



*Centro de Entrenamiento  
de la Medicina Tradicional  
y Terapias Complementarias*



Centro de Entrenamiento de la Medicina Tradicional y Terapias Complementarias

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
Centro de Entrenamiento de la Medicina  
Tradicional y Terapias Complementarias

## **LA PRÁCTICA DE CHI KUNG Y SU EFECTO ARMONIZADOR EN LA SALUD**

**TRABAJO FINAL DE GRADO COMO REQUISITO PARA OPTAR  
AL TÍTULO EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA**

**Ordóñez Bell, Henry M.**

**Caracas, 16 de Julio de 2016**

## RESUMEN

Este estudio sobre la práctica del Chi Kung y su efecto como armonizador en la salud integral, hace hincapié en la mejoría general de los participantes de la Escuela Yang Chi, tanto en su aspecto físico, espiritual y mental durante la práctica cotidiana de Chi Kung, al igual de estudiar la interconexión de los movimientos y su repercusión en el organismo. Como base se utilizó el Chi Kung de los Ocho Brocados de Seda, enseñado por el Maestro Yu Hong Chang y aplicado a personas con patologías específicas. El análisis de los resultados luego de una práctica de Chi Kung, durante un tiempo determinado. La definición de Chi Kung, orígenes así como sus diferentes estilos, categorías, creadores y su importancia para la salud; son analizados de manera breve y concisa. Igualmente la relación de interdependencia entre el Yin y el Yang , el Wu Xing , los diferentes órganos, desde la óptica de la Medicina Tradicional China (MTCH). Metodológicamente se desarrollo un estudio cuali-cuantitativo, enmarcado epistemológicamente bajo el paradigma constructivista. Para la captura de la información se elaboró un cuestionario, con el fin identificar las variables a estudiar, aplicándose en tres etapas de treinta días cada uno, utilizando la versión corta del instrumento desarrollado por el Dr Yu Yong Niang. La conclusión principal de este estudio muestra al Chi Kung como un método para ayudar al individuo a prevenir y superar enfermedades de una forma espontánea, no invasiva, económica y accesible.

	<b>Página</b>
<b>INDICE DE CONTENIDO</b>	
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I	8
Antecedentes	
El problema	10
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	
Justificación	
Alcances y Limitaciones	13
CAPÍTULO II	15
CHI KUNG	
Definición	
Clasificaciones del Chi Kung	17
Sistemas de Chi Kung	19
Orígenes del Chi Kung	
La Práctica Taoísta	20
La Influencia del Budismo	22
Chi Kung en Occidente	
Chi Kung en la China del Siglo XX	23
Yang y Yin	
Wu Xing	24
El Cuerpo Energético	25
Los Tres Dan Tian	26
Los Tres Tesoros	
CAPÍTULO III	28
DISEÑO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	
Diseño	
Universo y Muestra	
Programa de actividades	29
Tu Na Técnica de Respiración Profunda y Conducción Energética	
Ba Duan Jin	30
Tai Chi Chuan	32
Captura de la Información	37
Análisis de Resultados	40
ESTUDIOS CLÍNICOS SOBRE LA EFICACIA DEL CHI KUNG COMO TÉCNICA TERAPEÚTICA APLICADA EN MEDICINA	50
CAPÍTULO IV	55
Conclusiones y Recomendaciones	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	58

## INTRODUCCIÓN

La Medicina Tradicional China (MTCH), es un sistema médico con un legado escrito de al menos 2500 años. En su origen y continuo desarrollo han participado los grandes ejes de pensamiento presentes en la historia de China, desde arcaicas concepciones de índole chamánico (y su íntima relación con elementos de la naturaleza), el taoísmo, el confucianismo el budismo, hasta la más avanzada tecnología contemporánea. (González, 2008)

Algunas ideas muy generales sobre la Medicina Tradicional China nos pueden resultar útiles en relación con la aplicación del Chi Kung:

La Medicina Tradicional China considera al ser humano en relación con todo lo que le rodea, no como un ente aislado.

Está presente la idea de prevención de salud, no de curación de la enfermedad. Como lo atestigua esta sentencia del Su Wen: “Un médico de primera categoría actuará mientras la enfermedad todavía está formándose”

Considera que el ser humano está sustentado por un flujo de energía vital denominado Chi adquirido de los ancestros, padres y mediante la respiración y la digestión de los alimentos, que recorre el cuerpo a través de canales o meridianos. La idea del Chi se puede considerar como un constructo útil para la ciencia occidental al describir muchos acontecimientos físicos y mentales, que en función de diferentes autores se relacionan con el sistema nervioso, energía bioelectromagnética, comunicación celular, sistema endocrino, procesos de respiración celular etc...

La enfermedad sobreviene cuando se pierde el equilibrio interior y en relación con el medio externo.

La labor del médico o acupuntor es impulsar los mecanismos curativos del propio cuerpo para permitir y acelerar la restauración del equilibrio. Esto se consigue mediante varios procedimientos: la acupuntura, alimentación balanceada, fitoterapia, masaje Tui-na, moxibustión y Chi Kung.

La Medicina Tradicional China, cada vez adquiere mayor importancia, espacio y prestigio tanto en países del primer mundo como los denominados del tercer mundo, donde se ha mostrado un interés creciente hacia las terapias complementarias como una alternativa para mejorar la salud del individuo, vista desde un contexto holístico que abarca la salud física, mental y espiritual. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2011).

Pero ello, no deja a un lado la incertidumbre, curiosidad y malentendidos al creer que estas terapias están basadas sólo en filosofías y que no tienen bases científicas. Estudios realizados en Europa, Asia y los Estados Unidos confirman los resultados positivos que puede obtener un paciente al ser tratado con estas terapias si el padecimiento es el dolor.

Sin embargo, este es otro mito que se debe superar, las terapias de Medicina Tradicional China no sólo sirven para aliviar el dolor, sino para tratarlo y curarlo, así como a otras tantas patologías, como lo señala la Organización Mundial de la Salud en 2011.

No obstante, todo esto se desconoce principalmente porque la filosofía y cultura de China son muy diferentes a la nuestra, así como difíciles de entender dentro de nuestro contexto. Para los chinos el hombre es un ser visto en unión con la naturaleza, no es un ente separado y los tratamientos aplicados son concebidos de la misma forma.

Asimismo, el hecho de que todas estas terapias son preventivas es una diferencia inmensa por la cual muchas personas acuden a las medicinas alternativas cuando precisamente cuando no hay más alternativa y debería ser todo lo contrario, es decir, optar por éstas para mantener la armonía del organismo y por ende la salud.

Vale destacar que La Organización Mundial de la Salud, en el documento “Estrategia de la OMS para la Medicina Tradicional 2014-2023, establece:

*La Medicina tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria. Históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para mantener la salud, y prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas. La estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 se desarrolló en respuesta a la resolución de la Asamblea Mundial de la Salud sobre medicina tradicional (WHA62.13). Los objetivos de la estrategia consisten en prestar apoyo a los Estados Miembros a fin de que:*

*Aprovechen la contribución potencial de la MTC a la salud, el bienestar y la atención de salud centrada en las personas, y promuevan la utilización segura y eficaz de la MTC a través de la reglamentación y a investigación, así como mediante la incorporación de productos, profesionales y prácticas en los sistemas de salud, según proceda.*

*La estrategia tiene la finalidad de ayudar a los Estados Miembros a desarrollar políticas dinámicas y aplicar planes de acción que refuercen el papel de la medicina tradicional en el mantenimiento de la salud de las personas. Se orienta a profundizar la estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023, en cuyo marco se examinó la situación de la medicina tradicional en el mundo y en los Estados Miembros, y se establecieron cuatro objetivos básicos, a saber:*

*-Política: cuando sea posible, integrar la medicina tradicional en los sistemas nacionales de salud mediante el desarrollo y la aplicación de políticas y programas nacionales sobre medicina tradicional;*

*Seguridad, eficacia y calidad: promover la seguridad, eficacia y calidad de la medicina tradicional mediante la ampliación de la base de conocimientos y la prestación de asesoramiento sobre normas reglamentarias y de garantía de la calidad;*

*-Acceso: mejorar la disponibilidad y asequibilidad de la medicina tradicional, y especialmente el acceso de las personas pobres;*

*-Uso racional: promover el uso terapéutico racional de la medicina tradicional entre los profesionales y los usuarios.*

El presente estudio trata sobre la práctica del Chi Kung (uno de los cinco componentes de la Medicina Tradicional China), como método regulador y armonizador de los meridianos o canales energéticos, con énfasis en la mejora de la calidad de vida de los practicantes de Chi Kung de la Escuela Yang Chi, algunos de ellos diagnosticados con patologías específicas.

Metodológicamente la investigación se enmarcó en el enfoque cuali-cuantitativo, encuadrado epistemológicamente bajo el paradigma constructivista, apoyado de un cuestionario y entrevistas. El tiempo de duración del estudio fue de 3 meses en una población de 20 personas de ambos sexos, en edades comprendidas entre los 20 y 65 años.

La estructura del trabajo está constituida de la siguiente manera:

Capítulo I Abarca el planteamiento del tema que impulsó la presente investigación, incluye la justificación, los alcances, limitaciones, objetivos y antecedentes así como el marco metodológico.

Capítulo II: Contiene conceptos de Chi Kung, sus orígenes y los fundamentos que sustentan las bases de la Medicina Tradicional China.

Capítulo III: Comprende los aspectos relacionados con el desarrollo de la investigación y un paneo sobre investigaciones que a nivel mundial se han desarrollado sobre la eficacia de la Medicina Tradicional China.

Capítulo IV: Conclusiones y Recomendaciones

# CAPÍTULO I

## ANTECEDENTES

Hasta la presente fecha en Venezuela se han desarrollado muy pocos trabajos de investigación sobre la Medicina Tradicional China como una alternativa económica y menos invasiva para prevenir y tratar enfermedades, siendo de vital importancia para el reconocimiento oficial de la misma y sea incluida en el Sistema Nacional de Salud Pública.

Investigando antecedentes bibliográficos a nivel nacional sobre trabajos de salud basados en la Medicina Tradicional China; especialmente el Chí Kung, se han encontrado en nuestro país tres trabajos realizados que abordan el tema, son el caso de la investigación realizada por la Profesora Nunzia Gallo en 2014 sobre el impacto del Chi Kung de los cinco elementos en la armonización de los canales energéticos, la tesis Doctoral del Profesor de Educación Física Wilmer Chávez titulada “Las Artes Marciales Internas como estrategia pedagógica innovadora para el desarrollo psicofísico del individuo” de fecha Mayo 2009, donde se menciona el Tai Chi de Chi Kung, y el trabajo elaborado por Álvaro Ruiz C. Médico Docente del Departamento de Ciencias morfológicas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo titulado Posibilidades de Integración de las Terapias Complementarias en la red de atención Primaria en Venezuela, de fecha Mayo del 2005.

A nivel internacional existe gran interés por los beneficios que aporta la Medicina Tradicional China en el mantenimiento y prevención de enfermedades. Tanto en Asia, Europa y Norteamérica se destinan grandes recursos para llevar a cabo estudios que avalen la efectividad de la Medicina Tradicional China. En el CAPÍTULO III del presente trabajo se incluye una muestra importante de los resultados de algunos estudios realizados.

El papel del estado venezolano se ha limitado a crear la Comisión Nacional de Terapias Complementarias CONATEC por decreto presidencial publicado en la Gaceta Oficial N° 37.135, resolución N° 032 y publicada el 2 de febrero del 2.001. De la misma manera, sus reglamentos, fueron publicados en

la Gaceta Oficial extraordinaria N° 5.560, resolución N° 793 y fechada 21 de noviembre de 2.001. Y mas recientemente, se publicó en Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela de fecha 16 de Julio 2015 N° 6.189 Extraordinario. El Reglamento Orgánico del Ministerio del Poder Popular del despacho de la presidencia y seguimiento de la gestión de Gobierno, para la Reglamentación, acreditación y supervisión de la formación, práctica e Investigación de las Terapias Complementarias (TC) en el país., dejando sin efecto la antigua CONATEC.

