición las piernas se flexionan muy poco, simplemente para que no estén rígidas. Como si estuviésemos en pie apoyados en un taburete alto), manteniendo separadas las rodillas con la simple intención de que no caigan hacia dentro, de forma que se mantengan orientadas en la dirección de los pies y las pantorrillas se hallen verticales.

La cadera está basculada con la ayuda de la flexión de las rodillas (como si quisiéramos bailar la danza oriental del vientre).

Todo el cuerpo está suspendido por la parte superior de la cabeza. El punto por el que está suspendido está en línea con la punta de las orejas (no se trata de la coronilla).

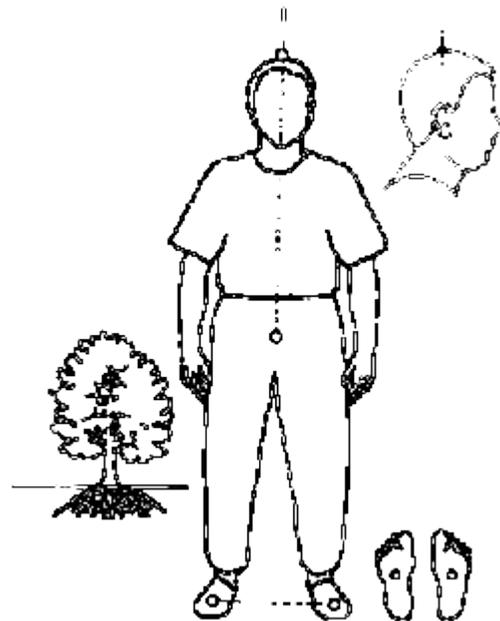
Con ello se persigue alinear la columna vertebral de forma que parezca una espiga vertical desde el sacro (su parte inferior, la que está en contacto con el suelo cuando nos sentamos con las piernas cruzadas) hasta la parte superior de la cabeza que se mantiene erguida, relajada, de forma que la energía pueda circular libremente.

Los hombros y el cuello relajados mediante el trabajo de los trapecios. Los brazos relajados separados ligeramente del cuerpo (como si sostuviésemos huevos en las axilas). Los dedos estirados pero no tensos. Ligeramente separados, justo la separación que se produce al liberarlos de tensión. Los pulgares próximos al resto de los dedos.

La mirada tranquila orientada al horizonte (al principio podemos practicar con los ojos cerrados pues nos será más fácil tomar consciencia del cuerpo y tranquilizar la mente).

Nuestros pies se hunden en la tierra desarrollando raíces imaginarias que nos permiten absorber la energía. La energía de la tierra asciende en espiral por nuestras piernas y la acumulamos en el Tan Tien inferior (cuatro dedos por debajo del ombligo y cuatro dedos dentro del abdomen, usualmente nuestro centro de gravedad). El abdomen ha de permanecer relajado.

Avanzaremos a medida que aprendamos a superar la sensación de fatiga, agarrotamiento y dolor mediante la relajación forzada por nuestra voluntad (ayuda a ello visualizaciones como la de sonreír a las partes doloridas, mandarles mensajes de tranquilidad o superarlo con





ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



estoicismo). Cuando traspasemos esta barrera experimentaremos una sensación de energía y calor que recorre todo nuestro cuerpo (muy pronto, no es necesario esperar meses para ello).

Muchas personas comentan que estas posiciones no son naturales. Pueden no parecerlo porque suponen corregir una serie de defectos crónicos que hemos acumulado a lo largo de años y por lo tanto forzar de nuevo al cuerpo aunque sea para devolverlo a un estado natural en el que la energía pueda circular libremente.

El trabajo ha de ser gradual y nunca con violencia. Al principio lo más importante es encontrar nuestro centro, para ello es necesario que nos sintamos cómodos.

Un camino de mil kilómetros empieza por un paso. El objetivo es llegar, no hay prisas ni pausas.



Comentarios sobre las posiciones fundamentales de “abrazar el árbol” (Zhan Zhuang Gong, lit. ejercicio del poste clavado) del impulsor del arte, Wang Xiangzhai (1890-1963) - Jordi Vilà, Lista de Correo Taiji 31/1/2001

1- Sobre la relajación:

“El ejercicio de estar de pie como un poste apunta a desarrollar fuerza a partir de la no-fuerza; movimiento a partir del no-movimiento, y movimiento rápido a partir del movimiento lento. Cuanto más relajado está el cuerpo, más velozmente circulará la sangre y más grande será la fuerza generada. Si se practica con fuerza rígida, por el contrario, se crea tensión y el cuerpo pierde su flexibilidad natural, hasta el punto de obstaculizar el flujo de la sangre.

Este tipo de fuerza es del tipo “sin forma”, y es particular del espíritu. Si se usa la fuerza “con forma”, se pierde la naturaleza esencial del movimiento... Cuando el cuerpo está lo más relajado posible, el espíritu está totalmente recogido; por eso, aunque la forma pueda parecer limitada e indolente, la mente es ágil”

2- Concentración y serenidad

“Ya que este ejercicio es a la vez mental y físico, eliminar las distracciones es un elemento importante. Pero ya que la reflexión en las personas (sobre todo las adultas) es abundante, esta eliminación no es una empresa fácil. Son muchos los que consideran que es una dificultad mayor y se esfuerzan en alcanzar un “estado de quietud” con el resultado de que, cuanto más se esfuerzan, más tensión surge y mayor es la fatiga mental. Apenas se extingue un pensamiento, surgen otros muchos en una espiral creciente de tensión hasta que las distracciones galopan libres como un caballo salvaje. Los antiguos desarrollaron numerosos métodos para ayudar a los principiantes; pero según mi experiencia personal, solo con estar completamente relajado y natural, sin esforzarse en controlar, sino dejando vagar los pensamientos, pero sin descuidarse, se podrá en realidad, estabilizar y liberar la mente. Si la incursión de distracciones es especialmente



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



preocupante, entonces se puede imaginar que se es como un gran horno, que recoge y disuelve cualquier pensamiento, como copos de nieve u hojas que caen en el fuego.”

