



Chi kung,
Un camino hacia el
Universo Interior

Bibiana Marín 2010

**Todo Ser tiene una Estructura
que marca el Camino que
ha de seguir**

A todo “Buscador”

Índice

Qué es Chi Kung

Aproximación al termino Energía

Importancia de la relajación en el trabajo interior o Nei Kung

La respiración como camino a trabajar con nuestra propia energía

- Clases de respiración: natural, abdominal, pausal

Condiciones para realizar la práctica.

Tipos de Chi Kung

- Escuelas o Corrientes
- Dinámico-estático
- Médico
- Marcial
- Sexual
- Espiritual o religioso

Etapas del aprendizaje

Secuencias prácticas

Preparación:

Evolución de la Respiración

Ejercicios:

Equilibrar la energía del Cielo y Tierra
Ejercicio del Tao.

- Para equilibrar la energía de todo el cuerpo.
- Para Activar Canal Extraordinario O Vaso Dai Mai

Secuencia de canalización del trayecto energético de los meridianos principales.

Qi Gong del ideograma Tian (Cielo)

Ejercicio respiratorio de los Tres Calderos

Ejercicio de las Tres Puertas.

Qi Gong o Chi Kung del Perfume

Qi Gong estático: Zhang Zhuan

Masaje energético

Buscando la forma

Que es Chi Kung

氣功

La palabra Chi Kung o Qi Gong, proviene de la tradición oriental, hace referencia a dos términos: Chi o Qi (氣): que representa la Energía y Kung o Gong (功) que representa el trabajo. En China, el Qigong tiene más de cuatro mil años de antigüedad, forma parte de la medicina tradicional y se emplea como parte de la terapia, junto a la acupuntura, los masajes (llamado Tuina) y la fitoterapia (tratamiento con plantas medicinales). Aunque realmente este término es reciente, pues pertenece al siglo pasado, se considera que este arte deriva del llamado Dao Yin, o quizás de algo aún Saber más antiguo.

Así pues podemos decir que Qi Gong se define como trabajo con la energía. Realmente lo que pretende es que seamos capaces de trabajar con la energía del Cielo, de la Tierra y nuestra propia energía, encontrando salud, serenidad y equilibrio. Las personas que practican con regularidad manifiestan un estado de mejoría, de gran bienestar de cuerpo, mente y espíritu. Para ello, como herramienta fundamental debemos unificar la relajación, la respiración y la mente (intención)

En nuestra cultura, no nos han transmitido estos temas ni han acaparado nuestro interés relativamente hasta hace algunos años atrás, libros de tradiciones ancestrales y maestros orientales nos lo han ido haciendo llegar, abriendo nuestros sentidos a una manera de contemplar la vida bastante diferente a lo que estábamos acostumbrados.

El Qi Gong como cualquier técnica necesita práctica, pero bien es cierto que los resultados se manifiestan podríamos decir rápidamente, aunque varía en las personas, según su estado, grado de apertura, sensibilidad y constancia. Sus rutinas de movimientos son adecuadas a todas las edades

y para la gente mayor algunos de sus estilos son sencillos de practicar. Se sienten bien al encontrar una técnica que les aporta salud y está a su alcance.

¿Qué proporciona si hablamos en general?

A nivel corporal, regula todos los sistemas en general, ejercita músculos, tendones y articulaciones, mejora la circulación sanguínea, equilibrando la presión arterial, la capacidad pulmonar y el funcionamiento de todos los órganos internos y el flujo de la energía en los meridianos (canales energéticos que recorren el cuerpo).

A nivel mental la mente descansa, se serena, afrontando la vida diaria con otra perspectiva. Los pensamientos “martillo” o ideas recurrentes van disminuyendo hasta controlarlas, o desaparecer. Aumenta la capacidad de percepción y concentración.

Es difícil clasificar de modo claro un número tan elevado de métodos que se engloban bajo el término Chi kung y que se calcula llegan a 400 estilos. Aunque actualmente hay una división conocida que veremos en secciones posteriores.

Aproximación al término energía



El Chi o Qi es Energía, pero no la energía a la que estamos acostumbrados y que por ejemplo contemplamos en la electricidad, el concepto es inmensamente más amplio. Existen muchos y variados tipos de Chi, Hay Chi dentro y fuera del cuerpo, en las cosas, en los animales, en el universo. Un occidental lo entendería como “Fuerza Vital” de todo lo que existe.

La Energía en el Ser se manifiesta en tres niveles:

El **CUERPO** tiene unas clases de Energía que lo recorren, *unas conocidas y otras no*, y las *conocidas* siguen unos recorridos que junto con los efectos que producen se estudian a fondo por la ciencia y abren constantemente nuevas puertas al Conocimiento.

La **MENTE** tiene unas clases de Energía que la recorren, *todas desconocidas* por la ciencia. Sin embargo, la *mente nunca ha dejado indiferente a la ciencia*, y aunque *no ha contado con Medios para hacer un estudio directo de sus Energías*, sí que ha ideado medios para conseguir un estudio indirecto. Con el tiempo, estos *medios para un estudio indirecto* se plasmaron bajo las doctrinas de Parapsicología y Psicología, y en las últimas décadas añadieron el término científicas, por hacer uso de la metodología y equipos científicos. Se han realizado incontables experimentos en los últimos 60 años, en ambos campos de estudio.



Los **CANALES** tienen unas clases de Energía que los recorren, parcialmente desconocidas por la Ciencia. Cuando se habló del cuerpo entérico en el occidente, muy pocos científicos se aventuraron estudiarlo, además, desde hace dos siglos hay una acusada agitación científica. Con la introducción de la Filosofía Hindú y el Yoga en el occidente se empezó a vislumbrar un nuevo horizonte y se comenzó hablar de las energías internas y

sus canales de recorrido y centros de almacenamiento, etc Pero fue la introducción de la Filosofía China y su famoso Método de Acupuntura la que proyectó la Teoría de la Medicina Tradicional China y *la puso al alcance de los Investigadores Occidentales* pues tenía resultados visibles y reproducibles, y puso los medios tecnológicos para su estudio.

Adentrémonos un poco en el concepto:

Energía: es algo que está en el Universo y hace posible su existencia, y que se desenvuelva en movimiento continuo (ley yin-yang). Tiene muchas formas de manifestación, y cambia entre ellas transformándose.

La energía no la vemos o sentimos lo que notamos son sus manifestaciones (calor, magnetismo, electricidad...). Si buscamos un origen a la misma lo llamaríamos "Fuente", en el sentido que en determinado momento se hace perceptible, brota.

Esta energía cuando se manifiesta consume espacio y tiempo, y se puede propagar por *radiación* o *fluir* por canales que forman podríamos decir un sistema de circuitos, en este caso, en el cuerpo humano, serían los meridianos En su trayecto la energía demuestra diferentes acciones: se puede almacenar, gastar, transformar, e incluso controlar dosificándola.

Conocer este proceso nos permite predecir el comportamiento de su evolución en un sistema, (organismo humano) y de este modo actuar en consecuencia.

Las energías esenciales del ser humano en el cuerpo son:

La *Energía Ancestral* es la que nos transmiten nuestros padres en la unión del óvulo con el espermatozoide que lo fecunda.

Las *Energías Adquiridas* son las que recibimos a través de la *Respiración* y la *Alimentación*

La Energía Ancestral es la que se considera más pura. Se trata de nuestro “*capital*” en esta tierra. No debemos malgastarla porque no se puede reponer y de su conservación depende nuestra longevidad.

Es la primera responsable del mantenimiento de la vida en el cuerpo en sus diversas etapas, y puede transformarse en cualquier clase de energía necesaria para las funciones vitales. Sin embargo el cuerpo, tiene muchas funciones que realizar y necesita gastar mucha energía de diversas características, constantemente.

Es decir necesitamos un aporte de energía extra para realizar estos cometidos, sin tener que gastar o tirar del “*capital*” energético ancestral.

Este aporte nos lo van a proporcionar las Energías Adquiridas: *Respiración* (Aire) y la *Alimentación* que sí se pueden reponer.

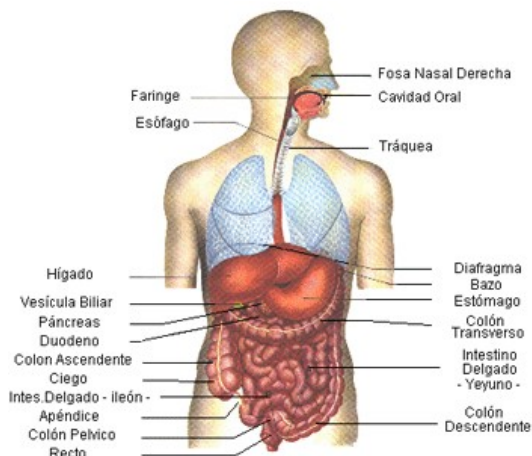
Debemos entender, que las Energías Adquiridas se pueden transformar en la mayor parte de las energías necesarias para la vida, pero no en todas, y por lo tanto colaboran pero no reemplazan la Energía Ancestral.

La Energía Ancestral se *deposita* en los riñones (suprarrenales), tiene sus características particulares y circula por unos conductos especiales, llamados meridianos extraordinarios o canales curiosos.

La Energía Adquirida, que se depura del aire y los alimentos se procesa podríamos decir en un circuito

llamado Triple Recalentador preparado para esta función. Hay que poner especial cuidado en no confundir éste con el meridiano del Triple Recalentador que va desde la mano hasta la cabeza.

En este proceso juegan un papel especial “dos extractores” de energía, los Pulmones y el Estomago.



Los Pulmones procesan el aire y generan una de los dos Energías Adquiridas llamada Nutricia (*Rong*), que vierten directamente en el Circuito formado por los Meridianos Principales. (Pulmón, Intestino Grueso, Estomago Bazo-Páncreas, Corazón Intestino Delgado, Vejiga, Riñón,

Maestro Corazón, Triple Recalentador, Vesícula biliar, Hígado)

El Estomago a la vez, procesa los alimentos. Por un lado extrae la energía que se va a destinar a generar energía Nutricia, y la envía por medio del Bazo-Pancreas a los Pulmones para completar esta función.

Por otro lado, sigue procesando los alimentos y con la ayuda de otro conjunto de órganos genera la segunda de las Energías Adquiridas, la Energía Defensiva (*Wei*) que almacena en el cráneo, a nivel de los ojos, para luego proyectar por el espacio exterior desde la cima de la cabeza (punto Ba Hui) y hacer circular a continuación por unos canales secundarios que comienzan en los dedos de las manos y los pies llamados canales tendino-musculares.

En el Chi Kung por tanto vamos a trabajar con Nuestra Energía, y con la guía de nuestra mente a través de los canales energéticos.

Importancia de la relajación en el trabajo interior o Nei Kung

El arte del Chi Kung se puede estudiar desde dos puntos de vista:

El Wai Dan (El Elixir Externo) y el Nei Dan (El Elixir Interno).

Wai Dan (El Elixir Externo)

La clave en el Wai Dan es el trabajo o práctica física. Es una serie de rutinas, que desarrollan unos ejercicios estáticos alternándolos con otros en movimiento, así, los músculos se tensan y se relajan masajeando los puntos de los meridianos, masajeando los órganos y estimulando la circulación de la Sangre. La Energía se produce en las extremidades, circula por los meridianos principales y sus ramas, y finaliza nutriendo los órganos.

Nei Dan (El Elixir Interno)



El Nei Dan es una práctica en la que se emplea principalmente la mente. Se produce energía en el Bajo Dan Tian mediante la respiración abdominal o con el pensamiento y cuando alcanza un nivel, se utiliza la guía de la mente para canalizarla a través de los Canales Extraordinarios hasta las extremidades. La energía pues se produce en el interior del cuerpo y luego se canaliza hasta las extremidades.

Para cualquiera de estas prácticas el nivel de relajación muscular y mental, es fundamental.

Para que se produzca el juego de presiones que hemos visto en el Wai Dan, mi cuerpo debe saber relajarse y contraerse. Contraer es fácil a la mayoría, sin embargo el relax es más difícil, pero debemos acostumbrarnos a él. Sin el juego de presiones (tensión- relajación) la circulación de la sangre no fluye de la manera que está prediseñada, y la estimulación de los puntos no recibe la presión correcta.

Por otro lado si mi mente no está relajada y se ve interrumpido mi pensamiento por ruidos, ideas recurrentes, no podré guiar la energía a través de mi cuerpo y canalizarla correctamente.

La respiración como camino a trabajar con nuestra propia energía

Clases de Respiración.