En cuanto al ámbito académico, se investigó en el Ministerio de Educación Universitaria, Ciencia y Tecnología órgano rector de las políticas, planes y proyectos que rigen la educación universitaria en Venezuela, a través del Viceministerio para la Educación y Gestión Universitaria en la Dirección de Planificación Académica adscrita a el, y al Libro de Oportunidades de Estudios (LOE), determinando que hasta la presente fecha no se han aprobado estudios formales (carreras cortas, largas o Programa Nacional de Formación), relacionados con la Medicina Tradicional China. Solo universidades autónomas han integrado experiencias aisladas en donde se imparten cursos de pre y postgrado en acupuntura, específicamente en la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Carabobo, las Facultades de Medicina y Veterinaria de la Universidad Central de Venezuela y Universidad de los Andes; así como un Diplomado en la Universidad Experimental Francisco de Miranda. Estos cursos solo son aplicables a estudiantes y graduados de medicina, y otras áreas de las ciencias de la salud.

## **EL PROBLEMA**

La Medicina Tradicional China y las terapias complementarias son un grupo de diversos sistemas, prácticas, productos médicos y de salud que actualmente en Venezuela no se consideran parte del Sistema Nacional de Salud Pública.

La popularidad de las medicinas complementarias en el mundo ha influido en la profesión médica y ha generado que gobiernos de diferentes países le den mayor importancia a las terapias no convencionales y su empleo, en conjunto con la medicina científica.

La Organización Mundial de la Salud explica que varios países en África, Asia y Latinoamérica usan la medicina tradicional para atender algunas de sus necesidades primarias de salud. Asimismo, señala que la medicina tradicional mantiene su popularidad en todas las regiones que están en vías de desarrollo y se está expandiendo en países industrializados.

En vista de la coyuntura política, social y económica que actualmente enfrenta la sociedad venezolana, y en vista que el Sistema Público de Salud esta sujeto a un proceso de revisión y transformación, a juicio del autor del presente trabajo, es la oportunidad para que el Estado dirija su atención y voluntad responsablemente hacia la Medicina Tradicional China y las terapias complementarias a fin de brindar a la población alternativas y procedimientos efectivos, de bajo costo, escasos efectos secundarios y aplicables a grandes volúmenes de población.

## **OBJETIVO GENERAL**

Evaluar el Chi Kung uno de los cinco métodos que componen la Medicina Tradicional China, y su eficacia en el mantenimiento y recuperación de la salud física, mental y espiritual de los practicantes de la Escuela Yang Chi.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Analizar los resultados luego de la práctica de Chi Kung en un tiempo determinado.
- Hacer una revisión de algunos estudios clínicos sobre la eficacia del Chi Kung como técnica terapéutica en medicina.

## **JUSTIFICACIÓN**

Venezuela vive la mayor crisis económica de todos los tiempos. Una sociedad que está sufriendo cambios, dificultades, prisas, presiones y peligros de toda índole. Esto ha provocado en los ciudadanos estados de estrés, ansiedad, miedos, nerviosismo, inseguridad. Por ende y de acuerdo a una de las bases de la Medicina Tradicional China creando el caldo de cultivo para futuros problemas de salud y enfermedades. Posiblemente pensemos que únicamente esta coyuntura únicamente afecta a los adultos y que los más pequeños no se enteran de esta problemática, pero ese pensamiento es erróneo. Es posible que los niños no sean conscientes de todo lo que implica esta situación, ni de lo que están pasando los adultos, pero aunque sea de manera inconsciente, también les afecta; (quizás, sea esta una de las causas por las cuales hoy día vemos cada vez mas menores de edad presentando patologías asociadas a los adultos), los padres pueden estar más irascibles, propensos a desafiar y probablemente no fomenten correctamente el desarrollo intelectual y físico de sus hijos. Por ello, en este trabajo no se dejará de lado el factor relajación en los adultos.

Según datos aportados por el Ministerio del Poder Popular para la Salud en su Anuario de fecha de Enero 2014 (basado en cifras del 2011), entre las primeras 25 causas de muerte se encontraban: Enfermedades del Corazón (infarto al miocardio, enfermedad cardiaca hipertensiva y enfermedad isquémica crónica de corazón), cáncer (tumores malignos de órganos digestivos, respiratorios e intratorácicos), cerebrovasculares (accidente vascular encefálico agudo hemorrágico o isquémico, hemorragia intraencefálica), diabetes tipo I y II, Influenza, Neumonía, enfermedades del hígado (cirrosis y fibrosis hepática), VIH, enfermedades de las vías digestivas, nefritis y nefrosis, trastornos de Vesícula Biliar y Páncreas ( pancreatitis aguda, colicitiasis, colecistitis), Enfermedades relacionadas al Sistema nervioso como Alzheimer

Sociedades médicas como la Sociedad Venezolana de Cardiología, la Sociedad Venezolana de Neurología y la Sociedad Venezolana de Endocrinología han alertado sobre un incremento significativo en enfermedades antes mencionadas. Así mismo, los datos aportados por el presidente de la Sociedad Venezolana de Psiquiatría Dr. Robert Lespinasse en entrevista realizada por Globovisión en Abril 2016 expresó un alarmante aumento en los últimos cinco años de consultas por cuadros de ansiedad, depresión, trastorno bipolar y paranoia. El 80% de las consultas son por estas causas y más crítico aun asegura que hoy día existen emergencias psiquiátricas.

En este aspecto es importante destacar que la Organización Panamericana de la Salud en su Guía Práctica de Salud Mental en Situaciones de Desastres menciona que: en situaciones de desastres y emergencia complejas se produce un deterioro del tejido social, pérdida de la estructura de la cotidianidad familiar y un incremento de los signos de sufrimiento psicológico, como la aflicción y el miedo, los cuales pueden aumentar la morbilidad psiquiátrica y otros problemas sociales.

Dado lo expuesto en el apartado anterior. Es imprescindible buscar alternativas que permitan a la población enfrentar y superar los desequilibrios emocionales que conllevan a la aparición de enfermedades. . Considerando al

cuerpo humano como un microcosmos que debe vibrar armónicamente con el macrocosmos en donde vivimos, por lo cual un desbalance energético, o una desarmonía, deriva en una enfermedad.

Es aquí donde juega un papel importante la práctica de Chi Kung como un método de fácil acceso, de menor costo, mínimos efectos secundarios y reconocida efectividad física, mental y emocional. A nuestro juicio es el tiempo preciso para considerar y sentar las bases para integrar la Medicina Tradicional China al Sistema Nacional de Salud Pública, específicamente a la Red de Atención Primaria, e incluso dando un salto más allá abordando al Sistema de Educación Nacional, tema que puede ser estudiado en futuras investigaciones.

### **Alcances**

Es de resaltar que además de cumplir con un requisito de grado, con esta investigación se pretende describir el Chi Kung como elemento fundamental de la Medicina Tradicional China que puede ser aplicada en Venezuela, dar a conocer parte de una cultura que puede contribuir a mejorar el equilibrio de quienes la practiquen. Esto se constata en que sus terapias son aplicadas desde hace miles de años y que aún prevalece en el país con el mayor número de habitantes en el mundo, mejorando así su vida y el promedio de duración de esta entre sus ciudadanos.

Asimismo, en un mundo cada vez más interconectado es necesaria la promoción de la diversidad cultural como elemento de riqueza e intercambio de lo mejor de cada una de nuestras tradiciones y prácticas.

### **Limitaciones**

Al realizar este Trabajo de Grado, se presentaron ciertas limitaciones. Por una parte, la Medicina Tradicional China es muy amplia y compleja, se observó que la bibliografía que abarca la presencia de estas terapias en Venezuela es escasa.

También una limitación es la ausencia de bases legales que soporten, estimulen y fortalezcan el estudio y aplicación de la Medicina Tradicional China. Ello implica que las organizaciones que se dedican a divulgar sus elementos, se vean disminuidas en su campo de acción tanto legal como académico.

Igualmente, como punto final y no menos importante otra limitante fue la ausencia del acompañamiento tutorial tanto metodológico como en el área de formación , lo cual es necesario para plasmar todos los conocimientos adquiridos en el trabajo de grado.

## CAPÍTULO II

### CHI KUNG

#### Definición.

El término Chi Kung o Qi Gong como también es conocido significa: Chi (energía) y Kung (trabajo), que se podría denominar Trabajo de la Energía, *Movimiento de la energía*. Kutos (2014, p. 1)

La Organización Mundial de la Salud (2011), lo define como: Componente de la Medicina Tradicional China que combina movimiento, meditación y regulación de la respiración para mejorar el flujo de energía vital en el cuerpo (qi), para mejorar la circulación y la función inmune.

Autores como Yang, (1995, p. 63), respetado maestro chino radicado en Estados Unidos y uno de los mayores divulgadores del Qigong en Occidente, expresa: “La definición correcta de Chi Kung es cualquier práctica o estudio relacionado con el Chi que requiera mucho tiempo”.

Wong (1996), lo define: El Chi Kung es el arte de desarrollar la energía, especialmente para la salud, la fuerza interna y entrenamiento mental.

Y Qing (1999, p. 127) El Chi Kung es un método pensado para desarrollar la salud usando la energía llamada Chi, fortaleciendo la capacidad natural de curación que todos poseemos.

El Chi Kung, Calpe (2003. p 26), se halla en estrecha relación con la visión cosmológica taoísta, el pensamiento budista y el concepto chino del cuerpo humano. La palabra Chi Kung es un neologismo del siglo XX creado por un médico chino Liu Gui Zhen, que en la década de los años 50 trabajó a partir de antiguos textos y bautizó con este nombre diferentes prácticas creadas en China a lo largo de la historia con el fin de cultivar la energía. Estas prácticas eran el Dao Yin (guiar y conducir la energía), zuo han (zazen), el Lian Dan (cultivo del cinabrio), la respiración embrionaria del Tai Xi, entre otras.

A diferencia del Cartesiano de Descartes (1642), que predica: el ser humano es un compuesto de sustancia pensante y sustancia extensa, “cuerpo y alma”. La tradición china desde épocas remotas estableció la correspondencia entre el cuerpo, el espíritu y la mente. Más allá de los aspectos filosóficos estableciendo relaciones y puentes entre las cosas. La visión china del universo es unitaria; todo está relacionado. La materia no invoca una realidad que excluye u opone a la mente y al espíritu, es solo un aspecto del Chi que circulan incesantemente a través del universo, creando la variedad de seres y formas. La materia es densidad, forma que contiene virtualmente su opuesto, lo no material, lo sutil, leve, intangible. La materia vive sometida al cambio, a la transformación, y la mutación. Siendo un estado de transición hacia la unidad primordial del origen.

El cuerpo, la mente y el espíritu son manifestaciones diferentes de Chi. El cuerpo es Chi en estado denso y compacto mientras que el espíritu, Shen es una sutil expresión del Chi. El cuerpo y el espíritu no son realidades separadas, sino que están vinculadas por el Chi, el principio unificador de la vida.

Existen muchos sistemas diferentes de 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 (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 Tradicional China. 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.

## **Clasificaciones del Chi Kung**

Según el contexto doctrinal el Chi Kung se suele clasificar en:

- Escuela Budista: Busca profundizar en la espiritualidad, a fin de lograr la iluminación. De esta escuela destacan la serie Yijinjing “los 18 budas cambian los tendones” creada por el monje Bhodidharma en el siglo V d C, y otros estilos del Chi Kung shaolin.
- Escuela Confucionista: Su objetivo es cultivar el chi para despertar los valores morales y lograr la armonía social y política. Una de las practicas mas destacadas es la postura Zuo Wang (sentado y olvido), se lleva a cabo a través de la relajación del cuerpo y la mente por medio de la respiración abdominal.
- Escuela Taoísta : Inspirada en el pensamiento filosófico de Lao Tsé y Zhuang Zhi es la mas antigua y su práctica esta basada en la búsqueda de la salud, la longevidad y la inmortalidad del espíritu mediante un proceso conocido como la alquimia interna. El Xiao Zhou Tian es uno de sus ejercicios más conocidos que consiste en ascender la energía Chi por el meridiano de Vaso Gobernador (Du Mai), para luego descender por el meridiano de Vaso Concepción (Ren Mai).
- Escuela Médica: Esta basada en los fundamentos de la Medicina Tradicional China, y su práctica esta orientada a la salud y la curación. El Wu Qin Xi “ El juego de los cinco animales, el Liu Zi Jue “Los seis sonidos curativos” y el Ba Duan Jin “Ocho piezas del brocado de seda” son sus estilos principales.
- Escuela Marcial: Esta basado en el fortalecimiento del cuerpo con el fin de desarrollar al máximo las capacidades para el combate. Su principal sistema es el llamado Chi Kung de Shaolin y el Yi Chuan “Puño de la mente”.