“Generalmente no debemos cambiar la postura durante la práctica, Ya que en cuanto mente y cuerpo estén relajados y tranquilos, la sangre acelerará su circulación. Al cambiar de improviso la posición cuando el movimiento interno está comenzando, va a hacerla lenta... Pero, una vez que este movimiento interno haya hecho efecto, entonces los cambios externos pueden realizarse sin influenciarlo. Entonces se puede uno mover a voluntad sin constricciones en la postura.”

Jiji Zhuang

Mao Dun (La lanza y el escudo)



Esta posición recuerda a un guerrero con el escudo en una mano y la lanza en otra.

Colocar un pie adelantado en Diu ma (pie de gato). Todo el peso del cuerpo debe descansar en el otro pie, sin que las piernas estén rígidas ni excesivamente flexionadas. Si adelantáis el pie derecho, el brazo derecho se redondea con la mano directamente por delante como si se tratase de un escudo. El brazo izquierdo se coloca en el costado, el codo sobresale un poco por detrás de la vertical de la pierna atrasada, no de la espalda que esta girada. La palma de la mano izquierda, o sea la lanza, mira al cuerpo. La mano de la lanza se mantiene vertical con los dedos dirigidos hacia delante con el antebrazo paralelo al suelo.

Girar el cuerpo hacia el lado, para que el pecho este mirando a 45 grados a la izquierda. Enfocar la mirada hacia delante, intentando no parpadear, con una mirada penetrante, parecida a la de un guardián.. Respirar tranquilamente por la nariz.

Dirigir la atención hacia el Qi, que fluye de la mano izquierda (la lanza) proyectándose hacia delante; y a través del brazo curvado como un escudo que rechaza al enemigo.

Permanecer en esta posición unos 10 minutos y luego cambiar de lado.

El cuerpo, las piernas y los brazos han de estar dotados de energía, sin tensión. Si alguien empuja vuestros brazos, debéis responder con una resistencia equivalente, no con fuerza.

Se desarrolla el espíritu marcial mediante la mirada. La posición





ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



de las piernas las fortalece. El brazo adelantado desarrolla la energía de rechazo (peng jing). El brazo de atrás representa tanto golpe con codo (chou) como clavar dedos al frente.

Se trabaja la relajación de los hombros, y los músculos profundos de todo el cuerpo.

Zheng Shen Pu Hu (El Tigre saltando de frente)



En un primer momento, esta posición, parece lo contrario de lo que se propone. Sitúa al practicante en una desagradable y agotadora posición para forzarle a relajar los hombros mientras se fortalecen los brazos.

Iniciar la posición con pie de gato, un pie atrasado y otro adelantado. El pie atrasado girado 45° al exterior, el cuerpo descansará sobre este pie. El pie adelantado, ligeramente apoyado por el metatarso, lo justo para no perder el equilibrio. Levantamos ambos brazos hacia delante hasta formar un ángulo de 45°, antebrazos y manos siguen a los brazos, sin que se doblen las muñecas. Las palmas orientadas hacia el suelo. Los brazos quedan a la altura de los hombros y los antebrazos se elevan pronunciadamente.

La mirada enfocada al frente. El cuerpo encarado hacia un adversario imaginario, con la cadera mirando hacia el frente. Como un tigre preparado para saltar.

Los músculos de los brazos son utilizados para empujar o presionar hacia abajo. Los músculos de las piernas también se benefician de esta posición. Si relajáis los hombros el chi

fluirá suavemente hacia los brazos.

Hay que evitar que el chi suba a la cabeza. Centraros en Tiantien y relajad los hombros.

El trabajo de los músculos profundos

Anatomía para el movimiento. Blandine Calais-Germain y Andrée Lamotte

Los músculos profundos del tronco por lo general forman numerosos haces pequeños que van de vértebra a vértebra o de una vértebra a las dos o tres más cercanas, o de las vértebras a las costillas. Son profundos y se encuentran muy cerca de los huesos.

Son capaces pues de actuar de forma muy precisa de vértebra a vértebra, colocando o sosteniendo las vértebras, unas sobre otras, de un nivel a otro.

Sin embargo, por el hecho de estar cerca de las palancas óseas, poseen un pequeño brazo de palanca (poca potencia). Por otro lado, no son voluminosos. No están hechos pues para movimientos de gran amplitud, sino más bien para una acción constante de mantenimiento y de "recuperación" del apilamiento vertebral. Por ejemplo, la cabeza se "sostiene" sobre el cuello a lo largo del día gracias a la acción de este tipo de músculos.

Los músculos superficiales están situados, en su mayor parte, bajo la piel. Son mucho más macizos, mucho más largos o anchos, franqueando distancias considerables. No están hechos pues para acciones de precisión. Por el contrario, situados lejos de las palancas óseas, poseen un gran brazo de palanca, y en consecuencia una gran potencia, están hechos a medida para los



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



movimientos de fuerza o de gran amplitud. Tienen pues vocación para la acción intermitente y potente.

A nivel del tronco, la musculatura profunda es la que nos permite estar erguidos en la verticalidad y mantenernos en ella, incluso si desplazamos algo el centro de gravedad del cuerpo, por ejemplo, al levantar un brazo, o al inclinar la cabeza, etc...

La sensación que tenemos cuando hacemos uso básicamente de estos músculos "cerca de los huesos" es una sensación de muy pocas contracciones musculares. Es el tipo de sensación del que haremos uso en los trabajos de alineamiento vertical.

