



Conceptos básicos de Qi Gong

Recopilación del blog

<http://taichidelparque.blogspot.com/>

INDICE

Principios generales del Qi Gong

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Pag. 3

La Naturaleza del Chi (la energía vital)

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Pag. 5

Lo que dicen sobre el chi los grandes maestros

Por Wong Kiew Kit

Pag. 6

Conceptos básicos del Qi gong

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Pag. 7

Los 3 Dantien

Por Marcela Thesz

Pag. 11

El arte de respirar

Por Marcela Thesz

Pag. 12

Dos claves para regular la respiración y la circulación energética

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Pag. 13

El porqué del éxito de qi gong médico

Journal of Accord Integrative Medicine

Pag. 14

Principios generales del Qi Gong

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Para comprender el qi gong es necesario comprender varios conceptos. El primero de estos es el del **“Qi”**, **éste es la base de la teoría de la medicina china y el qi gong**. Se corresponde con el término “prana” en sánscrito y es la fuerza vital, la energía que fluye en todos los seres vivos.

No hay definición occidental para el término Qi. Sin embargo, de acuerdo a la experiencia de los practicantes de qi gong, puede explicarse como un **tipo de energía parecido a la electricidad, que fluye por el cuerpo**. Cuando esta circulación se estanca o se frena, la persona se enferma y/o, luego de un tiempo, fallece. El Qi también puede explicarse como un medio para sentir.

Por ejemplo, cuando una persona es herida en un brazo, el Qi que fluye por los nervios del mismo se verá trastornado y estimulado hacia niveles superiores. Este mayor potencial causará que el Qi fluya hacia un área resentida, específicamente hacia el cerebro que es extremadamente sensible a los trastornos en el flujo energético. Esto es lo que genera la sensación de dolor. Adicionalmente, las diferencias en el potencial energético causan que el flujo de sangre aumente en el área afectada, el brazo, con la finalidad de reparar la herida. Por lo tanto, el Qi, el sistema nervioso, los meridianos y el cerebro se encuentran íntimamente relacionados entre sí y no pueden escindirse.

El segundo concepto a tener en cuenta es que **el Qi circula por el cuerpo a través de los canales llamados meridianos**. En su mayoría, los meridianos se encuentran sobre los nervios y arterias. Una vista rápida sobre la anatomía humana demuestra que grandes grupos de nervios acompañan a las arterias a través del cuerpo. Los meridianos también. Como las arterias y los nervios, los meridianos están protegidos por los músculos para que no puedan verse afectados directamente. Existe un punto en el cuerpo humano en el que un meridiano se encuentra realmente expuesto y es en el hueco del codo. Este punto se llama “océano menor” (shaohai), pertenece al meridiano del corazón y coincide en el mismo también los nervios del brazo. Un pequeño golpe en este punto genera dolor en todo el codo y a veces el brazo, demostrando la extremada sensibilidad que poseen los meridianos y asimismo el control que ejercen sobre todo el cuerpo. Tal como las arterias tienen distintas ramas que llevan la sangre a los órganos y tejidos, **los meridianos poseen ramas que llevan el Qi a los órganos y al cerebro**. **Este sistema de circulación de energía está comandado por la mente, sea uno consciente de ello o no.**

Existen doce pares de meridianos principales y dos canales maestros en el cuerpo humano. Los meridianos están relacionados con los órganos internos y cuando el Qi se estanca, el órgano correspondiente al meridiano resentido se verá afectado. Una de las principales técnicas de la acupuntura es la de estimular los meridianos con una aguja, incrementando o disminuyendo la circulación de Qi y logrando el equilibrio energético para el funcionamiento del órgano. Los dos canales maestros, que no están asociados a ningún órgano, corren por el centro del cuerpo en sentido vertical. El Vaso Gobernador por detrás y el Vaso Concepción por delante.

El tercer concepto a tener a comprender es el de los puntos de acupuntura, también llamados “cavidades”. A lo largo de cada meridiano (y otras partes del cuerpo) **existen puntos donde el músculo protector es más delgado y el meridiano se encuentra más cerca de la superficie**. Estos puntos son llamados cavidades porque en general se sienten como huecos con mayor sensibilidad. Estos puntos se utilizan en acupuntura y también en las artes marciales. Existen alrededor de 700 puntos y sólo unos 108 son utilizados en combate. De estas 108 cavidades, 36 son mortales, esto implica que si uno golpea en algún punto de estos en el adversario, le causará la muerte. Por ejemplo, si se golpea el punto 1 del meridiano del corazón (jiquan), es posible afectar al corazón tan severamente que éste colapse en espasmos. Los 72 puntos restantes no son mortales, pero afectarán gravemente al adversario causando inconsciencia, gran dolor y/o adormecimiento, si son golpeados en el punto exacto en el momento justo.

El cuarto concepto a saber es que la circulación de Qi depende del momento del día y de la época del año. El Qi circula por el cuerpo desde el nacimiento hasta la muerte, pero la parte del cuerpo en la que focaliza varía según el reloj. Sin embargo, el Qi circula por los canales mayores continuamente sin verse afectado por el tiempo. Debido a la variabilidad de la circulación energética es importante que el practicante de qi gong aprenda sobre la misma para poder utilizarla efectivamente.

Lo más importante que debemos recordar siempre es que todo está controlado por la mente. La ciencia occidental ha comprobado que sólo utilizamos el 30 o 40% de nuestra capacidad cerebral. Si una persona se entrena para superar esta cantidad, se convierte en genio. La ciencia cree que esto es posible a través de la meditación y concentración. Se encuentra documentado que a través de la hipnosis una persona puede realizar cosas más allá de sus capacidades en su estado normal. La meditación es un tipo de auto-hipnosis que puede llevarnos hacia esta potencial forma de actuar.