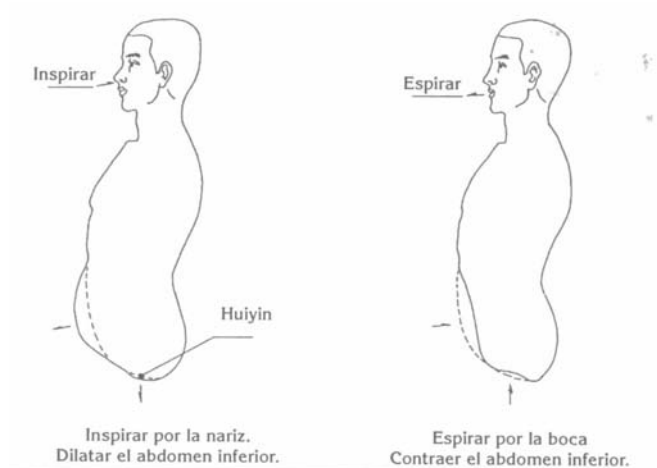
Todos respiramos y la respiración es señal de vida. Las culturas orientales le dan desde tiempos inmemoriales enorme importancia por la vinculación de la respiración con el aumento de la energía en el ser humano. Por eso conviene estar muy atentos a este tema.

La **respiración natural** es simplemente una respiración como su nombre indica, natural y tranquila. La que realizamos durante todo el día. En el nivel de principiantes es la que se ejecuta en la rutina de Chi kung.

La respiración natural aplicada sería:

- la que provoca que el cuerpo devenga gradualmente cada vez más y más relajado.
- Se produce un estado de mente en el que los pensamientos que nos alteran han desaparecido.
- Se practica serenamente, sin aplicar esfuerzo o atención forzada.

En la **respiración abdominal** uno siente que el aliento desciende hasta el abdomen, donde debe sentirse un movimiento de elevación durante la inspiración y un movimiento de descenso durante la expiración.



Respiración abdominal deviene poco a poco profunda y larga porque uno se concentra en su propia respiración. Cada respiración tiene el efecto de inducir el Chi a través de la intención hacia el abdomen, como si llenáramos una botella,

la respiración se va alargando como un hilo siempre de manera uniforme, sin olvidar el sosiego.

La respiración abdominal pueden ser realizada según el fin que se pretenda de dos maneras:

- *respiración abdominal normal* donde el abdomen se dilata durante la inspiración y se repliega durante la expiración.

- *respiración abdominal invertida* donde el abdomen, se hunde durante la inspiración y sobresale durante la expiración.

La cantidad de aire inspirado y expulsado debe ser constante y suave, nunca debe haber brusquedades y forzarlo, Si que hay un pequeño esfuerzo porque la mente lleva la intención es decir, es la que manda que el aire se mueva y dirija de esa manera.

Respiración pausal: es la que resulta al detener la actividad respiratoria a voluntad durante un corto periodo de tiempo. Hay dos características, en algunas escuelas esta se llama “respiración consciente”

1* Inspiración - pausa - expiración, haciendo una pequeña detención entre el final de la inhalación y el comienzo de la exhalación.

2 *Inspiración - expiración- pausa, haciendo una pequeña detención entre el final de la exhalación y el comienzo de la inhalación

La diferencia entre estos dos tipos de respiración es que la primera variedad tiene la función de promover la recogida de Chi o Qi en el Tan Tien, mientras que la segunda produce la regulación del Chi en el Tan Tien.

Generalmente, tras la práctica y sin proponérselo puede aparecer espontáneamente una corta pausa entre la expiración y la inspiración, o entre inspiración y expiración. Éste es una buena señal e indica que el desarrollo de la forma ha sido practicado con cierta profundidad.

No se trata del todo de una detención real, sino de una sensación, la de que el aire, el Chi, ha llegado a un punto de descanso. En este momento, la inspiración es continua y constante, y la exhalación es superficial y larga. El cuerpo sólo siente que la energía circulando a través de él, mientras que corazón y cerebro se sienten muy calmados.

En este punto se debería mirar hacia el interior, y mantenerse mirando hacia el interior. Acallando todo escuchar el interior de una mismo.

Éste es un reino para el desarrollo de la quietud interior así como para trabajar con la respiración. Si uno se mantiene en este estado por largo tiempo, puede acumular energía original con el propósito de mantener la salud, fortalecer el cuerpo y evitar las enfermedades.

El aprendizaje de la práctica de la respiración abdominal debe avanzar paso a paso. No conviene acelerarse o tener prisa por conseguir efectos. Si el cuerpo no se acostumbra primero a regular la respiración, la respiración abdominal es imposible.

Existen ocho palabras que describen la respiración y que todo practicante de Chi Kung debe integrar:

Sosegada (*Jing*)

Suave (*Xi*)

Profunda (*Shen*)

Larga (*Chang*)

Continua (*You*)

Uniforme (*Yun*)

Lenta (*Huan*)

Delicada (*Mian*)

Controlar la respiración es la clave para controlar la energía. La Respiración es el nexo de unión que permite a la Mente reinar sobre el Cuerpo.

Condiciones para realizar la práctica.



Antes de empezar a desarrollar Chi Kung es necesario tener en cuenta que:

No en todas las ocasiones estamos preparados para practicar. Primero porque hay personas que nunca hemos practicado este ejercicio y otras porque hay situaciones en la vida que te alteran de tal forma que no consigues centrarte.

Deberíamos dejar de hacerlo cuando estemos demasiado (en extremo) enfadados, nerviosos o disgustados pues el repentino afloramiento de esa emoción, afectaría al desarrollo de la actividad, y por consiguiente, al rítmico fluir del Chi. Bien es cierto que practicando con regularidad esto se consigue, eliminar estos estados, pero antes hemos de habituarnos, dominar y controlar las emociones. Solo las personas que han practicado con regularidad pueden controlar estas, y pueden realizarlo siempre a voluntad. Es como un chip que se conecta, aunque la emoción aflore, ellos comienzan a practicar, encienden el chip y su cuerpo responde de inmediato. Así que una vez más el secreto es practicar, practicar, practicar.

Una vez iniciada la práctica no es bueno interrumpirla de golpe, pues altera el fluir del Chi. Es mejor cerciorarse, antes de empezar, de que no se va a ser interrumpido. Y si por alguna causa hemos de cortar realizar un ejercicio de



canalización antes de abandonar la actividad. Por ejemplo subir los brazos inspirando, recogiendo energía del Cielo y bajarlos por delante del cuerpo, palmas hacia el suelo proyectando hacia la Tierra por los puntos Yongquan (R1) en la planta de los pies.

No debemos practicar en días de fuerte viento, frío o tormentas, pues los desequilibrios externos afectan a nuestro interior. El frío o calor extremo, son desaconsejables. Con la relajación los poros se dilatan, si hay frío o viento, este pasaría a través de los poros, produciéndose un desequilibrio térmico, lo que nos afectaría negativamente. O por el contrario, mucho calor, nos haría sudar en exceso, produciéndose pérdidas de nuestro Chi.

Es preferible realizar los movimientos con el estómago vacío pues en plena digestión la energía se acumula en esta parte, lo que conlleva que no se distribuya con facilidad por todo el organismo. También es conveniente evacuar la vejiga antes, y no inmediatamente después, pues expulsaríamos minerales que se concentran en la orina, a través de la práctica. Sin embargo hay teorías que dicen que las toxinas se eliminan en la orina y que si se siente ganas es aconsejable evacuar.

Se recomienda beber agua antes de empezar, así nuestro cuerpo hidratado refrescará también nuestra mente. Además el binomio agua mente facilita interesantes condiciones.

Debemos utilizar ropa cómoda, holgada, preferiblemente de algodón o materiales naturales, que permitan la transpiración y no opriman dificultando la libre circulación de la sangre. Así como es preferible despojarnos de todos los objetos metálicos, sobre todo relojes, que alteran el flujo vibratorio personal. En el caso de las piedras y cristales merecería un comentario a parte.

Personalmente creo que es muy beneficioso trabajar con nuestra propia energía con alguna de nuestras piedras colgadas o en un bolsillo, o nuestros talismanes. Todo dependerá de si están programadas para algún trabajo energético determinado o no, porque hay que tener en cuenta que al hacerlo estos se impregnan de nuestro yo (QI).

Se tiene la creencia de que descalzos hay un mayor contacto con la Tierra, y bien es cierto pero debemos cuidar que la temperatura corporal no descienda, provocando un desequilibrio en el organismo, por lo que debemos y creemos conveniente vigilar este aspecto. Recordemos que uno de los lugares por donde penetran las energías llamadas perversas o adversas son los pies. Cuantos más naturales sean los materiales que usamos, mejor.

Cualquier persona puede practicar. Jóvenes, adultos, mayores, lo importante es hacerlo tranquilos y relajados, cada uno según sus niveles y posibilidades. Nunca forzar. Debemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo, pues él nos habla continuamente. Escuchando nuestro cuerpo y mente percibiremos los cambios, y a través de esos cambios es como podremos mejorar. Sin cambio no hay evolución.

Elegir un lugar apropiado es importante. No todos los lugares son buenos. Si es un sitio cerrado, debemos buscar que esté ventilado, pero no en corriente, y preferiblemente, sea un sitio soleado, o con luz. Si es en el exterior huir del frío, viento, tormentas, aguas subterráneas, ir y venir de coches. Buscar un lugar tranquilo, y si es en plena naturaleza mejor. Lugares donde la carga de iones negativos aumenta sería beneficioso como cerca de un río, o del mar, o de muchos lugares "sagrados" los cuales están contruidos en lugares especiales de gran calidad de energía.

Tipos de Qi Gong

Como dijimos anteriormente existen numerosos estilos de Chi kung o Qi Gong, por lo que podemos encontrar varias clasificaciones aunque las más corrientes hacen referencia a:

Según el contexto doctrinal:

Escuela Budista (*Shi Jia* 釋家):
Desarrollada en: India, China, y Tibet

El Qigong budista tiene el objeto de alcanzar la iluminación. El budismo desea elevarse por encima de las necesidades para liberarse del sufrimiento y así conseguir escapar al continuo ciclo de reencarnaciones. Al principio, la práctica consistía en el control de la respiración y en la meditación sentada. Posteriormente Da Mo, monje indio, introductor del budismo Chan en China, más tarde llamado Budismo Zen en Japón, al observar que tras los largos periodos de meditación los músculos se debilitaban y entumecían decidió introducir ejercicios dinámicos con el objetivo de fortalecer el estado físico de los monjes. A partir de entonces el Qi Gong budista se convierte en un método de autodesarrollo tanto físico como espiritual. La serie de 12 ejercicios para el Fortalecimiento de los Músculos y Tendones, creada por Da Mo en el siglo V d C, tiene claramente connotaciones budistas. Los Monjes también realizaban unos ejercicios que combinaban técnicas de visualización y de respiración para guiar la Energía Vital a la medula espinal con el fin de regenerarla y alcanzar así larga vida. Estos ejercicios budistas se llaman Lavado de Medula.



Escuela Confucionista (Ru Jia 儒家)



La escuela de pensamiento de Confucio adopta la práctica de Qigong con el objetivo principal de conseguir la armonía social y política. Mediante el cultivo de la Energía Vital se consigue equilibrar el estado emocional y mental de los miembros que integran la sociedad. Confucio cree que las enfermedades mentales y emocionales afectan al bienestar físico, y por analogía afirma que el malestar social y político solo es la consecuencia de mentes perturbadas. Un estado mental en paz y armonía es la base de una sociedad pacífica y ordenada.

Escuela Taoísta (Tao Jia 道家)

La escuela taoísta es considerada la más antigua, su finalidad es alcanzar la inmortalidad del espíritu mediante la práctica del Qigong, fundirse con la Naturaleza, activando el proceso de alquimia interna. El trabajo principal se centra en los Tres Tesoros: La Esencia se transmuta en Energía Vital y la Energía Vital se sublima en Espíritu.

Mediante técnicas de alquimia interna en el que el control de la respiración tiene un papel importante (respiración embrionaria) se refinan las energías corporales con el fin de alcanzar un estado mental superior, lo que permite retornar al vacío (Wu Wei) o a la fuente original. La práctica



de la Meditación de la Orbita Microcósmica y de la Orbita Microcósmica son ejemplos de esta escuela.

Qi Gong dinámico y estático.

El Qi Gong estático puede realizarse de pie o sentado. Los ejercicios llevan asociada la quietud, una forma de visualización o meditación y una respiración característica donde la finalidad es desarrollar el Qi o Chi, semejante a algunos estilos de Yoga. Nos podemos encontrar con una combinación de posturas estáticas.