En este tronco erguido en la vertical, los músculos superficiales nos permiten acciones de mayor amplitud, pero durante tiempos más limitados (por ejemplo al inclinarse hacia delante, o al arquearse hacia atrás, etc...)

Es importante comprender la distinción de estos dos funcionamientos y proponer en todos los cursos ejercicios en los que hagamos uso de ambas familias de músculos. Así como ejercicios en que se usen simultáneamente.

Todo esto tiene una importancia considerable en nuestros días, en que gran cantidad de individuos cada vez más jóvenes sufren de la espalda. La musculatura profunda, en general, está "desprogramada", y se ha dado en asimilar el hecho de que erguirse en la vertical supone una idea de esfuerzo, de enderezamiento. Entonces, se hace uso esencialmente, de los músculos superficiales, los cuales no están hechos para realizar un trabajo permanente. Entonces, este "enderezamiento" no puede ser mantenido durante mucho tiempo, y la espalda se hunde (derrumba) de nuevo, rápidamente, al cesar el trabajo tan costoso de mantenimiento.

La musculatura superficial es pues, a menudo, el centro de contracturas, de dolores difusos, y el individuo buscará una distensión: sillón blando, asiento con respaldo, o espalda hundida sobre sí misma. Estas posturas, si bien descansan la musculatura, sobrecargan los discos: es por ello que una disfunción (más que una debilidad) de los músculos del tronco es a menudo el origen de las patologías discales.

Dze yuan

紫雲 (Nube Púrpura)

Dze yuan (pinyin: Ziyun) es un sistema Budista de Chi Kung que se practica en los templos de Taiwan.

El objetivo de este sistema es alimentar la mente con chi para detener los pensamientos y alcanzar el estado de nube púrpura de la mitología China, algo así como el séptimo cielo de la mística occidental.

El sistema tiene métodos propios de generación y de conducción del chi, de respiración y de meditación. También se ha desarrollado una técnica de lucha basada en este chi kung.

En diferentes ejercicios se utiliza una forma de respiración diafragmática invertida y apnea (retención del aliento) con contracción de esfínteres.

La ejecución de los ejercicios en los que se realiza respiración invertida o apnea requiere una etapa previa de desarrollo de la técnica respiratoria. Estos métodos de respiración incrementan de forma notable la presión sobre los órganos internos. En general los órganos externos tienen



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



terminaciones nerviosas que pueden alertar sobre una posible lesión. No sucede lo mismo con los órganos internos, en especial con el pulmón. Caso de realizarse de forma incorrecta o sin preparación se pueden presentar alteraciones graves sobre el estado anímico, hiperventilación, alteración brusca de la presión sanguínea y lesiones sobre los órganos internos, nudo aórtico, pulmones, etc.

Para aquellos que no hayan practicado un sistema completo de chikung los ejercicios que se explican, que son algunos de los que no incluyen técnicas potencialmente peligrosas, pueden parecer triviales.

Uno solo puede entender la potencia de un sistema de chikung con la práctica de una sesión completa que, según mi experiencia de diferentes métodos, incluye relajación, apertura de meridianos, generación de chi, conducción de chi, alimentación del shen y cierre.

La práctica de ejercicios determinados de forma independiente es beneficiosa y produce efectos a medio plazo. Pero la experiencia de una sesión de práctica de un sistema completo, que no dura menos de una hora y media a dos horas, es diferente y tiene un carácter más trascendental. La duración de las sesiones y la situación de aislamiento que requieren hacen difícil, en general, la práctica continuada de las sesiones de chikung.

La práctica continuada desarrolla la sensibilidad personal y potencia los efectos de los ejercicios.

Las recomendaciones que se realizan en general sobre la práctica del chi kung son aplicables a este método. Aunque hay algunas que parecen particulares y que son aplicables a los principiantes en especial.

Es mejor practicar por la tarde / noche que por la mañana debido al entumecimiento que hay al despertar. Es mejor practicar en una sala cerrada en la que no haya distracciones que en el exterior. La sala de práctica tiene que tener una temperatura cálida y debe estar bien ventilada. La sala puede armonizarse mediante un cristal de cuarzo, una copa de agua y una pakua que limpiaran y equilibrarán la energía. Inmediatamente después de la práctica no es conveniente ducharse.

El objetivo inmediato de los ejercicios es fortalecer los meridianos energéticos, y limpiar la mente de energías negativas. Nutrirse de Chi nuevo y positivo.

La lengua ascenderá de forma natural al paladar, no debe forzarse.

La columna debe colocarse recta, tanto en posiciones de pie como sentado, sino la energía no circula correctamente. Al principio nos sentiremos incómodos por la falta de práctica y también porque se reflejarán en la espalda los diferentes bloqueos energéticos debidos a problemas en los órganos internos, de naturaleza física o emocional.

Para dejar la mente en blanco o parar los pensamientos, no se debe realizar ninguna acción voluntaria. Únicamente dejaremos que el Chi nos vaya envolviendo.

No hay que perseguir los pensamientos, el chi y el calor energético (magnético), llegarán a envolvernos dejando la mente en blanco o en estado de reposo. A diferencia de otros sistemas no se realizan visualizaciones especiales de conducción del Chi sino que simplemente dejamos que el Chi crezca dentro nuestro y vaya deteniendo el proceso del pensamiento.

Es normal y bueno sudar y sentir calor durante el ejercicio, con el se elimina la energía o Chi negativo. Este sudor y calor son diferentes de los experimentados en el ejercicio físico común o externo, que son fisiológicos y musculares.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Es normal sentir un cierto balanceo del cuerpo, debido a la fuerza del Chi del Cielo, de la Tierra y del circulo de practicantes, si se trabaja en grupo, al fluir por dentro de nosotros. Pero si estos movimientos se vuelven bruscos o espasmódicos se debe parar el ejercicio.