En el entrenamiento del qi gong la mente controla el flujo del Qi, tal y como controla las otras funciones corporales. Todos alguna vez han experimentado distintas formas en las que la mente causa reacciones en el cuerpo. Pensar en cosas que nos dan miedo, causa sudoración. Los pensamientos estresantes logran tensionar todos los músculos hasta el punto de sentir dolor corporal. En estos casos, la mente causa una reacción química como la generación de ácido en los músculos. De la misma manera, la mente puede relajar el cuerpo si pensamos en ello. Muchas personas utilizan este enfoque para controlar su presión arterial sin drogas.

La concentración es la clave en el qi gong. Concentrando la atención en el abdomen y realizando ciertos ejercicios, mayor Qi es generado y circulado por el cuerpo. Esto lleva a un desarrollo de energía extra en nuestro cuerpo y un uso más eficiente de la misma, permitiendo a un practicante de artes marciales golpear con tremendo poder y resistir la penetración del poder del oponente en su cuerpo. La cantidad de Qi que puede generarse depende enteramente de la habilidad para concentrarse.

Diferentes formas de llevar el Qi a niveles mayores.

La primera manera se llama **“Wai Dan” (entrenamiento externo)**. En este método, **el Qi es estimulado en una ubicación del cuerpo en particular con esfuerzo muscular continuo combinado con concentración**. Por ejemplo, si una persona sostiene sus brazos en una posición por varios minutos, los hombros se calentarán debido a la mayor circulación de Qi. Cuando la postura se relaja, los niveles mayores de energía fluirán hacia zonas de menor nivel. Los ejercicios de Wai Dan han sido utilizados en “Chin Na” por varios siglos, luego este método fue coordinado con las técnicas marciales de los monjes Shaolin.

La segunda técnica para aumentar la circulación energética se llama **“Nei Dan” (entrenamiento interno)**. En este método, **el Qi es acumulado en el Dantien inferior, un punto ubicado unos tres centímetros bajo en ombligo. Cuando el Qi ha sido acumulado lo suficiente, el practicante utiliza su mente para guiar este Qi a través de los canales maestros, Vaso Gobernador y Vaso Concepción**. Esto es llamado “Circulación de la Órbita Microcósmica”. Luego de dominar esta técnica, el practicante buscará llevar la energía por la “Circulación de la Órbita Microcósmica” correspondiente a los doce meridianos mayores. Estos métodos han sido practicados por los devotos de tai chi desde el siglo XIII.

La tercera técnica es la acupuntura. En la misma, pequeñas agujas son insertadas en las cavidades estimulando los meridianos directamente. Cuando el Qi es estimulado por este método puede equilibrarse y re-circular. La cuarta técnica es la más utilizada por la medicina occidental. El masaje sobre los músculos permite reconstruir el Qi para que el mismo circule libremente debido a la relajación muscular. La última técnica más común es friccionar un área particular del cuerpo hasta generar calor en la misma estimulando la piel. Existen otras pocas formas de generar Qi, como la digitopuntura y los golpeteos que están incluidas de alguna manera entre el masaje y la acupuntura.

De los cinco métodos mencionados, sólo en Wai Dan y el Nei Dan pueden ser aplicados para los propósitos marciales. Los restantes son para mejorar la salud.

 Artículo original:
 “A review of the general principles of Qigong”
 Dr. Yang, Jwing-Ming - YMMA News, Diciembre 2007
 Copyright © All rights reserved.

La Naturaleza del Chi (la energía vital)

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Para conocer la naturaleza del chi, primero debemos saber dónde tiene su origen. Algo no puede venir de la nada, por eso el chi (cualquier tipo de energía) debe venir de la materia, en general de algún tipo de reacción química. La materia es una forma física de la energía, y la energía es un potencial liberado (o una forma insustancial) de la materia. Por ejemplo, se puede quemar un trozo de madera o un gas y obtener chi en forma de gas o de luz.

Del mismo modo, **los alimentos y el aire que penetran en nuestro organismo se transforman en chi por medio de una reacción química**, generalmente en forma de energía calórica y electromagnética. Cada vez que ingerimos más alimentos de que necesitan nuestros cuerpos, el exceso no excretado se almacena en el organismo como grasa.

A continuación, habría que comprender que chi suele manifestarse como fuerza calórica, luminosa o electromagnética. Es el estricto sentido de la palabra, la luz es una forma de la onda electromagnética, por eso, de hecho hay sólo dos tipos de energía con las que tratamos en nuestra vida diaria. En realidad, con mucha frecuencia, la luz y el calor se dan al mismo tiempo.

Finalmente hay que admitir que el **chi se desplaza de una zona de potencial superior a una zona de potencial inferior**, y esto funciona equilibrando el organismo de forma natural y automática. (...)

Tradicionalmente, los médicos chinos y los practicantes de qi gong han descrito lo comportamiento del chi como similar al del agua. Esto puede comprobarse de varias maneras: primero, igual que el agua fluye desde las zonas más altas a las más bajas, el chi fluye de las zonas de potencial mayor a las de potencial inferior. De este modo, **el chi se equilibra a sí mismo de forma natural**.

Segundo, si el agua turbia se deja en reposo, la arena se asentará en el fondo, dejando la superficie clara y tranquila. Por el contrario, si agitamos el agua, la arena volverá a subir y el agua se enturbiará. Se asemeja a **la mente, que cuando está tranquila, el chi está claro y reposado, pero cuando la mente se dispersa, el chi está perturbado y agitado**.

Tercero, los canales de chi que abastecen a todo el cuerpo de energía suelen compararse con ríos, y los vasos que almacenan el chi se comparan con depósitos. **Tanto el agua como el chi deben fluir de manera estable y continuada. Cuando un río o un canal se obstruyen, el fluido de agua o chi estará agitado y fluirá irregularmente**. En un canal obstruido, el nivel de agua o chi será más alto y puede llegar a rebosar por las orillas. (...)