Debemos de tener en cuenta que una posición puede mantenerse de 5 hasta 20 minutos. Un ejemplo de este sistema sería el Zhan Zhuang Qi Gong

El Qi Gong dinámico por otro lado se realiza mediante una rutina de movimientos coordinados donde tronco y extremidades adquieren relevancia, junto con la respiración y la concentración mental. Movilizan el Chi ayudando a su fluida circulación por los meridianos o canales energéticos. Un ejemplo sería el Wu Qin Xi o juego de los 5 animales.

Otra clasificación nos habla del

Qi gong médico.



(Yi Jia o Yi Xue 醫學) contemplado dentro de las tres corrientes, taoísta, budista y confucionista,

Contemplan este como parte vital de la MTC y aún hoy en día se aplica en hospitales junto con acupuntura y otras técnicas terapéuticas aunque existen médicos que solo

practican esta disciplina en exclusividad. Cobra especial relevancia en la prevención de enfermedades, en la curación de las manifestadas, y en la prolongación de la vida. Busca armonizar y equilibrar el cuerpo, la Mente (Corazón) y la Respiración para mantener los Tres Tesoros (*San Bao*): regulando así la Esencia (*Jing*), el Aliento (*Qi*), y el Espíritu (*Shen*), es decir, el permanente equilibrio de la ley del Yin –Yang. Un ejemplo sería Liuzijue 六字訣 (Seis Sonidos Curativos) o el Qi Gong de Wudang (Logmen)

Qigong marcial (Wu Jia)

Qi Gong Marcial se puede contemplar en dos corrientes: la budista con origen en el Templo de Shaolín y la taoísta con origen en la montaña de Wudang.



Otra división que encontramos es el trabajo con el

El Qi Gong “Suave” y “El Qi Gong “Duro”

Ambas técnicas son complementarias y se estudian en la práctica de las artes marciales chinas. El Qi Gong Suave” se encarga del almacenamiento de Qi en el cuerpo y la circulación del mismo. “El Qi Gong Duro” se encarga de la transformación del músculo, tendón y las fasias fortaleciendo el cuerpo a niveles impresionantes. Ambos estilos están relacionados con el Qi del hígado que es el que rige muchas funciones físicas y espirituales, los monjes taoístas practican esta disciplina para alcanzar un mayor desarrollo espiritual.

Qi Gong “duro” es una técnica de acondicionamiento físico que le permite al cuerpo fortalecerse flexibilizando los tendones, endureciendo los músculos, fortaleciendo los huesos y llenando el tejido conectivo de Qi para que la energía circule desde los huesos hasta la piel.

Qi Gong de “ejercicios suaves energéticos”, se encarga del almacenamiento de Qi en el cuerpo y la circulación del mismo. Estos ejercicios se concentran en las etapas: 潔 (Qie) “limpiar”, 裒 (Pou) “colectar”, 流 (Liu) “circular”.

Algunas personas de salud débil recuperan la misma con la práctica de las artes marciales siguiendo un programa ordenado; el ejercicio mas popular es el 太極氣功 (Tai Chi Qi Gong) trabajo energético que se centra en el cuidado de la salud y a la vez trabaja también para desarrollar un cuerpo fuerte y sano. Corresponde a las artes marciales internas haciendo falta mucho tiempo y preparación para dominarlas. Se pueden llegar a conseguir la adquisición de habilidades excepcionales conocidas al mundo sobre todo a través de los monjes del templo de Shaolín Un ejemplo seria el “Qi gong de Camisa de Hierro”(Tie Bushan)

Qi Gong Sexual

Personalmente no me gusta mucho esta palabra, porque puede dar lugar a malos entendidos. Creo que este Chi Kung tiene que ver más con la Alquimia Corporal. Sea como fuere este sistema puede dividirse en dos partes una básica y otra avanzada. La parte básica se conoce con el nombre de 房中術 (Fang Zhong Shu) “el arte de la alcoba” el cual comparte cierta similitud con algunas escuelas del Kamasutra hindú. La parte avanzada se la conoce con el nombre de 煉性氣 (Lian Xing Qi) “el refinamiento de la energía sexual” y se centra en el intercambio energético de una energía refinada pura conseguida por transmutación por el cual han pasado tanto hombres como mujeres.

El Arte de Entrenar el Qi Masculino y Femenino se hace en un primer momento por separado, consiste en regular el movimiento de la esencia de la energía sexual. Esta

energía se aprende a conocer y a transformar a través de ciertos ejercicios produciendo gran fortaleza mental y física.

Este Qi es muy potente ya que se compone de muchos otros, el cuerpo para crear este Qi toma recursos de todo el organismo, incluso crea la vida. Cuando los taoístas no tienen planeado tener hijos utilizaban este Qi para mejorar y fortalecer su salud y conseguir longevidad.

Qigong espiritual o religioso

Procede tanto del budismo como del taoísmo, busca alcanzar la iluminación y yo diría casi, la superioridad de la mente. La herramienta principal del Qigong espiritual es la unión con todo lo que existe en la Naturaleza a través de la meditación y una vida en armonía.

Etapas en el aprendizaje

Muchas escuelas establecen niveles de aprendizaje, algunos lo hacen por facilitar al aprendiz una escala que le haga chequear su avance y estado en el aprendizaje, otras lo hacen con fines de marketing o lucro, allá cada cual con sus principios. Generalmente la evolución en cualquier persona que comienza a practicar puede seguir esta secuencia



El primer paso consiste en practicar la postura, sobre todo para las personas que nunca han tenido contacto con este tipo de técnica. La atención se dirige a ajustar la postura tanto en ejercicios si son estáticos como en movimiento. Se busca mantener la relajación, la memorización de la rutina, la alineación y estructura corporal correcta. Poco a poco se siente que el cuerpo actúa unificado, la mano se coordina con el pie, el

codo con la rodilla y el hombro con la cadera, como un todo. En cuanto a la respiración primero se practica con la respiración natural buscando la relajación muscular y luego aprendido el movimiento se inicia en la abdominal.

El segundo paso consiste en escuchar el propio cuerpo y distinguir la sensación del Qi circulando,(sentir el Qi). La atención se concentra ahora hacia el entrenamiento de la respiración y su coordinación con los movimientos. La idea es sentir que el Qi fluye suavemente, lo cual no todo el mundo lo percibe de la misma forma, hay personas que sienten calor, otras frío, otras hormigueo, esto no se puede dilucidar sin practica, y si escuchar con atención nuestro yo. Lo que se busca es eliminar el bloqueo de la energía, aunque por norma general, si esto es así, se puede percibir, pinchazos, hormigueo intenso, peso, frío, etc. La práctica continuada alivia y hacer desaparecer estas molestias, pero si surgen de nuevo debemos estar atentos a lo que nos dice el cuerpo y tratar de descubrir o corregir que nos lleva a esa tensión, molestia, o sensación.



En este nivel, además deberíamos hacer una introspección hacia el interior: el corazón debe coordinarse con la mente, la mente con el Qi y el Qi con el Shen. De este modo, lo que conseguimos es nutrir el propio Qi y aumentarlo. La respiración abdominal se domina.

El tercer paso consiste en mover el Qi a voluntad. Una vez que hemos adquirido la destreza suficiente en los dos niveles anteriores, coordinamos la postura y la respiración con la intención (Corazón-Mente). La atención de la Mente cambia para hacer circular el Qi interno en el cuerpo, de una manera relajada y natural, sin forzarlo, conforme una



meta o intención, sangre, energía y mente van al unísono. Es importante saber por donde circula, cuales son los caminos y puntos por donde fluye mi propia energía y coordinar esto con el estado adecuado de mi Corazón- Mente

Así pues, la práctica correcta del Qi Gong requiere una gran tranquilidad de cuerpo, mente y espíritu. Se busca el vacío y la calma para despertar y desarrollar la conciencia, la sensibilidad y la capacidad de escucha. De este modo se podrá percibir el más leve cambio de Qi en el lugar donde la Mente esté concentrada, La respiración se domina a voluntad es suave, profunda y sin rupturas, el corazón permanece en calma y la mente tranquila y clara.

SECUENCIAS PRÁCTICAS

Este apartado es una pequeñísima muestra de algunos estilos los cuales practico y quiero compartir con vosotros..

Preparación

Evolución de la Respiración

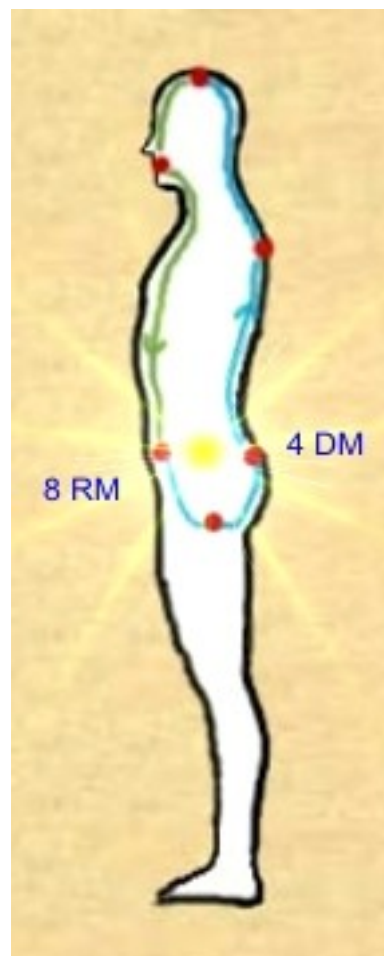
De pie, con los pies a la anchura de los hombros, espalda recta, brazos caen a lo largo del cuerpo. Imaginamos un hilo que sale del punto Ba Hui y nos conecta al Cielo, atraviesa nuestra columna y por Hui Yin nos conecta hacia la Tierra. Nuestros pies están conectados al suelo a través de los puntos Yong Quan.

1º momento: Respira naturalmente, hasta conseguir estar relajado.

2º momento: Introduce la respiración abdominal hasta hacerla habitual, puede ayudarte colocando las manos sobre el ombligo.

3º momento: Aprende los canales que se describen a continuación y aprende los puntos principales. Al respirar toma conciencia del tanton y los puntos que entran en contacto.

4º momento: Una vez aprendido los canales, y haber practicado la respiración abdominal, comienza a guiar con ayuda de tu Mente tu energía a través de los canales Ren y Du. Órbita Microcósmica (camino circular que recorre la espina dorsal y la parte frontal del cuerpo, conectando con todo el sistema de meridianos del cuerpo formado por los canales Ren y Du).



Sabemos que el hombre está dotado de una estructura energética compleja. Lo que sabemos hasta la actualidad es que está compuesta de lo que se ha llamado canales, vasos, o meridianos (mai), centros energéticos, puntos donde el flujo de modifica, etc. Nosotros tratamos de simplificarla para su estudio y comprensión.

En general podemos decir que la estructura energética humana va de lo más yin, lo más físico, a lo más yang, sutil, energía esencial. Todo es materia-energía, en diferente grado y cohesión molecular, las divisiones solo

atienden a su estudio, **todo en el ser humano está conectado.**

A mi modo de ver para su trabajo debemos centrarnos primero en la estructura energética que denomino: base hemos de percibir y trabajar, sobre unos meridianos que se llaman extraordinarios o vasos maravillosos, y sobre unos núcleos, o centros fuente. Generalmente cuando se estudia Medicina Tradicional China ,el estudio comienza por los Meridianos Principales (consultar sección),cuando realmente considero que el primer objeto, por donde deberíamos comenzar, debería ser este, lo que ocurre es que estos meridianos aún resultan desconocidos, en muchos de sus aspectos, mientras que de los Meridianos Principales, hay miles de años de experiencia y estudio.

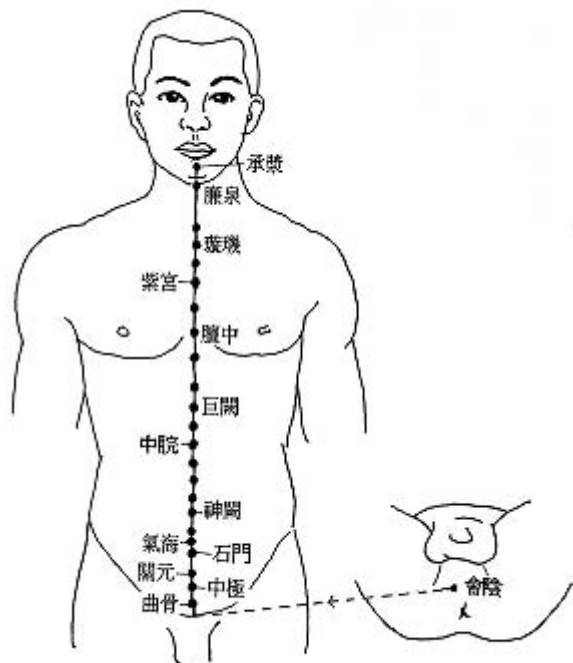
Vamos a detenernos pues en el canal Ren Mai, Du Mai y en el Tan Tien, o Dan Tian.

