



Tai Chi del Parque
Inst. Marcela Thesz

Conceptos de la medicina y filosofía china aplicados al tai chi

Recopilación del blog

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

INDICE

Origen del símbolo del Yin-Yang	3
El yin y el yang en el Tai Chi Chuan (1)	4
El yin y el yang en el Tai Chi Chuan (2)	5
La importancia del yin	6
El yin en la vida diaria	7
Los procesos son arquetípicos, los ingredientes no	7
Llega la Madera al Hemisferio Sur	9
Comprendiendo la energía de la primavera	10
El poder explosivo del fuego	10
La tierra, el elemento de la estabilidad y el equilibrio	11
Al finalizar el verano llega el elemento tierra	12
Otoño de Metal	13
El poder del Agua: el elemento del invierno	14
Es el qi gong la base de la medicina china y las ciencias psíquicas?	15

Origen del símbolo del Yin-Yang

Generalmente llamado Tai Chi, el símbolo del yin y el yang deriva del I Ching o Libro de las Mutaciones, cuyos caracteres en idioma chino original representan la luna (yin) y el sol (yang).

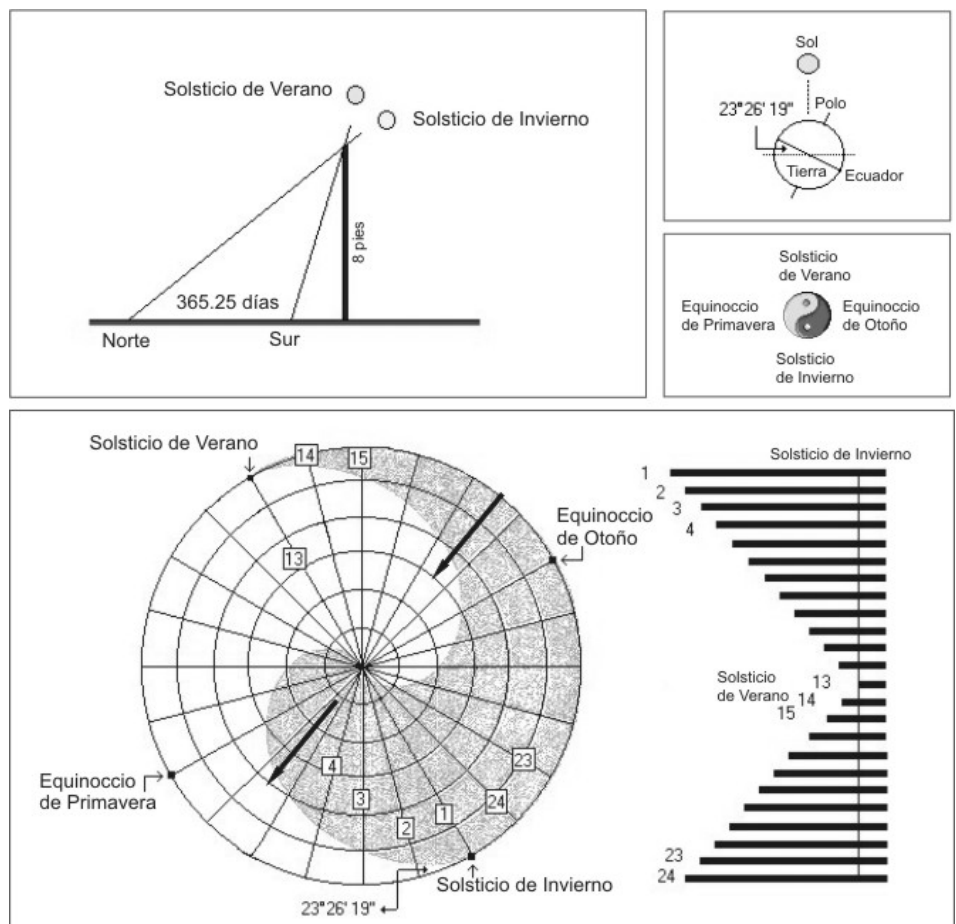
Luego de observar el universo, los chinos descubrieron que el mismo cambia día a día, y a pesar que este cambio es lento y paulatino, se repite en ciclos anuales, a través de distintas estaciones.

Observando el cielo, registrando la posición de las estrellas de la Osa Mayor y Menor y midiendo la sombra del sol con una regla horizontal de 8 pies (medida que era utilizada en China antiguamente) descifraron las cuatro direcciones y las cuatro estaciones. Descubrieron que entre la sombra mas corta del año y la mas larga transcurrían 365.25 días y dividieron el ciclo anual en 24 segmentos (en relación a su calendario solar) incluyendo los equinoccios de otoño y primavera y los solsticios de verano e invierno.

Midieron entonces la sombra del sol aproximadamente cada 15 días comenzando el día del solsticio de invierno (la sombra mas larga) y plasmaron estas mediciones en un diagrama de seis círculos concéntricos con 24 sectores. Desde el solsticio de invierno al de verano, las mediciones se dibujaban en el diagrama desde adentro hacia afuera; desde el solsticio de verano al de invierno, se dibujaban desde afuera hacia adentro, ya que los chinos creían que la circulación energética (Chi) se invertía en cada solsticio.

Uniendo las mediciones plasmadas en los círculos establecieron el **mapa del recorrido del sol sobre la Tierra**. Pintaron de oscuro la zona que representa a la sombra. Por último, como el inicio de la sombra es en el solsticio de verano, y el inicio de la luz es en el solsticio de invierno, agregaron el círculo negro en la zona de luz, y el círculo blanco en la zona de sombra.

El símbolo del yin y el yang es una completa representación del ciclo del universo, contiene el recorrido del sol, las cuatro estaciones y la circulación de la energía.