La comunidad médica china considera que el chi y la sangre están estrechamente relacionados. **Donde vaya el chi, va la sangre**. Por esta razón, en los textos chinos suele utilizarse la expresión “qi xu” (chi-sangre). Se cree que el chi proporciona la energía a las células sanguíneas para que se mantengan vivas. En realidad, se cree que la sangre es capaz de almacenar chi y que ayuda a transportar el chi de aire a todas las células.

Si observa con atención, verá que los elementos del cuerpo físico, los órganos, nervios, sangre y hasta diminutas células, son todos como máquinas independientes con una función única cada uno. Igual que los motores eléctricos que si no tienen corriente no funcionan. **Si compara el recorrido efectuado por los sistemas circulatorio, nervioso y linfático con el recorrido de los canales de chi descubrirá que hay una correspondencia enorme**. Esto se debe a que el chi es la energía necesaria para mantenerlos a todos vivos y en funcionamiento. (...)

La calidad de estos elementos del cuerpo depende, en gran medida, de lo que se haya heredado de los padres. Para conservar los órganos en estado saludable y para asegurar que funcionen bien durante mucho tiempo, es necesario recibir un adecuado suministro de chi, si no es así, se enfermará.

El chi se ve afectado por la calidad del aire que respira, el tipo de alimentos que ingiere e incluso por el carácter emocional y la personalidad. Los alimentos y el aire son como el combustible o el suministro eléctrico, y su calidad le afecta. Su estilo de vida es como la manera en que usted maneja la máquina, y su personalidad es como la dirección de la fábrica. (...)

Desgraciadamente, **los sentimientos tienen una influencia primordial en la circulación del chi**. Por ejemplo, cuando usted se pellizca, altera el chi de esa zona. Dicha alteración será percibida por el sistema nervioso e interpretada por el cerebro como dolor. Ninguna máquina puede hacer eso. De hecho, luego de haber percibido el dolor usted reaccionará de forma instintiva e inconsciente. Los sentimientos y los pensamientos humanos afectan a la circulación del chi en el cuerpo. **Para comprender su chi, debe utilizar sus sentimientos en lugar de su intelecto.**

Extracto del libro "La raíz del chi kung chino"
Dr. Yang Jwing Ming - Ed. Sirio- ISBN 8478083936
Copyright © All rights reserved.

Lo que dicen sobre el chi los grandes maestros

Por Wong Kiew Kit

El chi kung es un arte antiguo y una ciencia moderna. Desde los primeros tiempos, pueblos de diferentes culturas han usado la energía cósmica con el fin de favorecer la salud, aumentar la vitalidad y desarrollar la mente. Este arte de desarrollar la energía fue sumamente importante en las grandes civilizaciones antiguas como las de los griegos, egipcios, indios y chinos.

En el siglo VI a.C. los chinos ya usaban con éxito el chi-kung en su búsqueda de la salud, longevidad e inmortalidad. Uno de los más grandes filósofos que han mostrado el camino hacia la inmortalidad fue Lao Tse, el patriarca del taoísmo. Uno de sus consejos era: **«Vacía el corazón y llena el abdomen»**. Algunos especialistas occidentales lo interpretan en el sentido de que si se le llena el vientre al pueblo no va a sentir deseos de sublevarse, lo cual es bastante razonable. Pero en realidad, este dicho es un consejo arcano sobre una técnica fundamental del chi kung:

Relájate y vacía tu mente y corazón de todo pensamiento. Inspira suave y profundamente para que entre la energía cósmica y llene el centro de energía de tu abdomen.

Mientras Lao Tse se expresaba de forma esotérica, Confucio, el patriarca de la aristocracia, era más explícito. Aconsejaba:

“Un hombre culto ha de observar tres formas de abstinencia. Cuando es niño, su chi [energía] no se ha desarrollado totalmente, de modo que debe abstenerse de relaciones sexuales. En su edad adulta, su chi es potente, de modo que debe abstenerse de la agresividad. Cuando está viejo, su chi es débil, de modo que debe abstenerse de la codicia.”

Mencio, filósofo considerado el Segundo Sabio por Confucio (él era el Primero), también hizo valiosísimas exhortaciones sobre la práctica y teoría del chi-kung:

“La voluntad domina al chi. El chi es la totalidad del cuerpo.”

Si bien esta afirmación es clara y directa, de todas maneras necesita cierta explicación para que el lego aprecie en lo que vale esta excepcional percepción de Mencio. Se podría explicar de la manera siguiente:

Nuestra fuerza de voluntad puede controlar el flujo de energía. Cuando pensamos en algún órgano o zona de nuestro cuerpo, la energía va a fluir hacia esa parte. La energía es el ingrediente básico de todo el cuerpo. Todos nuestros órganos, tejidos y células, así como nuestras funciones fisiológicas y actividades mentales, son productos de la energía.

Uno no puede menos que maravillarse ante lo avanzados que estaban los antiguos chinos en su estudio y comprensión de la energía. Estas penetrantes y nuevas percepciones ocurrieron hace dos mil años, durante la clásica dinastía Zhou.

Extracto del libro "El arte de Chi Kung: Cómo aprovechar al máximo la energía vital"
Maestro Wong Kiev Kit - Ed. Urano, ISBN 8479531185.
Copyright © All rights reserved.

Conceptos básicos del Qi gong

Por el Dr. Yang, Jwain Ming.

La palabra china "Qi" se traduce como energía. Qi es la energía o fuerza natural que llena al universo. Los chinos creían en **Tres Poderes del universo, el Cielo, la Tierra y el Hombre. El Qi del Cielo es el más importante de los tres** y consisten en fuerzas ejercidas por los cuerpos celestiales como el sol, la luna y los desastres naturales gobernados por el mismo Qi del Cielo. Cada campo magnético intenta mantener el equilibrio, cuando el Qi del Cielo pierde su equilibrio busca armonizarse por sí solo a través del viento, la lluvia, los tornados y huracanes.

