



**Recopilación del Blog #6 – desde Julio 2009 a Septiembre 2010**

[www.taichidelparque.com.ar](http://www.taichidelparque.com.ar)

**INDICE**

**ENERGIA ..... 4**

- Una definición moderna de Qi .....4
- El chi, energía con realidad material .....5
- Las flores se expanden y luego se mueren .....6
- El movimiento es mutación .....7
- Fluir en lo cotidiano .....7
- La perfección es estancamiento .....8
- Poner la energía donde debe estar .....9
- La importancia de focalizar la energía ..... 10
- Equilibrio entre Kan y Li ..... 13
- El poder de tu mente ..... 14
- El prejuicio y la energía ..... 15
- Micro – Macro ..... 16

**CONCEPTOS..... 17**

- Paso a Paso ..... 17
- ser Humano ..... 18
- Comprensión o Confianza ..... 19
- Resignación, Conformismo, Aceptación ..... 20
- Valentía ..... 22
- Dejando pasar las nubes ..... 23
- Atento! ..... 24
- No vivir de la admiración ..... 25

**CHI KUNG..... 26**

- Cinco categorías de qigong ..... 26
- Abrazo del Árbol ..... 29
- El Árbol..... 30
- Ejercicios para calentar el cuerpo ..... 31
- Formas cortas de qigong para una agenda ocupada ..... 32
- Técnicas de respiración taoístas ..... 35

**MEDITACION..... 36**

- 20 minutos pueden cambiar tu día ..... 36
- Técnicas de meditación para todos los gustos ..... 37

**REIKI ..... 39**

- La humildad del Reiki ..... 39

Complementar la práctica de qi gong con reiki .....	39
<b>TAI CHI - GENERAL .....</b>	<b>40</b>
Diferencias entre tai chi chuan y chi kung .....	40
Cómo practicar la Forma del tai chi .....	42
Comprendiendo el tai chi chuan yang tradicional .....	43
Como mejorar tu Tai Chi sin practicar la Forma .....	44
Sobre el movimiento y la consciencia.....	45
Minuto a Minuto .....	47
El ataque y la lentitud del movimiento .....	47
El movimiento imperfecto .....	49
El tai chi ayuda, pero no hace milagros.....	50
<b>TAI CHI - ENRAIZAMIENTO .....</b>	<b>51</b>
Algunos conceptos sobre el enraizamiento .....	51
El rinoceronte no encontrará donde clavar su cuerno .....	52
Cuando el enraizamiento compite con el ceder (o viceversa...).....	53
<b>TAI CHI - EQUILIBRIO .....</b>	<b>54</b>
El equilibrio y el yin y el yang.....	54
El límite del equilibrio .....	55
El límite de la armonía.....	56
El punto medio .....	57
Equilibrio no es comodidad (al principio...) .....	58
<b>REPORTES E INVESTIGACIONES .....</b>	<b>59</b>
El verdadero efecto anti-age.....	59
Hay espacio para el tai chi en mundo laboral actual? .....	60
Tai Chi: movimientos para la salud y la felicidad .....	61
Tai chi y yoga, caminos para una mejor salud .....	62
Hacer tai chi con otros deportes.....	63
Es posible mejorar el desempeño en deportes con tai chi?.....	63

## ENERGÍA

### Una definición moderna de Qi

Por Yang Jwin Ming

Es importante conocer los progresos que ha hecho la ciencia en relación al estudio del Qi, concepto referido a la "energía vital" según la medicina china. Esto evitará quedar estancado en los conceptos antiguos y mejorar los niveles de comprensión.

En la antigua China, las personas no sabían nada sobre electricidad. Solo sabían, a partir de la acupuntura, que una aguja era insertada en un punto y algún tipo de energía distinta al calor era producida causando temblores o picazón. No fue hasta hace unas pocas décadas, cuando los chinos estaban más familiarizados con la energía eléctrica, que comenzaron a reconocer que esa energía circulante en el cuerpo que ellos llaman Qi, podría ser la misma que hoy la ciencia llama "bioelectricidad".



Es necesario analizar los descubrimientos de la ciencia sobre la energía bio-electromagnética. Muchos reportes sobre bioelectricidad han sido publicados y los resultados de los análisis se relacionan ampliamente con las experiencias del qigong chino. Por ejemplo, durante una investigación electro-fisiológica en la década del 60, los investigadores descubrieron que los huesos son [piezoeléctricos](#), lo que significa que bajo tensión la energía mecánica es convertida en eléctrica en forma de corriente. Esto puede explicar una de las prácticas del qigong "lavado de medula / cerebro" en el que se tensiona los músculos y huesos en pos de aumentar la circulación de Qi.

Ahora comprendemos que el cuerpo humano está constituido por diversos materiales conductivos y que posee un circuito y un campo electromagnético. Esta energía electromagnética es continuamente generada por el cuerpo humano a partir de las reacciones bioquímicas que surgen de la alimentación y la respiración y además circula por el cuerpo.

Adicionalmente, el cuerpo se ve afectado por los campos electromagnéticos externos como el de la Tierra, los generados por las nubes, etc. Cuando se practica qigong es necesario considerar estos elementos externos.

Numerosos experimentos llevados a cabo en China, Japón y otros países demuestran como los campos electromagnéticos externos pueden afectar la circulación energética del cuerpo. Muchos acupunturistas utilizan electricidad e imanes en sus tratamientos. Ubicando un imán en el punto adecuado, el campo magnético del imán suavemente influye sobre el humano alterando la circulación energética del meridiano. También, al insertar una aguja en el punto de acupuntura y conducir electricidad a través de la misma se alcanzan los canales energéticos directamente.

A pesar de que muchos investigadores han realizado experimentos con éxito, ninguno ha logrado publicar pruebas convincentes y detalladas de los mismos. Como muchos intentos de explicar los cómo y los porqué de la acupuntura, las pruebas concluyentes son elusivas y muchas respuestas quedan sin responder. Estas teorías son recientes y queda mucho aun por investigar.

La mayoría de las investigaciones en relación al campo electromagnético de cuerpo se han hecho sobre la acupuntura. Hoy día se sabe que la conductividad de la piel es mayor sobre los puntos de acupuntura y que es posible localizar exactamente la ubicación de cada punto midiendo la conductividad de la piel. Muchos de estos reportes prueban que la acupuntura es razonable y posee científica.

Sin embargo, muchas incógnitas se deben resolver antes de encontrar la relación entre la bioelectricidad y el Qi. Por ejemplo, ¿cómo puede la mente guiar al Qi (electricidad)? ¿Cómo puede la mente generar una fuerza electromagnética para hacer circular la energía por el cuerpo? ¿Cómo se ve afectado el campo humano por los demás campos electromagnéticos existentes? ¿Cómo es posible reajustar los campos?

El futuro del qigong y las investigaciones sobre la bioelectricidad son prometedores. Es tiempo de utilizar la tecnología moderna para comprender los conceptos ancestrales ignorados por occidente por miles de años.

-----  
Artículo original:

"A Modern Definition of Qi" by Dr. Yang, Jwing-Ming, November 30, 2007

<http://www.ymaa.com/articles/modern-definition-of-qi> ©2009 YMAA

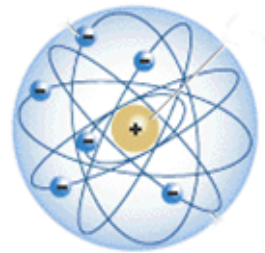
## El chi, energía con realidad material

Por Wong Kiew Kit

El concepto de chi como energía ha sido extensamente ilustrado en los registros chinos desde muy antiguo. Su significado es muy amplio y abarca desde la energía natural y mental hasta la energía vital y espiritual. Hace más de 2.500 años, Po Yang Fu explicó la causa de los terremotos como falta de armonía entre las energías del cielo y la Tierra. El gran estratega Sun Tse aconsejaba que un ejército debe evitar la vibrante energía matutina del enemigo y atacar su energía en reposo por la noche. Zao Bi, famoso hombre de letras, decía que el chi es el factor principal en la gran literatura, Por lo tanto hay diferentes tipos de chi, n el chi kung generalmente se lo llama energía vital cuando está dentro del cuerpo, y energía cósmica cuando está fuera.