Ren Mai y Du Mai, corresponden según la MTC a dos de los ocho vasos reguladores o canales extraordinarios, como decíamos, mientras que el Tan Tien es al esfera energética que está en el abdomen, centro de energía vital.

El Dan Tian, o Tan Tien, o campo de cinabrio, es una esfera giratoria en movimiento constante y flotante entre los puntos 8 Ren y 4 Du.

En la mujer, visto desde arriba, como si mirases tus pies, el sentido de giro es hacia la izquierda, es decir, en sentido contrario a las agujas del reloj, por ejemplo como el giro de nuestra galaxia, mientras que en el hombre es hacia la derecha, en sentido horario. Esto se logra manteniendo un estado relajado y deteniendo la atención en otro canal extraordinario o maravilloso llamado Dai Mai.

Canal Ren Mai o vaso gobernador.



Por este Canal *circula* la Energía ancestral y la Energía adquirida (*Energía rong, nutricia, y defensiva wei*). Recibe la energía de todos los canales Yin, y por esta razón también se llama “Mar de los Meridianos Yin” y junto con el Du Mai, podemos decir que forma un anillo-eje, vertical central.

Tiene 24 puntos a lo largo de un canal abierto, en principio, que atraviesa la parte anterior del cuerpo, con un punto de entrada 1Ren localizado en el hombre entre el escroto y el ano y en la mujer entre el borde posterior de la vulva y el ano y con un punto de salida 24Ren que se encuentra en el hueco equidistante entre el labio inferior y la punta del mentón.

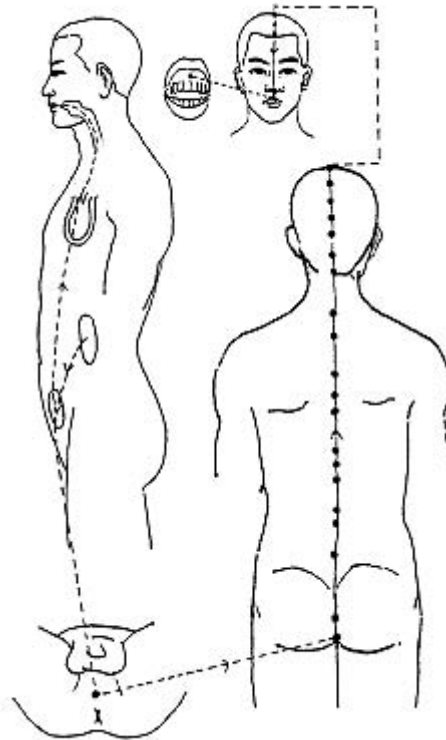
El trayecto completo del canal es más complejo puesto que tiene ramificaciones. Nace en los riñones, baja por un canal energético común entre el Chong Mai (otro de los canales extraordinarios) y el Ren Mai hasta 1Ren, sube por línea media anterior cruzando el abdomen, tórax y cuello para finalizar en el mentón en el punto de salida 24 Ren, del cual parten unos vasos que rodean labios y encías conectando con el punto de salida 28 Du Mai y asciende hasta el reborde orbital inferior uniéndose al Punto de Entrada 1E, del canal principal del Estómago, y entrando en los ojos.

Del punto 15 Ren nace un vaso secundario (*Luo Longitudinal*) que se ramifica por el abdomen.

Canal Du Mai o vaso de la concepción.

Por este Canal *circula* la Energía Ancestral y la Energía Adquirida, igual que en el canal anterior (la *energía Rong, Nutricia*, y la *Energía Wei, Defensiva*). Recibe la energía de todos los canales Yang, y por esta razón lo suelen llamar “Mar de los Meridianos Yang”.

Tiene 28 puntos a lo largo de un canal abierto, que atraviesa la parte posterior del cuerpo, cráneo y línea media anterior facial, con un punto de entrada 1 Du localizado equidistante entre la punta del coxis y el ano y con un punto de salida que se encuentra entre la encía del maxilar superior y el labio superior, entre las raíces de los dos incisivos centrales superiores, sobre el frenillo labial. El Trayecto completo del canal es más complejo y junto con sus ramas nace en los riñones, baja por un canal energético común entre el Chong Mai (otro de los Canales Extraordinarios) y el Ren Mai hasta el punto de entrada 1Du sube por la espalda recorriendo el dorso por la línea de las apófisis espinosas, asciende por la parte posterior de la cabeza hasta la cima del cráneo, pasa a la frente y descendiendo por la línea media cruza el surco subnasal para finalizar a nivel del frenillo del labio superior en el punto de salida 28 DU.

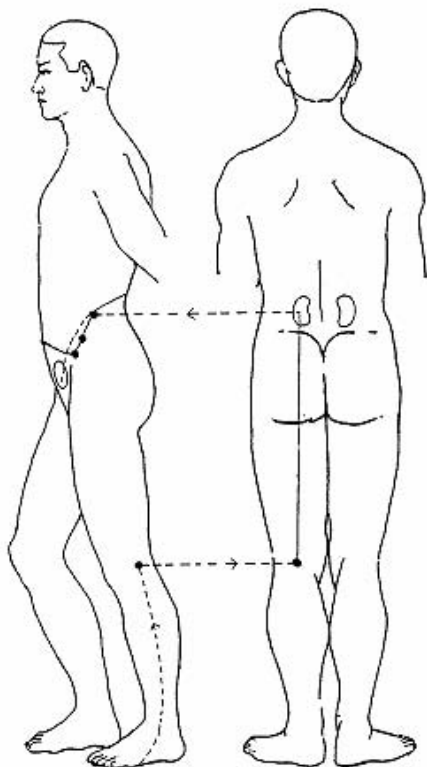


De estos dos canales vamos a fijarnos en dos puntos principalmente para el proceso energético vinculado con la respiración, el punto 8 Ren Mai y el punto 4 Du Mai

El punto 8 Ren Mai, está situado en el ombligo. Llamado Shenque o *Puerta del palacio del Shen*.

El punto 4 Du Mai: Migmen. *Puerta de la vida o de la luz*. Se sitúa por debajo de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar, en línea con el punto 8 Ren Mai o Shenque.

Al inspirar de una manera profunda y abdominal estos dos puntos se aproximan y sus campos interaccionan con la esfera energética del Tan tien. Además al establecer un ritmo en la respiración, junto con la guía de la mente, va a llevar a favorecer la impulsión de la energía por una serie de canales como son el Chong Mai y el Dai Mai, también, pertenecientes a los vasos reguladores o extraordinarios.



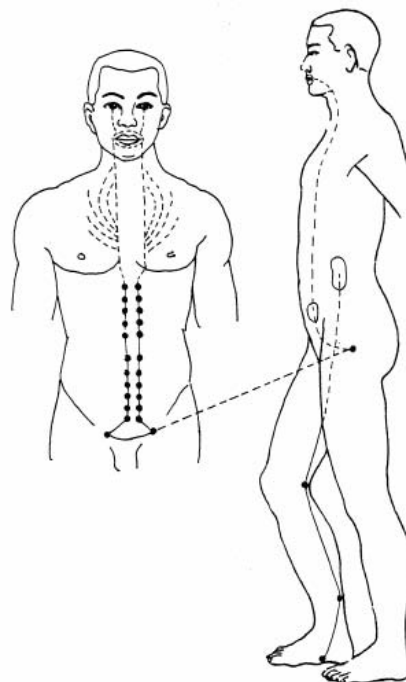
El canal de la cintura o Dai Mai, "Dai" significa atar, porque enlaza y conecta con los canales de Riñón (R), Bazo páncreas (BP) y Vesícula Biliar (VB) además de los mencionados anteriormente, Ren, Du y Chong Mai. También se le llama "El Estado del Universo" (Fijémonos en la importancia que la cultura oriental da a los nombres, para ellos todo tiene una razón para nombrar de determinada manera)

El Dai Mai surge de los Riñones de donde toma el

Jing qi o energía esencial, aflora en el punto 13 H (Zhangmen) y sigue su trayectoria hacia el punto 26 VB (Dai Mai), rodea la cintura como un cinturón llegando hasta el abdomen y conecta los puntos 27 VB (Wushu) y 26 VB (Weidao). La parte posterior del canal enlaza el área lumbar y una de sus ramificaciones conecta con las piernas.

Este canal está relacionado con la distribución de la energía Jing, a los genitales, las caderas y la cintura. Esta energía Jing, nutre la médula y el cerebro. Es un canal cerrado que simplificamos su estructura en el estudio energético con una forma toroidal o de donuts

Chong Mai nace también en los Riñones y tiene una rama común con Ren y Du, dirigiéndose al perineo donde aflora en Ren1 y sigue por el abdomen ascendiendo a 0.5 cun a ambos lados de Ren Mai, siguiendo el trayecto de meridiano de Riñón hasta el punto 21R. A partir de aquí surge una rama de Chong Mai que continua ascendiendo a 2 cun de la línea media pasando por torax, garganta, cara, hasta los ojos. Si lo viéramos de frente en un esquema, se asemejaría un árbol.



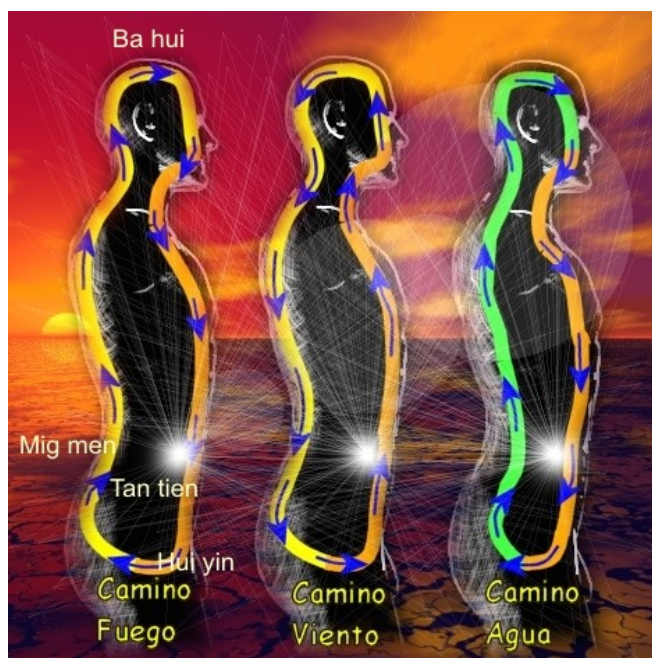
Así que de momento en nuestra estructura energética base tendríamos un Anillo Central Vertical, formado por los dos meridianos extraordinarios Ren y Du .Un Anillo Horizontal formado por un único canal Dai Mai, y dentro de su campo de influencia una esfera giratoria en movimiento constante y flotante entre los puntos 8 Ren y 4 Du que se denomina Tan Tien. Una línea sinuosa (forma de S) determinada por el canal o meridiano extraordinario llamado Chong Mai que

va desde la boca(24 Ren-28 Du) hasta el perineo (Ren 1-Du1),aunque tiene ramificaciones hasta los ojos.

5º momento. Una vez he armonizado, movimiento interno, respiración y mente, avanzamos un poco más.

Se produce energía en el interior del cuerpo a nivel de Tan Tien, y posteriormente se canaliza. tres caminos del Nei Dan

El Camino del Fuego, el Camino del Viento y el Camino del Agua.



En el **Camino del Fuego**, se produce energía en el bajo Tan Tien y utilizando la mente se hace circular en el siguiente sentido:

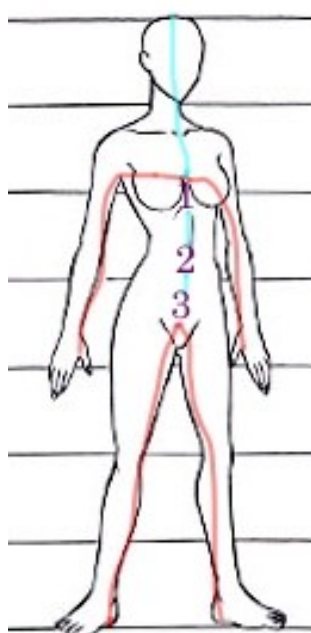
Inicio en el Bajo Tan Tien, desciende a través del canal Ren Mai (canal de la concepción), atraviesa los puntos REN-1 y DU-1 (pasa por el cóccix, asciende por el canal Du Mai (canal gobernador) hasta la cabeza, desciende por la cara entrando de nuevo en el canal Ren Mai en la región de la boca, atraviesa la parte anterior del tórax y finaliza su

recorrido en el bajo Tan Tien. Si hay exceso de energía, se percibe un exceso de calor (Fuego) y por tanto hay que “enfriar”

En el **Camino del Viento**, se produce energía en el bajo Tan Tien y utilizando la mente se hace circular en sentido contrario al Camino del Fuego. Su misión es “enfriar” las Energías Adquiridas (Alimentos y Respiración) y la Energía Fuego que circula por el Camino del Fuego.