Son normales los eructos y gases, producidos durante la práctica; lo que indica que se están produciendo cambios en el interior del cuerpo, reequilibrando el Chi. También es normal no experimentarlos.

El frío y la corriente estática en los antebrazos dirigida hacia las manos es la energía negativa que expulsamos a través de ellas.

Si se nota una cierta presión en el entrecejo, puede deberse a una excesiva concentración en esta zona. Esto no es bueno. Hay que concentrarse en el Dantian en donde irá naciendo la energía que después de manera natural fluirá a todo el cuerpo.

Se puede combinar tanto con las artes externas como con las internas. Es pues compatible tanto con los sistemas de lucha tipo Shaolín como con el Tai Chi Chuan.

Por debajo de los 25 años es buena la práctica de deportes y ejercicios externos, ya que ayudan a eliminar la energía negativa, las toxinas y las sustancias negativas, ejercitando los músculos y el Jing del organismo, a la vez que ejercen una acción interna y energética de limpieza y reestructuración.

A partir de los 25 años el cuerpo humano comienza a realizar un cambio metabólico al nivel interno, en el que por ejemplo el sudor producido por ejercicios externos debilita y desgasta la energía Jing-Qi, y no limpia el cuerpo de energías negativas. Por tanto pueden combinarse los ejercicios internos con los externos (cada vez en menor cantidad) para dinamizar el cuerpo pero vigilando que las perdidas no sean importantes.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

(Solo se describen algunos ejercicios)

Ejercicios para generar y estimular el ch'i

Estos ejercicios se realizan sentados en una silla.

Meditación previa

Ponemos frente a nosotros, (o en el centro del círculo, si practicamos en grupo), el símbolo del Pa Kwa y un Cuarzo de Roca. El cuarzo limpiará las energías negativas y el Pa Kwa las equilibrará. Estos dos utensilios se utilizan siempre en la práctica del Dze yuan.

Colocamos la espalda bien recta y las manos en las rodillas. Ojos cerrados. Intentar no fijar el pensamiento en ninguna idea colocando la mente en blanco. Permanecer en este estado de relajación-meditación de 5 a 10 minutos.

Rueda de loto

Abrimos los ojos, pero sin fijar la vista en nada concreto.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Doblando los codos colocamos los antebrazos horizontales al frente con las palmas mirando hacia arriba. Las manos quedan sobre las rodillas separadas unos diez centímetros.

Frotamos con la yema de los pulgares sucesivamente cada una de las yemas de los otros dedos empezando por el índice. El movimiento es circular, de dentro hacia delante, hacia fuera y hacia el cuerpo. Hacemos unos 50 círculos sobre cada dedo. Finalmente el círculo se hace más grande masajeando todos los dedos desde el meñique hasta el índice.

La mente no piensa en nada, únicamente contempla las vueltas en las yemas de los dedos.

El loto se abre y se cierra

- no se describe -

Rotar los chakras

Colocamos las manos frente al Tan-Tien, con los codos doblados 90° y las palmas de las manos ligeramente ahuecadas en contacto por los talones y las puntas de los dedos. Las puntas de los dedos miran al frente.

Utilizando como eje de giro el punto de contacto en los talones de las palmas, sin mover los brazos, hacemos girar a un lado y otro la punta de los dedos, frotando todas las yemas energicamente entre sí. Hacer entre 50 y 100 oscilaciones.

Hacer "El loto se abre y se cierra" de cuatro a seis veces.

Las manos se agitan

Sacudimos las manos unas 30 veces hacia arriba y hacia fuera.
Sacudimos las manos unas 30 veces hacia abajo y hacia fuera.
Sacudimos las manos unas 40 veces alternando hacia arriba y hacia abajo.

Hacer "El loto se abre y se cierra" de cuatro a seis veces.

EJERCICIOS PARA CONDUCIR EL CH'I

El loto se abre y se cierra.
Conectando el loto.
Conectando el cielo y la tierra.
Tirando las flechas.
Saludo al cielo.
El golpe de Boddisawa.
El pilar hacia el cielo.
Conquistando al enemigo.
Canasta de loto.
Armonizando el cielo y la tierra.
Mover el cielo y la tierra.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



EJERCICIOS PARA LA RELAJACIÓN GENERAL

Mirando al dragón en el campo.

El dragón se sumerge.

El polvo en la tierra.

EJERCICIOS PARA REGULAR EL CHI

La mano y el brazo se bañan.

Las piernas se bañan.

Confortar el corazón.

Aliviar los riñones.

Proteger el vientre.

Conducir el Chi a través de la cara.

La corona de loto.

La perla de loto.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y AUMENTO DEL CHI

"Ayudan a recordar las experiencias pasadas con un corazón bondadoso y un pensamiento clemente y con una actitud de ayuda a todo el mundo"

Saludar al sol

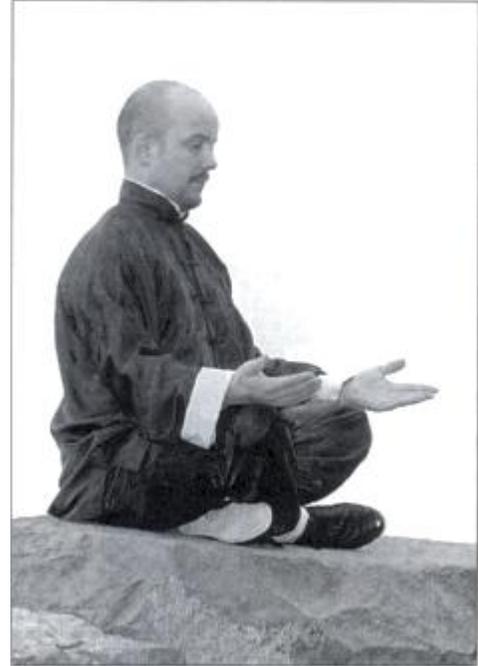
- No se describe -
El cuerpo de loto.