Dado que el chi es intangible e invisible (para las personas corrientes), muchas no comprenden que es material y real. Algunas personas creen incluso que simplemente es un producto de la imaginación. Pero en la actualidad los investigadores chinos, usando aparatos científicos modernos, **han descubierto que el chi que transmiten los maestros de chi kung se compone de rayos infrarrojos, electricidad estática, ondas electromagnéticas, ondas subsónicas y flujos de ciertas partículas.** Li Zhao Hui y Huo Xin Chang sorprendieron a los círculos científicos con su descubrimiento de que **también consiste en impulsos o mensajes que se pueden transmitir desde la mente del maestro de chi kung,** y que estos impulsos afectan al tamaño, al peso y la velocidad de crecimiento de microorganismos en cultivo. La física moderna ha revelado que **la energía y la materia son dos aspectos de la misma realidad, y que constantemente cambian de una a otra.** Los maestros de chi kung y los filósofos chinos han sabido esto desde hace mucho.

Durante largo tiempo pensamos que el átomo era la unidad de materia más pequeña, pero ahora los científicos han demostrado que el átomo se puede descomponer en neutrones, protones y electrones. Si nos imaginamos un átomo como un círculo de 10 metros de diámetro, el núcleo central (neutrones y protón) no sería mayor de un milímetro, con electrones, 1840 veces más pequeños, girando en el borde del círculo. Esta imagen nos da una idea del inmenso vacío que existe en un átomo. Los científicos aún no saben muy bien qué hay realmente en este vacío, aunque muchos creen que es una extensión continua de energía, y que las partículas subatómicas son simplemente concentraciones de energía. Desde épocas muy antiguas los maestros de chi kung y los filósofos chinos han insistido en que **el chi o energía es el componente básico del Universo, y que los aspectos negativos, positivos y neutros de la energía, llamados respectivamente yin, yang y zhong-chi en chino clásico, se integran y desintegran continuamente para formar y descomponer la materia.**



## El constituyente y médium del Universo

El chi llena todo el Universo; de hecho, el Universo es chi. Cheng Yi Shan resume el antiguo pensamiento chino sobre el chi y el Universo con estas palabras:

*Todas las cosas, entre ellas todas las formas terrenas, océanos y seres vivos de la Tierra, la Tierra misma y todos los cuerpos celestes son productos de estados cambiantes de chi. El Universo actual es un estado en*

*la interminable progresión de chi cambiante. Este chi cambiante tiene sus principios, orden y leyes definidos. La causa de este chi cambiante es su naturaleza intrínseca de yin-yang opuestos pero complementarios.*

**Dado que el chi impregna el Universo, también actúa de médium universal.** Los antiguos chinos usaban este concepto para explicar muchos fenómenos naturales que asombraban a las personas corrientes, como la atracción del hierro por los imanes, la influencia de la Luna en las mareas y los ciclos vitales rítmicos de los invertebrados, Por ejemplo, aunque el mar está separado de la Luna por una gran distancia, la influencia de la Luna en las mareas es posible debido a que el chi intermedio actúa de médium conector.

**El hombre, al igual que todas las demás cosas, está impregnado de chi y unido con el Universo, que también está impregnado de chi.** Este es el principio de la unidad cosmos-hombre, concepto importante en el chi kung avanzado. Dijo el sabio taoísta romántico Chuang Tse (Zhuang Zi en chino romanizado):

*El Cosmos y yo vivimos eternamente.  
Todas las cosas y yo estamos unidos en uno.*

Wei Nan Tse explicaba que **todas las cosas están conectadas por el chi, y que cuando el chi de una cosa o acontecimiento se mezcla con el chi de otra, ambas se ven afectadas.** De esta manera, la profunda compasión y sinceridad de los grandes hombres pueden mover cielo y tierra. Esto explica tal vez por qué la información aprendida por seres en una parte del mundo parece beneficiar a seres similares de otras partes del mundo, aunque no haya contacto visible entre ellos..., emocionante descubrimiento que ha asombrado a los biólogos modernos.

-----  
Extracto del libro "El arte del chi kung" de Wong Kiew Kit. Ed. Urano – ISBN 9788479531188.

## Las flores se expanden y luego se mueren



Me gustan las flores. Suelo comprar un ramo de flores en la calle cuando camino contenta y me siento en expansión. Me gusta que me miren con las flores, porque hoy día es raro ver gente con flores en las manos. Pero solo compro flores cuando estoy en faceta yang (expansiva) supongo que porque sintonizo con las flores ya que estas también se expanden.

Las flores nacen en estado yin, con su capullo cerrado y abren sus pétalos hasta llegar al máximo yang. Son bellas pero tristes porque la mayoría solo tiene capacidad de generar un solo ciclo de mutación. No pueden contraerse luego de abrirse (exceptuando algunas pocas) y entonces se mueren.

Los principios de interacción entre el yin y el yang nos permiten comprender que un estado genera al otro, sucesivamente. El yin llega a su máximo y genera al yang desde su mínimo. Cuando el yang llega a su máximo, genera al yin desde su mínimo. Las flores solo llegan al máximo yang.

La interacción entre el yin y el yang se da a través de un equilibrio dinámico. Esto significa que el aumento de yin causa deficiencia de yang y viceversa. Y la deficiencia de yin también causa aumento de yang y viceversa. Este es un desequilibrio aceptado porque es necesario para el proceso de cambio y también porque es momentáneo. La continuidad del proceso asegura siempre un momento de mayor desequilibrio pero también un momento de equilibrio total. Cuando el equilibrio dinámico se ve afectado por algún motivo, surge un desequilibrio real que causa un estancamiento de energía. El exceso rompe la continuidad de proceso y no permite la mutación, es decir, generar el otro estado.

Si desaparece uno de los dos estados, el yin o el yang, o el estado no posee la capacidad de convertirse en el complementario, el ser desaparece. Por ello, los seres, en pos de su supervivencia, buscan siempre el equilibrio, la dualidad. Los seres humanos poseemos esta capacidad, la de equilibrarnos. Las flores tienen otro destino, mueren en su expansión.

Cada vez que nos encontramos en un estado yang, con exceso de alegría, movimiento, exaltación o cólera, furia y gritos, debemos intentar volver al equilibrio a través de actitudes y actividades yin, pero de manera paulatina y conciente para que el cuerpo y la energía se adapten a este cambio. Un cambio abrupto, de un extremo a otro también causa desequilibrio.

Si vivimos siempre en estado yang, generando excesos, el cuerpo se desgasta, la energía también y pierden su capacidad de generar el estado complementario para buscar el equilibrio y entonces en permanente máxima expansión, como las flores, morimos.

## El movimiento es mutación

La fluidez es un aspecto intrínseco de la naturaleza del cual los seres humanos solemos escapar, pues nuestros pensamientos y emociones se entrometen constantemente en los procesos de transformación de nuestra existencia.

Aprender a fluir junto con los sucesos de la vida nos permite encontrar paz, equilibrio y capacidad para enfrentar con sabiduría los momentos que nos toca vivir.



No sólo en la práctica de tai chi podemos observar que en el movimiento existen facetas yin y yang y que cada faceta se transforma en su opuesta gracias al proceso de mutación y la fluidez del mismo. En los movimientos que realizamos en la vida diaria podemos también encontrar este proceso de mutación.