El Qi de la Tierra está controlado por el Qi del Cielo. Mucha lluvia fuerza inundaciones en los ríos o cambios de corrientes, pero sin lluvia la vegetación muere. Los chinos creían que el Qi de la Tierra consiste en líneas y patrones de energía, en el campo magnético de la tierra y en calor subterráneo. Estas energías también deben estar en equilibrio sino pueden ocurrir desastres como los terremotos. **Cuando el Qi de la Tierra se encuentra en armonía las plantas crecen y las manadas prosperan.**

Finalmente, cada individuo, animal o planta posee su propio Qi o campo energético que también busca estar en equilibrio. Al perder este equilibrio, como durante enfermedad, la persona, animal o planta muere y se descompone. **Todos los elementos de la naturaleza, incluida la humanidad, se encuentran determinados por los ciclos del Cielo y la Tierra.** A través de la historia del qi gong las personas han encontrado interés en el Qi humano y su relación y equilibrio con el Qi del Cielo y el Qi de la Tierra.

En China, Qi también puede ser definido como cualquier campo energético que demuestre poder y fuerza, sea electricidad, magnetismo, calor o luz. La energía eléctrica es llamada "dian qi", el calor es llamado "re qi", el clima es llamado "tian qi" porque indica el estado de las energías celestiales. Cuando una persona está viva, su campo energético es llamado "ren qi" o qi humano. Qi también representa el estado energético de algo, especialmente de las cosas vivas. Cuando este algo está vivo se habla de "huo qi" o qi vital y cuando esta muerta, de "si qi", qi muerto o fantasma. Cuando una persona es honrada o tiene poder para realizar lo correcto, se dice que tiene "zheng qi" o qi normal. El estado moral de un ejercito es llamado "qi shi".

Qi puede representar la energía en si misma o el estado de esta energía. Es importante comprender este concepto al practicar qi gong, así la mente no piensa de una forma limitada respecto al qi restringiendo la comprensión y entendimiento futuro.

Pero una definición más concreta y acotada de qi es con la que las personas en general están más familiarizadas. Dentro de los Tres Poderes los chinos se preocupaban mas por el qi que afecta la salud y longevidad de los hombres. Luego de miles de años de enfatizar en el qi humano, **las personas, cuando hablan de qi, se refieren al qi que circula por el cuerpo.**

En los antiguos documentos de qi gong médico la palabra Qi se escribía como la imagen adjunta conformada por dos palabras, "nada" y "fuego". Es decir que originariamente **qi se representaba con el símbolo "no fuego"**. En tiempos antiguos, médicos y practicantes intentaban equilibrar las energías yin y

yang que circulaban por el cuerpo para que no hubiera fuego en los órganos internos. Cada órgano necesita una cantidad de energía determinada para funcionar correctamente, si recibe una cantidad inadecuada, generalmente en demasía (exceso de yang), comienza a funcionar de manera errónea, causando con el tiempo problemas físicos. El objetivo de la acupuntura y sistemas de qi gong antiguos **era lograr un estado de “no fuego”** que eventualmente se convirtió en lograr una estado de qi.

No obstante, en publicaciones más recientes el símbolo de “no fuego” que representa la palabra qi ha sido **reemplazado por el adjunto, que significa “aire” y “arroz”**. Los practicantes notaron que el qi post-natal es producido por la respiración y la ingesta de alimentos. El aire es llamado “kong qi” o energía del espacio.

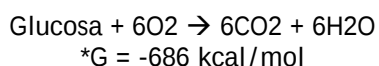
Por una largo tiempo las personas debatieron sobre el tipo de energía que circula en el cuerpo. Muchos pensaron que era calor, otros creían que era electricidad y otros asumían que era una mezcla de calor, electricidad y luz. Este debate continuó hasta los años 80 y fue entonces cuando el concepto de qi que actualmente manejamos comenzó a tomar forma.

Actualmente la ciencia postula que, con la posible excepción de la gravedad, **sólo existe un tipo de energía en el universo llamado electromagnetismo**. La luz y el calor son manifestaciones del electromagnetismo. **El qi en nuestro cuerpo es entonces bioelectricidad y nuestro cuerpo viven dentro de campos electromagnéticos**. Por ello el qi se ve afectado por los pensamientos, emociones, acciones, la alimentación que ingerimos, el aire que respiramos, la energía que nos rodea y toda la energía no natural que la tecnología nos impone como radiaciones, microondas y otras frecuencias.

La siguiente formula científica representa una de las mayores reacciones bioquímicas del cuerpo humano: (*)

Glucosa + Oxígeno => Dióxido de Carbono + Agua + Energía

O bien,



→ Calor
Luz
Bioelectricidad

La glucosa es arroz, el oxígeno es aire y la bioelectricidad es qi.

(*) El proceso demuestra como el cuerpo libera energía a partir del ingreso de aire (respiración – Qi del Cielo) y de alimentos (Qi de la Tierra).

En China la palabra “gong” se utiliza muchas veces reemplazando “gongfu” (kung fu), que significa “energía y tiempo”. **Cualquier estudio que requiera energía y tiempo para completarlo se llama “gongfu”**. Puede aplicarse a cualquier capacidad especial o estudio que requiera tiempo, energía y paciencia.

El qi gong es una ciencia que estudia la energía en la naturaleza. La principal diferencia entre esta ciencia y la ciencia occidental es que **el qi gong focaliza en la energía interna de los seres humanos** y la occidental presta mayor atención a la energía que se encuentra fuera del cuerpo. Cuando se estudia qi gong vale la pena considerar de todos modos los puntos vista de la ciencia moderna y no restringirse sólo a las creencias tradicionales.

Los chinos han estudiado el qi gong por miles de años, analizando información sobre los patrones y ciclos de la naturaleza como los descritos en el I Ching o Libro de las Mutaciones (1122 AC) que se refieren a las fuerzas de la naturaleza: el Cielo, La Tierra y el Hombre. Estos tres poderes se manifiestan como energía del cielo, energía de la tierra y energía humana con reglas y ciclos definidos. Las reglas nunca cambian mientras que los ciclos tienden a repetirse.