Según Yang (1995. p 70) el Chi Kung puede clasificarse según la edad de los participantes y el fin que persigue:

1.-Chi Kung para adultos:

a.-Método estático para las personas tensas: su objetivo, encontrar paz interior.

b.-Método dinámico para las personas con falta de energía: Su objetivo encontrar vitalidad, energía y dinamismo.

c.-Alternancia de dos técnicas: Con movimientos suaves y armoniosos para equilibrar las energías. Puede aliviar el estrés, encontrar el equilibrio interior, relajar el cuerpo y los tendones.

2.-Chi Kung médico para personas mayores: Recomendado por su efectividad en casos de debilidad general crónica, depresión, osteoartritis, artritis, insomnio, diversos dolores, vértigo laberíntico, dolores de cabeza y migrañas.

3.-Chi Kung para niños y adolescentes: Técnicas apropiadas con apoyo pedagógico para ayudar a dar confianza en sí mismo, problemas de enuresis, problemas de conducta, hiperactividad, déficit de atención, violencia, etc.

## **Sistemas de Chi Kung**

Algunos sistemas populares de Chi Kung son los siguientes:

Wu Qin Xi (El juego de los cinco animales)

Yi Jīn Ping (Cambio del músculo y el tendón)

Ba Duan Jin (Las ocho piezas del brocado)

Zhan Zhuang (Estar quieto como un árbol)

Liu Zi Jue (Sonidos curativos)

Wu Xing (Chi Kung de los cinco elementos)

## **Chi**

La noción de Chi o Qi, se pierde en los orígenes de la civilización china. Una de las primeras constancias escritas se halla en el I Ching “Libro de las Mutaciones”, importante obra de la cosmología china. El Chi es el principio universal que sustenta la existencia, da forma y sustancia a todas las cosas y seres del universo. González (1998. p 16), expresa: “El taoísta Zhuang Zi (Chuang Tse), decía que el hombre nace de una condensación de Chi, y este al condensarse crea la vida y es el mismo Chi que al dispersarse produce la muerte.

Todo proviene del Chi. El Chi es la esencia de toda cosa, es el principio de unidad del universo. Es el suave e invisible soplo que anima la vida, es fuente de todo movimiento y existencia. Es la fuerza omnipresente que circula, penetra y vivifica todos los seres y las cosas.

## **Orígenes del Chi Kung**

Al hablar de los orígenes del Chi Kung hay que mencionar un hallazgo arqueológico en el cementerio de Yin Shiu. en el que se encontraron unas sondas de piedra que muy probablemente eran utilizadas como agujas de acupuntura. A fines de la dinastía Shang (-XVIII/-XVI), existían técnicas para regular la circulación del Chi a través del cuerpo humano. Es lógico suponer que junto a la acupuntura se practicaban algunas técnicas respiratorias y corporales. Otros restos antiguos que dan fe de la existencia de practicas

corporales es un rollo de seda fechado hacia el -200, encontrado en una tumba de la dinastía Han en un sector denominado Ma Wang Dui en la provincia de Hunan al sur de China. En dicho rollo se pueden ver pintadas a color cuarenta y cuatro figuras que ilustran diversas posturas que servían para hacer circular el Chi. Despeux (1989). (p.16).

La práctica cotidiana del Chi Kung se remonta al periodo del emperador Huang Di (XXVI), fundador de la civilización china, a quien la historia le atribuye la invención de la escritura, la arquitectura, los instrumentos musicales, el carro, la navegación, el cultivo de los gusanos de seda y la medicina. Esta última fue condensada en el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo Huang Di Nei Jin. En dicho texto se citan diferentes técnicas respiratorias como el tu na o Dao Yin, antiguos términos de Chi Kung. Por medio de estas técnicas se eliminaban los chi viejos y usados, xie qi, que pueden causar perturbación, dañar y enfermar el organismo y sustituirlos por chi nuevos, zheng qi, garantizando así la salud. Se describen como un método profiláctico y terapéutico para mejorar la circulación del chi y la sangre, fortalecer el sistema óseo, disipar el cansancio y el mal humor. Se integran a su vez en un conjunto de reglas de higiene que incluyen la alimentación, la sexualidad y el reposo, cuyo objetivo era preservar la salud y vivir en armonía con los ciclos de la naturaleza.

Una de las figuras que contribuyó al proceso evolutivo del Chi Kung fue un famoso médico de la dinastía Han (25/220), conocido como Hua Tuo. Con el fin de observar de cerca de los animales se retiró a las montañas y de sus observaciones creó el juego de los cinco animales, ejercicios destinados a fortalecer los órganos internos imitando los movimientos del tigre, el ciervo, el mono, la grulla y el oso. El objetivo era hacer mover el chi para evitar que se estancase.

### **La Práctica Taoísta**

El Chi Kung es un conjunto de prácticas que los antiguos sabios y médicos taoístas desarrollaron y practicaron con diferentes objetivos, bien sea el aumento de la vitalidad, mantener y cultivar la salud, la búsqueda de la

longevidad o la inmortalidad. Emplearon técnicas de regulación de la respiración a fin de relajar cuerpo y mente. Pensaban que la causa de muchas enfermedades radicaba en el desequilibrio mental y emocional. Se enfocaron en regular la circulación de Chi y conservar la serenidad. Para ellos el Chi Kung era un medio para fortalecer el cuerpo, mejorar el carácter y limpiar el espíritu.

Desde la perspectiva taoísta, el objetivo del Chi Kung era convertirse en un hombre verdadero, que se halla en unión perfecta entre el cielo y la tierra.

Según el Maestro Kutos (entrevista. 2010).El objetivo del Chi Kung es el manejo de la energía vital, personal, esencial desde el nacimiento. Dicho trabajo implica como hacer que esa energía este siempre a favor del individuo, proteger el cuerpo, el sistema inmunológico de enfermedades. Activando los centros energéticos, meridianos estableciendo el equilibrio entre las energías Yin y Yang de los diferentes órganos (riñón, pulmón, corazón, hígado y bazo-páncreas), se fortalezca y recobren su constitución original.

Lao Tse o Lao Zi, taoísta creador del Tao Te Ching “Libro del Camino y la Virtud”, escrito a finales del siglo -IV y principios del siglo -III, fue un gran maestro de Chi Kung. En su obra reúne un conjunto de poemas en verso, donde abundan las metáforas, aforismos y paradojas. En ella se expresa una visión del universo que gira entorno a la noción taoísta del Tao, el concepto de vacío, el principio de la acción espontánea wu wei,y el retorno a la unidad primordial.

Otra figura importante que contribuyó a crear los principios de la práctica taoísta fue Zhuang Zi o Tchuang Tse. Vivió a finales del siglo –IV e inicios del siglo –III. Fue considerado como uno de los fundadores de la escuela taoísta. Escribió el libro que lleva su nombre, el Zhuang Zi, donde se pueden hallar reflexiones sobre la naturaleza de la realidad, el Tao y sobre el retorno a la unidad primordial.

## **La Influencia del Budismo.**

Las practicas de Chi Kung budistas eran transmitidas secretamente en los monasterios. Consistían en técnicas provenientes de la India, métodos ideados por los monjes chinos y prácticas desarrolladas por el budismo tibetano. Su fin era la iluminación.

La historia del Chi Kung otorga un lugar especial a un monje originario de Persia llamado Bodhidharma, que llegó a China durante la dinastía de los Lian.

Según la historia oral Bodhidharma llegó al Templo Shaolin, dándose cuenta el estado de fragilidad física de los monjes, quienes permanecían largas horas sentados dedicados solo a ejercicios contemplativos.

Después de vivir 9 años en una gruta cercana al Templo Shaolin dedicado a la meditación, Bodhidharma crea dos célebres tratados destinados a fortalecer el cuerpo, mejorar la circulación sanguínea y el sistema inmunológico: el Tratado de la Transformación del Músculo-Tendón y el Tratado de la Purificación de la Médula. El primero consta de ejercicios de estiramiento y relajación. El segundo enseña sobre el uso de la energía vital para renovar la médula ósea y alargar la vida. Con estos ejercicios los monjes Shaolin mejoraron notablemente su salud. Con los años fueron creando numerosos ejercicios físicos y combinándolos con el uso de armas.

## **Chi Kung en Occidente**

En el siglo XVIII el padre jesuita Amiot que fue recibido en la corte imperial de Qian Long se inició en la práctica del Chi Kung guiado por los maestros del emperador. Tras unos largos años volvió a Francia tratando de dar a conocer las virtudes preventivas y terapéuticas del Chi Kung, lo cual tuvo poco éxito. Con los años el sueco Per Henrik Ling (1776-1839), estimulado por los esbozos y escritos del padre Amiot, creó la conocida gimnasia sueca. Ling solo se limitó a adaptar el aspecto formal y externo de los ejercicios, olvidando

que los mismos estaban basados en un profundo conocimiento de la circulación del Chi por el cuerpo humano. Calpe (2003. p.40)

## **Chi Kung en la China del Siglo XX**

Tras morir Mao Tse Tung, una política de apertura y mayor tolerancia ha permitido el resurgimiento del Chi Kung en China, práctica prohibida durante años por el partido comunista.

En los últimos años la investigación del Chi Kung y su aplicación en medicina se ha desarrollado extraordinariamente. A partir de los años ochenta, la mayoría de los hospitales donde se ejerce la Medicina Tradicional China han incorporado ejercicios de Chi Kung al tratamiento de enfermedades cardiovasculares, afecciones respiratorias, problemas orgánicos, cáncer, etc.

## **Yang y Yin**

Uno de los aspectos de Tao, el Chi primordial, Yuang Qi, es el primer aliento de vida generador de la vida y las diversas formas. Es la manifestación del U o Unidad Esencial a partir de la que surge el dos Chi, el Yang, y el Yin. Estas se alternan en un infinito ciclo de vida, dando nacimiento a la luz y la oscuridad, la plenitud y el vacío, el movimiento y el reposo. El Yang luminoso y etéreo ha engendrado el cielo; oscuro y pesado, el Yin ha engendrado la tierra. De la unión entre ambos surge el Chi mediano y la aparición del ser humano.

La alternancia entre Yin y Yang da origen a todos los fenómenos, de lo infinitamente grande a lo infinitamente pequeño siendo el principio invisible que subyace a toda la realidad. Está representado en el emblema del Tai Chi.

El principio Yin y Yang sirve para describir toda la realidad. Las cosas son yin o yang respecto a sus pares complementarios. La tierra es yin respecto al cielo que es yang; el día es yang respecto a la noche que es yin; el hombre es yang respecto a la mujer que es yin, y así sucesivamente..

## **Wu Xing**

Según la visión cosmológica taoísta, la rotación Yin-Yang engendra cinco fases o manifestaciones de Chi denominadas wu xing, estas interactúan y se suceden según ciclos precisos. El wu xing comúnmente se traduce como los “cinco elementos”, son mas que eso, pues son fases del movimiento del Chi. Cinco aspectos o etapas dinámicas del movimiento continuo al que toda energía de vida está sometida. Calpe. (2003).

Los chinos establecieron un sistema de correspondencia a fin de interpretar estas cinco fases del Chi, asociando cada una de las fases ya sea a los cuatro puntos cardinales más el centro, el organismo y las emociones humanas. A parte de los cinco puntos cardinales, se distinguen cinco periodos del año, cinco órganos, cinco vísceras, cinco colores, cinco sabores, cinco emociones, etc. Se le simboliza a través de cinco elementos: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua.

A continuación se presenta un cuadro elaborado por el autor, donde se indican algunas asociaciones de los cinco elementos o fases de Chi.