Cuando caminamos o corremos, en cada paso un pie es más activo que el otro, sostiene más peso del cuerpo y luego se lo pasa al otro pie. El pie activo es el yang, el pasivo es el yin. Pero veamos que el pasivo luego, al llenarse de peso, se convierte en activo y viceversa.

Cuando comemos, la mano que agarra el cuchillo es yang ya que es la que se mueve y la mano con el tenedor está quieta, yin. Pero luego la mano yin se mueve hacia la boca y la del cuchillo descansa. Observemos como estos movimientos naturales se ven interrumpidos por los pensamientos y emociones. Cuando estamos comiendo y nuestra pareja nos da una mala noticia, la emoción que surge hace que dejemos de cortar la carne por unos momentos, generando un estancamiento de la energía yang que circula por el brazo hacia la mano para realizar el movimiento.

Cuando vamos caminando y nos ponemos a pensar en alguna situación pasada o deseo inconcluso, la mente queda abstraída. De repente nos tropezamos y caemos. El pensamiento hace que la energía se desvíe de las piernas a la mente, causando un exceso de yang en la cabeza dejando vacías las piernas.

El movimiento conciente no solo permite potenciar el proceso de mutación, para que no haya cortes ni excesos, sino también re-encauzar la circulación energética para restablecer el equilibrio.

-----  
Del Taller de Fluidez: "Aprender a fluir en los tiempos que corren."

## Fluir en lo cotidiano

Nuestra vida también tiene momentos yin y momentos yang y entonces debemos fluir suavemente para que podamos crecer y evolucionar. Hay días que estamos más cansados o más activos. Períodos completos donde sentimos que todo es más difícil, otras veces a la cosas salen fácilmente. Simplemente son etapas más yin o más yang por las que pasamos habitualmente, pero que sentimos más o menos profundamente en función de las emociones del momento.

En las cosas más básicas de la vida diaria podemos ejercitar la fluidez. En la casa, con la tarea de los chicos,

conducir al trabajo, simplemente **respetando al proceso como se está dando a través de la aceptación de las cosas que no podemos manejar.**

Si el tráfico está lento o atascado fluir implica no quejarse, no tocar bocina y aceptar el momento yin de quietud que nos toca pasar. La rutina hay que aceptarla tal y como es porque todos tenemos ciertas cosas que hacer todos los días y no hacerlas solamente no provoca un exceso al día siguiente que tendremos que trabajar doble.

Para los grandes proyectos y las decisiones trascendentales de nuestra vida nos encanta planificar hasta el más último detalle. Cada vez que nos salimos un poco del camino, nos retamos y cuando aparece una piedra, nos la quedamos mirando. Es que la planificación es tan rígida que nos quitamos la posibilidad de fluir.

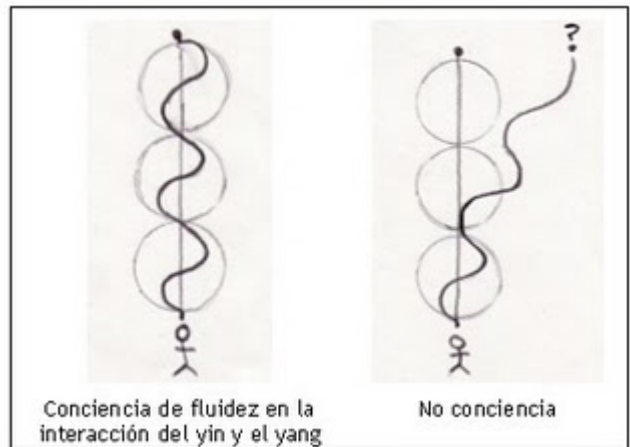
**Mejor que un mapa detallado, es usar una brújula,** porque en el camino hacia el objetivo hay procesos de mutación con etapas yin y etapas yan. No hace falta seguir un mapa cuando sabemos a donde queremos llegar. En el camino cruzaremos piedras, baches y aguaceros pero también días de sol y terrenos llanos.

Es necesario comprender que el proceso de mutación siempre existe, a pesar que no lo queramos aceptar. **Crear que existe la posibilidad de ir por un camino recto sin vaivenes ni dificultades es una ilusión** porque siempre el cambio y el crecimiento se dan a través de las curvas de la fluidez.

La diferencia entre aceptar el yin y el yang en la vida diaria y no aceptarlo, radica en la conciencia que podemos lograr para percibir en que faceta estamos, en no llegar al exceso irremediable y poder volver al centro para luego ir al otro lado. Quien no acepta la dualidad no es conciente de donde está parado y a pesar de creer que sigue una línea recta, camina en curvas cada vez más desalineadas.

-----  
Del taller de tai chi y meditación "Aprender a fluir en los tiempos que corren"

Artículo recomendado: "Vivir sin objetivos" de Alejandro Rozitchner, habla del concepto de "usar una brújula y no un mapa".



## La perfección es estancamiento

En el proceso de mutación entre el yin y el yang el momento de equilibrio perfecto es uno solo, cuando el yin es igual al yang. Este momento es efímero, si la energía está en movimiento solo dura un segundo. Por eso, tratar de mantener la perfección a largo plazo es un deseo irreal y contraproducente.

Debemos saber que cuando uno logra el equilibrio, la perfección, en alguna situación, un estado, una emoción, el mismo será breve porque la propia circulación energética nos lleva a perderlo, a cambiarlo. Tratar de prolongar en el tiempo el momento de equilibrio nos lleva al estancamiento, porque para lograr esto es necesario que la circulación energética cese.

Aceptar el constante proceso de cambio de todas las cosas es uno de los desafíos que tenemos que afrontar las personas. Mayor desafío es para lo perfeccionistas y aquellos que se ven controlados por sus obsesiones. El cambio no solo es constante, sino que debe serlo para que la vida continúe. Con lo cual debemos aceptar que la perfección y el equilibrio que hemos logrado en este momento desaparecerán en unos segundos.

Apenas la energía yin llega a su máximo, surge la yang en su mínimo. Cuando la energía yang llega a su punto medio y se equilibra con la yin, o se estanca debido a nuestro apego a la perfección o continúa su mutación hasta llegar al máximo y generar nuevamente la energía yin.



En los movimientos del tai chi sucede lo mismo. Hay un momento en el que se concreta el ataque (yang, la energía se expande) y otro momento en el que se concreta la defensa (yin, la energía se contrae). Pero hay una transición entre uno y otro, entre movimiento y movimiento de la Forma, en el que aparece el equilibrio entre yin y yang. Este momento es breve porque la Forma debe continuar fluyendo. ¿Qué sentido tiene quedarnos quietos en ese momento? Lo mismo sucede en nuestra vida, debe seguir fluyendo.

El apego a la perfección, la búsqueda constante de la misma estanca nuestra energía y nos impide evolucionar, ir hacia adelante. Querer que todo sea perfecto siempre, nos impone vivir en un momento congelado en el que nada puede suceder. Si nada sucede, si no hay cambio, si el estancamiento prevalece, lo que le sigue es agotamiento, la muerte. Porque ¿cuánto tiempo puedes mantener ese momento o cosa perfecta congelada para que no cambie? Hasta que te quedes sin energía, y sin energía mueres.



Imagen: "Imperfection" by por lepiaf.geo – [www.flickr.com](http://www.flickr.com)

## Poner la energía donde debe estar

La energía que circula por nuestro cuerpo, aunque debiera hacerlo de manera fluida y siempre por los canales correctos, se dispersa a causa de nuestras emociones y percepciones sensoriales. Las emociones representan el fuego del cuerpo y como el elemento mismo, **son poderosas y descontroladas**, se comen todo en el camino y se expanden sin límite.