Artículo original:
Where does the Yin Yang Symbol
come from?
<http://www.chinesefortunecalendar.com/yinyang.htm>
© Copyright 1999-2007 Allen Tsai

El yin y el yang en el Tai Chi Chuan (1)

“Aunque sus manifestaciones son múltiples y a menudo de gran profundidad, en su forma mas sencilla el concepto del yin y el yang se refiere a los dos aspectos opuestos pero complementarios de cuanto existe en el universo, ya sea un objeto, un proceso o una idea.” - dice Wong Kiew Kit en su libro “El arte del Tai Chi Chuan”.

Arriba y abajo, el día y la noche, el cielo y la tierra son los típicos ejemplos siempre citados, los famosos opuestos. Pocos son aquellos que dentro del tai chi saben reconocerlos o utilizarlos. El yin y el yang se manifiestan en todos los aspectos de la práctica del tai chi chuan. **El tai chi chuan es en sí (o debería ser) una sucesión continua de opuestos tanto en el desarrollo de la forma como en la aplicación marcial.**

Lo primero que aprendemos, y que luego practicamos sin fin, es el concepto de “distinguir el lleno del vacío” relacionado con la distribución del peso del cuerpo sobre las piernas. La pierna con peso está llena, la otra vacía. Así como el máximo yang genera el yin, la pierna llena genera la vacía y **la caminata del tai chi se convierte en una perfecta sucesión de yines y yanes.**

También debemos enraizarnos (yin) pero mantener la columna derecha para que la coronilla apunte al cielo (yang). Desarrollar el aprendizaje a través de posturas estáticas (yin) pero también de movimientos (yang). Dentro del movimiento nos piden “encontrar la quietud”, y para finalizar, “unir lo interior con lo exterior”. Estos últimos dos, difíciles de llevar a la práctica.

Pero yendo a lo más simple, **la primera dualidad del tai chi que debemos reconocer y luego equilibrar, es la faceta marcial (yang) y la terapéutica (yin).** Hoy en día el enfoque terapéutico del tai chi ha menoscabado su esencia marcial casi por completo. Los alumnos se quejan en clase cuando se enseñan las aplicaciones marciales de los movimientos. Aprenderlas nos ayuda a mejorar la calidad de los mismos, a comprender el movimiento energético y los beneficios terapéuticos serán aun mayores. Debemos encontrar el equilibrio practicando ambas facetas del tai chi.

Dentro del combate del tai chi chuan también encontramos el yin y el yang. Para vencer al adversario debemos utilizar la fuerza opuesta. **“Si hay yin, aplica yang; si hay yang, aplica yin”** dice Wong Kiew Kit. Como explica Cheng Man Ching en “Instrucciones avanzadas para la práctica de la forma del Tai Chi”, ante un ataque del adversario es necesario primero ceder al mismo, para luego, cuando el oponente no posee mas fuerzas, contraatacar.

Dice Wong Kiew Kit para finalizar: “(...) la correcta comprensión del yin y el yang nos permite tener una apreciación mas clara del tai chi chuan y extraer mayores beneficios. En muchos sentidos el tai chi trata de yin y yang, si solo hay yin y falta yang, o viceversa, no es tai chi chuan.”

Bibliografía:

“El arte del Tai Chi Chuan” de Wong Kiew Kit - Ed. Martinez Roca - ISBN 9788427023574.

“Instrucciones avanzadas para la práctica de la forma del Tai Chi” de Cheng Man Ching - Ed. Tao - ISBN 9788492128006

“Los 10 principios esenciales del Tai Chi Chuan” dictados por Yang Cheng Fu.

El yin y el yang en el Tai Chi Chuan (2)

Revisando un libro del maestro Yang Jwing Ming, buscando otro tema, encontré una sección sobre el yin y el yang. Aunque conceptualmente plantea lo mismo que Wong Kiew Kit, la explicación de Yang Jwing Ming roza más lo filosófico. Copio un extracto del capítulo y un gráfico muy explicativo.

“En el clásico de Wang Zong Yue, éste afirma: <Que es Taichi? Es generado por el Wuchi y es una función crucial del movimiento y de la quietud. Es la madre del yin y el yang. Cuando se mueve, divide. Al descansar, reunifica>. De acuerdo con la escritura taoísta china, el universo carecía de vida. El mundo apenas se había enfriado de su abrasadora creación y todo estaba nebuloso y desdibujado, sin diferenciación, ni separación, sin extremos o finales. Este estado era llamado Wuchi (literalmente “sin extremos”). Posteriormente, la energía natural existente se dividió en dos extremos, conocidos como yin y yang. Esta polaridad se llamo Taichi, que significa “lo máximo, lo definitivo” (...) esta separación inicial es la que permite y provoca todas las demás separaciones y cambios.

De esta explicación se puede deducir que **Taichi no es Wuchi. El Taichi es producido por el Wuchi y es la madre del yin y el yang.** Esto significa que el Taichi es el proceso intermedio entre el Wuchi y el yin y el yang. Entonces, que es Taichi? Es la fuerza oculta que es capaz de dirigir al Wuchi a la división del yin y el yang, además de dirigir al yin y el yang a la unidad del Wuchi. En los humanos, esta fuerza oculta es el “Yi”. El Yi es la intención y la motivación para la acción y la quietud. (...) Cuando esta fuerza oculta se aplica al Qi natural o energía, es la FEM (fuerza electromotriz) la que esta aumentando o disminuyendo. (...)

Cuando la teoría del yin y el yang se aplica al hombre, su raíz de acción es el Yi (mente sabia). Es la mente la que decide si cambiarás de estado de Wuchi al estado de yin-yang o viceversa. Esto significa que el Yi es la FEM que determina toda situación: la estrategia de yin-yang, las acciones o los movimientos de Qi en el TCC.

Se dice también que “el Taichi genera dos polos, dos polos producen cuatro fases, cuatro fases generan ocho trigramas (puertas), y ocho trigramas inician 64 hexagramas.” (...)