El I Ching aplica estos principio en el cálculo de las mutaciones energéticas naturales, a través del proceso llamado “Los Ocho Trigramas” (Ba-gua). De los ocho trigramas surgen los 64 hexagramas. **El I Ching es probablemente el primer libro que describe la energía y sus variaciones en la naturaleza y el hombre**. La relación entre los tres poderes y sus variaciones energéticas fueron posteriormente descritas en el libro “Teoría de las Variaciones” (Qi Hua Lun).

El qi humano ha sido siempre el más estudiado a través de diversos aspectos. Los chinos creían que el qi es afectado y controlado por las energías del cielo y la tierra y que de hecho éstas determinan el destino. A través de la comprensión de la relación entre la naturaleza y las personas y también de las relaciones entre las personas, es posible predecir guerras, el destino de una nación, los deseos y temperamento de

una persona y incluso el futuro. Sin embargo, **el mayor logro en el estudio del qi humano se refiere a la salud y la longevidad**. Ya que el qi es la fuente de la vida, si se comprende cómo funciona y cómo se debe regular para que circule correctamente, será posible vivir una vida saludable y longeva.

Como parte de la naturaleza, el ser humano se encuentra dentro de los ciclos de ésta y debe ser intención del hombre seguir el camino natural. Este es el significado del “Tao” que puede traducirse como “camino natural”.

Muchos aspectos de la energía del hombre han sido investigados durante cuatro mil años. Aspectos relacionados al masaje, herboterapia, meditación, acupuntura y ejercicios de qi gong. Su uso en la regulación de la circulación de qi en el cuerpo se ha convertido en la raíz de la ciencia de la medicina china. La meditación y el qi gong en movimiento se utilizan para mejorar la salud y curar enfermedades. Los taoístas y budistas utilizan la meditación y el qi gong como camino hacia la iluminación.

Para ser más certeros, el estudio de cualquiera de los aspectos del qi, incluyendo la energía del Cielo, de la Tierra o del Hombre, debería llamarse qi gong.

En los tiempos actuales utilizamos principalmente la definición acotada de Qi que se refiere a la energía que circula por el cuerpo humano. A través del qi gong se estudia y se entrena esta energía desde diversos puntos de vista: la relación del cuerpo humano con el Cielo y la Tierra, la relación con la acupuntura y la herboterapia, los aspectos marciales, el masaje y el camino a la iluminación.

En tiempos antiguos el qi gong se llamaba “tu-na” que significa “expulsar y admitir” y este nombre se debía a la respiración (exhalar – inhalar). El qi gong depende de la correcta forma de respirar. Zhuang Zi dijo **“Sopla para respirar, expulsa lo viejo y admite lo nuevo**. Los movimientos naturales del oso, la extensión de un ave (su columna) son expresiones de longevidad. Recibirán los favores de los que viven largo tiempo como Peng Zu, quien practicaba Dao Yin y nutria la forma (cultivaba el cuerpo)”. Peng Zu fue un legendario maestro de qi gong que se dice vivió 800 años durante el reinado del Emperador Yao (2356 AC).

Al qi gong también se lo llamaba “Dao Yin” que **implica utilizar la mente y el movimiento físico para dirigir la circulación del qi**. Los movimientos imitaban a los de los animales como los osos o los pájaros. Un famoso sistema de qi gong médico de unos 2000 años de antigüedad se llama “Juego de los Cinco Animales” donde se imitan los movimientos del ciervo, el mono, el tigre, el oso y la grulla.

El qi gong y la acupuntura ven al cuerpo humano a través de **12 canales energéticos principales y ramificaciones de los mismos** similares a las del sistema circulatorio. Los canales principales son como las arterias y las venas mientras que los secundarios son como los capilares. Los canales principales son también como ríos distribuidos por el cuerpo a través de una red que conecta los extremos del cuerpo con los órganos internos y la piel con la médula. **Los órganos internos, según la medicina china, no se corresponden necesariamente con los órganos físicos como se comprende en la medicina occidental, sino más bien refieren a un conjunto de funciones relacionadas al sistema de cada órgano.**

El cuerpo también posee **8 canales extraordinarios que funcionan como reservorios de energía y regulan la circulación de qi**. El famoso médico taoísta Li-Shi-Zhen escribió, en su libro “Estudios de los meridianos extraordinarios y los 8 canales”, “los meridianos regulares (12 principales) son como ríos mientras que los canales extraordinarios son como lagos. Cuando el qi en los canales regulares es abundante y floreciente, desbordan sobre los canales extraordinarios.”

Cuando la energía de estos 8 canales es abundante también lo es en el resto de los canales. Un estancamiento en cualquier canal resulta en una irregularidad de la energía hacia los extremos y los órganos y uno se hace propenso a enfermarse. Cada canal posee un flujo energético particular, su fuerza se ve afectada por la mente, el clima, el momento del día, la alimentación y el estado de ánimo entre otros factores. En un clima seco, el qi del pulmón tiende a ser más positivo o yang que en un clima húmedo. Cuando uno se encuentra enojado el qi del canal del hígado fluye de manera irregular. La fuerza del qi de cada canal varía durante el día dentro de un ciclo regular y algún momento particular un canal posee más fuerza que el resto. Por ejemplo, entre las 11 y las 13 horas la energía circula más fuertemente por el canal del corazón. A su vez, los niveles de qi de cada órgano difieren de una persona a otra. **Cuando el qi es irregular en los 12 canales principales, los 8 extraordinarios cumplen la función de regularizar esta circulación.**

Los practicantes de qi gong deben familiarizarse con esta red energética que es la misma utilizada por la acupuntura, aunque algunos puntos poseen distintos nombres dependiendo la utilidad en cada disciplina. El cuerpo también posee centros energéticos llamados **“Dan Tien” o “campo del elixir” que actúan como batería que almacenan energía y potencia su capacidad.** Es importante conocer estos centros energéticos y también los canales, para poder desarrollar la sensibilidad a través de la práctica de qi gong. De esta manera uno logra hacer ajustes sutiles en el comportamiento, la dieta o los ejercicios para mantener el qi equilibrado y evitar enfermedades.