<b>NATURALEZA</b>					
<b>Elementos</b>	<b>Madera</b>	<b>Fuego</b>	<b>Tierra</b>	<b>Metal</b>	<b>Agua</b>
<b>Fases</b>	Nacimiento	Crecimiento	Madurez	Declive	Latencia
<b>Estaciones</b>	Primavera	Verano	Final verano	Otoño	Invierno
<b>Clima</b>	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
<b>Dirección</b>	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
<b>Colores</b>	Verde-azul	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
<b>Sabores</b>	Acido	Amargo	Dulce	Picante	Salado
<b>SERES HUMANOS</b>					
<b>Órgano Yin</b>	Hígado Vesícula	Corazón	Bazo - Páncreas	Pulmón	Riñón
<b>Viscera Yang</b>	Biliar	Intestino Delgado Vasos sanguíneos	Estomago	Intestino Grueso	Vejiga
<b>Tejidos</b>	Tendones		Carne, grasa	Piel, pelo	Huesos
<b>Sentidos</b>	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oídos
<b>Emociones</b>	Cólera	Alegría	Preocupación	Tristeza	Miedo
<b>Sonidos</b>	Xu	Ke	Hu	Si	Chui

### **El Cuerpo Energético**

Es un tejido invisible, por medio del cual circula el Chi. Está formado por una compleja red de canales que conecta todos los órganos, tejidos y células. Su fin es aportar la energía necesaria para su óptimo funcionamiento. Está conformado por 12 canales o meridianos principales distribuidos de doce en doce a cada lado del cuerpo, los cuales están ligados a los seis órganos yin (hígado, corazón, pericardio, bazo-páncreas, pulmón y riñón), y las seis vísceras yang (vesícula biliar, intestino delgado, triple recalentador, estomago, intestino grueso y vejiga). Su función es alimentar dichos órganos y vísceras así como las emociones y aspectos mentales relacionados. Además, existen ocho canales maravillosos que sirven como reserva regulan la circulación general de Chi, y una red de minúsculos canales extraordinarios que transportan el Chi desde los 12 canales principales hacia el resto del cuerpo. Calpe (2003).

## **Los Tres Dan Tian**

Los maestros taoístas, según la tradición oral, sintieron el cuerpo energético a través de la meditación y el ejercicio corporal de Chi Kung en tres zonas del cuerpo que llamaron Dan Tian, creando una triada cósmica entre el cielo, la tierra y el hombre.

González y Pastor (1998), expresan: El primer Dan Tian está ubicado a una distancia de tres a cuatro centímetros por debajo del ombligo y unos tres a cinco centímetros hacia adentro. Se asocia a la tierra, a las energías sexuales. Almacena el Chi original. El segundo Dan tian se encuentra en el plexo solar a la altura del diafragma. Destinado a la comunicación con los demás seres y el mundo exterior. Esta asociado a las emociones. El tercer Dan tian se encuentra en el cráneo, en la fontanela. Se asocia al cielo, al cerebro y la conciencia. Su abertura permite recibir el Chi del universo, participando así del desarrollo del espíritu.

## **Los Tres Tesoros**

La esencia (jing), la energía (Chi) y el espíritu (Shen), conforman los tres tesoros (san bao). Son la manifestación de la tríada cielo-tierra-hombre. El jing es la esencia original transmitida por los padres. Es la sustancia primera que permite la formación, desarrollo y crecimiento del cuerpo. El embrión se forma a partir de la unión del jing del padre (esperma), y del jing de la madre (óvulo), siendo la raíz de la vida. El jing original, tiene su sede en los riñones. El Chi es la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo. Se produce a partir del jing (zhong qi), alojado en los riñones y del jing (rong qi), que proviene de la respiración y los alimentos. Uno de los objetivos del Chi Kung es equilibrar esos dos Chi para que el cuerpo esté sano y el espíritu sereno. El Shen es el espíritu, la conciencia y lo más elevado del ser humano. Reside en el tercer dan tian. Está vinculado a la mente y a facultades como la memoria, la voluntad y el razonamiento. Igualmente dirige las emociones. Depende de la razón, pues es ella la que conserva el Shen en su sede. El Shen depende a su vez del Chi. Tanto el espíritu como el cerebro, su base material, se nutren de energía. Si el Chi abunda, el Shen es elevado, la mente clara, la voluntad es fuerte y la

persona posee vitalidad. A su vez si el Shen es fuerte, el Chi circula en armonía y la persona goza de buena salud.

Los tres tesoros son la base de la vida humana, mantienen una relación de interdependencia entre sí. El cuerpo utiliza la esencia (jing) para producir energía (Chi) y a su vez la energía es empleada para nutrir el espíritu (Shen). Al mismo tiempo el espíritu, controla la energía y la energía controla la esencia. El espíritu es la potencia superior de esta tríada: mantiene al ser humano en vida. Domina sobre el cuerpo y la energía. De allí una de las bases de la Medicina Tradicional China es que el espíritu puede sanar el cuerpo físico.

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACION**

Metodológicamente, el presente trabajo es un estudio cuali-cuantitativo, realizado en la Escuela Yang Chi ubicada en el Parque Generalísimo Francisco de Miranda en la ciudad de Caracas. Las técnicas empleadas para identificar los elementos a estudiar a fin de evaluar los beneficios del Chi Kung fueron: una encuesta en la etapa inicial (anexo 1), en la segunda y tercera etapa se empleo la entrevista.

La encuesta es una versión simple de la tabla de sensaciones habituales en practicantes de Chi Kung desarrollada por el Dr. Yu Yong Niang en más de 1000 casos de estudio. El Dr. Yu Yong Niang es Odontólogo y Médico Tradicional Chino con más de 40 años enseñando Chi Kung, en 1956 preparó el informe sobre la aplicación médica del Chi Kung en todos los hospitales y clínicas chinos. Es consejero de la Asociación Chino-Americana de Chi Kung y miembro honorario del Consejo de la Asociación de Ciencia Chi Kung de la República Popular de China

La tabla de sensaciones creada por el Dr Yu Yong Niang ayuda a comprender las señales de actividad interna que se generan en los músculos, órganos y sistema nervioso central.

#### **Universo y Muestra**

El universo tomado en consideración para este trabajo estuvo conformado por 20 practicantes de Chi Kung y Tai Chi tanto avanzados como principiantes, en edades comprendidas entre 29 y 64 años y de ambos sexos.

En el desarrollo de la investigación se partió de un registro inicial y dos registros de avances, la primera sirvió para la aplicación de la encuesta, la segunda y tercera fueron mediciones en el tiempo.

## **Programa de Actividades**

El programa de actividades consta de cuatro fases: inicia con ejercicios de estiramiento físico, seguido de una sesión de Tu Na (técnicas de respiración), a continuación se ejecuta el Ba Duan Jin (Chi Kung de los 8 Brocados de Seda), y finaliza con la ejecución del esquema 24 de Tai Chi simplificado.

A continuación se presenta en detalle cada uno de los elementos que componen la práctica.

### **Tu Na Técnica de Respiración Profunda y Conducción Energética**

Chang (comunicación personal, 2016), dice que el Tu na es un conjunto de ejercicios de respiración profunda que permiten al inhalar absorber los nutrientes provenientes del aire y al exhalar elimina toxinas alojadas en el organismo, que acompañado del componente mental ayuda a eliminar sentimientos de ira, miedo, etc.

Según J. Vilà (2001). El término Tu na proviene del antiguo tu gu na xin “expulsar lo gastado y absorber lo nuevo”. Designa un tipo de respiración profunda y plena que permite eliminar toxinas y absorber nutrientes. La práctica se inicia en el trabajo de la Órbita Microcósmica (Xiaozhoutian), y representa la etapa previa de la preparación de la medicina (yao) o elixir alquímico (dan). Daoyin, se refiere a la conducción consciente de energía por todo el 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 (Du Mai) y el frontal Yin (Ren Mai), así como al cultivo de la respiración infradiafragmática o respiración abdominal. Hay que concentrarse en llevar la respiración hasta el Dan Tian; al expirar, la primera parte del aire sale espontáneamente, y el resto se hace retornar, en forma de Chi hasta el Dan Tian, es una sensación “como si el corazón baja hasta el abdomen”. La cual se conoce como “construir los cimientos”.

## **Ba Duan Jin**

Existen dos formas de ejercicios de Ba Duan Jin, 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 Chi 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.

Diversos autores atribuyen el origen de estos ejercicios a Zhong Li (Chung-li Ch'üan) de la dinastía Tang (618-907). (Despeux 1989).

La descripción del grupo de 8 ejercicios sentado, aparece por primera vez en el Zhongli Ba duan jin fa, 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".de la Realidad Completa, escuela de la que formó parte Chang San-feng a quien se atribuye el origen del Tai chi chuan.

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, en la cual nos enfocaremos. 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 la capacidad del ejecutante para avanzar gradualmente.

Consta de los siguientes movimientos:

- Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador  
Este ejercicio activa la circulación del triple recalentador ( Sanjiao ), un órgano definido en la MTC, sin correspondencia física, cuyo objeto es sintetizar y distribuir la energía o Chi en el cuerpo. Posee tres áreas o calderos, el superior, situado encima del diafragma y relacionado con la respiración, el medio, situado en la zona del estómago y relacionado con la digestión, y el inferior situado en la zona pélvica y relacionada con la eliminación.

A nivel de respiración sirve para desarrollar una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular.

Al efectuar un estiramiento del tejido conjuntivo que sujeta a los órganos internos, estos reciben un masaje suave, libera los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.

- Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el Estómago.  
Este ejercicio regula los Chi del estómago y bazo-páncreas. 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.  
A este ejercicio se le atribuye un efecto de masaje del intestino grueso, el movimiento nace del cóccix y se transmite por el dai mai a toda la espina hasta que se libera con la cabeza.
- Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón.  
Los efectos de este ejercicio se relacionan con el pulmón por lo que al realizar el ejercicio se debe tratar de dar apertura y liberación del pecho. Igualmente tonifica el intestino grueso, los riñones y la circulación.
- Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado.  
Regula el Chi del hígado.
- Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces.  
Este ejercicio distribuye la energía por todo el cuerpo.
- Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón  
Este ejercicio "disminuye el yang y nutre el yin", sosiega el cuerpo y el espíritu. Adecuado para estados de estrés.
- Llevar las manos de los pies al suelo y agarrarse los pies.  
Fortalece la energía almacenada en los riñones.

## **Tai Chi Chuan**

El Tai Chi Chuan, es un arte marcial chino calificado como arte marcial interno (neijia) y significa Lucha del Tai Chi (taiji). Su traducción literal es "mano vacía" (puño) del "principio fundamental" (último supremo absoluto o boxeo del supremo último).

El Tai Chi Chuan es conocido por las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes y que se caracterizan por la unión de la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza, y el sentimiento de armonía que transmiten. Su popularidad se debe a los beneficios higiénicos que se atribuyen a su práctica y su accesibilidad a un segmento muy amplio de población, sin limitación de

edad, sexo o condición física. Los practicantes de Tai Chi Chuan atribuyen estos beneficios para la salud a las características de esta disciplina relacionadas con la Medicina Tradicional China. Estudios médicos recientes han prestado atención al Tai Chi Chuan. Hoy en día, el Tai Chi Chuan es considerado una disciplina para el desarrollo de la integración cuerpo-mente y el equilibrio personal, sin que por ello se haya abandonado su naturaleza de arte marcial.

Desde el punto de vista de la cultura china, el Tai Chi Chuan tiene tres bases: sintetiza varias formas o esquemas de lucha de las artes marciales de la dinastía Ming, al parecer relacionados con las 32 formas del Boxeo Largo; integra la gimnasia Taoísta y su sistema de respiración, y la teoría de los Canales y Colaterales de la Medicina Tradicional China; y en tercer lugar, sus principios de lucha se fundamentan en clave Yin y Yang, las cinco fases, la alquimia interna y el I Ching o Libro de los Cambios.