Para controlar el fuego el cuerpo necesita agua, que representa la razón, **la mente intelectual que es perseverante, fluida y fría por naturaleza**. Cuando el agua logra controlar el fuego es cuando volvemos a nuestro centro luego de una explosión emocional. Pero el fuego no debe apagarse del todo, sino el agua desborda causando inundación y estancamiento. El agua también puede ser destructiva como el fuego. Es el **equilibrio entre ambos elementos el que cada persona necesita** para poder poner su energía donde debe estar en cada momento.

Si cuando uno está en camino a un objetivo se deja influenciar demasiado por las opiniones de los otros, por los miedos o ansiedades, pierde el foco en el objetivo y la energía se dispersa. Por otro lado, si uno no se permite sentir nada, semejante rigidez no permite avanzar. **El agua nos ayuda a fluir entre los obstáculos emocionales** que debemos ver, analizar, soltar y dejar atrás para seguir avanzando hacia el destino deseado.



No es tarea fácil. Todo opinan sobre los demás y uno escucha lo que los otros dicen. Vemos, sentimos, percibimos cosas que hacen tambalear nuestra decisión o de repente surgen otras prioridades, que al

analizarlas en profundidad no son tan urgentes o son urgencias de los otros, nos propias. **Mantener la energía en donde deseamos que esté requiere un ejercicio constante de observación y análisis de lo que sucede en nuestro ser.** Cada vez surge una emoción, en vez de dejarse llevar por la misma, hay que observarla y analizar su validez y relación con el objetivo. Cada vez que lo que escucho o lo que veo me lleva a una crisis de nervios es necesario frenar ese proceso y pensar con frialdad (con agua) sobre lo percibido y analizar si es propio o ajeno y si es válido en cada caso en particular.

¿Cómo se hace? Es la gran pregunta, como evitar caer en los procesos habituales de descontrol emocional característico de todos los seres humanos (nadie se salva de esto, somos seres emocionales). **Meditando. Eligiendo la meditación ante todo.**

**Meditar** (del latín *meditāri*).

» Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo. [Diccionario De La Lengua Española.](#)

No es una técnica con marca registrada. Es la elección de frenar 3 minutos antes de enloquecer. Todos tenemos la posibilidad de decir "Espérame 3 minutos", retirarnos al baño, al auto, al patio, sentarnos y respirar. Para así **buscar que el agua controle el fuego, o sea buscar que la mente intelectual controle las emociones** que están surgiendo de manera descontrolada y entonces poder tomar una decisión consciente, que será: a) Decir que no y mantener nuestra energía donde debe estar, en el objetivo deseado; o b) decir que si y entonces conscientemente elegir un nuevo foco de atención, es decir un nuevo lugar donde poner la energía.

Piensen por que no entienden eso que han hecho, o porque no resultó todo como se lo imaginaban al principio. ¿Dónde, cuándo, por qué apareció la fogata que les cambió el camino?



## La importancia de focalizar la energía

Focalizar la energía implica tener conciencia de la misma el 100% del tiempo y darle una intención concreta a la circulación a través del pensamiento, para que la energía se dirija a donde deseemos.

Esto significa que "el Yi guía el Chi": **la mente guía la energía.** Una mente dispersa genera energía dispersa, entonces **para focalizar la energía debemos primero focalizar la mente.**

Para la filosofía china, existen dos tipos de mentes:

» **La mente inteligente** (yi): representa el criterio racional y lógico. Se genera a partir de pensar con claridad y es tranquila, sosegada y despejada.

» **La mente emocional** (xin): expresa los sentimientos, las emociones y los deseos. Esta mente puede estar excitada, energizada o confusa.

Cuando estas dos mentes trabajan en conjunto, se manifiesta la personalidad interna. Para lograrlo es necesario **utilizar la mente inteligente para regular la mente emocional**. Este proceso se llama "Atrapar al mono y domar al caballo". El mono representa la mente emocional (xin) y el caballo representa la mente inteligente (yi). La mente emocional es como un mono que está siempre saltando de una rama a otra. Es necesario sujetarlo a una cuerda y adiestrarlo para que, aunque siga siendo emocional y excitable, permanezca bajo control. La mente inteligente es como un caballo, fuerte y muy útil, pero al que aun hay que domar y ensillar antes de poder montarlo. Una vez que el caballo ha sido domado y adiestrado, estará tranquilo, equilibrado y relajado.

Solo entonces la mente inteligente podrá controlar a la mente emocional y la persona se encontrará tranquila y relajada. La inteligencia será dueña de las emociones y será posible regular la mente inteligente a un nivel de meditación profundo alcanzando el estado de "pensamiento de no pensamiento".

Una vez logrado este estado, la mente estará lo suficientemente despejada para percibir las cosas con precisión. **Si la mente emocional se encuentra regulada podrá utilizarse para percibir lo que está ocurriendo en el interior y luego usar la mente inteligente para corregirlo.**

El proceso para regular la mente consiste en lograr primero tranquilidad, luego equilibrio, paz, pensamiento y por último, progreso. Lo primero que se debe aprender es a tranquilizarse. Una vez tranquilo será posible ver lo que se desea y fortalecer la mente (equilibrio). Este equilibrio y fortalecimiento mental es la intención (yi). Solo después de saber lo que exactamente se desea, se conseguirá paz mental y podrá relajarse emocional y físicamente. Entonces es necesario pensar y concentrarse para llevar a cabo la intención. Cuando la mente se encuentra pensativa y concentrada, la energía fluye y se progresa hasta lograr lo deseado.

La intención surge de los pensamientos de la mente inteligente. En general estos son tranquilos y sosegados entonces no perturban emocional o mentalmente. Lo que suele suceder es que **los pensamientos que surgen de la mente emocional se apoderan de los generados por la mente inteligente.**

Por ejemplo, cada noche uno pone el despertador con la intención de levantarse a una determinada hora para ir a trabajar. Este pensamiento surge de la mente inteligente. A la mañana cuando suena el despertador, surge un pensamiento de la mente emocional, como la pereza, y uno decide dormir un ratito más y llega tarde al trabajo. Luego uno se siente culpable y apenado.

Los **pensamientos que surgen de la mente emocional son considerados de fuego**, porque son capaces de perturbar y excitar. **Los pensamientos que surgen de la mente inteligente son considerados de agua** porque poseen la capacidad de enfriar las emociones. Regular el fuego de la mente emocional implica enfriarlo con el agua de la mente inteligente.

El primer paso para regular la mente tiene que ver con "inspeccionar y observar", es decir investigarse y comprenderse a uno mismo, para lo cual se debe apartar la atención del mundo para concentrarla en lo interno, en búsqueda de la tranquilidad y el equilibrio. Después de haber descubierto las causas de la perturbación emocional se podrá **utilizar a la mente inteligente y a la sensación consciente para detener la actividad de la mente emocional**, liberándola de la esclavitud de las ideas, de las emociones y de los pensamientos que surgen en ésta.

Entonces, a través de la focalización de la mente, favoreciendo la inteligente sobre la emocional, es posible lograr tranquilidad, equilibrio y paz y definir certeramente la intención y sentir el fluir de la energía en el cuerpo para regular la misma y llevarla también a un estado de equilibrio. Para poder regular la energía y luego focalizarla en función de la intención es necesario aprender a escucharla. Escuchar quiere decir **prestar atención a lo que se experimenta y se siente solamente tomando conciencia de la energía**. Solo sabiendo que está sucediendo con la energía en cada momento será posible aplicar una estrategia que permita lograr lo deseado.