La energía de una persona enferma tiende a ser muy positiva (exceso de yang) o muy negativa (deficiencia de yin). Un médico chino prescribiría hierbas para ajustar el qi o acupuntura en diversos puntos para armonizar la circulación y restaurar el equilibrio. Una alternativa es el qi gong, utilizando ejercicios físicos y mentales para armonizar la energía. **Esto se considera qi gong médico.**

En otros ambientes sociales el qi gong se define de otra manera, focalizando en la **regulación de los disturbios emocionales para lograr una estado de calma.** Esto relaja el cuerpo permitiendo al qi re-equilibrase y circular suavemente para lograr la salud física y mental.

Dentro de los círculos taoístas y budistas el qi gong es un método para **llevar la energía desde el dantien inferior hacia el cerebro alcanzando un estado de iluminación espiritual.** El dantien inferior almacena gran cantidad de qi. El mismo es utilizado eventualmente para abrir el tercer ojo. **El qi gong religioso es considerado el nivel más alto y más riguroso de todo el qi gong chino.**

En el qi gong marcial los practicantes manifiestan el qi para energizar su cuerpo físico a su máximo poder. Este qi gong se desarrollo a partir de las tradiciones religiosas, especialmente el “Cambio de músculo / tendón” y el “Lavado de médula / cerebro” creado por Bodhidharma, 28vo patriarca del Budismo durante sus enseñanzas en un templo shaolín. El nivel más profundo de qi gong marcial es el mismo que el del qi gong religioso, llamado iluminación espiritual. Este conlleva un largo proceso de regulación de la mente emocional, simultáneamente refinando el cuerpo, la respiración, el qi y el espíritu hasta la reapertura del tercer ojo.

El qi gong más básico en el que el practicante no necesita conocer la teoría utiliza principalmente el esfuerzo físico y la mente no tiene prácticamente un rol en el ejercicio. Esto puede ser aerobics, baile, caminar o correr donde la mente solo está armonizada y relajada. No es necesario entrenamiento especial y se llama qi gong secular. En un nivel intermedio de este qi gong **la mente y la actividad física se combinan en igual medida. Esto sería el qi gong comúnmente** practicado en velocidad lenta donde la mente se utiliza para mover la energía en coordinación con el movimiento físico. **A través de movimientos lentos y relajados, el qi dirigido por la mente entra más profundo en los ligamentos, médula y órganos** y una sensación mas interna de flujo de energía se puede percibir. El tai chi, la grulla blanca, serpiente y dragón son sistemas típicos de este qi gong, cultivados intensamente en las sociedades marciales y médicas chinas.

En un nivel superior de práctica, la mente es críticamente importante. Trabaja activamente mientras el cuerpo se encuentra relajado. Existe algún leve movimiento en el bajo abdomen pero el foco principal está en **cultivar una mente pacífica y neutral persiguiendo la meta final de la iluminación.** Esta práctica incluye el zen, la respiración embriónica, la pequeña circulación y la gran circulación.

Las diferentes prácticas de qi gong buscan distintos objetivos. Para una larga vida es necesario buena salud en cuerpo y mente. **El mejor qi gong para la salud es el nivel intermedio en el que se regulan tanto el cuerpo como la mente y se puede practicar el yin a través de la meditación estática y el yang a través de la actividad física.** Esto equilibra el yin y el yang y se logra acumular una abundante cantidad de qi.

Para concluir:

» Cualquier actividad que mejore la circulación energética del cuerpo es considerada qi gong.

» El qi gong puede enfatizar lo físico sobre lo mental mejorando la fuerza, la circulación de qi, los músculos y los ligamentos.

» El qi gong que activa tanto lo físico como lo mental tiene efectos más profundos. Al coordinar el cuerpo relajado con la mente concentrada el qi circula más internamente por los órganos, articulaciones y la médula.

» El qi gong que focaliza en lograr estados meditativos profundos puede llegar a omitir movimientos físicos causando una posible degeneración de la salud. Es importante mantener la armonía entre el cuerpo y la mente.

Artículo original:
"Basic Concepts of Qi and Qigong - Part 1 & 2"
Dr. Yang, Jwing-Ming - YMAA Articles 2009
Copyright © All rights reserved.

Los 3 Dantien

Por Marcela Thesz

Cada movimiento de tai chi chuan o qi gong tiene sus propiedades terapéuticas (y marciales en el caso del tai chi chuan) y focaliza en la energía de diversas maneras. Partiendo de la base filosófica de estas disciplinas, los movimientos en primer lugar son yin o yang, es decir activos o pasivos, de ataque o defensa, expansivos o contractivos.

En segundo lugar **los movimientos se corresponden con la energía de un elemento** (tierra, fuego, madera, agua, metal) y por ende con los meridianos y órganos asociados.

Adicionalmente, **los movimientos están relacionados con los dantien o centros energéticos principales del cuerpo humano** postulados por filosofía china. Estos centros energéticos son tres y están ubicados entre los meridianos vaso gobernador y vaso concepción.

El **dantien superior, ubicado a la altura del entrecejo** (en el punto del tercer ojo) gobierna el pensamiento y la conexión del ser humano con el cielo. El equilibrio del dantien superior **nos permite pensar libremente, ser creativos, tener consciencia de nuestros actos y capacidad de juicio.** El exceso o falta de energía en este centro energético causa desde dolores de cabeza hasta problemas psíquicos.

El **dantien medio, ubicado en el centro del pecho** (punto 17 de vaso concepción) se asocia con las emociones, la concepción de uno mismo, la capacidad de ser, la autoestima y el ego personal. El desequilibrio de este centro energético nos lleva a ser emocionalmente irracionales, a través de excesos, enojos, ansiedades, miedos o angustias. El egocentrismo y los problemas asociados a la baja autoestima también están relacionados con bloqueos energéticos en el dantien medio.