En base a datos recabados de la revista Tai Chi Chuan Nro. 15 (2009), Los cinco estilos más populares, difundidos y reconocidos oficialmente por el gobierno chino son:

El estilo Chen: Toma su nombre de la familia Chen, originaria de Chenjiagou, en la provincia china de Henan. Se cree que es el estilo más antiguo de Tai Chi Chuan y existen varias teorías sobre su origen, aunque la más extendida atribuye su creación a Chén Wáng Tíng (1600- 1680), que desde 1641 era el encargado de la guarnición de Chenjiagou. Allí habría creado un estilo basándose en dieciséis estilos anteriores de artes marciales descritos por el general Qi Jiguang de la dinastía Ming. Es un estilo denso y vigoroso conocido por sus aspectos marciales y hace mucho énfasis en la fuerza en espiral, debido al estudio exhaustivo de la energía de enrollar seda. Originalmente se le llamo "las 13 posturas". Tiene cambios de ritmo y pequeñas paradas necesarias para acumular Chi y luego poder emitirlo (Fa jin). Sus posiciones son bajas y rigurosas, uniendo en perfecta armonía los movimientos lentos con los rápidos. Además de la forma de mano vacía también utiliza distintos tipos de armas: sable, espada, lanza, palo... Este estilo fue popularizado por el maestro Chen Fake, quien lo exhibió públicamente en Beijing a principios del siglo XX y fundó una academia. Esta indicado para aquellas personas que buscan en el Tai Chi practicar un arte marcial. A su vez se divide en distintas formas: Laojia o vieja estructura, Xinjia o nueva estructura, Xiaojia o pequeña estructura y la forma Xinyi Hunyuan

El estilo Yang: fundado por Yáng Lù Chán (1799- 1872), es el estilo más practicado a nivel mundial. Yáng Lù Chán, había aprendido el estilo Chen, y comprendió los efectos beneficiosos sobre la salud derivados de practicar Tai Chi, y comenzó gradualmente a hacer cambios en la forma, suprimiendo golpes al suelo y movimientos de descarga de energía y haciendo que los movimientos fuesen más lentos y con fuerza interior, manteniendo aun los aspectos marciales. Todo esto permitió que el Tai Chi estuviese al alcance de más personas. Fue popularizado por Yang Chenfu (1883 – 1936) y con la entrada del régimen comunista se difundió este estilo como fuente de vitalidad para la población y muchos practicantes se han centrado en su práctica para la salud. Comparado con el estilo Chen, carece de Fa jin o emisión de energía, tiene menos paradas siendo su ritmo más homogéneo y las posturas más extendidas. Se puede decir que lo que distingue al estilo Yang son las siguientes características: cómodo, natural, suave, extendido, continuó, redondo, sereno, lento y con fuerza en el interior. El estilo Yang tiene muchas versiones diferentes que pueden tener diferentes números de posturas, siendo las de 24 y 108 movimientos las más extendidas. Las formas de 8, 16 y 24 se establecieron con el objeto de que todo el mundo se pudiese beneficiar de sus efectos sobre la salud por la Federación Internacional de Wushu (IWUF).

El estilo Wu: Es otro de los estilos más practicados a nivel mundial. Se origina con Wu Quan You (1834-1902), guardaespaldas de la corte imperial de Beijing durante la dinastía Qing, y uno de los estudiantes más avanzados de Yáng Lù Chán. Su hijo, el maestro Wu Jian Quan (1870-1942) sería quien lo haría popular. Durante mucho tiempo existió una estrecha relación entre las familias Yang y Wu sin que hubiese una diferenciación entre los estilos. La composición técnica del estilo Wu es muy parecida a la del estilo de Yang Chengfu. Se modificó la forma para hacerla más asequible, eliminando movimientos difíciles y ralentizando otros, creando lo que hoy se conoce como estilo Wu, aunque mantienen la misma estructura que el estilo Yang. Wu Jian Quan mantuvo la forma antigua original y en sus modificaciones destaca la facilidad de movimientos con la idea de promover el desarrollo del Chi para mantener un bienestar físico y mental. Dentro de estas se conservan los aspectos marciales de los movimientos aunque siendo estos más reducidos y compactos. Es un estilo indicado para la gente que se inicia en el Tai Chi caracterizándose por los pequeños movimientos circulares, el énfasis en la conservación y desarrollo de la fuerza interior, el empleo de posturas moderadas y los movimientos flexibles y coordinados.

El estilo Sun: Creado por el Maestro Sun Lu Tang (1861-1932), famoso maestro de otras artes marciales internas: Xingyiquan y Baguazhang. Crea el estilo Sun a través de la congruencia entre estos dos artes marciales y el Tai Chi. Sun Lu Tang contribuyó también a hacer el Tai Chi accesible a las personas de todo tipo poniendo de relieve sus beneficios para la salud, incorporando en la forma los considerables conocimientos que tenía sobre el cultivo del Qi (Chi) que había adquirido con otras artes marciales

internas. Es entre los estilos, Chen, Yang y Wu el más reciente y tiene ciertas características que lo hacen único. Deriva de las artes marciales por lo que sus ejercicios son de mucha movilidad. Sus características principales son: La posición del cuerpo es más alta y el centro de gravedad cae sobre un solo pie y no con la misma distancia de los dos pies. Ambos pies se colocan uno comparado con el otro en función de un ángulo de 45° y no en paralelo. El movimiento de los pies es flexible y rápido, tan pronto como una pierna avanza o se mueve hacia atrás, la otra pierna sigue inmediatamente. El centro de gravedad siempre cae en una pierna, un pie apoya todo el peso del cuerpo y el otro le sigue libre. El estilo Sun es ligero, fluido y rápido. Tiene un movimiento muy específico de abrir cerrar que aparece en cada transición que no se encuentra en otras formas de Tai Chi. Tiene por objeto la eficacia en el combate, el curso de las manos es directo buscando dicha eficacia.

El estilo Wû (Hao): Es uno de los cinco estilos principales reconocidos, pero relativamente desconocido y raramente practicado fuera de China. Fundado por Wu Yuxiang (1812-1880) originario del distrito de Yong Nian, en la provincia de Henan. Wu Yuxiang tenía conocimientos previos de los estilos Zhao Bao y Yang modificando las formas a una secuencia de estructura pequeña antes de fundar su propio estilo de Tai Chi Chuan. Además de crear el estilo Wû también escribió varias obras que han aportado una teoría sistemática completa para el desarrollo del Tai Chi. Su forma modificada difiere de los otros estilos y se caracteriza por las posturas en pie: compactas, redondeadas y precisas. Los movimientos de la forma son simples y circulares siendo un estilo de posturas altas, no primando las técnicas marciales, estando indicado para favorecer el desarrollo y aumento del Chi. Más tarde es modificado por Hao Yue Ru (1877-1935), maestro de artes marcial, con el objeto de proporcionar una instrucción masiva que cubriera un amplio rango de edad. Enseña la forma desprovista de saltos y explosiones de energía y los movimientos se ejecutan nivelados y lentos, aunque el estilo Hao también conserva una forma rápida que contiene los elementos originales. Ésta es la forma mas practicada y extendida hoy en día y en china se ha popularizado como "estilo Hao de Tai Chi Chuan", para diferenciarlo de los otros linajes de Wu Yuxiang

En Venezuela, a mediados de la década de los setenta llegaron provenientes de China Maestros de reconocida trayectoria marcial, entre ellos Tai She Che, Su Yu Chang y Fu Shun Nam quienes transmitieron sus conocimientos en Artes Marciales Tradicionales Chinas como Mantis, Bagui, Bagua, Pigua, Xing ji, Shaolin y Tai Chi a un numeroso grupo de venezolanos quienes hoy día son los guardianes y garantes de este legado milenario.

En 1956 La Comisión de Deportes de China con el objetivo de normalizar y popularizar el Tai Chi Chuan. creó lo que se conoce como Tai Chi Chuan Estandarizado siendo la secuencia 24 simplificada también conocida como secuencia de 24 Pekín (Beijing) o Continental. Esta basada en la secuencia larga del estilo yang y su ejecución es lenta, constante y sin aplicación de fuerza física

La secuencia 24 es el último elemento que ejecutaron los participantes del presente estudio, y consta de los siguientes movimientos:

### **Primera sección**

QUISHI (Apertura del Tai Chi)

YEMA FENZONG (Acariciar la crin del caballo salvaje 3 veces)

BAIHE LIANGCHI (La grulla blanca extiende sus alas)

### **Segunda sección**

LOUXI AOBU (Cepillar la rodilla 3 veces)

SHOUHUI PIPA (Tañer el laúd)

DAOJUAN GONG (Rechazo del mono 4 veces)

### **Tercera sección**

ZUOLAN QUEWEI (Coger la cola del gorrión izquierda).

PENG, LU, JI, AN (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)

YOU LAN QUEWEI (Coger la cola del gorrión derecha)

PENG, LU, JI, AN (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)

### **Cuarta sección**

DANBIAN (Látigo simple)

YUNSHOU (Acariciar las nubes 3 veces )

DANBIAN (Látigo simple)

### **Quinta sección**

GAOTAN MA (Palmeo la cabeza del caballo)

YOU DENGJIAO (Patear con el talón del pie derecho)

SHUANGFENG GUAN'ER (Viento doble atraviesa los oídos)  
ZHUANSHEN ZUO DENGJIAO (Girar, patear con el talón pie izquierdo)

### **Sexta sección**

ZUO XIASHI DULI (Postura baja a la izquierda y levantar la pierna )  
YOU XIASHI DULI ( Postura baja a la derecha y levantar la pierna )

### **Séptima sección**

CHUANSUO (Pasar la lanzadera derecha e izquierda )  
HAIDIZHEN (Clavar la aguja en el fondo del mar)

SHAN TONG BEI (Abanico por la espalda)

### **Octava sección**

ZHUANSHEN BANLANCHUI (Giro y paso alto, parada y puñetazo)  
RUFENG SIBI (Cierre aparente)  
SHIZISHOU (Cruzar las manos)  
SHOUSHI (Conclusión - Postura del Supremo Infinito)

### **Captura de la Información**

Para recolectar la información se elaboró un cuestionario sencillo de 6 preguntas más un cuadro adjunto (anexo 2), basado en sensaciones descritas por el Dr. Yu Yong Niang. Para la evaluación de los datos se propuso utilizar valores 0 y 1 donde 0 es igual a “No” y 1 es igual a “Si”.

El contenido del cuestionario se centra en capturar aquellas sensaciones que el practicante de Chi Kung percibe durante y después de haber participado en la sesión de los ejercicios. Dichas sensaciones son:

- Entumecimiento  
Sensación de entumecimiento u hormigueo en alguna parte del cuerpo durante los ejercicios de pie. Esto puede generar incomodidad que gradualmente desaparece. Puede explicarse debido a que los poros de la piel comienzan a abrirse, sintiendo también como aumenta la circulación de la sangre en varios puntos bajo la piel. (con frecuencia

primero en los dedos y palma de la mano). Estas sensaciones son producto de un mayor flujo de energía.

- **Dolor**  
Puede experimentarse en las primeras dos semanas debido a las nuevas posturas adoptadas. Frecuentemente en rodillas, codos, costillas, hombros o cuello con sentimiento de cansancio. Esta sensación tiende a desaparecer luego de pocas semanas. Si se tiene alguna vieja herida o cicatriz pueden doler. De igual forma si se padece de jaquecas, trastornos estomacales, nerviosos, artritis, se pueden manifestar al estar de pie. Esto forma parte del proceso curativo y regenerativo que encierra el Chi Kung. Aumenta la circulación de la sangre y energía por todo el cuerpo.
- **Calor**  
Es normal que tras 20 minutos de adoptar las posturas la temperatura corporal aumente. Se puede sudar copiosamente dependiendo de la forma física o la complejidad de la posición adoptada. Se estimula el sistema digestivo generando movimientos intestinales ondulantes, mas rápidos y fuertes produciendo hipo, eructos, flatulencia y borborismos.
- **Sacudidas**  
Ocurre cuando los músculos que se utilizan normalmente alcanzan el límite de resistencia y comienzan a recurrir a las partes restantes de los músculos en reposo. Con frecuencia empiezan con un leve temblor, pero si persisten las sacudidas se tornan más vigorosas. Lo importante es mantenerse relajado y en equilibrio
- **Asimetría**  
Se puede sentir que una parte normalmente simétrica con la otra parte del cuerpo dejan de serlo. Por ejemplo una pierna más larga que otra o alguna parte del cuerpo puede reaccionar distinto que su par, sudando más o entumeciéndose.

- Comodidad / Relajación  
En la medida que se avanza en la práctica se puede comenzar a sentir más fuerte, cómodo y relajado durante el ejercicio., lo cual se debe a una mejor circulación de la sangre y el uso de los músculos en reposo. Hay mayor absorción de oxígeno por lo tanto la mente y el sistema nervioso central están alertas pero en relajación.

A fin de poder evaluar los resultados del estudio, se incluyó en el Cuadro General de sensaciones dos segmentos denominados “Dolencias” y “Mejoras”, ambas señaladas por los participantes antes, durante y después del estudio. (ver Cuadro General ).

Se tomó un registro inicial al realizar la encuesta, un primer avance a los 30 días y un segundo avance a los 60 días.