En el **Camino del Agua**, se produce energía en el bajo Tan Tien y utilizando la mente se hace circular en el siguiente sentido: Inicio en el bajo Tan Tien, desciende a través del canal Ren Mai (canal de la concepción), atraviesa los puntos REN-1 y DU-1 (se verán en las próximas páginas), pasa por el cóccix, asciende por el canal Chong Mai (canal de propulsión) atravesando la médula espinal hasta la cabeza, desciende por la cara entrando de nuevo en el canal Ren Mai en la región de la boca, atraviesa la parte anterior del tórax y finaliza su recorrido en el Bajo Tan Tien.

El Camino del Agua reduce el excesivo fuego, vigoriza la mente y aumenta la longevidad.



Ejercicios

Ejercicio respiratorio para equilibrar la energía del Cielo y de la Tierra.

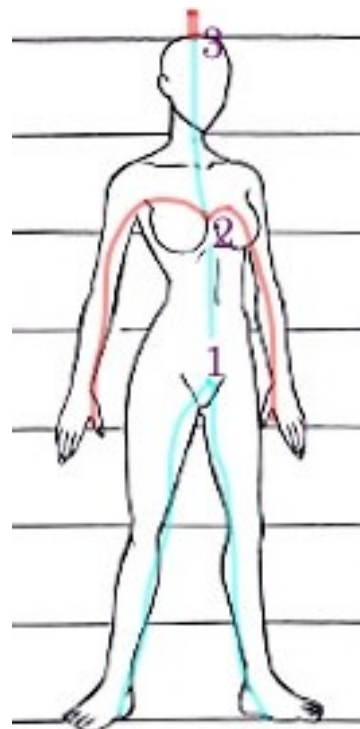
Respiración tranquila, profunda abdominal.

De pie con los pies en paralelo guardando la anchura de los hombros rodillas relajadas, brazos a lo largo del cuerpo.

1-Inspiramos recogiendo la energía del Cielo, llena la cabeza, baja por el cuerpo hasta llegar al centro del pecho y expiramos proyectando la respiración hacia las manos.

2- Inspiramos de nuevo recogiendo energía del Cielo y ahora tratamos de bajar hasta el ombligo llenándolo, para después expirar de nuevo proyectando hacia las manos.

3- De nuevo otra vez inspiramos tratando de llegar hasta más abajo del ombligo, y al expirar esta vez proyectamos hacia las piernas hasta salir por la planta de los pies.



Los pies se iluminan como si tuvieran dos focos y con la imaginación miramos hacia las profundidades de la tierra para captar su energía respiramos,

1-Inspirando tomando ahora la energía por la planta de los pies, llenándonos hasta conducir la energía hasta el bajo vientre, expiramos por las manos,



2-De nuevo inspiramos tomando energía por los pies, hasta llegar al pecho, proyectamos por los brazos hasta salir por las manos.

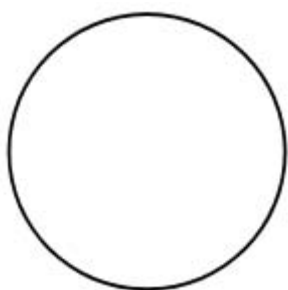
3-Y por ultimo inspiramos desde los pies, hasta sentir la energía llegar a la cabeza, y expiramos proyectando hacia la coronilla.

Según el Zen Jiu Da Cheng, el punto Du Mai 20 (Baihui), Responde al Cielo, el punto Ren

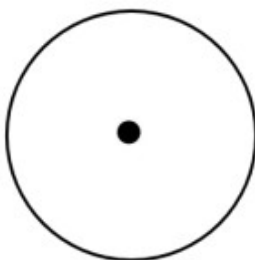
Mai 17 (Shanzhong), al Hombre y el punto Riñón 1 (Yongquan), a la Tierra.

Ejercicios del Tao :

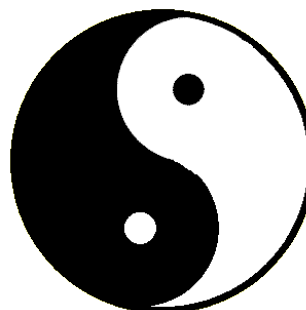
Según el Taoísmo la evolución del universo desde el punto de vista energético, se describe a través del vacío o *Wu Chi* representado por un círculo vacío, para pasar por la concepción (similitud con el ovulo fecundado), hasta llegar al Yin y Yang simbolizada en la imagen del Tao Vital.



Wu Chi



Chispa, movimiento



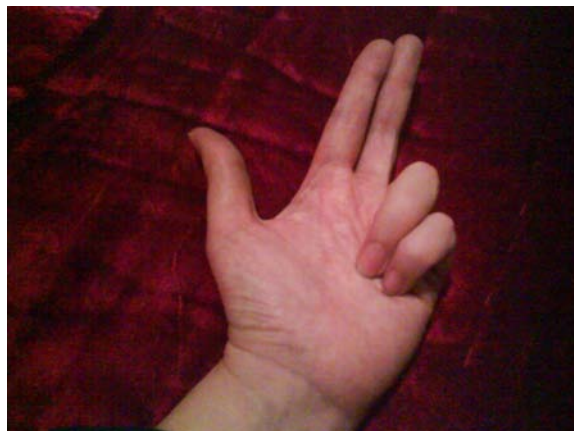
Tai Chi

Este símbolo describe la dualidad y movimiento continuo de la energía Yin y Yang (Tai Chi). Aparece dividido en dos partes, por lo general, una de color blanco (representando la energía Yang) y otra de color negro (la energía Yin), una línea ondulante, en forma de "S" divide las dos secciones de forma que al crecer la parte Yang decrece la parte Yin, y viceversa al decrecer el Yin aumenta el Yang. En la parte Yin aparece un pequeño círculo de color blanco que indica que en las profundidades de la energía Yin siempre se haya energía Yang, de igual forma en la parte Yang aparece un pequeño círculo blanco que contiene energía Yin.

De pie, con las piernas abiertas guardando el ancho de los hombros, cerramos el puño con la mano izquierda y

apoyamos el dorso de dicha mano en el Migmen, punto 4 Du Mai.

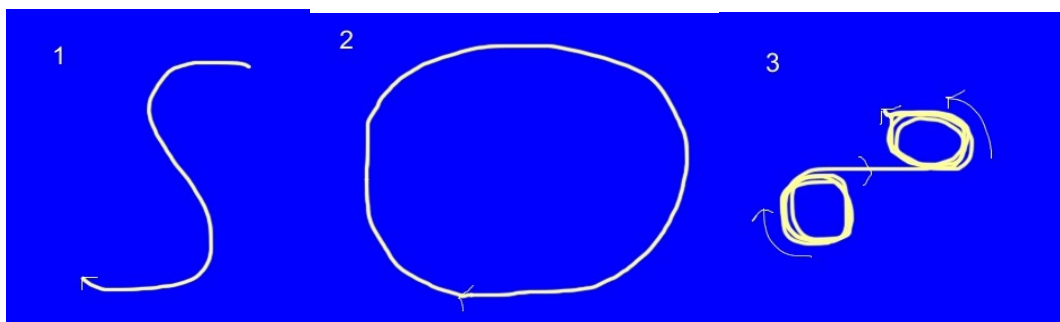
Con la mano derecha realizamos un "Mudra" gesto sagrado hecho con las manos. En este caso utilizamos el llamado del "sanador": dedos índice, corazón y pulgar estirados, mientras anular y meñique se pliegan hacia la palma. El dedo meñique representa



la humildad, el anular a la conexión con el Cielo, el pulgar con la Tierra, y corazón e índice la Canalización y Proyección de la Energía. Con esta mano vamos a dibujar el Símbolo del Tai Chi.

Este ejercicio nos ayuda a incrementar nuestra energía vital.

Secuencia:



- Dibujamos la S
- Continuamos trazando un Gran Circulo
- Luego tres pequeños círculos abajo a la izquierda
- Y tres pequeños círculos arriba a la derecha, para volver a comenzar.

Subimos hasta arriba, pequeño trazo, para volver a empezar.

Respiración:

- Inspiramos, y al hacer la S expiramos.
- Inspiramos en la primera mitad del círculo (si imaginamos un reloj sería hasta las 12), y expiramos en la segunda (hasta las 6)
- Inspiramos y hacemos los tres círculos pequeños, y expiramos en el trazo del enlace hacia los siguientes círculos.
- Inspiramos en los tres pequeños círculos y en el tramo de subida hasta las 12 para volver a comenzar.

En un principio solo utilizamos el brazo, para según repetimos la secuencia vamos implicando e involucrando todo el cuerpo, hasta que el tamaño del círculo abarque todo nuestro cuerpo, hasta lo máximo que lleguemos, para de nuevo volver a contraer hasta llegar desde donde partimos.

Video alusivo:

<..\WEB10\videos\MOV00264.avi>

Activación del canal Dai Mai.



Imaginemos de nuevo ahora el Símbolo del Tao o Tai Chi. Vamos a realizar su trazado pero ayudados con nuestra cintura y cadera.

El orden es el siguiente, (igual ejercicio anterior)

Trazamos una S. De arriba abajo igual que se escribe,

Luego realizaremos el círculo entero en un giro de cadera completo.

Después realizaremos el círculo pequeño con la cadera izquierda, 3 veces para enlazarlo después con el círculo con la cadera derecha otras 3 veces para volver a empezar.

Imaginamos los círculos para trazarlos con las caderas en horizontal (foto).

Tal y como se sucede en el video haríamos el movimiento con la cadera.

<..\WEB10\videos\MOV00259.avi>

Los brazos en este movimiento pueden permanecer en la cadera, o bien la mano izquierda en el Migmen en forma de puño, como en la secuencia anterior, y la mano derecha sobre el ombligo. Comprobareis que las sensaciones son diferentes.

Este ejercicio ayuda al libre flujo de energía que recorre el canal cerrado Dai Mai, también llamado “vaso cinturón” que como sabemos es atravesado por muchos de los meridianos principales y su buen funcionamiento determina la constitución y salud de nuestro organismo.

Canalización de los trayectos energéticos

Los meridianos principales son los que aparecen en la siguiente tabla. Recorren el cuerpo de esta manera referenciada gráficamente, y por tanto así realizamos el ejercicio y las respiraciones para ayudar al libre fluir de la energía en ellos.

Sus abreviaturas más difundidas aunque según el idioma varían, y nombres en chino son:

Pulmón: P SHOU TAI Yin

Intestino Grueso: IG SHOU Yang
MING

Estómago: E ZU Yang MING

Bazo Pancreas: BP ZU TAI Yin

Corazón: C SHOU SHAO Yin

Intestino Delgado: ID SHOU TAI
Yang

Vejiga: V ZU TAI Yang

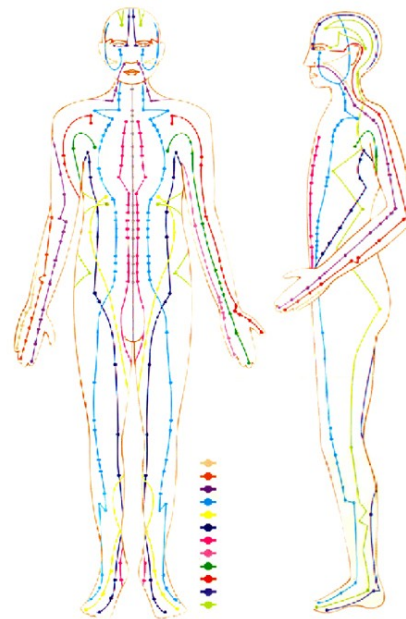
Riñón: R ZU SHAO Yin

Maestro Corazón: MC SHOU JUE Yin

Triple Recalentador: TR SHOU SHAO Yang

Vesícula Biliar: VB ZU SHAO Yang

Hígado: H ZU JUE Yin



Meridiano	Movimiento	Puntos	Entrada	Salida
P (-)	METAL	11	1 P-	11 P-
IG (+)	METAL	20	1 IG+	20 IG+
E (+)	TIERRA	45	1 E+	45 E+
BP (-)	TIERRA	21	1 BP-	21 BP-
C (-)	FUEGO	9	1 C-	9 C-
ID (+)	FUEGO	19	1 ID+	19 ID+
V (+)	AGUA	67	1 V+	67 V+
R (-)	AGUA	27	1 R-	27 R-
MC (-)	FUEGO	9	1 MC-	9 MC-
TR (+)	FUEGO	23	1 TR+	23 TR+
VB (+)	MADERA	44	1 VB+	44VB+
H (-)	MADERA	14	1 H-	14 H-

Algo que debemos poner atención y que nos va a ayudar en el ejercicio es que :

- Los Meridianos con **Polaridad Yang**

Comienzan en las **Manos** y terminan en la **Cabeza**: IG+, ID+, TR+

Comienzan en la **Cabeza** y terminan en los **Pies**: E+, V+, VB+

- Los Meridianos con **Polaridad Yin**

Comienzan en el **Tórax** y terminan en las **manos**: P-, C-, MC-

Comienzan en los **Pies** y terminan en el **Tórax**: BP-, R-, H-

El ejercicio es muy sencillo y puede realizarlo cualquier persona aún sin saber el recorrido de los meridianos, lo importante es seguir el orden del trayecto, poner atención a las partes del cuerpo: pies, torax, manos, cabeza, aunque tomando conciencia del trayecto el efecto es mucho mayor.