A continuación se puntualizan los conceptos básicos del yin y el yang dentro del entrenamiento de TCC:”

Tai Chi Chuan

>Yin: meditación inmóvil

+Yin: cuerpo físico, estático

-Yin: ligero, frío

-Yang: pesado, calido

+Yang: Yi y Qi, activo

-Yin: Yi: calma, paz / Espíritu: condensado / Qi: vaso concepción y 6 canales yin

-Yang: Yi: excitación y agresividad / Espíritu: elevado / Qi: vaso Gobernador y 6 canales yang

>Yang: meditación en movimiento

+Yin: mente

-Yin: interno, defensa, almacenamiento

-Yang: externo, manifestación, ataque

+Yang: movimientos corporales

-Yin: totalidad, defensa

-Yang: extensión, ataque

La importancia del yin

El conocido símbolo del yin y el yang se llama tai chi (o taiji en chino tradicional). Este símbolo muestra el equilibrio de la naturaleza que surge a partir de las dualidades opuestas y complementarias de todas las cosas.

En el tai chi chuan, la comprensión de este símbolo es de suma importancia ya que nos permite comprender la esencia del equilibrio interno y externo, emocional y físico, entre el ataque y la defensa. Así como en este símbolo el máximo yang se convierte en yin y viceversa, en el tai chi chuan un movimiento de ataque, cuando llega a su máxima expresión, se convierte en un movimiento de defensa. **La expansión de la energía no es infinita, sino que en un punto la energía comienza a contraerse y cuando llega al máximo de contracción posible, se expande nuevamente.**

Este proceso de transformación sucede constantemente en todas las cosas de la naturaleza. Si se interrumpe por algún motivo, surge un desequilibrio, con exceso de una de las dos partes.

La Forma del tai chi chuan es una sucesión de estados yin y yang. Cada movimiento del tai chi chuan posee a su vez una faceta yin y una yang. Las manos también se encuentran una en estado yin y otra yang. Lo mismo sucede con los pies en la caminata de "lleno y vacío". El tai chi chuan es el arte del equilibrio por excelencia ya que todo movimiento, por más mínimo que sea, representa una parte de la dualidad y al llegar al máximo se convierte en su complementaria.

Sucede que la tendencia actual de las personas es hacia el estado yang. Se ve reflejado en los practicantes cuando por ejemplo, al realizar la Forma, el movimiento de la esfera se ve desdibujado. Y como decía más arriba, **cada movimiento tiene su parte yin y su parte yang**. Es común observar que la mano yin no encuentra el sentido del movimiento que debe hacer o simplemente esa mano no se mueve.

La mano yin es muy importante porque es la que defiende y si no defiende primero no podré atacar luego. **Si no tengo un correcto yin, el yang no tendrá sentido de existir**, será exagerado y sin efecto. Por ejemplo, en el movimiento "cepillar la rodilla", la mano yin limpia un golpe por encima de la rodilla propia, si ese objetivo no se logra, el golpe al corazón que debe efectuar la mano yang no se podrá llevar a cabo. Lo mismo sucede en otros movimientos como "acariciar la crin del caballo" o "la dama de jade teje en la lanzadera". Una mano debe defender para que la otra pueda atacar libremente.

Con los pies sucede lo mismo. El pie yin es el vacío, el que no tiene peso. Es un fiel indicador del exceso de yang. El pie vacío no debe despegarse del piso, toda la planta del pie debe estar apoyada completamente en la tierra. Si el pie vacío es el de adelante y se levanta la punta de los dedos, hay un exceso de yang en la pierna de atrás. Si el pie de atrás es el yin y se levanta el talón, el exceso de yin está adelante y en cualquiera de los dos casos la persona está desenraizada.

Muchas veces nos concentramos en el ataque, en el golpe, en la intención de llevar la energía desde el pie lleno hasta la mano que golpea, pero nos olvidamos de llevar energía a la mano que defiende y de dejar bien pegado en el piso el pie que me conecta a la tierra.

Para que el tai chi se encuentre en equilibrio el yin y el yang deben tener la misma proporción y la transmutación debe ser fluida. El cuerpo y la mente deben tener la misma consideración por el yin que por el yang, ambos son igual de importantes, comprendiendo que el equilibrio entre ambos es la única manera de ganar un combate o de sanar. Porque sin defender es imposible atacar, sin ceder es imposible avanzar, sin aceptar es imposible sanar.



El yin en la vida diaria

Si logramos comprender la importancia del yin en el tai chi chuan, podremos vislumbrar entonces la importancia del yin en la vida diaria. **El yin es la energía de la tierra, es lo interno, lo pasivo, la defensa. Esta comprensión implica la capacidad de alternar entre momentos externos de nuestra vida y momentos internos, entre actividad y relajación.**

En los tiempos que corren la mayoría de las actividades que realizamos están más relacionadas con la energía yang: trabajar, ir al gimnasio, salir a cenar, eventos, viajes, fiestas, etc. Poco tiempo dedicamos a actividades del tipo yin como meditación, tai chi por supuesto, lectura, estar en nuestra casa, dedicarnos al jardín, leer, y otras tantas. Pareciera que las actividades yin no son tan atractivas como las yang.

En el tai chi chuan es importante comprender la importancia del equilibrio entre el yin y el yang. Decía el artículo anterior que es imposible atacar sin defenderse primero. Si no realizo la actividad yin, la yang es incompleta o exagerada. El arte se encuentra en el equilibrio entre ambas.

Si logramos llevar esto a la práctica a través del tai chi chuan será posible trasladarlo a la vida cotidiana más fácilmente. Comprender que si estoy mucho tiempo fuera de casa será necesario equilibrarlo con tiempo por ejemplo en nuestro jardín. Si voy de viaje, necesitaré también estar en mi ciudad. **El yin siempre es necesario y su presencia hace del yang más satisfactorio.** Debemos pensar que realizar actividades que nutran la energía yin, aunque parezcan aburridas, son las que hacen que las actividades que llenan la energía yang sean más divertidas, más completas.

Traducir en nuestra mente al yin como aburrido es común, salvo para las personas de dicha naturaleza a quienes el yang les parece una locura. Para nuestra mente es difícil encontrarse consigo misma y una actividad yin representa justamente eso. Estar sin distracciones en el momento mismo en el cuerpo mismo. Y eso no es fácil.