Cuando se desea que la energía haga algo es necesario primero generar una idea, una intención desde la mente inteligente y luego, saber dónde se encuentra la energía. **Con el origen (sensación de la energía)**

**y el destino (intención) definidos es posible entonces dirigir la energía con la mente inteligente, o "utilizar el yi para guiar el chi".**

La energía se comporta como el agua: no se la puede empujar, pero si guiar o dirigir. Cuando es dirigida circula de manera continua y sin retenciones. Cuando es empujada, se desborda y toma canales equivocados. **Como la energía sigue al pensamiento, lo único que se debe hacer es poner el pensamiento en el destino, pero de manera constante y focalizada.** Cualquier sublevación de la mente emocional o desconcentración harán que la energía cambie de rumbo.

Cuando la intención es fuerte (constante y determinada) la energía es fuerte y posee la capacidad de llegar a destino. Cuando la intención es débil, también lo es la energía. De esta manera es de suma importancia entrenar la mente inteligente para controlar la emocional y **lograr la capacidad de generar una intención y mantenerla en el tiempo.** A su vez, es necesario establecer la comunicación entre la mente inteligente y la energía, a través del sentir consciente de ésta última, para poder dirigirla correctamente.

Una vez logrado esto, será posible regular la energía del cuerpo para restablecer el equilibrio. De acuerdo a su función es posible regular dos tipos de energía en el cuerpo:

» **La energía de los meridianos** que lleva el suministro a los órganos internos, a la médula y al cerebro. Los desequilibrios en esta circulación energética son los que surgen a partir de las emociones y generan bloqueos y enfermedades.

» **La energía defensiva del cuerpo**, que sale desde los meridianos hacia la piel y cuya función es proteger el cuerpo de las influencias negativas del entorno. También esta energía se dirige hacia adentro de los huesos para nutrir la médula y tonificar los glóbulos rojos y blancos, protegiendo interiormente.

Establecer la comunicación entre la mente inteligente y la energía es el factor clave en este proceso. La energía circula en el cuerpo de dos formas: automáticamente por los meridianos haciendo que funcione el cuerpo, e intencionalmente, para lograr objetivos determinados. Es en este segundo caso donde se debe **utilizar plenamente la conciencia para establecer la comunicación entre la mente y la energía.**

Por ejemplo, cuando se desea levantar un objeto primero se define la intención de levantar. Es esta intención la que dirige la energía a los brazos para que funcionen los músculos. En una acción concreta y de corto plazo es fácil mantener la mente focalizada de manera constante. El desafío consiste en lograr esta focalización en el largo plazo.

Para ello, una vez definida la intención (habiendo logrado ya la tranquilidad, el equilibrio y la paz) para mantener el progreso, es decir el fluir de la energía dirigida por dicha intención hacia el destino, es necesario mantener la tranquilidad, el equilibrio y la paz a través del control constante de la mente emocional con la mente inteligente y por ende la comunicación entre ésta última y la energía. Es necesario entonces **verificar constantemente el estado de la mente emocional y la ubicación de la energía porque solo a través focalización constante de la mente inteligente es posible lograr que la energía llegue al destino deseado.**

A fin de cuentas es esto lo que nos enseña el tai chi marcial. Para lograr un ataque certero en el tai chi se debe utilizar la intención (destino del golpe) para guiar la energía, que ingresa desde la tierra por los pies y llega a la mano que golpea. En todo ese trayecto es necesario sentir la energía y focalizar la mente para dirigirla y para ello es necesario estar tranquilo, en equilibrio y en paz.

---

Bibliografía: "La Raíz del Chi Kung Chino" de Yang Jwing Ming - Editorial Sirio – ISBN 9788478083930

## Equilibrio entre Kan y Li

Por Yang, Jwing Ming

Los términos *kan* y *li* aparecen con frecuencia en los textos de qi gong. En los Ocho Trigramas, kan representa al Agua, mientras que li representa al Fuego. Sin embargo, los términos cotidianos para Agua y Fuego también se suelen emplear. El entrenamiento de kan y li siempre ha sido de gran importancia para los practicantes de qi gong. Para entender por qué, debes comprender estas dos palabras y la teoría subyacente.

Primero es necesario entender que aunque "kan-li" y yin-yang están relacionados, no son lo mismo. Kan es Agua, que puede enfriar el cuerpo y volverlo más yin; mientras que li es Fuego, que calienta al cuerpo y lo hace más yang. Kan y li son los métodos o las causas, mientras que yin y yang son los resultados. Cuando kan y li se ajustan o se regulan correctamente, el yin y el yang se equilibrarán e interactuarán en armonía.

Los practicantes de qi gong consideran que el cuerpo siempre está demasiado yang, salvo que exista enfermedad o desnutrición, en cuyo caso estará más yin. Dado que el cuerpo es siempre yang, se está degenerando y consumiendo. Se cree que esta es la causa del envejecimiento. Si se logra utilizar el Agua (kan) para enfriar el cuerpo, se podrá retardar el proceso de degeneración y por lo tanto, prolongar la vida. Esta es la razón principal del porqué los practicantes de qi gong chinos han estado estudiando formas de mejorar la calidad del Agua existente en el cuerpo y de reducir la cantidad de Fuego.

Como practicante de qi gong, este debería ser el primer tema a considerar dentro del estudio y la práctica de la disciplina. Si reflexionas seriamente y experimentas, serás capaz de captar el secreto de su equilibrio.

Para aprender a equilibrarlos hay que comprender que en el cuerpo el Agua y el Fuego significan muchas cosas. Lo primero concierne a la energía (Qi). La misma está clasificada como de Agua o Fuego. Cuando el Qi no es puro y ocasiona que el cuerpo físico de caliente y la mente y el espíritu se desestabilicen (yang), es clasificado como Qi de Fuego. El Qi que es puro y capaz de enfriar el cuerpo físico y el malestar mental / espiritual (yin), se considera Qi de Agua. No obstante, el cuerpo no puede ser totalmente de Agua. El Agua puede enfriar el Fuego pero no apagarlo totalmente, porque entonces morirías.

Se dice también que el Qi de Fuego es capaz de agitar y estimular las emociones, y de estas emociones generar una "mente". Esta mente se llama "xin", y se considera la mente de Fuego, la mente de yang o mente emocional. Por otra parte, la mente que genera el Qi de Agua es tranquila, firme y sabia. Esta mente se llama "yi" y se la considera mente de yin, mente de la sabiduría. Si el espíritu se nutre de Qi de Fuego, aunque el mismo puede ser elevado, estará disperso y confuso (un espíritu yang). Naturalmente, si el espíritu está alimentado y criado por el Qi del Agua, será firme y estable (yin). Cuando el "yi" es capaz de gobernar el "xin" emocional efectivamente, la voluntad (fuerte intención emocional) puede ser firme.

De esto es posible deducir que el Qi es la causa principal del yin y el yang del cuerpo físico, mental y espiritual. Para regular el yin y el yang del cuerpo, hay que regular el Qi de Agua y de Fuego del cuerpo, pero para hacer eso debes conocer sus fuentes. Una vez aprendidos los conceptos yin-yang y kan-li, hay que pensar como ajustar el *kan* y el *li* para equilibrar el yin y el yang en el cuerpo.

Teóricamente, a un practicante de qi gong debería preferir mantener su cuerpo en un estado de equilibrio de yin-yang, es decir en el punto central de las fuerzas del yin y del yang. Este punto central es llamado "wu-chi" (sin extremos). Se cree que el "wu-chi" es el estado original y natural, donde el yin y el yang no se distinguen uno del otro. En el estado de "wu-chi" la naturaleza es pacífica y calmada. En dicho estado, gradualmente todas las fuerzas de yin y yang se han combinado armoniosamente y han desaparecido. Cuando esta teoría de "wu-chi" se aplica a los seres humanos, es la meta final de la práctica de qi gong donde la mente se encuentra en estado neutro y absolutamente calmada. El estado de "wu-chi" permite encontrar el origen de la propia vida y combinar la propia energía con la de la naturaleza.