Apoyamos el dorso de las manos en las rodillas. Vaciamos la mente, como si estuviésemos en el centro del Universo. Meditaremos unos diez minutos en el concepto de Wu (Vacío), con la mente en blanco y la espalda bien recta. Respirar de forma natural por la nariz con respiración Prenatal.

Conducir el Chi a través de la cara.

Nos sentamos de la misma manera con las piernas cruzadas.

Llevaremos las manos a la cara, inspiraremos y exhalaremos la cara. Los ojos manos y la cara Respiraremos El aire caliente y los estimula.



vaho para que el Qi se concentre en deben estar abiertos y entre las debe dejarse un espacio. unas diez veces. producido por el vaho calma la mente pensamientos, así como el frío los



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Tocando el tambor del cielo.

Colocaremos las manos en las orejas, haciendo un hueco entre ellas respiraremos por los oídos. Cerraremos los ojos, la nariz de forma natural y durante varios minutos mientras hacemos base del cráneo con los dedos.

manos en las orejas, haciendo un hueco entre ellas respiraremos por los oídos. Cerraremos los ojos, la nariz de forma natural y durante varios minutos mientras hacemos base del cráneo con los dedos.

Adorar a buda.

Levantaremos las manos por delante hacia arriba mientras inspiramos, entrelazaremos los dedos. Exhalaremos y doblaremos el tronco hacia adelante, bajaremos los brazos hasta tocar el suelo. Cerraremos los ojos y nos relajaremos así durante unos diez minutos.



Levantar el cuerpo.

- No se describe -

Girar la cabeza del Bodissatwa.

Agarraremos la rodilla con una mano y colocaremos el puño de la otra mano por detrás del cuerpo. Giraremos el tronco mientras inspiramos y contraemos el estómago. Volveremos el tronco hacia el frente y exhalaremos con las dos manos en las rodillas. Repetiremos el ejercicio a ambos lados, cuando giramos inspiraremos y cuando volvemos al centro exhalaremos.

EJERCICIOS DE MEDITACIÓN (2)

Buda mira al sol.

Buda medita.

Conducir el Chi a través de la cara.

Bañar las rodillas en Chi.

LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

Abrir y cerrar el Loto.

El pulmón.

Riñones.

El hígado.

El corazón.

El bazo.

El triple recalentador



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Abrir y cerrar el Loto.
Meditación con pulgar e índice juntos .
Manos como cuencos .
Manos a las estrellas .
Juntar las manos sobre la cabeza.
Llenar el cuenco de Chi.
Nutrir el cerebro.
Conducir el Chi a través de la cara.
Frotar las manos enérgicamente.
Confortar el corazón.
La Perla de Loto.

EJERCICIOS DE MEDITACIÓN (3), AUMENTO DEL CHI Y ABSORCIÓN DE LA ENERGÍA DEL SOL

Conducir el Chi a través de la cara.
Frotar las manos enérgicamente.
Confortar el corazón.
Recibir el loto.
Estirar la columna.
Cuerpo de Lohan.
Conducir el Chi a través de la cara.
Bañar las rodillas en Chi.

EJERCICIOS GENERALES DE AUTOMASAJE

Masaje en la cara.
Masaje al cuero cabelludo.
Masaje al cuello.
Confortar el corazón.
Proteger el vientre.
Confortar los riñones.
Bañar los brazos

EJERCICIOS DE AUTOMASAJE EN LAS PIERNAS

Empeine.
Arco plantar.
Tobillo interno.
Arco externo.
Tobillo externo.

Empeine.
Gemelos.
Rodillas.
Muslos.

FUNCIONES DE LOS EJERCICIOS

(Solo se describen algunos ejercicios)

Ejercicios para generar y estimular el ch'i



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Meditación previa

Tranquilizar y centrar la mente

Rueda de loto

Mejora el funcionamiento de los doce pares de meridianos, estimulando la circulación de Chi en todos los órganos internos

El loto se abre y se cierra

Ayuda a calmar el Chi. Regulariza la respiración.

Rotar los chakras

Refuerza los doce pares de meridianos y los seis pares de meridianos negativos. Hace pasar una potente energía en todos los chakras, de abajo hasta la cabeza, disminuyendo en el cuerpo el Chi negativo y los elementos tóxicos o nocivos.

Las manos se agitan

Equilibra el Chi generado en la rueda de loto y rotar los chakras.

Disminuye el dolor y la rigidez en las manos.

Expulsa el Chi negativo a través de las manos

* El color púrpura es el símbolo de la "liberación", la unión del azul zafiro "acción" y el rojo rubí "compasión". La nube púrpura está presente en diferentes acontecimientos legendarios de la mitología china como símbolo propiciatorio.

Liangong

煉功 (Ejercicios para la salud)

Liangong es un sistema de ejercicios desarrollado por el Dr. Zhuang Yuan Ming de Shanghai en la década de 1970 a partir de ejercicios tradicionales de Chi Kung.

Se suceden de forma continua sin apenas esfuerzo y sin embargo tras realizar todas las series (unos 20 minutos) uno nota que ha realizado un moderado estiramiento de todo el cuerpo.

Liangong también ha sido difundido mediante obras impresas que se han reproducido en Internet (mirador de China Today) y mediante Vídeo.