Cuando los estímulos son externos y me llevan hacia fuera es más simple, dada nuestra idiosincrasia del momento histórico actual. **Cuando los estímulos son internos y me llevan a estar conmigo mismo tengo que aprender a aceptarme, a no criticarme, a mejorar y eso es muy difícil de llevar a cabo.** Por ello el tai chi chuan es un camino de ayuda para que conocer nuestro propio yin no sea tan complejo, o doloroso si se quiere.

Si podemos aceptar que siempre después de un movimiento yang sigue uno ying, que cada movimiento se completa a partir de las dos facetas, podremos lentamente comprender que cada estado yang de mí ser debe equilibrarse con un estado yin. Si vivenciamos esto como algo natural y que surge de la fluidez misma de la energía, no será tan difícil encontrarnos meditando la mañana siguiente de la fiesta de cumpleaños.

Los procesos son arquetípicos, los ingredientes no

Para comenzar con la serie de los "Cinco Elementos", Agua, Madera, Fuego, Tierra, Metal, me permito citar al Maestro Wong Kiew Kit en su introducción al tema.

"El concepto de los "cinco procesos elementales" no se utiliza sólo en la medicina china, sino también en disciplinas tan diversas como la metafísica, la química y la estrategia militar.

Los antiguos filósofos observaron que el universo está compuesto por infinitas combinaciones de cambios o movimientos. Evidentemente, hay innumerables tipos de cambios o movimientos distintos, pero todos se pueden clasificar en cinco procesos arquetípicos, cada uno con sus propias características comunes.

Algunos procesos tienen la **cualidad de ser maleables**; sin embargo, en sus miles de transformaciones son capaces de conservar su carácter esencial original. Los antiguos maestros daban a estos procesos el nombre de "procesos de metal".

Algunos procesos presentan la **característica de la fluidez** y suelen ser beneficiosos para otros procesos. Los antiguos les daban el nombre de “procesos de **agua**”.

El “proceso de la **madera**” es el arquetipo de los procesos que tiene la **calidad de crecer**, son alargados por naturaleza y poseen el potencial de seguir desarrollándose.

El “proceso del **fuego**” hace referencia al arquetipo de los procesos que **consumen o transforman otros procesos**. Se caracterizan por subir y son calientes y activos por naturaleza.

Los procesos que están arraigados, que presentan **características de confianza y estabilidad** pertenecen al arquetipo del “proceso de la **tierra**”, que también posee la cualidad de centrarse o estar en el centro.

Por consiguiente, metal, agua, madera, fuego y tierra son los términos simbólicos que se utilizan para descubrir los cinco procesos elementales. **No es la sustancia de los cinco elementos, sino la naturaleza de su comportamiento característico lo que resulta vital para la conceptualización de estos procesos.** En otras palabras, cuando los antiguos filósofos mencionaban la madera, por ejemplo, no hacían referencia a la madera como sustancia, sino a una clase de proceso que tenía las cualidades o las características de la madera.”

Resumiendo las palabras del maestro Lam Kam Chuen...

A través de los movimientos relacionados al metal surge la claridad mental brindando el poder de cortar con la confusión y llegar al objetivo deseado. **A través del metal se aprende a comunicarse con precisión y expresarse sin miedo.**

Los ejercicios de tai chi chuan relacionados al elemento Agua nos dan la fuerza para persistir y penetrar. **El poder del Agua nos permite encontrar distintos caminos a tomar y ver las distintas soluciones posibles en el momento justo.**

La aplicación del **poder de la madera** en el tai chi chuan influye en el completo espectro del campo energético. Es un poder fuerte y flexible. Permite **tomar un golpe físico o emocional, absorber su impacto y lanzarlo nuevamente, contraatacando.**

Los movimientos relacionados al poder del fuego permiten quemar las obstrucciones físicas, mentales y emocionales, la tensión muscular, la vagancia y hasta la depresión. **El fuego ayuda a desarrollar el calor interno, el humor y la creatividad.** Es la esencia de poder intuitivo, la visión y la imaginación.

El **poder de la tierra** a través del tai chi chuan ofrece **equilibrio y profundidad**. Cuando llega el momento de expresar los sentimientos más profundos, abrir el corazón o romper con viejos hábitos, se convertirá en el poder de un terremoto.

Bibliografía:

“Chi Kung: Way of Power” de Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806
“El gran libro de la Medicina China” de Wong Kiew Kit - Ed. Urano - ISBN 9788479535155

Llega la Madera al Hemisferio Sur

La almohada está blanda, la cama está caliente, el cuerpo, suave y pacífico, el sol brilla en la puerta de la habitación, la cortina no está abierta, aun así el sabor rejuvenecedor de la primavera se siente en el aire, muchas veces lo sentirás aun cuando estés durmiendo.

“Sueño de Primavera” por Bai Juyi.



La madera, como proceso dentro de la filosofía china de los cinco elementos, se relaciona con la primavera. El proceso de la madera es el arquetipo de aquellos que poseen la cualidad de crecer, son alargados por naturaleza y posee el potencial de seguir desarrollándose.

La energía de la madera es expansiva, al igual que un árbol que crece en todas direcciones, año tras año. En palabras del maestro Wang Xiang Zhai, “la madera es el producto del poder del árbol desde sus raíces”. Esto nos recuerda la importancia de la práctica del enraizamiento como base de todo logro en el tai chi chuan. Sin una raíz profunda desarrollada a partir de la práctica estática, los movimientos externos del cuerpo no tendrán poder.

El poder de la madera surge de las posturas estáticas y se extiende a partir de allí al resto de los movimientos. Posee la fuerza de un rayo que golpea a través del cielo con el filo de un hacha en una viga de madera. Despliega golpes como una artillería de flechas disparadas una tras otras en rápida sucesión. Cada flecha corta el aire y se dirige directa y certeramente a su blanco.