De pie, relajados, con las rodillas y la cadera sin tensión bien colocadas; pies a la anchura de los hombros, espalda recta, los brazos caen naturalmente a lo largo del cuerpo.

Inspiramos, y sentimos la energía entrar por la planta de los pies, y subir por la cara interna

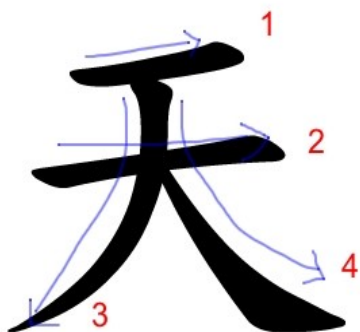
de las piernas hasta llegar al pecho, expiramos y la energía desde el pecho se proyecta hacia los brazos hasta llegar a

la punta de los dedos, inspiramos de nuevo subiendo por la cara externa de los brazos hasta llegar por ambos lados a la cabeza, y desde ahí expiramos bajando por toda la espalda, cara externa de las piernas hasta salir por los pies.

Qi gong del ideograma “Tian” (Cielo)

De pie piernas abiertas a la anchura de los hombros, espalda recta sin tensión, hacemos tres respiraciones profundas preparatorias.

A la cuarta respiración preparamos ambas manos con el “Mudra” del sanador, descrito anteriormente, y frente a nosotros vamos a trazar en el aire en grande el símbolo “Tian”, que hace referencia a la Energía del Cielo.



Vamos a realizar dos líneas horizontales.

Primero, comienza la mano derecha, para el primer tramo describiendo una línea de izquierda a derecha, un poco más abajo y en paralelo haz una línea con la mano izquierda de izquierda a derecha , algo más corta.

Ahora la mano derecha se desplaza en línea de arriba abajo comenzando a la altura de la cabeza, y desplazándose hacia la izquierda, haciendo un trazo que se va perdiendo, para continuar con la mano izquierda en un trazo vertical que comienza a la altura del pecho y se desplaza hacia la derecha, pero en un trazo cortante, que acaba definitivamente.

Respiraciones.

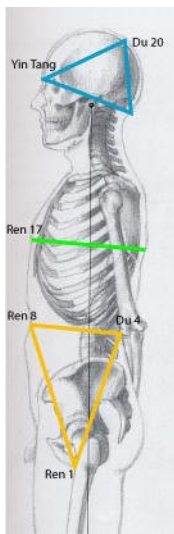
- Inspira y al expirar hacemos el primer trazo, línea horizontal a la altura de los ojos
- Inspira y al expirar hacemos el segundo trazo. Segunda línea horizontal a la altura del corazón
- Inspira y al expirar hacemos el tercer trazo línea vertical desplazada a la izquierda.
- Inspira y al expirar hacemos el cuarto trazo vertical desplazado hacia la derecha.

Este ejercicio se puede repetir en las cuatro direcciones, ininterrumpidamente, simplemente desplazando el peso a la pierna izquierda y girando sobre talón derecho, girando todo el cuerpo 90° a la derecha, y desplazando el pie izquierdo hasta partir en este nuevo ángulo de la posición de inicio y repetir. Así hasta realizar un círculo completando las cuatro direcciones, norte este, sur y oeste.

Muestra:

<..\WEB10\videos\sectian.avi>

Ejercicio respiratorio de los 3 calderos



Este ejercicio perteneciente al estilo Lohan Qi Qong trabaja con el Tan Tien Superior, Medio e Inferior. Tan Tien o Dan Tian (丹田);. Dan representa el cinabrio, que significa alquimia interior y Tian, equivale a campo.

El cinabrio, es un mineral rojizo, que en la alquimia china, forma la materia prima de la llamada piedra filosofal, Es el material base para la elaboración del oro en lo que se considera alquimia externa, o para lograr la inmortalidad en la alquimia interna. Según el Suwen, el carácter chino «cinabrio» (dan), representa un pozo, un agujero que

contiene una piedra, ya que el cinabrio, muy abundante en el sur de China, se extraía principalmente de las grutas en las montañas. Se puede observar que el término «campo», tomado del vocabulario agrícola, introduce en la expresión una noción de cultivo, de desarrollo. Los campos de cinabrio son por tanto donde se transforman ciertos materiales de la alquimia interior. Por lo tanto se le considera lugar o lugares de mutaciones o de transformaciones energéticas vitales.

El Tan Tien Superior se encuentra en el centro cerebral, el Medio se encuentra en el plexo solar/cardíaco y el Inferior detrás del ombligo (8 Ren mai) Senqe y delante del Migmen (4 Du Mai) punto entre la segunda y la tercera vértebra lumbar

El Primer Caldero pues se refiere al nivel de conciencia ordinario con el que empezamos una práctica. El foco de nuestra atención es el canal central a la altura de la zona del ombligo y hacia dentro. El nivel de conciencia debe subir hasta la altura del Segundo Caldero, es decir, del centro del corazón. Es en este nivel en el que las energías de amor se expanden más allá de nuestro limitado yo, para abrazar a toda la creación y a todos los seres. La apertura del Tercer Caldero tiene lugar en el centro del cerebro, o "Cámara de Cristal". Como resultado de elevar la conciencia para poder actuar desde este centro, se genera una unión con toda la creación y se proyecta espontáneamente la conciencia más allá del plano físico. A este estadio también se le llama la "Unión con el Tao".

Pasemos a ver como desarrollar el movimiento.



De pie, piernas abiertas a la anchura de los hombros, espalda recta sin tensión, hacemos tres respiraciones profundas preparatorias, juntando los dedos de las manos en posición de rezo invertido, pero sin juntar las palmas de las manos, solo los dedos sobre el bajo vientre.

Subimos los brazos inspirando por delante del cuerpo, hasta llevarlos sobre la cabeza, donde las palmas se unen, y de ahí vamos bajando rozando todo el eje del cuerpo, frente nariz, boca, cuello, pecho hasta llegar al centro (17 Ren Mai). El Punto 17 Ren un punto de unión muy importante entre los Canales: Zu Tai Yin (BP), Zu Shao Yin (R), Shou Shao Yang (TR), Shou Tai Yang (ID) y REN Mai. Es también el punto Mu del canal Maestro del Corazón (MC). Los puntos Mu son puntos especiales, situados en el tórax y el abdomen, por los cuales llega, concentrada, la energía de los cinco órganos y seis entrañas o vísceras. Por otro lado es el punto He o Ho, según los libros, de acción especial sobre la Energía Humana (Maestro de la Energía). Los puntos He son puntos reunión, que se agrupan según su acción específica.

Desde ahí ambas manos se giran tocando palma con palma hasta ponerlas de forma horizontal, una sobre otra, y se desplazan hacia fuera poniendo la intención en el dedo Corazón (Canal de Maestro Corazón) hasta llegar a tocarse las puntas de ambos dedos anulares. Así tendríamos una

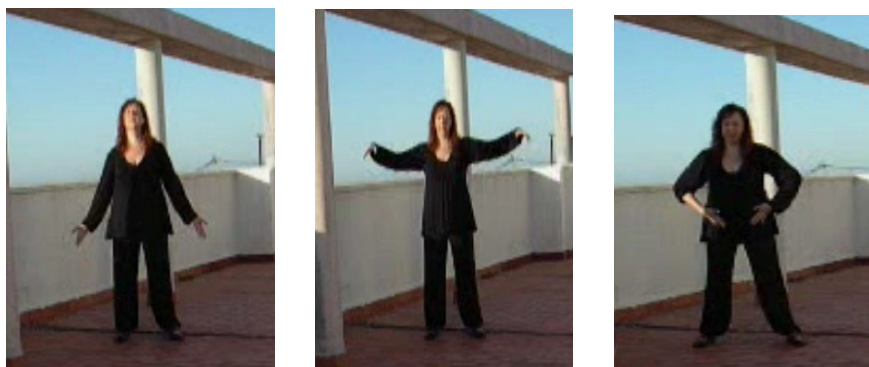
palma hacia abajo y otra hacia arriba, giramos la que tenemos boca abajo hasta ponerla como la otra, es decir, ambas hacia arriba y subiéndolas por delante del cuerpo hasta llegar encima de la cabeza, formando un círculo, donde los codos permanecen relajados y donde abren después ambas manos hacia fuera bajando y aproximándose por las muñecas por los puntos barrera frente al punto 17 RM. No llegan a tocarse, porque las manos desde esta altura abren a ambos lados del cuerpo poniendo la intención en el dedo anular, como si ambos estuvieran unidos por un hilo invisible. Desde cada lado bajan por ambos lados hasta cruzarse sobre el Tan Tien inferior. Para luego abrir hasta frotar las ingles de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo sintiendo ambos dedos anular y corazón. De ahí abren hacia fuera para recogerse en la posición inicial.

Podéis ver la secuencia en el siguiente video.

<..\WEB10\videos\caldero1.avi>

<..\WEB10\videos\caldero1b.avi>

Ejercicio de las tres puertas.



Alta

De pie, piernas abiertas a la anchura de los hombros, espalda recta sin tensión, hacemos tres respiraciones

profundas preparatorias. Una vez en calma, inspiramos mientras giramos ambos brazos incluidas las manos hacia fuera mientras subimos la cabeza, abriendo la boca, ligeramente, es importante estar relajados y disipar la tensión de hombros y cuello. Volvemos de nuevo a la posición de inicio girando las manos ahora hacia dentro, espirando y bajando la cabeza. El movimiento es como si tuviéramos dos bolas a ambos lados del cuerpo y las acariciáramos.



Media

De pie, piernas abiertas a la anchura de los hombros, espalda recta sin tensión, Subimos los brazos a los lados del cuerpo hasta ponerlas en cruz, en una inspiración, luego las bajamos hasta la posición inicial, espirando. El movimiento recuerda al batir de las alas de un pájaro.

Baja

De pie, piernas abiertas a la anchura de los hombros y estiradas, espalda recta sin tensión, inspirando frotamos, haciendo énfasis en los dos dedos anular y corazón, las ingles de abajo hacia arriba. Mientras basculamos muy ligeramente el cóccix hacia atrás, al espirar basculamos hacia delante relajando y bajando las manos frotando de nuevo las ingles hasta más abajo del pubis.

Este ejercicio se puede acompañar con sonidos, en este caso

La puerta alta el sonido al exhalar es UUUU

La puerta media es OOOO

La puerta baja es AAAAA

En todo momento el cuerpo se encuentra distendido. Es normal que si esto es así la respiración bambolee ligeramente nuestro cuerpo, hacia delante en la inspiración hacia atrás en la expiración. Esto se siente frecuentemente en los pies; así en la primera el peso se siente más en las puntas de los dedos y al expirar se reparte hacia los talones.