Primera serie

Ejercicios para prevenir y curar la tortícolis, y los dolores del músculo deltoides

1. Reforzar los músculos del cuello
2. Arquear las manos izquierda y derecha
3. Extender las manos
4. Relajar el pecho
5. Desplegar las alas
6. Elevar alternativamente los brazos.

Segunda serie

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



1. Levantar las manos sobre la cabeza
2. Girar el torso y apartar las palmas de la mano
3. Rotación de la cintura con las manos en las caderas
4. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos
5. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco
6. Tocar los empeines con las manos

Tercera serie

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de glúteos y piernas

1. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha
2. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados
3. Estender las piernas desde la posición en cuclillas
4. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano
5. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho
6. Dar pasos marciales

Cuarta serie

Ejercicios para prevenir y tratar dolores en las cuatro extremidades

1. Proyectar las palmas de la mano y flexionar las piernas
2. Proyectar las palmas de la mano con flexión completa de piernas replegadas
3. Girar y flexionar el tronco
4. Girar el tronco y la cabeza
5. Extender alternativamente los talones
6. Impulsar "la moneda" con los pies

Quinta serie

Ejercicios para prevenir y tratar la tenosinovitis

1. Proyectar las palmas hacia las cuatro direcciones



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



2. Tensar la cuerda del arco para arrojar la flecha
3. Extender los brazos rotando las muñecas
4. Extender en una misma línea oblicua los brazos hacia adelante y hacia atrás
5. Dirigir el puño hacia adelante
6. Relajar los brazos y girar la cintura

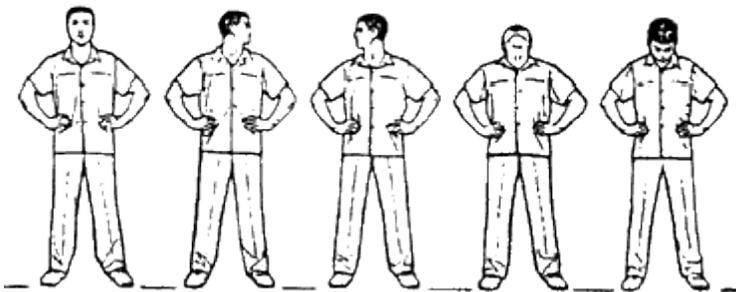
Sexta serie

Ejercicios para prevenir y tratar las perturbaciones funcionales de los órganos internos

1. Masaje cutáneo del rostro y fricción del punto clave de las manos
2. Fricción de pecho y vientre
3. Peinarse girando la cintura
4. Elevación de la palma de la mano y de la rodilla
5. Rotación del tronco inclinándolo hacia adelante y hacia atrás
6. Extensión de los brazos y relajamiento del pecho

18 Ejercicios para la salud

1. Reforzar los músculos del cuello





ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



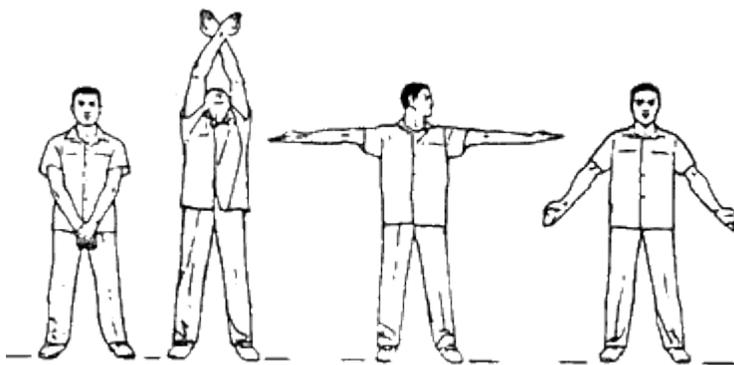
2. Arquear las manos izquierda y derecha



3. Extender las manos



4. Relajar el pecho

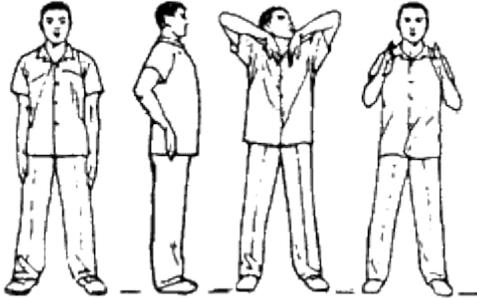




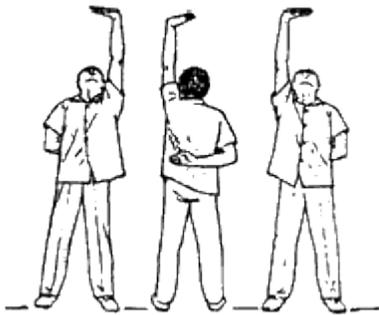
ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