El poder de la madera es mucho mayor que la madera en sí. Posee la velocidad imparable de una sierra cuya cadena no está tensa: el brazo nunca se extiende por completo. El punto de contacto es tan cortante como un taladro: el puño se convierte en una punta de flecha.

La aplicación de este poder en las artes marciales es bien conocido: influye en el completo espectro del campo energético. Es un poder fuerte y flexible. Permite tomar un golpe físico o emocional, absorber su impacto y lanzarlo nuevamente, contraatacando. Nunca es golpeado por el fracaso. En cambio, como un árbol, transforma una forma de energía en otra. Como las ramas en el viento, regresa una y otra vez. Puramente concentrado, este poder en la mente es como un arco.

En el cuerpo humano el poder de la madera se representa en el hígado, llamado en la Medicina China el “General” ya que el poder del hígado controla el sistema de defensa del cuerpo y supervisa los músculos y tendones. Su esencia se puede ver en la uñas, aflora en los ojos y se expresa en la lágrimas. Emocionalmente se relaciona con la cólera y la ira. Su contraparte es la vesícula biliar, la “sede del coraje”. La madera en el cuerpo humano es el albergue del alma.

Además de la primavera, la madera se ve representada en el viento, los colores verdes, la naturaleza en crecimiento. Su dirección es el Este. La madera brota y crece para llegar a florecer en la etapa siguiente, el fuego, el verano.

Las personas que se sienten identificadas con el elemento madera son muy activas, con iniciativa propia, siempre en busca de sus objetivos. Necesitan estimulación mental y emocional y se preocupan por el trabajo. Le tienen miedo a la impotencia y tienden a ser depresivas. Se enojan con facilidad.

Bibliografía:

“Chi Kung: Way of Power” de Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806
“El gran libro de la Medicina China” de Wong Kiew Kit - Ed. Urano - ISBN 9788479535155

Comprendiendo la energía de la primavera

El hígado, la ira.

En primavera, la energía universal esta en ascenso.

Imagina todo ese proceso que sucede debajo de la tierra. Eres consciente que esta dinámica también sucede dentro del cuerpo, debido al ascenso de la energía del hígado? **Una de las funciones principales del hígado es procurar un suave flujo de energía y de emociones en el cuerpo.**

Dentro de la teoría de los cinco elementos de la medicina tradicional china, el hígado se encuentra asociado a la emoción de la ira, el enojo, la cólera, y en la primavera es común encontrarse experimentando excesivamente esta emoción, a través de sensaciones de frustración o inconformismo. **Estas emociones son reflejo del ascenso de la energía de la primavera.**

La medicina china reconoce las relaciones entre las emociones y la salud. La energía ascendente del hígado puede crear reales enojos y niveles altos de frustración y estrés que sostenidos con el tiempo pueden causar desequilibrios energéticos en el cuerpo.

Aprender a manejar las emociones juega un importante rol en lograr y mantener el bienestar propio. Esto no significa suprimir las emociones. El objetivo final es permitir que las emociones fluyan por el cuerpo y salgan sin causar daños, a nosotros mismos, o a otras personas. **Soltar la ira a través de ejercicios conscientes es mejor que internalizarla a través de bloqueos en los meridianos relacionados al hígado.**

Dentro de los movimientos de tai chi destinados a equilibrar la energía del hígado encontramos el de "Látigo Simple". Este es un movimiento expansivo, que trabaja sobre las articulaciones, el hígado y la digestión. Su aplicación marcial permite absorber la energía del adversario en defensa y utilizarla en un golpe para contraatacar. De esta manera nos enseña a reutilizar la energía de la ira en acciones positivas.

Artículo original:
Harmony Newsletter - Spring 2006
Traditional Chinese Medicine World Foundation

El poder explosivo del fuego



La Claridad se eleve dos veces: la imagen del Fuego
Así el gran hombre alumbra, perpetuando esta claridad,
las cuatro regiones cardinales del mundo.

Hexagrama 30 del I Ching: Lo adherente, el Fuego.

La energía del fuego es la más comúnmente asociada con el poder explosivo. Su intensidad sólo es comparable con su rapidez. Su poder se irradia con la incandescencia y velocidad de la luz.

"El fuego posee el poder de la pólvora, la mortalidad de una bala, la fuerza para derribar al oponente en el primer golpe." - Expresa el maestro Wang Xiang Zhai.

Los movimientos de fuego comienzan en lo profundo del ser y luego se elevan. Inician en el "océano de energía", el dantien inferior. Surgen de la cadera y el poder finalmente se expresa a través del torso superior, en las manos. **Es necesario estar totalmente libre de tensiones que puedan bloquear la liberación de la energía.** Al principio, el poder estará limitado por bloqueos en varios puntos del cuerpo. Es por ello que lo principal para quien aspire a dominar el poder del elemento fuego es trabajar constantemente en la relajación interna y en la liberación de la energía.

A medida que se va progresando, las ondulaciones del cuerpo y los golpes hacia arriba con los puños

parecerán explosiones. Como un volcán que erupciona rompiendo la tierra. El poder desenfrenado surge por los puños, que se convierten en látigos que golpean con su pleno potencial.

El poder del fuego es indispensable para el ser humano. Sin éste, nos encontramos sin vida. Entrenar profundamente para soltar la energía nos afectará en diversos niveles: quemará las obstrucciones físicas, mentales y emocionales, la tensión muscular, la vagancia y hasta la depresión. El fuego ayuda a desarrollar el calor interno, el humor y la creatividad. Es la esencia de poder intuitivo, la visión y la imaginación.

Las personas con características de fuego son muy comunicativas, con tendencias a excitarse fácilmente. Enamoradizas pero inestables, necesitan estímulo constante para seguir adelante. Se aburren fácilmente y buscan la pasión y el deseo para contrarrestar su rutina.