El **dantien inferior está ubicado unos cuatros dedos debajo del ombligo y en el mismo se encuentra almacenada la energía vital.** Este dantien nos conecta con la tierra, su equilibrio permite el enraizamiento y está relacionado con la fortaleza de las decisiones que tomamos, la dirección de nuestra vida y la atención a uno mismo. Bloqueos en este centro energético pueden llevar a cometer los mismos errores una y otra vez, a ser volátiles, despistados y sentirnos perdidos.

Aunque todos los movimientos buscan equilibrar los tres centros energéticos, aquellos que enfatizan el trabajo de la cintura y respiración abdominal trabajan principalmente sobre el dantien inferior. Los movimientos que focalizan en la apertura del pecho y el trabajo de las escápulas y respiración inversa están más relacionados con el dantien medio. Los movimientos que trabajan sobre el cuello y cervicales y aquellos en los que los brazos se elevan por encima de la cabeza permiten equilibrar el dantien superior.

Tener los tres dantien llenos de energía y en equilibrio nos permite estar conectados con el cielo y con la tierra siendo conscientes de estar aquí y ahora, en el medio.

El arte de respirar

Por Marcela Thesz

Respiramos para vivir y vivimos gracias a la respiración. Esta función es controlada por los centros respiratorios ubicados en el cerebro. Nuestra mente puede alterar los ritmos generados por estos centros de control. **Distintas investigaciones demuestran que la respiración puede influenciar al sistema nervioso autónomo**, una vasta red de neuronas que controlan los órganos, los vasos sanguíneos y glándulas del cuerpo.

El mejor método respiratorio para producir un **efecto benéfico en el sistema nervioso es la respiración 2:1, inhalar en el doble de tiempo que lleva exhalar**. Este método permite llenar los pulmones hasta su capacidad máxima y es uno de los métodos de respiración del qi gong llamado "Respiración Abdominal Normal".

Los ejercicios respiratorios constituyen la forma más simple para reducir ansiedad, agitación y estrés, promoviendo la relajación, calma y paz interior. Demasiada atención sobre pensamientos negativos puede causar ansiedad, angustia e infelicidad. Tomar el hábito de focalizar la atención en la respiración cada vez que uno se encuentra estresado es una buena alternativa.

Respirar es una de las técnicas básicas de la práctica del qi gong. Se utilizan diversos métodos para lograr distintos resultados. Entre los más conocidos se encuentran la respiración normal o con el pecho, la abdominal normal, la abdominal inversa, la embrionica, la de la piel y la del tercer ojo, por ejemplo. Cada método tiene un propósito específico. **Dentro del qi gong médico, la respiración abdominal normal es utilizada con fines curativos**. En este método, el abdomen se expande al inhalar y se contrae al exhalar.

La respiración abdominal normal también es conocida como respiración del dantien y posee cinco variantes llamadas Fu, Chui, Tu, Pi y Xi. Las mismas se relacionan con los cinco elementos (metal, fuego, madera, agua, tierra) y con distintas partes del cuerpo.

Respiración Fu: es para la circulación de la energía y la sangre. Permite la relajación, estimula el sistema nervioso y las glándulas endócrinas. Facilita la meditación. Es de energía absorbente y contractiva, corresponde al elemento metal.

Respiración Chui: baja y equilibra la presión sanguínea y el ritmo cardiaco. Relaja la tensión general, estimula pulmones y corazón. Es de energía descendente y calmante, corresponde al elemento agua.

Respiración Tu: es beneficiosa para los riñones, hígado, bazo y el sistema inmunitario. Permite eliminar bloqueos en la parte baja de la espalda, fortalece huesos y músculos. Es de energía expansiva, corresponde al elemento madera.

Respiración Pi: estimula los sistemas digestivos, cardiovascular y respiratorio. Baja el colesterol naturalmente y elimina toxinas del cuerpo como también exceso de sodio y azúcar. Es de energía caliente y que eleva, corresponde al elemento fuego.

Respiración Xi: Equilibra la energía. Estimula la tiroides y la glándula timo, mejorando el sistema inmune. Es de energía estabilizante y poderosa, corresponde al elemento tierra.

Artículos consultados:

"Just breathe. The art of breathing in qi healing"
Master Tan Soo Kong - Wellness Medical Qigong
Copyright © All rights reserved.

"Chi Dynamics Breathing"
Master Anthony Wee - The Healing Chi Association of Malaysia
Copyright © All rights reserved.

Dos claves para regular la respiración y la circulación energética

Por el Dr. Yang Jwin Ming

Las claves para regular la respiración y la energía se encuentran en dos partes del cuerpo: el punto *huiyin* localizado entre los genitales y el ano (el perineo) y un punto ubicado en el borde del paladar, justo por encima de los dientes, en el centro. (...)

Uno de los secretos se encuentra en aprender cómo controlar el perineo. Este punto es la puerta que controla el yin y el yang del cuerpo. *Huiyin* significa “encuentro del Yin” en chino ya que es el lugar de reunión de cuatro meridianos yin extraordinarios¹. Cuando esta puerta se abre **al relajar el perineo, la energía yin es liberada. Cuando la puerta se cierra al contraer el perineo, la energía de los cuatro meridianos yin es preservada.** Es debido a esto que el *huiyin* puede controlar el estado del yin y el yang del cuerpo.(...)

La otra clave se encuentra en el paladar. Los taoístas consideran que el paladar es el lugar de conexión entre los meridianos de Vaso Gobernador y Vaso Concepción. Normalmente **el paladar no está conectado con la punta de la lengua, por este motivo la energía se estanca en el área de la garganta** para emitir los sonidos. Debido a este estancamiento, la boca está seca y los meridianos no se encuentran conectados. Sin embargo, si se practican artes marciales o qi gong sin la necesidad de emitir sonidos, es necesario **conectar la punta de la lengua con el punto ubicado en el borde delantero del paladar, justo por encima de los dientes, en el centro.** De esta manera los meridianos de Vaso Gobernador y Vaso Concepción quedan conectados.