Secuencia:

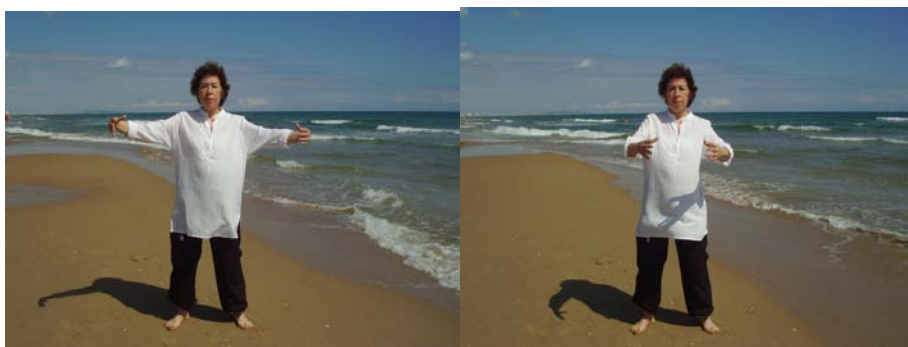
<..\WEB10\videos\lohanp.avi>

<..\WEB10\videos\lohanpl.avi>

Chi Kung del Perfume

Esta técnica pertenece al Chi Kung médico. Cada movimiento se repite 16, 8 o 4 veces dependiendo del tiempo con el que se cuente para realizarlo. Todos los movimientos enunciados se coordinan con la respiración y tienen la duración de una respiración profunda completa (inspiración-espирación). La particularidad de esta técnica es que mientras se realiza, se percibe aroma que desprende el cuerpo, dicen que es como la flor del ciruelo, un olor dulce. Los nombres no son los originales, son orientativos para recordar el movimiento

Movimiento preparatorio:

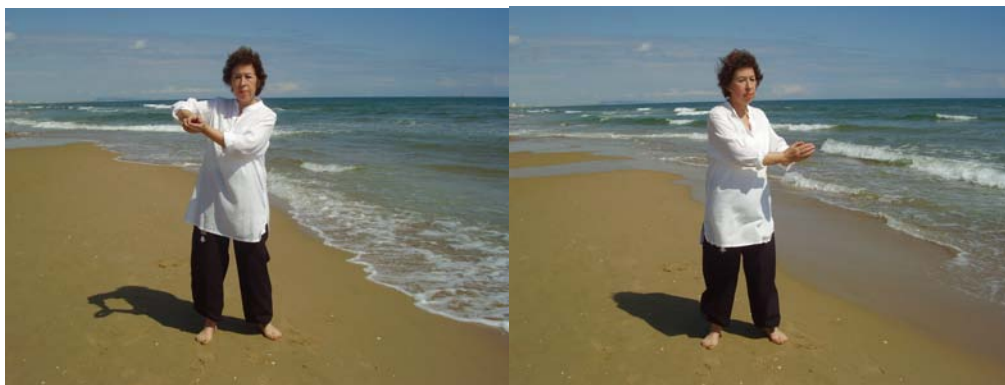


Abrir y cerrar los brazos a la altura del pecho a *la altura del plexo solar*. Indicado para mejorar la circulación de la sangre en el corazón, pulmones, hombros y codos.

1º El dragón mueve la cabeza:

Unimos las manos por la punta de los dedos y hacemos oscilar los brazos de izquierda a derecha.

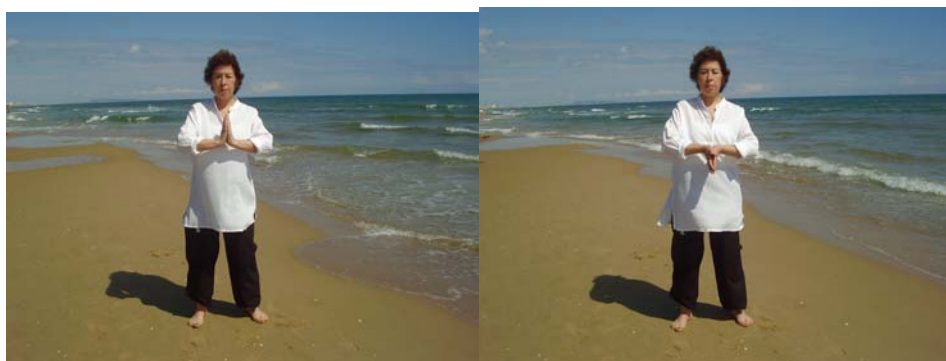
Mejora la circulación del Chi en hombros, codos y muñecas.



2º Asiente con la cabeza Fénix:

Unimos las palmas de las manos en posición de rezo, y las giramos desde arriba hacia abajo y repetimos.

Este movimiento trabaja sobre el canal del corazón, fortaleciéndolo a su vez.



3º Número ocho chino:

Frente al pecho colocamos ambas manos en paralelo, y las bajamos hacia ambos lados de cuerpo simulando la grafía del número 8 chino.

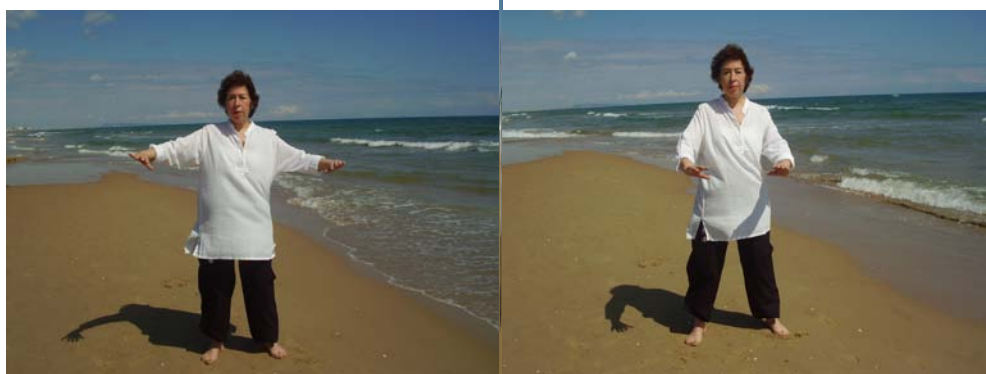
Movimiento indicado para mejorar el ritmo cardiaco y enfermedades febriles.



4º Tocando un instrumento:

Con ambas palmas mirando hacia el suelo las unimos y separamos.

Este a su vez, trabaja pulmón, corazón y todas las articulaciones de los dedos de la mano.



5º Dos peces saltan en el agua:

Una mano sobre otra, las hacemos girar.

Mejora la circulación de la sangre y del chi en el pecho. Indicado para problemas de asma y bronquitis.



6º Las hojas del loto se mueven con la brisa:

Ambas manos en paralelo, mirándose por las palmas, giramos hacia un lado y hacia el otro, manteniendo su separación.

Mejora el funcionamiento del intestino delgado y grueso, hígado y vesícula.



7º Mi tierra se mueve hacia la izquierda:

Como si sujetáramos una pelota, la hacemos girar, en nuestro lado izquierdo.



8º Mi tierra se mueve hacia la derecha:

Igual que en el movimiento anterior pero hacia el lado derecho.

Estos movimientos facilitan la circulación del Chi renal, produciendo energía en el riñón, mejora la salud de los huesos y articulaciones, da flexibilidad a la cintura y favorece la energía en el abdomen y la pelvis.

9º Remando en el lago:

Hacemos puño con las dos manos, y hacemos giros hacia delante como si remásemos.

Este movimiento está indicado para relajar el cuello y la parte superior de la espalda.



10° La pelota rueda:

Hacemos dos puños y los giramos uno sobre otro frente de nosotros.

Este movimiento controla el recorrido del chi de todo el organismo. Descarga la tensión de los trapecios y hombros.



11° El barquero cruza el río:

Una mano sobre otras, palmas mirando hacia el suelo, balanceamos los brazos hacia un lado y hacia el otro.

Este movimiento tiene una acción descontracturante y antiirreumática de los hombros, trabajando omóplatos y parte superior de la espalda.



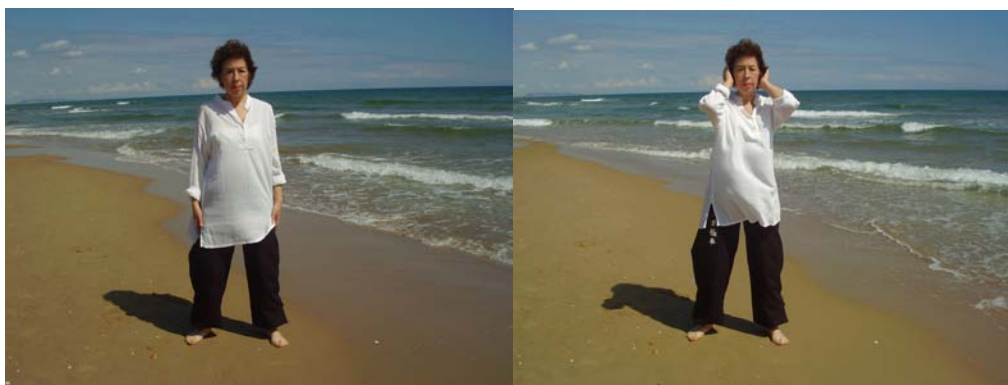
12° Damos energía a los ojos:

Hacemos con las manos como dos anteojos uniendo el pulgar al dedo índice y corazón. Como su nombre indica, damos energía a los ojos, favoreciendo la circulación de la sangre en ellos.



13° Damos energía a los oídos:

Con la mano hueca, y colocando el centro de la palma en las orejas, como en el anterior, damos energía pero esta vez a los oídos, centrándonos en el punto MC8 o Laogong.



14° Brazos desde el punto Tan Tien:

Cruzamos las manos frente al Tan Tien, una sobre otra, y luego repetimos el movimiento cambiando de mano.

Este movimiento actúa y tonifica el canal del pulmón.



15° Levantar el agua:

Con ambas manos guardando la anchura de los hombros, suben frente a nosotros y bajan relajadas.

Movimiento en el cual se equilibran todas las energías.



16° Cerramos las manos en posición de rezo (1 minuto):

Posición de Buda, para relajación.



Si quieres ver la secuencia en movimiento.

<http://video.google.com/videoplay?docid=2817383886688804465#>

Zhan Zhuang



Zhan (站) significa permanecer de pie y Zhuang (桩) significa poste, o estaca.

Esta técnica pertenece al Chi Kung estático aunque también se considera una meditación de pie. El trabajo es interno y desarrolla la propia energía, atento a las sensaciones del fluir o el bloqueo energético que se manifiesta en su práctica combinando el trabajo, mental y muscular con la respiración tranquila y la relajación. Se emplea en las artes marciales internas como Qi Gong médico y en particular en la preparación para el Tai Chi Chuan y la aplicación marcial. Al estar de pie, como un árbol, inmóvil, se llega a comprender todo lo que ocurre en el interior del ser, se perciben todos los cambios internos que tienen lugar en los órganos y músculos pero es necesario practicar con asiduidad para profundizar y afianzar la técnica.

Para la práctica podemos situar nuestras manos frente cualquiera de los tres calderos aunque la postura más conocida es “abrazar el árbol”, para las personas mayores que no pueden flexionar las piernas pueden mantener la postura como muestra la foto, mientras que las personas que se vean capaces, deben flexionar las piernas en la postura de “mapú” o jinete.



Masaje

Muchas de las escuelas de Chi Kung incorporan formas de estimulación y regulación de la energía a través de la digitopuntura o el masaje (Tui Na) en sus rutinas. Este se puede dar a uno mismo, o a otra persona.

Generalmente constan de golpeteos, con la palma hueca, presión, percusión y/o fricción de zonas y puntos en los diferentes meridianos tanto con la palma, el canto, los dedos, el nudillo, el puño, incluso si se ha a otra persona, con el codo y abarcan todo el cuerpo. La dirección del masaje para uno mismo es desde la cabeza a los pies y en general en sentido horario, aunque también existe masaje en dextrogiro para alguna zona específica.

Antes de empezar cualquier secuencia es conveniente frotar las manos palma con palma y dorso con palma, hasta que salga calor con motivo de concentrar la energía en ellas y asimismo depositar la mente en las mismas y en las puntas de los dedos desde los cuales vamos a proyectar nuestra energía.

A continuación se muestra un ejemplo de masaje que se puede ejercitar sobre uno mismo.

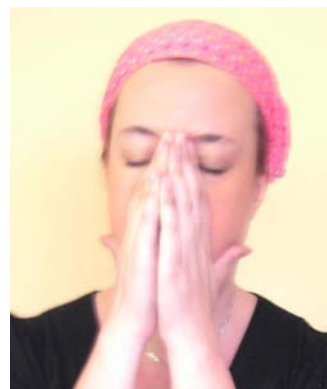
En actitud relajada, respirando tranquila y profundamente se friccionan ambas manos de la manera reflejada anteriormente. Si en algún momento durante el masaje

perdemos la atención, nos desconcentramos, volveremos a friccionar las manos.