En el cuerpo humano, el fuego está representado por el corazón y el intestino delgado junto con el pericardio y el triple recalentador. El corazón, para la medicina china, es la fuente de la consciencia y la inteligencia, por ello se dice que alberga el espíritu. El fuego del corazón domina la sangre y el sistema endocrino, aflora por la lengua y la garganta y expresa el exceso a través del sudor. **La emoción relacionada con el fuego es la alegría y su expresión se encuentra en la risa.**

El fuego es la energía del verano y todo lo relacionado con el calor. Con esta energía los árboles dan sus frutos y las plantas florecen. Su orientación es el sur, su color, rojo, su sabor, amargo. El fuego se expande... hasta el máximo yang, y luego fluye hacia el pequeño yin, el otoño.

Bibliografía:

"Chi Kung: Way of Power" de Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806
"El gran libro de la Medicina China" de Wong Kiew Kit - Ed. Urano - ISBN 9788479535155

La tierra, el elemento de la estabilidad y el equilibrio

Dentro de la teoría de los cinco elementos, luego del fuego viene la tierra pero existen dos teorías respecto al elemento tierra en relación a las estaciones del año. Una de ellas dice que la tierra se encuentra en la transición entre cada estación, 10 días antes de finalizar una y 10 días después de comenzar la siguiente. La otra teoría dice que la tierra es una estación en sí misma que procede al fuego (verano) antes del comienzo del otoño (metal). Es a esta segunda a la que me adhiero personalmente y por ello presento el elemento tierra en este momento del año, según las estaciones en el hemisferio sur.

El elemento tierra es considerado el eje, el punto central alrededor del cual se mueven las demás energías en constante intercambio. Como el planeta Tierra en sí mismo, esta energía ostenta tremenda profundidad y estabilidad. Posee las cualidades de la esfera, perfectamente redonda, perfectamente equilibrada. Es como una montaña en su poder, puede absorber otras fuerzas y sostener la vida.

"La tierra ejerce una fuerza que es pesada, profunda, sólida y circular. La energía es fuerte, con el poder de la armonía del cielo y la tierra." Dice el maestro Wang Xiang Zhai.

Al realizar movimientos con la energía de la tierra, la sensación es que los brazos se expanden. Al principio, una incorrecta sensación de rectitud surge de la tensión interna. A medida que se desarrolla el poder relajado de la tierra se percibe la cualidad circular de los movimientos.

El poder circular y amplio de los movimientos de tierra es como una guadaña oscilante con plena fuerza en un campo de trigo. Como una tormenta, se desliza por el grano de manera mortal. Al aprender la expresión de este poder los brazos parecen colas de grandes reptiles. Como un cocodrilo que barre con su cola de un lado a otro, el poder emerge desde la tierra y destruye cualquier cosa que toca.

El poder del elemento tierra es mayor que la tierra en sí. Es el poder que parte la tierra en dos.

Este poder se encuentra dentro de uno mismo. Es **expansivo, brinda estabilidad y es la fuente de la aceptación y la flexibilidad ante las más difíciles circunstancias.** Ofrece equilibrio y profundidad. Cuando llega el momento de expresar los sentimientos más profundos, abrir el corazón o romper con viejos hábitos, se convertirá en el poder de un terremoto.

Las personas con características del elemento tierra son moderadas y centradas, a veces demasiado detallistas, obsesivas. Necesitan sentirse útiles, necesitadas, buscan la compañía. Son buenas negociadoras pero a veces manipulan a su entorno.

En el cuerpo humano, la tierra es el estómago y el bazo-páncreas. Trabaja sobre la digestión y el sistema linfático. **Representa las piernas y los músculos, aflora en la boca y los labios a través de la saliva. Su emoción es la preocupación.**

La tierra se encuentra al final del verano, estabilizando la naturaleza luego de su expansión del verano y previo al inicio de la contracción en otoño. Es la época de cosecha. Es el centro, el equilibrio.

Bibliografía:

"Chi Kung: Way of Power" de Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806
"El gran libro de la Medicina China" de Wong Kiew Kit - Ed. Urano - ISBN 9788479535155

Al finalizar el verano llega el elemento tierra

Los órganos internos son más que estructuras físicas según la visión de la medicina tradicional china. Son complejos sistemas que envuelven aspectos de la mente, de las emociones y del espíritu. No sólo cada órgano posee una función fisiológica, también posee funciones al nivel invisible de la energía. Cada órgano se encuentra relacionado con un tejido corporal, un sentido, una emoción, un sabor, un sonido, un factor climático y una dirección, entre tantos otros factores. Estos factores están organizados según la teoría de los Cinco Elementos. (...)

Es dentro de esta teoría que encontramos cinco estaciones, en vez de cuatro, que se corresponden con cada elemento. Es el fin del verano el momento del año correspondiente al elemento tierra. **El bazo y el estómago son los órganos predominantes en esta etapa y durante cada día entre las 7 y las 9 de la mañana (estómago) y entre las 9 y las 11 de la mañana (bazo).** El correcto funcionamiento de estos órganos es crucial para el proceso digestivo y otras funciones corporales.

Generar Energía

Según la medicina china, existen dos fuentes de energía: la heredada por lo padres, llamada "prenatal" que se almacena en los riñones, y la energía adquirida o "postnatal" generada principalmente por el bazo y estómago durante la digestión. Este chi adquirido es la reserva energética que utilizamos en las actividades diarias. Es por ello que una buena digestión es tan importante para la salud. (...)

El bazo se encarga de transformar los alimentos procesados por el estómago en energía que se convierte en la base de la circulación energética y sanguínea del cuerpo. Básicamente el bazo separa los alimentos en partes útiles y no útiles y transporta las sustancias al lugar adecuado dentro del cuerpo.

Regular el metabolismo del agua

El bazo también absorbe y transforma el agua en el cuerpo. Un bazo débil no puede regular efectivamente el agua y esto puede llevar a una acumulación de humedad que interferirá con el transporte de los nutrientes.