Cuando esta conexión sucede, **la raíz de la lengua genera saliva para humedecer la garganta y callar el fuego del yang permitiendo que la energía circule entre los dos meridianos sin estancamiento.** A esto se lo llama “soltar el agua celestial” y a la conexión entre la lengua y el paladar se la llama “construyendo el puente de urracas”. Según la leyenda, miles de años atrás un campesino y una criada se encontraban una vez al año, el decimoséptimo día de la séptima luna en un puente a través de la Vía Láctea. Este puente estaba formado por urracas. Esta historia simboliza la conexión entre el yin y el yang en el qi gong. Cuando yin y yang se encuentran, el cuerpo se armoniza.

Cuando la saliva es generada en una cantidad considerable, se debe tragar y utilizar la mente para guiarla hacia el *dantien*. Esto ayudará que el fuego descienda y el cuerpo se enfríe.

Si al practicar es posible aplicar estas dos claves dentro de la respiración natural, los beneficios que brinda la disciplina se verán reflejados en un corto tiempo. Al principio es difícil controlar el perineo de manera suave y natural. Además, una sensación de incomodidad y tensión puede aparecer debido a la posición de la lengua. Sin embargo, luego de algún tiempo de práctica será más fácil y cómodo incorporar estas claves a la práctica haciendo a la misma más eficiente y benéfica.

Artículo original:
“Two Keys for Regulating Your Breathing and Circulating Qi”
Dr. Yang, Jwing-Ming, YMAA Articles 2008
Copyright © All rights reserved.

El porqué del éxito de qi gong médico

Journal of Accord Integrative Medicine

De todos los legados culturales de China, el qi gong médico es el que posee la mayor historia. Ha sido atesorado por millones de personas, su conocimiento ha sido destilado a través de miles de años de innumerable observación de la vida, con una vasta experiencia en eliminación de enfermedades y longevidad.

Desde la antigüedad, el qi gong médico ha sufrido los embates de los distintos tiempos, teniendo que permanecer oculto por siglos como también operando abiertamente a favor de la sociedad; sin embargo nunca ha sufrido la vergüenza. **Una de las razones de la extensa vida del qi gong médico se encuentra en sus raíces. Esta disciplina se encuentra profundamente anclada en la visión holística china de la unión del hombre con el universo como filosofía.** La misma expresa que a pesar de la grandeza del universo, éste está compuesto de materia y que puede ser comprendido contrariamente a lo complicado que parezca. Esta visión se desarrolló a través de los milenios de historia china para convertirse en la fuerte teoría del yin y el yang.

La segunda razón por la que el qi gong médico es cada vez más exitoso se debe a que, clínicamente hablando, es poco costoso, siempre conveniente ya que no posee contraindicaciones y a través de los años ha establecido credibilidad médica respecto a la capacidad de curación que provee. La primera razón generó la confianza de la sociedad en la sabiduría que propala; la segunda razón permitió el establecimiento de un sistema médico que garantiza la salud de las personas que confían en la disciplina.

Desde 1949 el qi gong médico ha obtenido logros principalmente en las siguientes áreas:

- a) El **desarrollo clínico** a través de la incorporación de los tratamientos de qi gong en establecimientos médicos y la creación de entidades públicas para la investigación de los efectos del qi gong sobre el cuerpo humano.
- b) La **incorporación de las técnicas modernas de investigación** en los mecanismos de práctica del qi gong médico permitiendo medir cambios en niveles hormonales, funcionamiento del corazón, sistema inmunitario y otros.
- c) La **investigación sobre le fenómeno de emisión de Qi** (qi gong externo) por parte de practicantes de la disciplina hacia personas enfermas. A pesar de las opiniones encontradas, esta comprobación representa uno de los mayores avances en los últimos años.

De esta manera el qi gong médico ha demostrado su potencial importancia respecto a su incorporación a los sistemas de salud, con la habilidad de mejorar la calidad de vida de las personas. Esto ha llamado la atención de numerosos países desarrollados al punto de empezar a considerar incorporar al qi gong dentro de la cobertura médica. Ha sido demostrado que en comparación con un grupo de control, la práctica consistente de qi gong permite bajar los costos médicos de las personas.

La tercera razón relacionada al éxito del qi gong es el avance científico sucedido en los últimos 100 años. El desarrollo de teorías como la de la relatividad, la teoría del caos y la física cuántica ha hecho temblar el pensamiento lógico de los reduccionistas. Estos avances científicos han permitido una mayor comprensión sobre cómo las sociedades orientales han sido construidas y han evolucionado sobre el pilar de la filosofía holista.

Aunque la medicina occidental es una de las áreas más conservadoras de las ciencias modernas, aun encuentra dificultades en la consideración de hechos fuera del alcance de las teorías reduccionistas. Dicho esto, la relevancia de las distintas medicinas orientales no puede ya obviarse. Tampoco es posible negar los problemas que surgen a partir del pensamiento estructurado de la medicina occidental como los altos costos de la misma y en consecuencia la exclusión social a los sistemas de salud de los sectores con menos ingresos económicos.

Ha sido estimado que para que toda la población mundial posea un seguro médico dentro del sistema de salud serian requeridos los recursos de 2.6 planetas Tierra. Sólo hay uno y por suerte **la investigación creciente sobre el qi gong médico posibilita demostrar que no sólo es un sistema mucho menos costoso y aun eficiente, sino que es un camino para comprender el valor de uno dentro de la humanidad.**

Artículo original:

“Introduction to Medical Qigong”
Zhong-Peng Lin - Journal of Accord Integrative Medicine
March 2008, Volume4, Number 2
Copyright © All rights reserved.

Tai Chi del Parque – Instructora Marcela Thesz – Córdoba, Argentina.
<http://taichidelparque.blogspot.com/>