La meta y el propósito definitivo del tai chi y el qi gong es descubrir este estado natural de paz. Para alcanzar esta meta, es necesario comprender primero al yin y al yang del cuerpo para que sea posible equilibrarlos ajustando el kan y el li. Solo cuando el yin y el yang estén equilibrados uno será capaz de descubrir el estado del punto central de equilibrio o "wu-chi".

-----  
Extracto del libro "La esencia del Taiji Qigong" de Yang, Jwing Ming. Ed. Sirio – ISBN 8478083057.

## El poder de tu mente

Por Caroline Demoise

La medicina occidental lleva largo tiempo analizando el efecto placebo. En los años 1800 la primera razón por la cual funcionaba un tratamiento médico era creer en el mismo, tanto por parte del médico como del paciente. El poder que posee la mente se ha documentado extensamente desde entonces.

Hace unos años se realizó una investigación sobre el efecto placebo en mujeres embarazadas. Se les suministro un jarabe para frenar las nauseas, pero en realidad el mismo era un medicamento emético. Las mujeres creyeron en la recomendación del médico y como resultado la investigación indicó que el tratamiento fue exitoso y las nauseas desaparecieron. El poder de la mente determinó el resultado. La creencia que cada mujer tenía en el tratamiento activó en su cerebro lo necesario para que éste funcione. El efecto placebo es la demostración de la fe, las creencias determinan los resultados.

En todas las áreas de la vida, la mente colabora para que uno llegue a ser la persona que desea ser, activando para ello la corteza prefrontal, la zona ejecutora del cerebro. Esta zona comprende casi el 30% del cerebro y es lo que nos diferencia de los animales, permitiéndonos la habilidad de planificar, direccionar y focalizar. Cuando la corteza prefrontal está sana, uno puede tomar buenas decisiones y realizar acciones efectivas para alcanzar los objetivos que uno se ha planteado y mantener el foco en ellos. La mente es un aliado poderoso. El pensamiento positivo influye sobre los resultados y las acciones de la vida, de la misma manera que los pensamientos negativos entorpecen y dificultan el camino. Es así como la ley universal funciona, dándoles la misma oportunidad de triunfar.

Lo que uno cree es frecuentemente el factor más relevante en un tratamiento médico y también en la práctica del tai chi. Cuando uno cree que va a aprender una Forma, la aprende. Cuando uno cree que puede mejorar en su práctica, mejora. Si uno se visualiza mas fluido en los movimientos, es posible crear ese resultado con el tiempo. Saber que en una competencia uno se desenvolverá bien, creer que uno se convertirá en mejor profesor o tener la expectativa de mejorar la coordinación, ayuda a lograr esos mismos objetivos.

Focalizar la mente en la práctica de tai chi unifica el movimiento desde la intención hasta la realización del mismo y de la Forma entera. Cuando la mente dirige el movimiento, la intención determina que la energía fluya hacia los brazos y piernas, siguiendo lo que uno visualiza en la mente.

La energía siempre sigue a la intención. Visualizar lo que uno quiere hacer, verlo claramente y creer que es posible llevarlo a cabo comprende una gran parte del logro que conlleva practicar tai chi. Monitorear la alineación del cuerpo a medida que uno se mueve, mantener la atención interna, controlar la velocidad y la coordinación con la respiración y ejecutar el movimiento con la fuerza exactamente necesaria requiere tremenda focalización. Cuando se utiliza la atención y la intención para articular los objetivos de la práctica de tai chi y se visualiza los mismos como realidad, uno se encuentra utilizando el poder de la mente para mejorar su tai chi.

-----  
Artículo original:

"The Power of Your Mind" by Caroline Demoise, Master Trainer. Dr Lam's Tai Chi, Health & Lifestyle Newsletter - Issue Number 106, June 2010 [http://www.taichiproductions.com/newsletter/individual\\_newsletter.php?id=384](http://www.taichiproductions.com/newsletter/individual_newsletter.php?id=384) © Copyright Tai Chi Productions

## El prejuicio y la energía

Prejuizar significa juzgar algo antes de tiempo sin tener completo conocimiento de aquello que se juzga. Implica tomar una **decisión anticipada sobre lo que sucederá**.

Cuando tenemos un prejuicio, lo que hacemos es **definir cómo debe actuar nuestra energía**, en función del mismo. Creamos una intención energética para lograr un objetivo definido por el prejuicio, cortando la posibilidad de que surjan otros resultados de la situación que vivimos.

Supongamos que estamos en la situación A, que tiene como posibles desenlaces las opciones B, C y D pero anticipadamente pensamos que el resultado será C. No sabemos muy bien como ni porqué, simplemente **nuestra creencia, cultura, idiosincrasia, experiencia personal o estupidez, nos llevan a descartar las opciones B y D** sin mayor justificación. Inexorablemente buscaremos el resultado C, dirigiendo nuestra energía en pos del mismo y, aunque existiera la posibilidad de lograr las otras opciones, será casi imposible verlas o alcanzarlas.



Por ejemplo, situación A) busco la billetera antes de salir a trabajar y no la encuentro y pienso: B) la perdí, C) me la robaron, D) me la escondió mi hijo jugando. Una breve auto-evaluación indica que soy una persona ordenada, descartando la opción B y que mi hijo nunca juega con mis cosas, descartando la opción C. Conclusión: me robaron la billetera. De todos modos reviso un poco la casa a ver si aparece pero no la encuentro. Busco acá, busco allá pero no está, no la veo. ¡Es que me la robaron! Me voy a trabajar.

Cuando regreso a la noche, después de haberme comprado una billetera nueva y haber denunciado las tarjetas de crédito, veo la billetera sobre la mesa y mi pareja me dice: "Te olvidaste la billetera, se había caído detrás del mueble y ya la encontré mientras limpiaba". La billetera se había perdido en la casa (opción B) pero yo nunca la iba a encontrar porque firmemente había decidido que me la habían robado.

El problema surge cuando el resultado decidido por el prejuicio es imposible de lograr porque no existe o no puede existir. A veces las situaciones están ya definidas, en función de otras energías que interactúan con la nuestra, y los resultados son distintos, pero como nosotros no lo sabemos, vamos en pos algo que nunca lograremos alcanzar. Si la billetera la hubieran robado y yo creo que la perdí, aunque busque y busque, la billetera ya no existe. Entonces **la energía está enfocada en lograr algo imposible** y cuánta energía gastamos en eso, derrochando!

Cada vez que le decimos a la energía "No, por acá no!" estamos forzando su circulación y cortando la fluidez, dirigiéndonos a destinos irreales o imposibles.

El prejuicio lo realiza la mente racional ignorando la mente emocional, que es la que siente. En el tai chi aprendemos a no prejuizar al adversario ni a su energía. Buscamos sentir al otro y a partir de ceder ante su fuerza, podemos tomar la decisión correcta desde el centro de uno mismo, con equilibrio, enraizamiento y atención. Una vez que hemos ponderado todas las peculiaridades de la situación, **actuamos, conectándonos con la energía y siguiéndola sin despegarnos**. De esta manera elegimos siempre la opción correcta, porque en realidad no es una elección sino la misma energía que llega a donde debe llegar.

Estos conceptos se practican en el tai chi desde el empuje de manos o "tui shou". El trabajo en parejas permite ejercitar los conceptos de ceder, fluir, sentir, concertarse y seguir. Les recomiendo [este artículo](#) que tiene una muy buena explicación de esta técnica.