Controlar el flujo sanguíneo

Es tarea del bazo es asimismo determinar dónde, cómo y cuánta sangre se necesita en cada momento. Esto incluye mantener la sangre dentro de los vasos sanguíneos y su deficiencia puede causar varices, moretones y hasta sangrados internos.

Tonificar los músculos y extremidades

Un buen tono muscular y la fuerza piernas y brazos depende de la correcta función del bazo. Los nutrientes extraídos por este órgano afectan todos los tejidos del cuerpo.

Regular el movimiento ascendente de energía

El movimiento relacionado al bazo es el ascendente. Envía nutrientes especialmente a los pulmones que luego se distribuyen a todo el cuerpo. El bazo es responsable de mantener los órganos y tejidos en su lugar, esto implica que si el chi del bazo es deficiente, el prolapso de los órganos es un resultante.

Su apertura es la boca y se manifiesta en los labios

Esta relación no es obvia al principio, pero se debe considerar la masticación es el primer paso del proceso digestivo. Un bazo equilibrado brinda un buen sentido del gusto y los labios poseen buen color y suficiente humedad.

Influencia la capacidad de pensar

Varios órganos ejercen influencias en los pensamientos y la memoria. El bazo se relaciona a la capacidad de concentración en actividades como el estudio y la memorización. Cuando la energía del bazo es débil, en pensamiento se torna confuso y se manifiesta en la falta de concentración e incapacidad de recordar. Es interesante también saber que la preocupación, la ansiedad y los pensamientos recurrentes son las emociones relacionadas a este órgano.

Artículo original:
Harmony Newsletter - Fall 2006
Traditional Chinese Medicine World Foundation

Otoño de Metal

El poder expresado a través del golpe de metal es una de las energías de los cinco elementos y corresponde a la época del otoño.

La energía de metal esta altamente condensada, brindando una fuerza prevaleciente. En la naturaleza, el metal surge muy profundo en la tierra. Posee el poder de cortar casi cualquier otro material. Cuando el metal se encuentra afilado, como la hoja de una espada o la cabeza de un hacha, es letal.

El poder del metal supera al instrumento. En las palabras del maestro Wang Xiang Zhai "el poder del metal se encuentra contenido en los huesos y los músculos; la mente firme como hierro o piedra, con la habilidad de cortar oro o acero".

Cuando que se entrenan los movimientos de metal se recomienda imaginar que se está blandiendo un hacha sobre un grueso tronco. El hacha se hunde en la madera. Se siente un estremecimiento a través de todo el cuerpo en el momento que la energía rebota con el golpe. Trabajar con esta imagen establece el poder cortante en la mente.

La expresión completa del metal es más profunda aún. En la mente se experimenta el inmenso peso de un singular golpe sobre cualquier cosa que se encuentre delante de uno - madera, un poste de hierro, una columna de piedra, una montaña. Al practicar con estas imágenes en la mente, se libera el poder de una bola de destrucción golpeando un edificio completo.

Este poder no es sólo físico y tampoco está limitado al arte marcial. Cada una de las energías de los cinco elementos se expresa a través de un espectro que incluye lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual. Estas energías toman vastas y sutiles formas. **Cultivando el poder del metal surge la claridad mental brindando el poder de cortar con la confusión y llegar al objetivo deseado.** A través del metal se aprende a comunicarse con precisión y expresarse sin miedo.

En el cuerpo humano el metal se encuentra relacionado con los pulmones y el intestino grueso. Su función vital es la respiración y por ende esta relacionado con la nariz y el sentido del olfato. También aflora por la piel y el pelo. **Se expresa a través del llanto. La tristeza y el sufrimiento son sus emociones.**

En la naturaleza, **su fase de desarrollo es el decaimiento, la sequedad, por ello corresponde al otoño y a la vejez del ser humano.** La contracción y desecación de la época del metal es el paso previo a la latencia del invierno. Su dirección es el oeste.

Las personas con personalidad de metal son perfeccionistas y ordenadas. Son rectas y honorables, tienen miedo e impotencia ante la corrupción. Tienen tendencias a angustiarse y caer en la melancolía.

Bibliografía:

"Chi Kung: Way of Power" de Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806
"El gran libro de la Medicina China" de Wong Kiew Kit - Ed. Urano - ISBN 9788479535155

El poder del Agua: el elemento del invierno

Los antiguos filósofos chinos observaron que el universo está compuesto por infinitas combinaciones de cambios o movimientos. Evidentemente hay innumerables tipos de cambios distintos, pero todos se pueden clasificar en cinco procesos arquetípicos comúnmente llamados "los cinco elementos". Representan el segundo concepto más utilizado en la filosofía china luego del yin y el yang.

La naturaleza del agua la hace escurridiza, difícil de agarrar e imposible de resistir. El agua puede tomar diversas formas: en el océano es vasta, peligrosa y profunda. Como la niebla y la lluvia, se mueve sin formas, es ubicua y se adecua al recipiente que la contiene. Como una catarata, choca contra el fondo con fuerza. Como un maremoto, su poder es explosivo.

En las palabras del Maestro Wang Xiang Zhai: "El agua es la fuerza representada en las olas de amplio mar, con la viveza de un dragón. Cuando es utilizada impregna todas las cosas". El poder del Agua vivaz como un dragón se expresa forzosamente en su movimiento. **El movimiento es giratorio, como el de girar un destornillador.** Cuando se giran las muñecas para atacar o defenderse, u otras articulaciones, está el poder del agua.

Lo notable del movimiento es que no se puede agarrar, como el serpenteo de una víbora. Es como un impresionante chorro de agua pasando a través de una manguera: es imposible sostenerla con firmeza, tiembla como truenos en las manos. El poder que emerge en la mente es un torrente de fuerza incontrolable. Es como la fuerza de un volcán en erupción.

Los ejercicios de tai chi chuan relacionados al elemento Agua nos dan la fuerza para persistir y penetrar. Nos llevan directo al objetivo, ayudando a focalizar y superar los obstáculos que surgen en el camino. El poder del Agua nos permite encontrar distintos caminos a tomar y ver las distintas soluciones posibles en el momento justo.