Comenzamos:

EL ROSTRO

Las manos sobre frente, los ojos, las mejillas, apoyadas los cantos en la boca desde allí comenzaremos a realizar movimientos circulares hacia afuera, la fricción será ligera con toda la palma, pero algo más intensa con los dedos índice y corazón



Efectos: *Vigoriza toda la energía del rostro, tonifica la piel, y los músculos faciales, contrarrestando la flacidez facial y ayudando a prevenir la formación de arrugas.*

LA FRENTE:



Efectuar la fricción de las manos una apoyada en la frente y otra en la barbilla en sentidos inversos. (9 veces)

Efectos: *Favorece la circulación sanguínea y energética*

EI CUERO CABELLUDO:

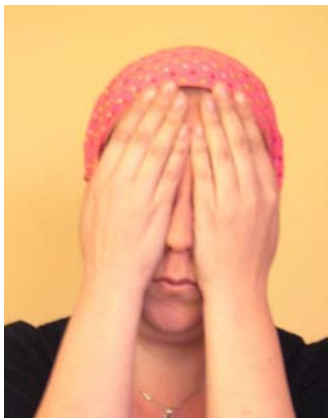
Usando los dedos como si fueran los dientes de un peine los deslizamos desde el nacimiento del cuero cabelludo en la frente hacia atrás



hasta la nuca, y luego lo mismo pero percutiendo con las puntas de los dedos. Repetir 9 veces.

Efectos: *Tonifica los cabellos y ayuda a evitar la pérdida del cabello, fortaleciendo la raíz del cabello. Este masaje estimula la energía del meridiano de Vesícula Biliar y Vejiga, incluso vigoriza el cerebro. Es recomendable también para activar en casos de fatiga o sueño.*

DE LOS OJOS:

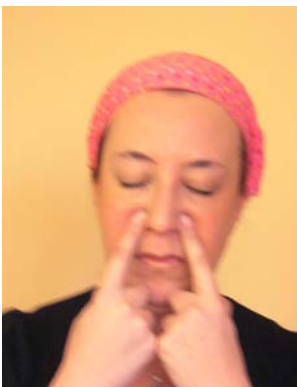


órbita.

Luego apoyamos las palmas de las manos situando el punto Lao Gong (MC 8) sobre las cuencas de los ojos, seguidamente las alejamos hacia las sienes al mismo tiempo que frotamos toda la región de los ojos los párpados y las cejas. El meñique colocado debajo del ojo masajea el arco del hueso de la

Efectos: *Fortifica los ojos y la visión, y aporta el descanso necesario después de una larga actividad de mucha concentración o con una computadora. Potencia la energía de los ojos y la del hígado, al presionar ligeramente sobre los parpados estimulamos también la energía del corazón.*

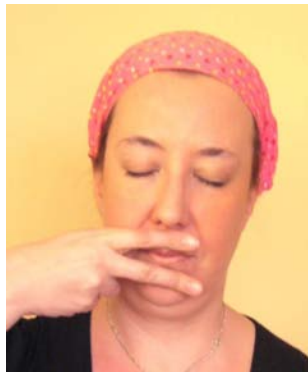
LA NARIZ:



Masajeamos con el dedo índice los costados de la nariz desde las aletas hasta el entrecejo de arriba a abajo 9 veces. Ejerciendo después presión circular con ambos dedos índices, a los lados de las aletas de la nariz, otras 9 veces)

Efectos: Destapa la nariz, estimula el olfato, tonifica la energía de los pulmones, y actúa sobre los puntos reflejos de la nariz.

LOS LABIOS:



Colocamos los dedos con el signo de la victoria (V) para friccionar con el dedo índice y corazón, por encima y debajo del labio superior e inferior alternativamente con cada mano respectivamente.9 veces

Efectos: Estimula los músculos de los labios y frena la aparición de arrugas alrededor de la boca. Estimula las energías de los órganos bazo, páncreas y estómago.

LAS OREJAS:

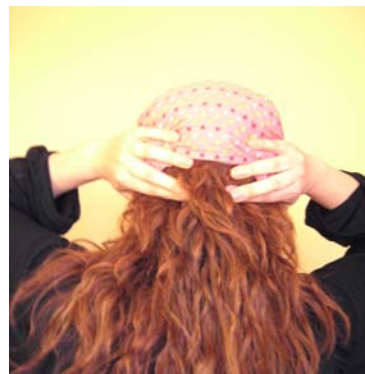
Masajeamos con pulgar, índice y dedo medio vigorosamente de arriba hacia abajo. Luego nos cubrimos las orejas con las palmas de las manos y presionamos y soltamos (9 veces). Seguidamente pellizcar el pabellón con el índice y el pulgar y frotar de arriba hacia abajo.



Efectos: Estimula la circulación energética en el oído, potencia la audición. Las orejas además guardan relación con los riñones, hablan de ellas como su puerta exterior, además los pabellones de las orejas son zonas reflejas en donde se proyecta todo el organismo, de modo que al estimularlos activamos todos los puntos reflejos y fortalecemos todas las funciones en su conjunto.

TAMBOR CELESTIAL :

Nos frotamos las manos para calentarlas y con la punta de los dedos frotamos el hueco que muestra la figura. Presionar 30 veces con fuerza, o describir círculos pequeños frotando enérgicamente.



Efectos: Ayuda a conciliar el sueño, sosiega el espíritu, combate los dolores y previene jaquecas.



LA NUCA:

Las manos apoyadas a la altura de la nuca, bajan frotando hasta el cuello y vuelven a subir, repitiendo 9 veces.

Efectos: Favorece la circulación de esa zona, desentumece la nuca, previene la artrosis, la rigidez de las vértebras cervicales y regula el sueño.

ZHANZHONG o 17 Ren Mai

Apoyando 3 dedos (índice, corazón y anular) en el punto 17 Ren Mai, hacemos giros, en el sentido de las agujas del reloj.

Efectos: Favorece la circulación de la energía hacia la parte de arriba del cuerpo, su descenso y su distribución en todo el organismo, activa la circulación en el sistema linfático.



LOS CENTROS:



Con los puños golpeteo de todo el canal Ren Mai con la mano derecha y después con las manos abiertas, las bajamos por ambos lados del tronco siempre de arriba hacia abajo.

Después con los brazos cruzados y las manos en forma de puño percutimos el palacio de los centros vitales a dos anchos de mano por debajo de las axilas, repetimos 12 veces y luego invertimos la posición.

Efectos: Favorece la circulación de la energía por todo el organismo estimula la circulación de los líquidos en los tejidos.

MINGMEN o Puerta de la Vida o 4 Du Mai:



Cerramos los puños pero sin apretar el pulgar sobre el índice, en la llamada postura de “puño vacío”, y en esta posición masajearemos la región renal a uno y otro lado de la columna describiendo 12 giros hacia un lado y 12 hacia el otro. Si nos fuera difícil esta postura, realizaríamos una fricción en forma de V frotando de abajo hacia arriba. A continuación percutimos sobre

la misma zona con las palmas huecas.

Efectos: Vigoriza la región lumbar, previenen las lumbalgias, por largas permanencia en pie, o de esfuerzo y los dolores asociados a la menstruación. Refuerza y energiza el funcionamiento de los riñones y activa la energía vital.

EL TAN TIEN o DAN TIAN

Posicionamos una mano sobre otra sobre el Tan Tien y masajeamos como indica la imagen alrededor del ombligo, con giros en el sentido horario 12 veces. Seguidamente con los puños (puño vacío) percutimos alternativamente en la región del Tan Tien (debajo del ombligo). No realizar las embarazadas.



Efectos: Activa toda la energía que se distribuye por los meridianos a través del organismo.

LOS BRAZOS:

Masajeamos golpeteando el brazo derecho en sentido descendente por la cara interna hasta llegar a la palma de la mano y luego subimos por el lado del dorso de la mano hasta el hombro, lo repetimos 12 veces y luego realizamos lo mismo con el brazo contrario. También en vez de golpear puedo acariciar siguiendo el mismo trayecto.



Efectos: Estimula la circulación de la energía por los canales energéticos que recorren los brazos facilitando su vez la propagación de la energía desde el Tan Tien.

LAS PIERNAS:



Calentamos las manos y las posicionamos en lo alto del muslo sobre las caras de atrás debajo de las nalgas de allí descenderán hasta los dedos de los pies para subir luego desde los dedos gordos hasta la entrepierna por las caras interiores de los muslos.

Efectos: Estimula y activa la circulación de la energía por esos canales yin facilitando la expansión de la energía desde el Tan Tien.

EJEMPLO PRESIÓN DE ALGUNOS PUNTOS ESPECIALES

Punto IG 4 Hegu O "valle de la armonía"

En el dorso de la mano, entre el 1er y 2º metacarpiano, en la mitad del 2º metacarpiano en el lado radial. Es el punto Yuan (Fuente) del Canal Yangming de la Mano, presionamos y soltamos 3 veces.



Beneficios: Dolor de cabeza y del ojo, enfermedades nasales, sordera, dolor dental, dolor de garganta, dolor abdominal, amenorrea.



PUNTO TR 5 O Waiguan, paso importante para comunicar con el exterior

Situado a 2 cun del pliegue de la muñeca, *entre* el cúbito y el radio. Presionamos y soltamos 3 veces.

Beneficios para cefalea temporal, migraña, espondilitis cervical, tortícolis, el resfriado común, fiebre y los trastornos del oído, sordera, acuíferos o inflamaciones de los ojos Funciona muy bien en el dolor producido por trastornos motores en hombro, espalda, y mano, especialmente en la artritis de la muñeca.

Su contrario sería el punto MC 6 o Neiguan, punto importante para comunicar con el interior.

PUNTO 36 E o Zusanli o Tres distancias

Punto Ho Tierra, situado a cuatro dedos por debajo de la rótula sobre la parte exterior de la pierna, en la depresión entre la tibia y el músculo tibial anterior. Actúa potenciando el fortalecimiento de todo el sistema inmunitario pues es un punto de tonificación general, es uno de los puntos más importantes para el tratamiento de los trastornos del sistema digestivo y se utiliza también en el tratamiento del dolor y trastornos motores de las extremidades inferiores y para las enfermedades de debilidad o incluso de las llamadas de vacío.



Beneficios: Para cuando estás fatigado la presión en este punto te dará un incremento de energía,

Punto del 1 R "Manantial Bullente":



Presiona firmemente con la yema del pulgar y fricciona con fuerza varias veces, descansa y repite lo mismo unas doce veces, luego pasa al otro pie.

Beneficios: Este punto está relacionado con los riñones y las glándulas suprarrenales, la presión sobre el calma todo el cuerpo y ayuda a equilibrar la red de energía,

recomendable por la noche para aquellas personas que sufren de insomnio.

Muestra de un masaje para comenzar el día o para finalizar una sesión de taichi.

[..\WEB10\videos\masaje.avi](#)

Buscando una forma



Realmente no hay un Chi Kung o Qi Gong que sea peor, o mejor, simplemente es cuestión de practicar y de encontrar el más acorde con nuestra edad, complexión y momento en el Camino de la Vida. Y no solo eso.

A mi personalmente me va bien combinar una serie de ejercicios, que he ido aprendiendo y que pertenecen a escuelas diversas, aunque hay personas que dicen que así se dispersa el saber y que nunca conseguiré ser experto en nada. Realmente lo que me interesa es el camino hacia mi propio interior, conocimiento y evolución y usaré para ello las técnicas y “saberes” que mejor y más eficazmente me permitan alcanzarlo.

Un consejo: no os limitéis....La línea de la Naturaleza es la curva, y no existe solo un camino para llegar a un lugar. Aprended a conoceros, a ser vosotros mismos y el viaje habrá merecido la pena.

Este libro solo pretende ser una somera información y muestra sobre esta técnica tradicional de la cultura China. Un pequeño aperitivo que abra vuestro apetito y que si os interesa u os llega, sigáis vosotros mismos en la tarea de Buscadores del Saber, no solo en el Chi Kung, pues este solo es una baldosa del camino, sino en el Mundo. Nuestro Interior es un Universo por descubrir.

Queda mucho aún y tú puedes ayudar a los demás, si decides compartir, por muy pequeña que te pueda parecer tu aportación. No se trata del tamaño, sino del cambio que se produce, porque cualquier cambio lleva consigo otro cambio y el cambio moviliza y cuando los elementos se combinan se produce una transformación.

A todos los que habéis leído este libro, gracias.

Nota: durante el libro veréis que aparecen los nombres de Chi Kung o Qi Gong usados indistintamente, incluso hay escuelas en que estas palabras van unidas no formando dos palabras sino una.