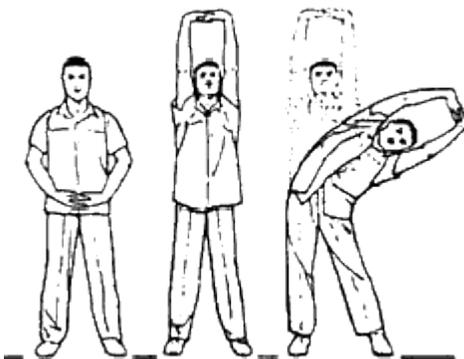
5. Desplegar las alas



6. Elevar alternativamente los brazos.



7. Levantar las manos sobre la cabeza





ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



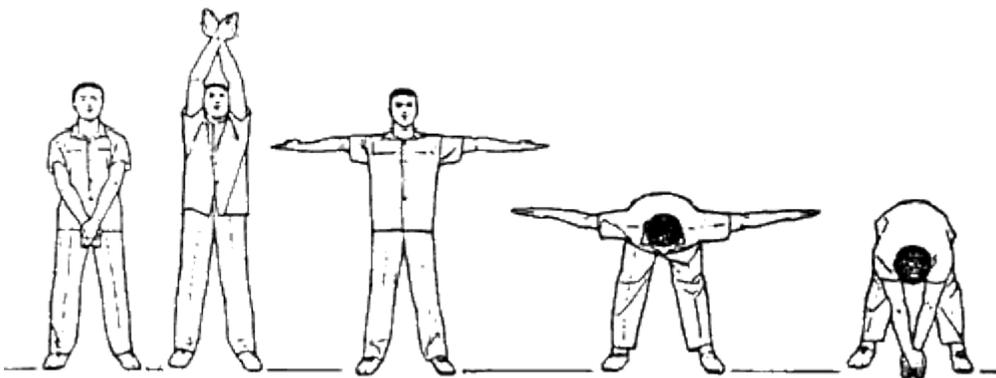
8. Girar el torso y apartar las palmas de la mano



9. Rotación de la cintura con las manos en las caderas



10. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos extendidos

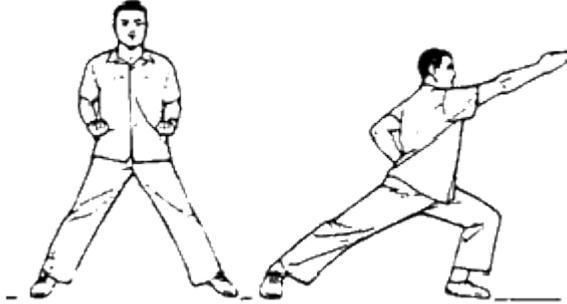




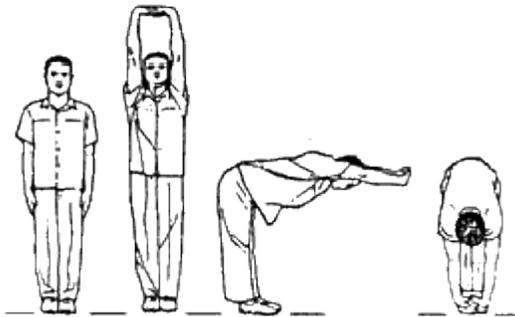
ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



11. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco



12. Tocar los empeines con las manos



13. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha

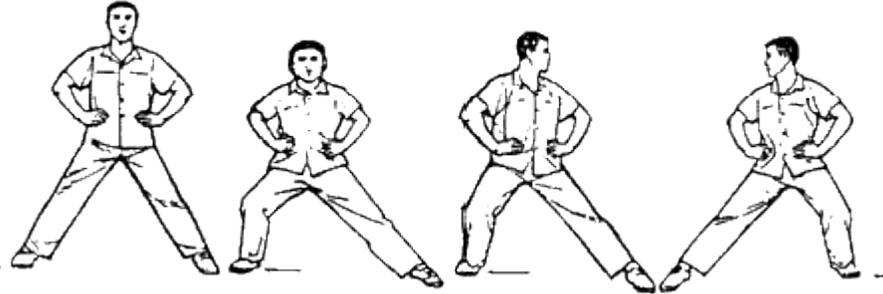




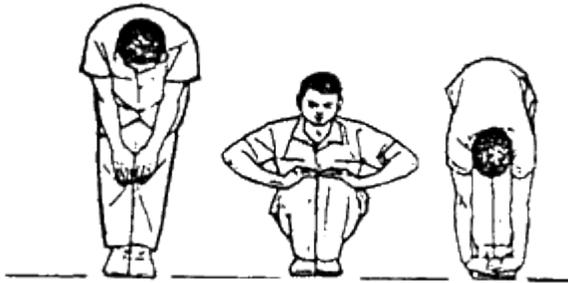
ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



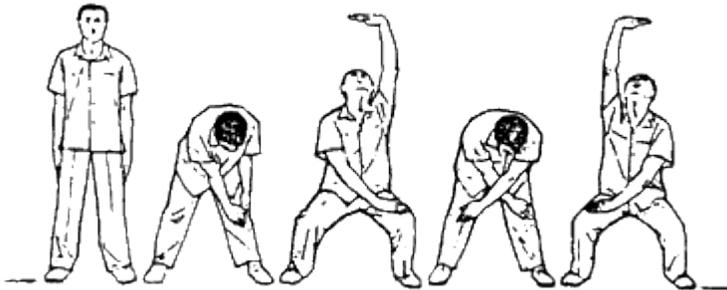
14. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados



15. Extender las piernas desde la posición en cuclillas



16. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano





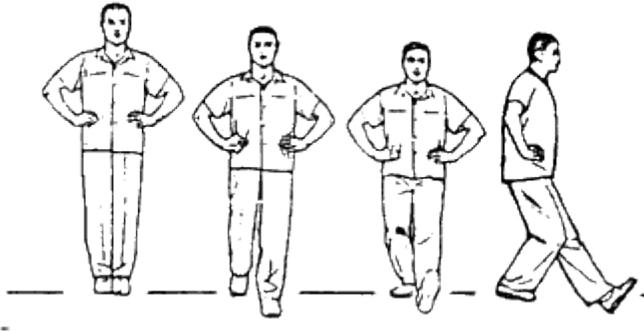
ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



17. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho



18. Dar pasos marciales



El trabajo de la respiración está orientado a abrir los canales de energía mediante la respiración y a dirigir el flujo del qi (aliento) mediante la intención.