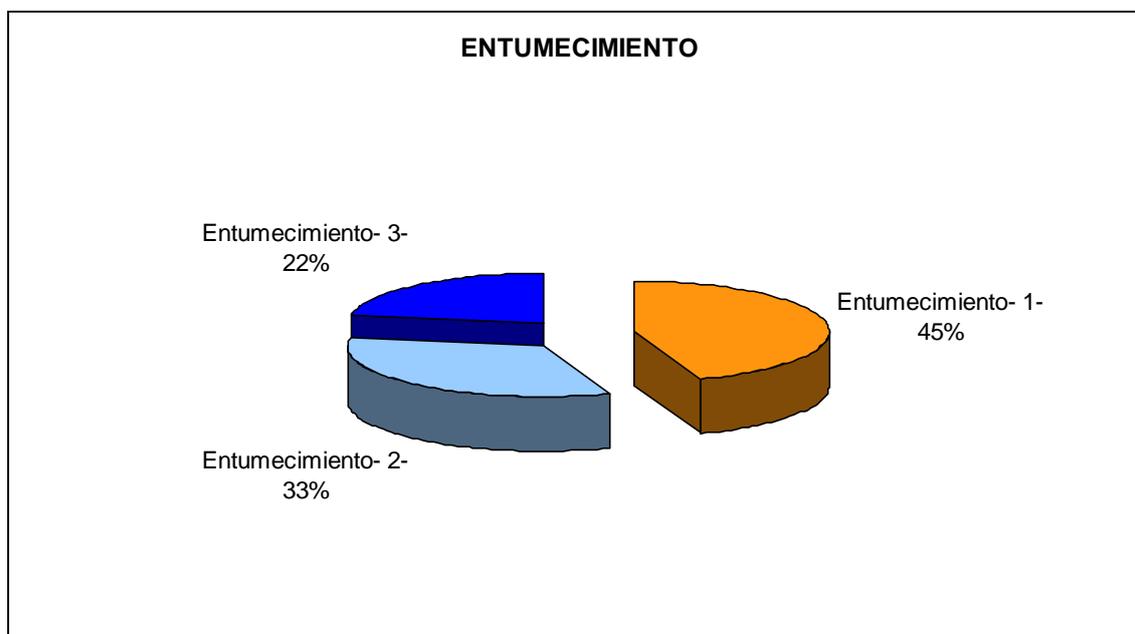
## Análisis de Resultados

Con el objeto de poder visualizar el estado inicial en comparación con los dos avances se generaron una serie de gráficos por separado con los resultados por ítem evaluado.

### Sensaciones

#### Entumecimiento

Muestra	Entumecimiento
Registro	4
Avance I	3
Avance II	2

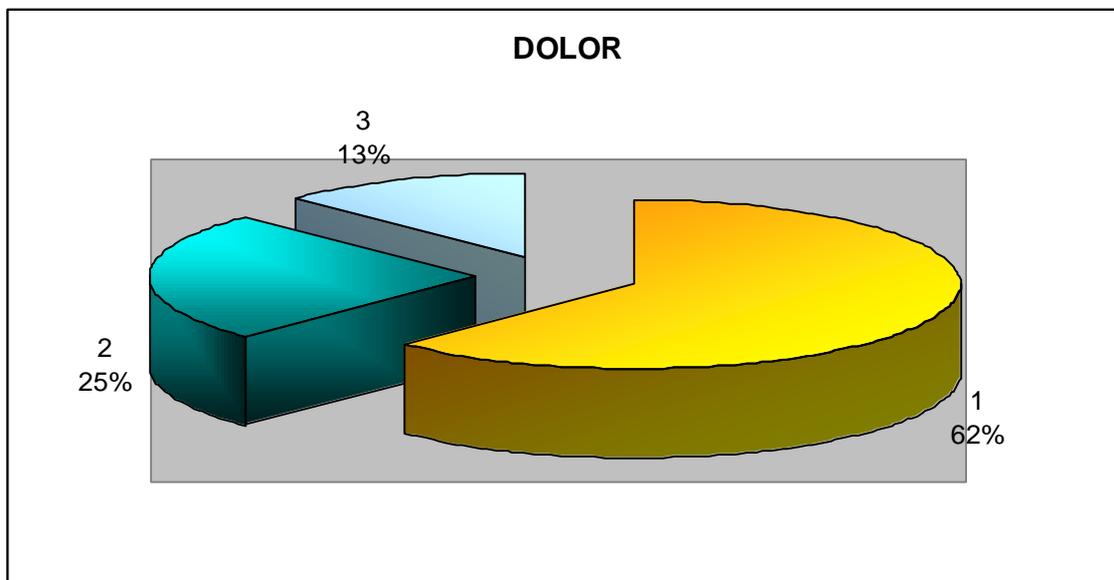


La primera muestra indica que al inicio del estudio la sensación Entumecimiento reflejó que un 45% de los participantes presentó entumecimiento en alguna de sus extremidades.

Para el primer avance el número de participantes que manifestó entumecimiento bajó a tres, representando un 33%. En el segundo avance, el resultado fue de dos equivalente a 22%. Estos resultados indican una mejora significativa en la población evaluada del 50 % en cuanto a la sensación de entumecimiento.

## Dolor

Muestra	Dolor
Registro	10
Avance I	3
Avance II	3



El gráfico de dolor indica que en el registro inicial, la sensación de dolor fue expresada por diez participantes, ósea un 62% del total de la población.

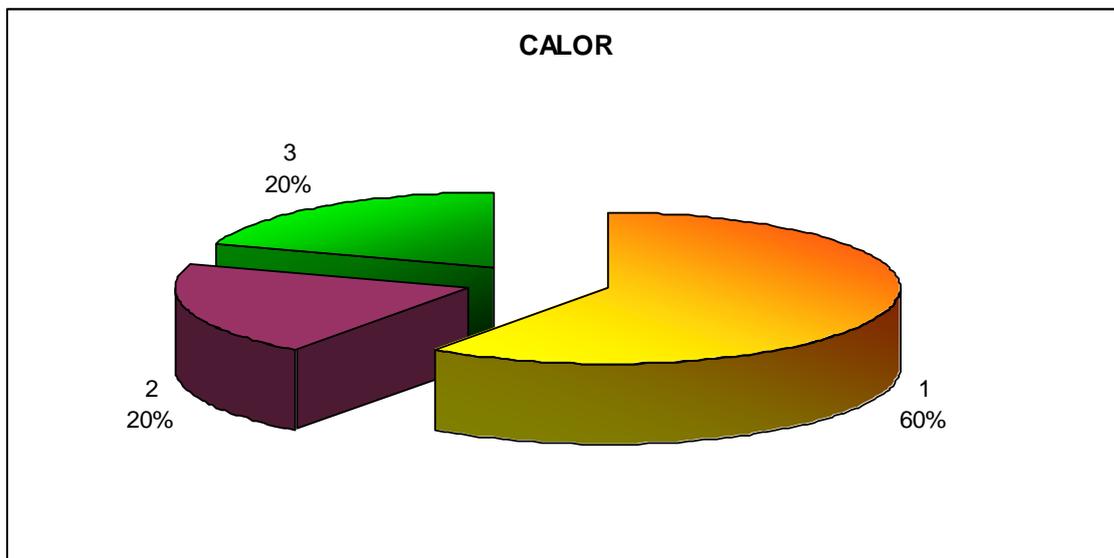
En la toma del primer avance, ya la población con manifestación de dolor había disminuido significativamente a tres, equivalente al 25% de la población., lo que refleja una baja del 70 %.

En el segundo avance, la cifra igual tiende a disminuir a dos participantes, siendo el indicador de mejora un 80% en referencia a la muestra inicial.

La sensación de dolor tiende a desaparecer o atenuar luego de dos a tres semanas de práctica.

## Calor

Muestra	Calor
Registro	9
Avance I	3
Avance II	3

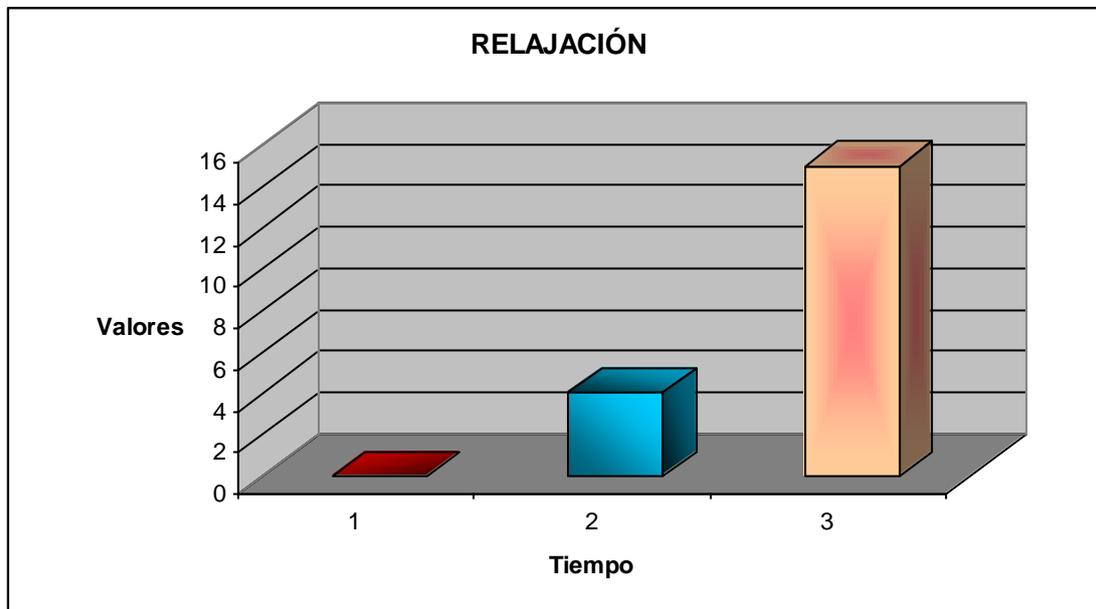


La sensación de calor se manifestó al efectuar el registro inicial en nueve participantes, representando el 60% de la población evaluada.

En el caso de los avances I y II, a treinta y sesenta días respectivamente, se aprecia en el gráfico que la cifra disminuye a tres participantes, un equivalente al 20%. Lo cual indica una mejora significativa en cuanto a la sensación de calor.

## Relajación

Muestra	Relajación
Registro	0
Avance I	4
Avance II	15

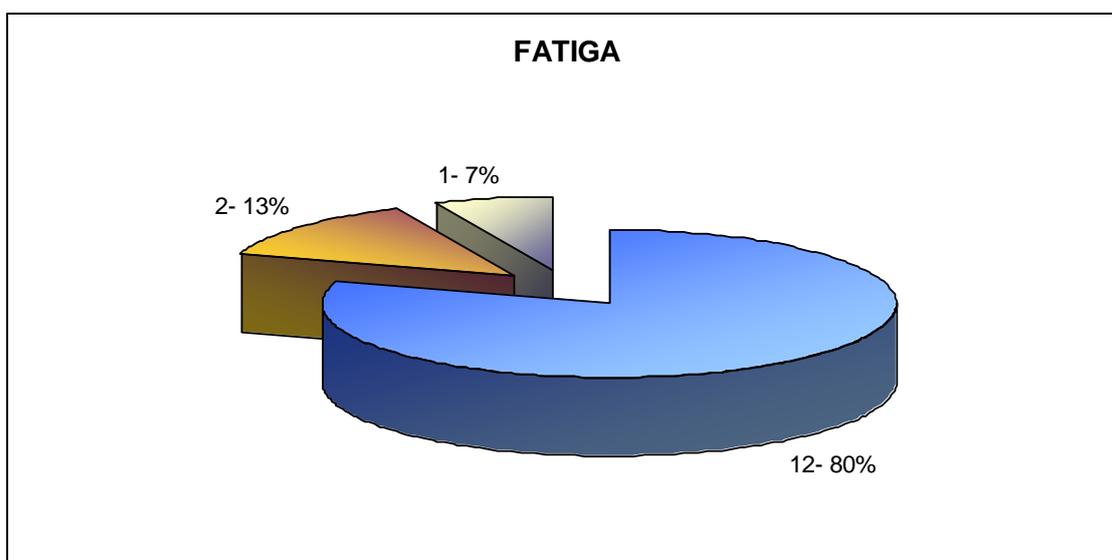


Durante el registro inicial la sensación de relajación no fue percibida por ningún participante. La razón es que dicha sensación se manifiesta en la medida que el practicante comience a sentirse más fuerte y cómodo. Prueba de ello es el resultado reflejado en los avances I y II. Durante el primero cuatro participantes manifestaron estar relajados. En el segundo avance la cifra aumentó a quince.

## Otras Dolencias

### Fatiga

Muestra	Fatiga
Registro	12
Avance I	2
Avance II	1



La fatiga se puede describir como un cansancio que se manifiesta después de un extenso y continuado esfuerzo.