Ejemplos de prejuicios que realizamos a diario:

- Está comida me caerá mal.
- Esa persona no me gusta (sin conocerla).
- Si te subís al árbol te vas a caer.
- ¡Ten cuidado! (asumimos que le va a pasar algo malo).
- No salgas sola de noche porque es peligroso.
- Estás mal vestido o tu cabello es un desastre.

- Todos los pobres roban, son alcohólicos o drogadictos.
- Todos los ricos son avaros, interesados y fríos.

Solo algunos ejemplos de cómo limitamos nuestras opciones a partir de los prejuicios diarios.

## Micro – Macro

Yin y yang no son tan opuestos como a los occidentales nos gusta resumir, son complementarios. Cada cosa que existe en el universo es yin respecto a otra y yang respecto a otra distinta. Yin y yang son interdependientes, eso quiere decir que uno no existe sin el otro. Entonces, el universo es una sucesión de complementariedades, el último no existe sin el primero.

Adicionalmente, yin y yang se consumen mutuamente. Mucho yang consume yin y mucho yin consume yang. Inversamente, poco yang genera mucho yin y poco yin genera mucho yang. Esto se da en un equilibrio dinámico que resulta en un proceso de mutación constante donde el yang, cuando llega a su máxima expresión se convierte en yin; y el yin, en su máxima expresión se convierte en yang.

Pero lo más interesante es que dentro de cada yang hay yin, y dentro de cada yin hay yang. Esto es lo que representa cada pequeño círculo dentro del pez (la parte del símbolo) de color opuesto en el símbolo del yin y el yang.

Ese pequeño círculo blanco es lo yang dentro del pez yin. Siguiendo lo expresado en estos principios, dentro de ese pequeño círculo yang también hay yin, y dentro de ese más pequeño yin hay yang y así sucesivamente hasta lo más pequeño e ínfimo que existe en la naturaleza.

El símbolo que vemos es una totalidad: yin yang en equilibrio. Pero también éste puede ser el pequeño círculo yang dentro un pez yin mas grande, que a su vez es un parte de un círculo negro dentro de un yang aun mas grande, y así sucesivamente hasta lo más grande y colosal que existe en la naturaleza.

El ser humano es una totalidad: cada uno de nosotros es yin y es yang, dentro de si mismo y respecto a otros. Hacia dentro de cada ser, yin y yang se multiplican en equilibrio hasta la molécula más pequeña del cuerpo. Hacia fuera del ser, en las relaciones humanas, en la relación con la naturaleza, somos peces o puntos dependiendo desde donde lo miremos. Somos el yang de nuestra pareja, pero el yin de nuestro jefe. Somos yang de la tierra pero yin del cielo. Somos un punto blanco de actividad en la quietud de la noche yin.

Así como bajo este razonamiento, el último no puede existir sin el primero por la interdependencia entre cada yin y yang, el más colosal afecta al más ínfimo. Un desequilibrio en la totalidad macro impacta en la totalidad micro y viceversa. Si en alguna parte de esta cadena de interdependencia complementaria surge un desequilibrio, el mismo repercute hacia lo macro y hacia lo micro.

Ahora te pregunto: ¿estás en equilibrio? ¿Eres consciente de cómo tu desequilibrio afecta a lo interno de tu ser y a lo externo de tu ser? Pero también, ¿eres consciente de que cuando estás en equilibrio, eso también afecta al resto positivamente?

El equilibrio en cualquier parte de la cadena repercute sobre el resto, colaborando con el equilibrio mayor, y menor. Tu armonía es importante y es lo único de lo que cada uno de nosotros es responsable. Lograr la propia armonía es la forma de lograr la armonía del mundo.





## CONCEPTOS

### Paso a Paso

Siento que el lugar en el que estoy no es en donde debo estar. Es un lugar emocional, una situación, un trabajo, una familia, un amigo. No importa. Simplemente siento que no soy feliz en este lugar. Ayer era feliz (o creía que lo era) en este lugar. ¿Qué pasó? ¿Por qué hoy ya no es así? No lo sé o no lo comprendo. Puede que una célula mía, donde está grabada toda mi vida, de repente se sintió libre y me mostró otra cosa, otro lugar posible donde sea verdad que soy feliz.

Mucha gente se encuentra en esta situación en algún momento (o varios) de su vida. ¿Cómo hacer para llegar a ese lugar deseado aun cuando todo es oscuridad?



#### No todo es oscuridad

Si has tenido la capacidad de vislumbrar algo nuevo es que hay un punto de luz a lo lejos que te iluminó por un segundo.

#### Aférrate a ese punto de luz

Trata de recordar qué fue, si una persona, un comentario, una lectura, un libro, una conferencia, una página web, una clase. Busca en tu memoria, descubre tu punto de luz y aférrate a él para comenzar a caminar.

#### Paso a paso, camina

No pierdas de vista la luz, síguela, sin cuestionarte tanto las cosas. Si sientes que siguiendo esa luz encontrarás este nuevo lugar donde podrás ser realmente feliz, déjate llevar. Fluye con la luz.

#### Elogia tu valentía

Lo que estás haciendo requiere mucho coraje. Has enfrentado una parte de ti que no te gustaba y estas intentando cambiarla. Eso es doloroso y triste y solo un ser valiente consigue hacerlo.

#### No bajes los brazos

Como el camino es arduo y encuentras obstáculos a veces te cansas. No te rindas, sigue avanzando. Aunque tus amigos quieran retenerte. Aunque tu familia se queje de tus cambios. Aunque sientas que no puedes más, no te rindas.

#### Descansa

A veces es necesario frenar y descansar para recuperar fuerzas. Mientras lo haces, sentado al costado del camino, no pierdas de vista la luz, porque si lo haces, tal vez cuando te pares comiences a caminar hacia otro lado sin darte cuenta.

#### Se flexible y cambia

Si el camino te propone un cambio, acéptalo. Deja de lado tu rigidez y permítete ser lo que debas ser en cada momento. Si de repente visualizas un nuevo lugar a donde dirigirte y hay allí una nueva luz, decide consciente cual seguirás y hazlo. Puedes cambiar tu destino.

### **Has silencio y escúchate**

Cuando te pierdas en el camino o no puedas ver la luz no te apables, no te ensordezcas. Has silencio y escúchate, así encontrarás de nuevo el camino.

### **Comprende que la luz está dentro de ti**

Esa luz que ves a lo lejos es el reflejo de tu interior. Comprende, en el camino, que todo lo que necesitas está dentro de ti. Tienes todas las respuestas. Tienes la luz que te guía en tu interior.

### **Equivócate**

A veces la luz que seguimos es falsa. Aun así no has perdido nada. Ni tiempo ni energía. Todo valió la pena aunque sea para darte cuenta de que te equivocas. Eres humano, cometes errores.

### **Busca una nueva luz**

Cuando encuentres tu lugar pasarás un tiempo cómodo allí y luego de nuevo comenzará a picarte el cuerpo. Esto significa que ya no estarás más cómodo allí. En la vida seguirás muchas luces muchas veces. La armonía es efímera, la misma energía que fluye desarma el equilibrio.

### **Disfruta el camino**

Cuando te mueves, fluyes. Cuando te quedas quieto, te estancas. En el camino está el aprendizaje, es allí donde debes ser feliz. No importa a donde llegues, ya se sabes que te iras. Pero caminar paso a paso, caminarás siempre.

## **ser Humano**

Ser (verbo) humano es algo de lo que no podemos escapar. Personalmente a veces lo ignoro por un tiempo, es tan maravilloso lo que me sucede que me elevo por encima de lo físico y creo que soy solo energía. Pues no, soy de carne y hueso. Se me cae el pelo, engordo y me salen granos, esa es la noble capacidad de cuerpo de demostrar a través de lo físico las desarmonías energéticas.