"El método más natural de dirigir la respiración es hacerse consciente de la misma contando el número de inspiraciones y espiraciones mientras se respira. Esta técnica se utiliza generalmente para detener el desvarío del pensamiento o para apartar la mente de lo que sucede fuera. En cualquier caso, este método debería abandonarse una vez que la mente se ha centrado, o de lo contrario el practicante puede hacerse demasiado dependiente de un proceso activo de aquietamiento de la mente, con lo que nunca alcanzará la verdadera quietud de la no-acción.

Una forma intermedia de dirigir la respiración implica retener el aliento durante algún tiempo antes de expulsarlo o inhalarlo. Este método se parece a ciertas formas de control de la respiración utilizadas en el yoga. Se utiliza para que el aliento (qi) pueda alcanzar cada una de las partes del cuerpo y penetrar en los tejidos profundos, los órganos internos y los huesos antes de que el aire muerto sea expulsado. Este tipo de control de la respiración requiere un diagrama fuerte y un sistema respiratorio eficaz. Sin esta fortaleza, la toma de oxígeno durante la inhalación será insuficiente y la retención del aliento producirá más daños que beneficios.

La forma más avanzada de dirigir la respiración es dejar que la intención guíe el aliento. Cuando la mente está vacía de pensamientos emerge la verdadera intención. En el taoísmo, la verdadera intención procede del espíritu original y está dotada de una dirección y un propósito. El



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



movimiento del aliento sigue los canales abiertos dentro del cuerpo. La intención y el aliento pueden dirigirse a diversas zonas del cuerpo."

Taoísmo Eva Wong

El control de la respiración es la base del desarrollo del Chi Kung, también del Tai Chi.

En esta página recojo algunos ejercicios básicos y técnicas gimnásticas.

Los ejercicios más avanzados, como la Respiración Taoísta descrita por Yang Jwing Ming o las diferentes técnicas del Pranayama, son totalmente desaconsejables para las personas que no están preparadas. En el mejor de los casos no conseguiremos nada, aunque es fácil que acabemos con problemas. Lo mismo reza en relación a la órbita microcósmica descrita por Mantak-Chia. Diversos autores clásicos y modernos advierten de los peligros del paso de la Almohada de Jade, Yui-Gen (Feng fu 16 DM).

Respiración básica en Tiantien

- Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra con suavidad por la nariz y desciende hasta Tiantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior). Al expulsar el aire este sale de Tiantien y asciende para ser espirado por la nariz. La lengua se apoya en el paladar, sin llegar a los dientes. Nos puede ayudar a tomar conciencia de Tiantien, apoyar las palmas en el abdomen. La palma izquierda encima del abdomen, la derecha cubriéndola (las mujeres al revés, la palma derecha sobre el abdomen). La respiración ha de ser suave y no debe requerir el movimiento del pecho o de los hombros. Al sentarnos la cabeza ha de estar erguida sin que haya tensión en los hombros. Si es necesario iremos corrigiendo la posición de la espalda durante el ejercicio. Hemos de estar cómodos. Podemos sentarnos en una silla o utilizar un cojín para apoyar los isquiones.

Una vez dominemos este ejercicio podemos pasar al siguiente:

- Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra horizontalmente hacia Tiantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior) y sale verticalmente por Huiyin (perineo, extremo inferior de nuestro cuerpo en la posición sentado) para hundirse en la tierra.

Respiración de las seis puertas

Tumbados, nos relajamos hasta que los hombros se apoyen cómodamente en el suelo, las palmas de las manos hacia arriba. Los pies relajados. Atenderemos a la relajación de cuello hombros y pelvis.

Imaginamos que el aire al inspirar entra por el centro de las palmas de las manos (Laogong), de las plantas de los pies (Yongquan), por el extremo superior de la cabeza (Baihui) y por el perineo (Huiyin) para dirigirse a Tiantien.

Al espirar, el aire sale de Tiantien hacia las seis puertas.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO
ACADEMIA TIGRE-DRAGON
CHI KUNG (QI-GONG)



Técnicas gimnásticas

Para la realización de estos ejercicios podemos sentarnos en una silla o en el suelo. Hemos de estar cómodos. Si deseamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas es útil un cojín grueso. La espalda debe estar vertical y no apoyarse. Debemos sentarnos sobre los isquiones y no sobre el coxis. Mentalmente dirigimos el aire hacia la zona indicada en el ejercicio.

Los describo como técnicas gimnásticas puesto que son la base de técnicas más completas y complejas. A pesar de ello son ejercicios beneficiosos de por sí y es muy recomendable practicarlos habitualmente.

- Respiración abdominal

La atención se dirige al estómago y al inspirar relajamos el abdomen dejando que se hinche. Intentamos no mover los músculos intercostales ni las clavículas. Para ayudarnos a centrar la atención podemos apoyar las manos debajo del ombligo.

- Respiración Intercostal

Apoyamos las manos sobre las costillas flotantes. Respiramos intentando no mover los músculos abdominales ni las clavículas. Esta zona del cuerpo suele estar poco desarrollada y este ejercicio es conveniente realizarlo también dirigiendo el aire únicamente hacia un lado del cuerpo, primero el izquierdo, después el derecho.

- Respiración clavicular

Este ejercicio será fácil, pues la mayoría de personas están acostumbradas a realizar únicamente este tipo de respiración. Apoyamos las manos en el pecho y respiramos sin mover el abdomen ni las costillas, elevando el tórax.

- Respiración completa

Inhalamos lentamente por la nariz y dirigimos el aire hacia Tantien, el bajo abdomen, seguimos inhalando llenando la parte media del pecho y los costados; seguimos inhalando para llenar la parte más alta del tórax. No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si nos vemos obligados a espirar o inspirar de golpe es que hemos ido más allá de nuestra capacidad. Al espirar invertimos el proceso. Espiramos vaciando la parte superior del tórax. Proseguimos con la parte media y continuamos con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.