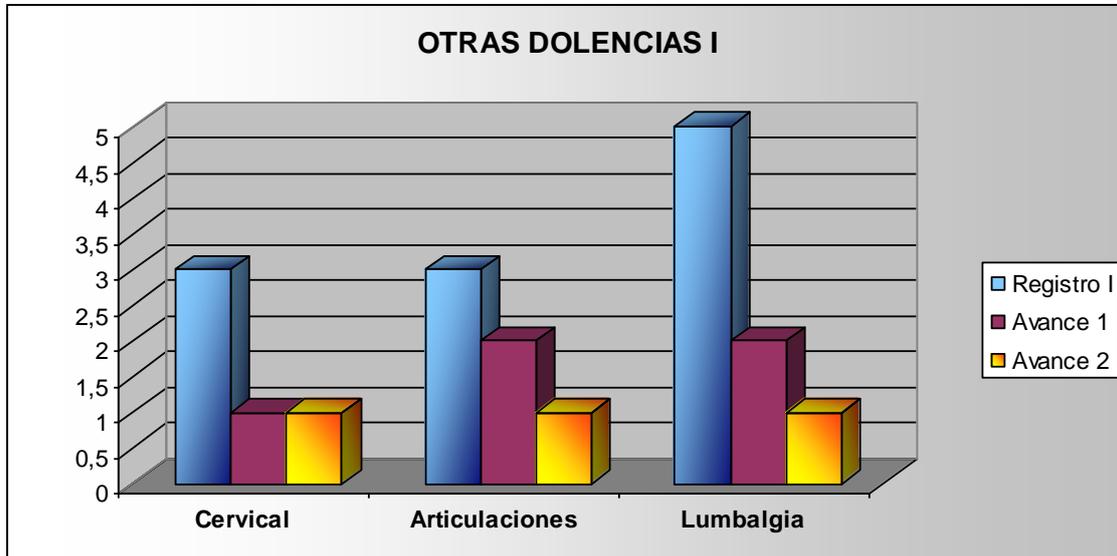
Durante el registro inicial la fatiga estuvo presente en doce participantes cifra alta equivalente al 80 % de la población.

Al realizar el avance I, 30 días después del registro inicial, la cifra disminuye significativamente a dos participantes equivalentes al 13%.

Igualmente, al registrar el avance II, la cifra continua su descenso a 1 participante. Lo que demuestra que en la medida que el ejercicio se hace constante, el organismo se va fortaleciendo y por ende disminuye el cansancio.

Con el objeto de potenciar los efectos del Chi Kung, adicionalmente, a este grupo se les aplicó e inició en la acupresión de puntos de tonificación general, específicamente 36E y 11IG.

Cervical	Articulaciones	Lumbalgia
3	3	5
1	2	2
1	1	1



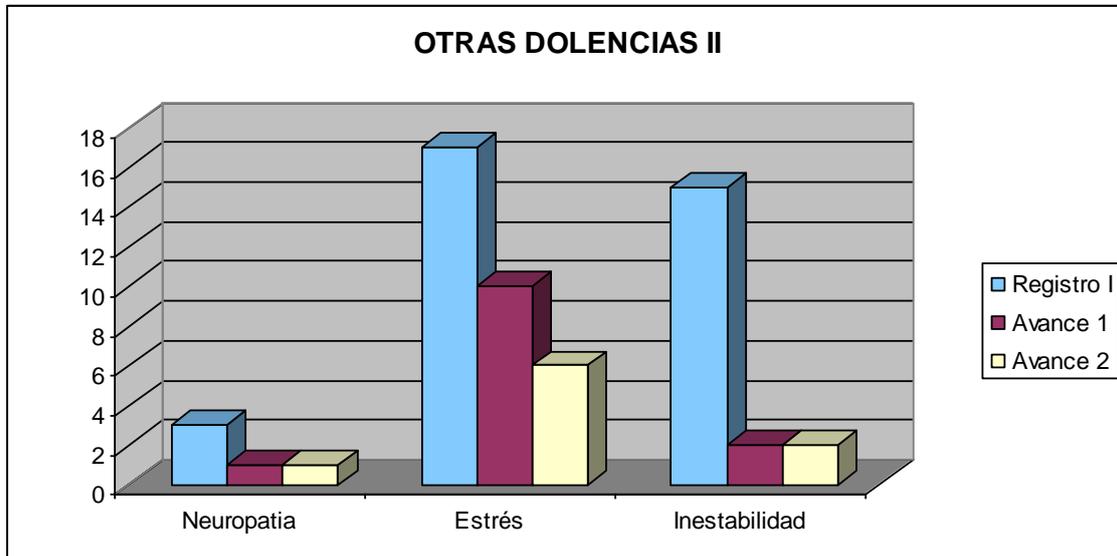
En este cuadro, se tomaron tres dolencias expresadas por algunos participantes, las cuales estaban presentes antes de iniciarse en la práctica de Chi Kung. Específicamente dolores en zona cervical, en articulaciones y zona lumbar, las cuales no forman parte de las sensaciones.

Al tomar el registro inicial las cifras eran de: cuatro practicantes con dolor cervical; en articulaciones era de tres y en dolor lumbar fue de cinco.

Luego de treinta días, al realizar el avance I se pudo constatar que la población inicial había disminuido, siendo los datos obtenidos: dolor cervical la data obtenida fue de dos; en articulaciones, el resultado fue de dos; y en lumbar la cifra fue de dos.

En el avance II luego de sesenta días, la cifra que indicaba dolor en cervical, articulaciones y columna lumbar fue de un participante por ítem.

Neuropatía	Estrés	Inestabilidad
3	17	15
1	10	2
1	6	2



El presente cuadro refleja otro grupo de dolencias expresadas por los participantes antes de iniciarse en la práctica de Chi Kung.

En el caso de la neuropatía o dolor neuropático específicamente hiperestesia (aumento anormal y doloroso de la sensibilidad táctil) y parestesia (sensación o conjunto de sensaciones anormales de cosquilleo, calor o frío que experimentan en la piel ciertos enfermos del sistema nervioso o circulatorio). El registro inicial del estudio arrojó tres participantes que la manifestaron. Al efectuar los avances I y II esta cifra baja a uno en cada avance, lo cual significó una mejoría en dos participantes. Es importante destacar que a esta población se le administró masaje tui na en los puntos asociados al canal comprometido de vejiga 53V, 57V, 58V, 60V y 63V.

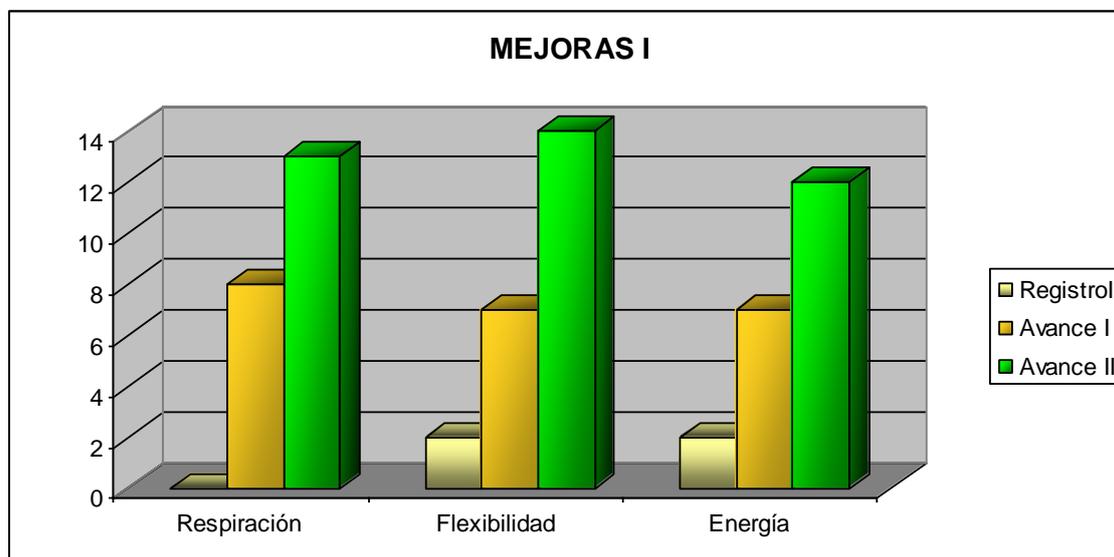
En base al registro inicial se detectó que 17 participantes manifestaron padecer de estrés o sentimiento de tensión física o mental. En algunos casos presentando crisis estomacales, taquicardia y angustia. A la par de la práctica de Chi Kung, a este grupo de participantes se les aplicó acupresión en los puntos 4BP y 6MC (vasos reguladores).

Para la evaluación del avance I a 30 días de la toma inicial, la cifra había disminuido a 10, y en el avance II la tendencia apuntó a la baja siendo el resultado de 6 participantes.

En cuanto a la manifestación de inestabilidad o falta de equilibrio, la cifra arrojada por el registro inicial fue de 15 participantes. Número que descendió significativamente al evaluar los avances I y II, siendo el resultado final de dos participantes.

## MEJORAS

Respiración	Flexibilidad	Energía
0	2	2
8	7	7
13	14	12



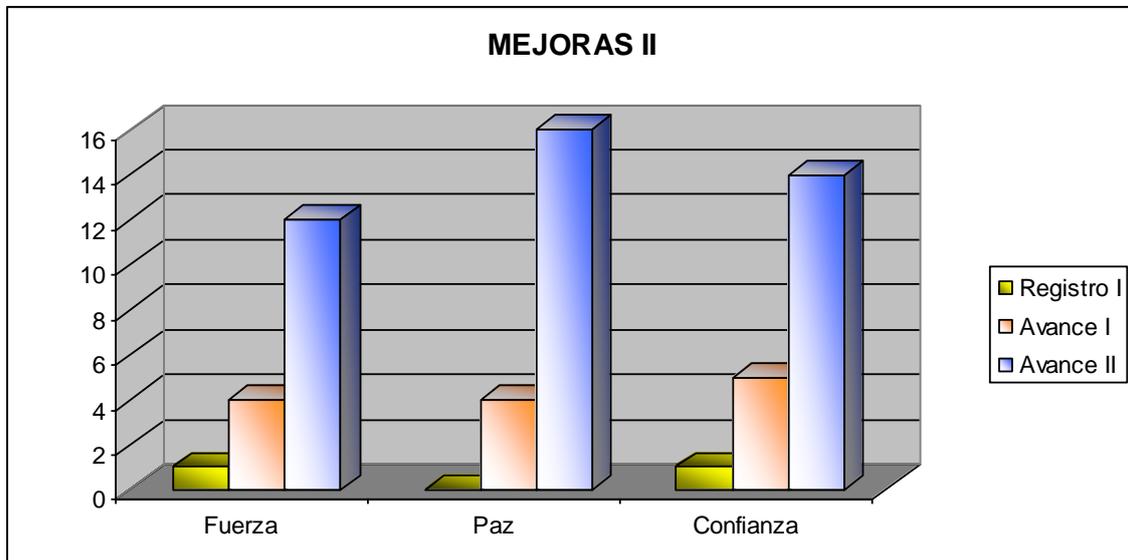
El gráfico Mejoras I muestra, como su nombre lo indica las mejoras expresadas por los participantes antes, durante y al final del estudio.

En el ítem Respiración, la muestra inicial fue de 0, aumentando considerablemente a 8 para el avance I. Para el avance II la cifra continuó en ascenso registrando 13 participantes con mejorías en su sistema respiratorio, representando un 65% de la población total.

En Flexibilidad la respuesta fue similar. De 2 participantes que reflejó el registro inicial, aumentó a 7 en el avance I y 14 durante el avance II. Representando un 70% de la población total objeto de estudio.

Al igual que los ítems anteriores, la respuesta de la energía en los participantes fue positiva. La sensación de contar con mayor disposición para enfrentar el día a día se elevó de 2 participantes en el registro inicial, a 7 en el avance I y 12 para el avance II, el equivalente al 60% de la población total.

Fuerza	Paz	Confianza
1	0	1
4	4	5
12	16	14



La gráfica de Mejoras II, muestra tres ítems expresados por los participantes antes y después de la práctica de Chi Kung. Los avances en cuanto a fuerza física, paz y confianza fueron incrementándose a medida que se realizaban los ejercicios.

En el ítem fuerza, de un participante registrado al inicio, paso a cuatro y doce participantes que manifestaron dicha sensación en los avances I y II respectivamente.