Como con el resto de los cinco elementos, el elemento Agua se manifiesta en distintos niveles del ser humano. Está relacionado con los riñones y la vejiga, fortalece los huesos, emerge en los oídos y se expresa a través de los suspiros y la saliva. **Emocionalmente se encuentra relacionado con el miedo y el temor. Es el albergue del intelecto.**

A nivel de macrocosmos el Agua representa el invierno y las condiciones climáticas relacionadas al frío. Su dirección es el norte y su color el negro. **La energía en los momentos de Agua se almacena, se estanca y se muere, para resurgir en la etapa siguiente, la madera.**

Las personas que se caracterizan por el elemento agua son creativas y con una vasta imaginación. Sabias pero solitarias. Un poco temerosas y las enfermedades que sufren están relacionadas a los riñones, vejigas y oídos, con preocupaciones relacionadas a los misterios y secretos.

Bibliografía:

"Chi Kung: Way of Power" de Lam Kam Chuen - Ed. Human Kinetics - ISBN 9780736044806
"El gran libro de la Medicina China" de Wong Kiew Kit - Ed. Urano - ISBN 9788479535155

Es el qi gong la base de la medicina china y las ciencias psíquicas?

Es aun un misterio porqué los chinos desarrollaron un tipo de medicina no basado en la anatomía pero sino en algo invisible e intangible como el "Qi". El Qi o energía es la esencia básica del qi gong, la medicina china y la psíquica. Pero qué llegó primero? El qi gong o la medicina china?

Las teorías sugieren que los practicantes de qi gong fueron los primeros en explorar el Qi, esto significa que sentían la circulación energética durante las meditaciones y prácticas. Muchas veces en situaciones de enfermedad y bloqueos energéticos, observaban calor o frío en los meridianos y en los órganos internos. Entonces, luego de numerosa evidencia subjetiva recogida por estos practicantes de qi gong se desarrollaron los conceptos de la medicina china.

En los libros clásicos de medicina china podemos encontrar citas que dicen por ejemplo: "En los antiguos tiempos, los mas sabios enseñaban a sus estudiantes: cuando nuestro cuerpo está en condiciones deficientes, los males externos invaden. Si logramos evitar esto en el momento correcto, nuestra mente estará siempre vacía, sin hacer nada y con el menor deseo posible. Así surgirá el qi esencial para fluir por los meridianos. Si nos concentramos en esto, ninguna enfermedad podrá invadir el cuerpo. Si no poseemos codicia o deseo, la mente estará calma sin miedos. Si realizamos ejercicios sin cansarnos demasiado, la energía fluirá suavemente. Si tenemos muchos deseos, tendremos enfermedades acordes a estos deseos." Otras citas sobre cómo practicar la meditación: "Conozco a la persona con mayor sabiduría sobre los ritmos de la tierra y el cielo, controlando el yin y el yang, inhalando la esencia, concentrando su mente interna, relajando los músculos." Estas citas provienen aun de clásicos y enseñanzas aun más antiguas.

Uno de los botánicos chinos mas reconocidos escribe en su libro sobre los meridianos extraordinarios: "los canales internos de nuestro cuerpo solo pueden ser sentidos por los meditadores en sí". Muchos practicantes de qi gong y las técnicas de meditación derivadas el qi gong han experimentado esta sensación. Muchos han sentido la energía viajar por los canales en pequeñas distancias. Muy pocos han logrado sentir el flujo energético en los doce canales principales. Aun menos sobre los canales extraordinarios. A mayor desarrollo y tiempo de la práctica, mayor capacidad sensitiva se adquiere sobre la circulación de qi.

Utilizando los cinco elementos de la medicina china como ejemplo (fuego, madera, metal, agua y tierra) muchos practicantes logran diferenciar las sensaciones en el cuerpo. Si la energía se acumula en el hígado la sensación es similar a atornillar sobre la madera. Si la energía se acumula en el corazón la sensación será de calor. Si la energía se estanca en el bazo se sentirá la pesadez de la tierra. En el pulmón se relaciona con el metal y en los riñones con las sensaciones de agua fría.

Con los colores relacionados a estos cinco elementos muchos psíquicos logran ver en el cuerpo humano las deficiencias energéticas. Simplemente si la energía deficiente es la de hígado verán verde, si es la del corazón y sus órganos relacionados, verán rojo, si es la del pulmón verán blanco, en el bazo verán amarillo y en los riñones verán negro. Los psíquicos poseen sus propias habilidades para detectar los colores pero está comprobado que cada célula viva emite biofotones. Esto significa que cada célula de una planta, animal o ser humano emite pequeños fotones de su sistema biológico, que no logran ser detectados con el ojo humano pero si con equipos especiales.

En 1965 en el Colegio de Medicina de Anhui, China se detectó a una persona extremadamente sensitiva sobre su energía y sus meridianos. A través de acupuntura en el meridiano de la vesícula biliar (uno de los

más largos) la persona sintió propagar su energía desde su cabeza, pasando por el torso hasta el dedo pequeño del pie.

En la medicina china, los meridianos se conectan con los órganos internos, la piel y los sentidos. Se cree que los conceptos básicos de la medicina china están basados en las subjetivas experiencias de los practicantes de qi gong, esas experiencias extraordinarias sobre visualización interna sin utilizar los ojos, ni otros métodos ajenos a las sensaciones en si mismas. Lo común es que estas sensaciones siempre corren por los mismos caminos, los meridianos. Sin el qi gong como práctica primigenia tal vez estas sensaciones no hubieran surgido y la medicina china y la psíquica hubieran tardado más años en aparecer.

Artículo original:
Is qigong the foundation of Chinese medicine and PSI?
Journal of Accord Integrative Medicine - July 2006, Volume 2, Number 4: 84-85
Copyright © 2005 All rights reserved. ISSN 1932-4642

Tai Chi del Parque - Instructora Marcela Thesz - Córdoba, Argentina.

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