Igualmente, en el ítem denominado paz, el aumento fue similar. De 0 participantes al inicio, paso a cuatro y 16 participantes que expresaron sensación de paz en los avances I y II.

De igual manera en el segmento confianza, el resultado fue de un registro al inicio, cinco en el avance I y finalizó con 14 para el avance II. Lo que indica una media del 70% en cuanto a estas mejoras.

## **ESTUDIOS CLÍNICOS SOBRE LA EFICACIA DEL CHI KUNG COMO TÉCNICA TERAPÉUTICA APLICADA EN MEDICINA.**

El siguiente es un resumen de la recopilación de estudios clínicos registrados en la base de datos de Publicaciones de la National Center of Biotechnology Information realizada por Olga Fedina (2016), Licenciada en acupuntura egresada de la Universidad de Portsmouth del Reino Unido y miembro de la Fundación Europea de Medicina Tradicional China.

### **Niños**

El estudio realizado en Suecia en 2010 concluyó que la práctica de Chi Kung mejoraba el bienestar de los alumnos del colegio. Los niños de 13 - 14 años que practicaban Chi Kung dos veces a la semana durante ocho semanas demostraron el nivel del estrés reducido y la auto imagen mejorado, comparando con el grupo de control (Journal of Alternative and Complimentary Medicine).

### **Adulto Mayor**

El estudio realizado en China investigó el efecto de Chi Kung practicado por la gente mayor en silla de ruedas, y descubrió las mejorías en la presión sanguínea y en la percepción del bienestar psicológico, comparando con el grupo de control (Biological Reserch for Nursing 2011).

### **Condiciones Cardiacas**

En el estudio publicado en la revista Preventive Cardiology (2007) sobre el Chi Kung para las personas con fibrilación auricular crónica, la capacidad funcional cardiaca para los que cumplieron 16 semanas de entrenamiento Chi Kung aumentó 27%, mientras se mantuvo igual en el grupo de control.

### **Sistema Respiratorio**

Según el estudio realizado en 2011 en Hong Kong, los síntomas de los pacientes con la EPOC mejoraron más con un programa de tres meses de Tai chi y Chi Kung que con otro tipo de ejercicios.

## **Diabetes**

Ejercicios de Chi Kung son beneficiosos para las personas con diabetes tipo 2, según el estudio australiano publicado en *American Journal of Preventive Medicine* (2011). Al final de las 12 semanas, las personas con diabetes tipo 2 en el grupo de Chi Kung mejoraron respecto al peso, la circunferencia abdominal, la fuerza en las piernas y la resistencia a la insulina.

En otro estudio estadounidense, las 12 semanas de práctica de Chi Kung resultaron en una reducción significativa del nivel de la glucosa en la sangre en ayunas (Diabetes Care, 2010).

## **Cáncer**

El estudio estadounidense con 40 personas, publicado en la revista *Journal of Cancer Survivorship* (2013), mostró que un programa de Chi Kung de 12 semanas de duración ayuda de una forma significativa reducir la fatiga y mejorar el estado de bienestar emocional de los sobrevivientes del cáncer de próstata. La conclusión fue que el “Chi Kung puede ser una intervención efectiva no-farmacológica en la gestión de la fatiga y aflicción emocional para los sobrevivientes del cáncer de próstata.”

El estudio realizado en Hong Kong y publicado en la revista *Integrative Cancer Therapy* (2013) encontró que los ejercicios de Chi Kung ayudaban a reducir los efectos secundarios de la operación de cáncer de mama, como linfedema, y mejorar la circulación.

El estudio estadounidense publicado en 2013 en la revista *Cáncer* descubrió que la práctica de Chi Kung puede reducir los síntomas de depresión en las mujeres con cáncer de pecho durante el tratamiento de radiografía. 96 mujeres con cáncer de mama fueron asignadas al grupo de Chi Kung o al grupo de control. Después de asistir a clases de Chi Kung (5 veces a la semana, clase de 40 minutos) durante las 5 o 6 semanas de la radioterapia, las mujeres en el grupo de Chi Kung mostraron mejoras en los síntomas de depresión, y además comunicaron tener menos fatiga y mejor calidad de vida. En el grupo de control no se observaron estos cambios.

Investigadores australianos llegaron a la conclusión de que el Chi Kung tiene múltiples beneficios para los pacientes de cáncer. Los participantes en el programa de Chi Kung de 10 semanas demostraron no solo una mejora en la calidad de vida, sino también una reducción importante de los niveles sanguíneos de la proteína C reactiva, un importante indicador de la inflamación (Support Care Cancer, 2012)

### **Condiciones Músculo-Esqueleticos**

El estudio con 122 participantes con dolores crónicos del cuello, publicado en la revista Spine (2007), concluyó que después de tres meses de la práctica de Chi Kung los participantes demostraron una notable mejoría en la frecuencia e intensidad del dolor.

Otro estudio con 123 participantes realizado en Alemania y publicado en la misma revista, descubrió que seis meses de la práctica de Chi Kung es beneficiosa para personas con dolores crónicos del cuello (Spine, 2011).

El estudio realizado en Suecia llegó a la conclusión que media hora de Chi Kung al día ayuda a reducir dolores del cuello (Complimentary Therapies in Clinical Practice, 2011).

### **Adicciones**

En el estudio estadounidense de 248 participantes tratados en una residencia para adicción a sustancias pudieron elegir participar en el Chi Kung meditativo o en el “programa de relajación y manejo de estrés”. Los participantes en los dos grupos mostraron una mayor respuesta al tratamiento anti-adicción. Además los participantes en el grupo de Chi Kung comunicaron una mayor reducción en el síndrome de abstinencia (Journal of Alternative and Complimentary Medicine, 2010).

El estudio chino-estadounidense concluyó que el Chi Kung mejora los resultados del tratamiento anti-adicción a los adictos a la heroína (Alternative Therapies in Health and Medicine, 2002).

## **Bienestar Psicológico**

Los investigadores estadounidenses estudiaron la capacidad del Chi Kung de reducir el estrés en los empleados de un hospital, y descubrieron que el nivel del estrés percibido bajó notablemente en el grupo de Chi Kung comparando con el grupo de control (Journal of Alternative and Complimentary Medicine, 2008).

Los científicos españoles investigaron el efecto psicológico de un mes de práctica de Chi Kung tomando las analíticas de sangre antes y después del programa y mediante los cuestionarios sobre los síntomas de depresión y ansiedad y la calidad de sueño. Mientras el nivel de las citocinas pro-inflamatorias en la sangre no cambió en este estudio, se observó una importante mejora en la percepción del bienestar psicológico y la calidad de sueño (Journal of Health Pscychology, 2009).

Los investigadores en Hong Kong realizaron una meta análisis de 26 estudios existentes, y encontraron múltiples beneficios de Chi Kung a los sistemas cardiaco y respiratorio y a la salud psicológica. Los investigadores relacionaron estos efectos beneficiosos a la reducción de estrés a través de la práctica de Chi Kung (Psychophysiology, 2009).

## **Otras Condiciones**

Según los investigadores alemanes, el Chi Kung puede ser beneficioso para las personas que padecen acúfenos. El estudio con 80 participantes descubrió mejorías en el grupo de Chi Kung comparando con el grupo de control (Journal of Phychosomatic Rearch, 2010).

Otro estudio sobre el efecto de Chi Kung al sistema inmune concluyó que esta práctica puede aumentar el efecto de la vacuna contra el gripe (American Journal of Chinese Medicine, 2007).

En el estudio británico sobre la práctica de Chi Kung para las mujeres con fatiga crónica, 18 participantes asistieron a las clases de Chi Kung una vez a la semana durante seis meses, y además fueron enseñadas una rutina de 15 minutos para practicar diariamente en casa. Se demostraron beneficios respecto a la calidad del sueño, la vitalidad, la actividad social y el bienestar psicológico (Evidence-based Complimentary and Alternative Medicine, 2009)

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

En base a los resultados obtenidos en este trabajo, se puede concluir que el Chi Kung puede ser considerado un medio para alcanzar la prevención y curación del organismo de manera espontánea. Puede considerarse un complemento de la medicina alopática, ya que, esta es de efectividad sobre las enfermedades agudas y el Chi Kung es efectivo en el tratamiento de enfermedades crónicas y como medicina preventiva.

La práctica de Chi Kung es accesible, de bajo costo, natural y libre de efectos adversos para alcanzar los niveles de armonía, bienestar físico, mental y espiritual tan necesarios en estos tiempos.

Como recomendación final se debe continuar investigando sobre el tema con una mayor y diversa muestra poblacional, a mediano y largo plazo a fin de obtener cifras más contundentes que permitan crear el andamiaje para promover e impulsar la Medicina Tradicional China y lograr su inclusión tanto en el Sistema Nacional de Salud Pública venezolano como en el Sistema de Educación Formal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CALPE Rufat, I. (2003). *Qi Gong Práctica Corporal y Pensamiento Chino*. Barcelona: Kairos,
- CHANG, Yu H. (2016). *Entrevista personal*. Caracas.
- CHAVEZ, Wilmer. (2009). *Las Artes Marciales Internas como estrategia pedagógica innovadora para el desarrollo psicofísico del individuo*. Tesis Doctoral. Barquisimeto. UPEL.
- DESPEUX, Catherine. (1989). *Salud y larga vida en China tradicional*. Tesis doctoral Universidad de Paris
- FEDINA, Olga. (2016). *Recopilación de Investigaciones sobre efectos del Qi Gong (Chi Kung) y Taiji (Taichi)*. Recuperado de:  
<http://www.escuelatantien.com>
- FIGUERES J. (2001). *Yang Sheng Gong* . Recuperado de:  
<http://www.taijiquan.info/yangSheng.htm>
- GALLO, Nunzia. (2014). *“Impacto del Chi Kung de los cinco elementos en la armonización de los canales energéticos”*. Recuperado de:  
<http://www.herencialuminosa.com>.
- GONZALEZ, G. Roberto. (2008). *El Huang Di Neijing. El primer Canon del Emperador Amarillo*. México: Aldos.
- GONZALEZ España, Pilar y Pastor-Ferrer, Jean Claude. (1998). *Los Capítulos Interiores de Zhuang Zi*. Madrid: Trotta y UNESCO.
- Estrategias de la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD sobre Medicina Tradicional 2014-2023  
[www.who.int/iris/handle/10665/95008](http://www.who.int/iris/handle/10665/95008)
- KUTOS, José. (2010). *Entrevista*. Recuperado de:  
<http://www.youtube.com>
- KUTOS, José. (2014). *Material de apoyo del curso Taller de Chi Kung de Taichi*. Caracas.
- LAM, Kan Ch. (2002). *Chi Kung El Camino de la Energía*. (4ta. Edición). Barcelona: Integra
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)  
[www.nccam.nih.gov/files/Tai\\_Chi\\_and\\_Qi\\_Gong\\_09-11-2015.pdf](http://www.nccam.nih.gov/files/Tai_Chi_and_Qi_Gong_09-11-2015.pdf)
- Navas, C. Villegas, H., Hurtado, R. Zapata, D. (2006). *La Conexión Mente-Cuerpo-Espíritu y su Efecto en la Promoción de la Salud en Pacientes Oncológicos*. Revista Venezolana de Oncología.

Organización Panamericana de la Salud. (2016). *PAHO. Guía Práctica de Salud Mental en Situaciones de Desastres*. Washington

República Bolivariana de Venezuela. (2001). Gaceta Oficial 37135. Recuperado de: <https://www.tsj.gob.ve>

República Bolivariana de Venezuela. (2015). Gaceta Oficial Extraordinaria 6183. Recuperado de: <https://www.tsj.gob.ve>

República Bolivariana de Venezuela. (2016). Libro de Oportunidades de Estudios Universitarios. <https://mppeuct.gob.ve/>

Revista Tai Chi Chuan Nro. 15 (2009). Madrid

RUIZ, C. Álvaro. (2005). *Posibilidades de Integración de las Terapias Complementarias en la red de atención Primaria en Venezuela*. Valencia. UC. Portal de las Universidades Venezolanas. <http://www.universia.edu.ve>

Su Wen, Nei King (2003). *Canon de Medicina del Emperador Amarillo*. Libros I y II, Madrid: Dilema

QING, Jun S. (1999) *Un método para la salud*. Wudang Chikung

YANG ,Jwing-M, (1995) *La Raíz del Chi Kung Chino*. Madrid: Mirach

KIT, Wong K. (1996). *El Arte del Chi Kung*. Barcelona. Kairos

## **ANEXOS**