Si, a veces me olvido del aquí y ahora. Otras veces estoy tan presente en el cuerpo y mi consciencia es tan aguda que el sufrimiento que me rodea y el dolor que provoca mi proceso de cambio me atraviesan en lo más profundo. No comprendo y no confío. Como todas las demás personas yo también pierdo la confianza en algunos momentos.

Lo que no puedo es hacerme la tonta, no me conformo con lo que me dicen los otros. Soy consciente de que cada cosa que pienso y de que cada emoción que me domina definen mi realidad, marcan mi camino y si me encuentro donde me encuentro es porque lo he construido. No puedo ignorar eso, mirar para otro lado y creer que eso todavía no lo sé. ¿Habrás que volver a la oscuridad? No lo creo, porque los buenos momentos, la felicidad, la plenitud que profundamente surge al transitar este camino son mas.

¿Por qué las personas cometemos siempre los mismos errores? Construimos siempre la misma realidad y cada tanto quedamos estancadas en ésta. Me pregunto qué es aquello que todavía no pudimos ver, por qué estamos en el mismo lugar otra vez. Pensamos qué hacer en esos momentos pero creo que casualmente lo mejor es hacer nada. Dejar todo. Observar-se.

La auto-observación, en lo personal, muchas veces me agota porque no me da chances de hacerme la tonta. La consciencia puede ser algo maravilloso pero también es a veces un terrible tirano que no te permite otra cosa más que ser consciente. Pero soy humana, me equivoco, me pierdo, me nublo y cuando me doy cuenta que debo permitirme eso, vuelvo y retomo...



copyright Universidad de Sevilla

Tratamos, intentamos, aceptamos, fluimos... pero cuando creemos que vamos a perder aquello que no queremos soltar, cuando pensamos que perdemos el control sobre – la vida, el tiempo, las cosas, el futuro – una cadena de pensamientos y emociones se activa en nuestro cerebro y nos desequilibra física y emocionalmente, a veces hasta el punto de dejarnos “fuera de servicio”.

El miedo a la pérdida está presente en la mayoría de los seres humanos. Se puede perder muchas cosas: el control, lo material, los amigos, la familia, la carrera, el tiempo, etc. ¿Puede ser que el universo alguna vez nos traicione y cambie las cosas? Si estamos haciendo las cosas bien, ¿por qué de repente la falta de confianza respecto a aquello que se nos presenta? Lo que sucede es siempre lo correcto y en eso debemos confiar.

Ah! Pero el futuro... las cosas... los planes... los deseos y expectativas... ☺ Yo también me olvido del aquí y ahora. ¿Cómo salir de este lugar de desequilibrio y miedo? A pura consciencia, esa que no nos deja hacernos los tontos. Continuamente recordando que debo estar aquí y ahora. Este es el único momento que importa. Pero no es tarea fácil, porque la mente emocional exacerbada nos lleva siempre por el mismo lugar y requiere mucho trabajo “atrapar al mono y domar al caballo” (así llaman los chinos a este proceso de controlar los pensamientos y las emociones a través de la auto-observación).

Transitar siempre por el mismo camino conlleva mucha disciplina y perseverancia. Solo a través de la disciplina y la perseverancia uno vuelve siempre al centro y aprende, acepta y avanza. Somos seres muy pequeñitos dentro de todo el universo, la mayoría de las veces no comprendemos nada y eso es frustrante. No debemos quedarnos atrapados en esa emoción.

Respirar, volver al aquí y ahora e intentar nuevamente. Lo único que podemos hacer, de manera irreprochable, momento a momento es observar la mente, dejar pasar los pensamientos, no aferrarse a las emociones, cortar las cadenas y al momento siguiente, hacer exactamente lo mismo.

Simplemente porque soy un ser humano más.

-----  
Imagen: “Adán”. Pintura de Gabriel Moreno Pérez  
[Patrimonio artístico de la Universidad de Sevilla, España.](#)

## Comprensión o Confianza

Comprensión o confianza son los caminos posibles hacia la aceptación. Es a través de la aceptación que encontramos la armonía en nuestra vida, soltamos lo que ya no es necesario llevar encima y seguimos hacia adelante.

La mente de los seres humanos siempre nos lleva a intentar comprender todo. Siempre preguntamos... cómo, cuándo, dónde, por qué? Si no comprendemos una pequeñez de la situación, quedamos estancados en esa mínima oscuridad y muchas veces la utilizamos de excusa para quedarnos agarrados de las situaciones o emociones que nos tocan vivir.

¿Cuántas veces hemos dicho en nuestras vidas “no entiendo”? No entiendo porqué sucedió aquello... Porqué tal persona hizo eso... Porqué me toca vivir esto. Le sumamos el “para qué” tratando de completar la ecuación en búsqueda del motivo, del aprendizaje que debe existir y es así como quedamos estancados en la no-aceptación hasta que no aparecen tales respuestas. Olvidándonos de vivir en el presente, nos quedamos atados a algo que ya pasó.



Existen áreas del conocimiento en las que uno debe recurrir a otra persona con mayor conocimiento para poder utilizarlas y simplemente confía en estas personas creyendo que actúan en función de nuestro bienestar. Por ejemplo, cuando es necesario acudir a un contador, uno le discute porqué hace las cosas

como las hace, sino que uno confía en que contrató un buen profesional y se deja llevar por sus indicaciones. Lo mismo sucede al recurrir a un médico, un abogado, un profesor, etc. O cuando alguien recurre a uno en busca de ayuda, uno actúa desde su propio conocimiento buscando lo mejor para el otro. (Hay excepciones, pero generalmente es así).

La confianza es, de esta manera, otro camino para la aceptación. Uno acepta las cosas que debe hacer o por las que debe pasar porque así lo indica otro que sabe más y que puede ver variables que uno no tiene la capacidad de ver.

En el ámbito de la vida, la muerte, las dificultades, el destino por ponerle un nombre, ¿quién es el que sabe más? Evidentemente no es uno mismo, sino el Universo, el Tao, Dios, o el nombre que cada uno utilice según sus creencias. Cuando la situación nos es favorable, agradecemos, cumplimos las promesas y ofrendas que realizamos. Pero cuando las cosas no son lo que esperábamos, en vez de confiar, descreemos, dudamos y nos quedamos con el no-entendimiento. Discutimos, nos empeñamos en creer que está en contra nuestra o le gusta complicarnos la vida. Perdemos la confianza (...a propósito, para no enfrentar lo doloroso?...)

Nos creemos tan omnipotentes que no sólo pensamos que podemos comprender todo sino también que lo que sucede alrededor siempre tiene relación con uno mismo. ¿No es más fácil confiar que las cosas son exactamente como deben ser, aún cuando nos hacen sufrir, y no utilizar tanto tiempo y energía en tratar de comprender?

Jeje! Si todos tenemos contrato con el que más sabe!



Símbolo chino para la palabra Confianza.

## Resignación, Conformismo, Aceptación

Es muy común en occidente confundir estos tres términos, desprestigiar el valor que posee la aceptación, según la filosofía oriental, confundiéndola con resignación o conformismo. Suelo escuchar en aquellos que se inician en el tai chi frases como "aceptar es resignarse a que no va a pasar" o "aceptar es ser conformista, no pelear por nada". Con el tiempo una aprende a que la aceptación plena de las cosas no tiene nada que ver con los otros dos conceptos.

Tanto la resignación como el conformismo tienen por detrás excesos emocionales y por ende causan desequilibrios en la energía de la persona. El valor de la aceptación reside en la ausencia de emociones que conlleva este acto, entonces devuelve a la persona a la armonía, al equilibrio de su ser y le permite continuar con su camino.

### Resignación

Cuando nos resignamos a algo, siempre queda por detrás una frustración, un enojo por lo que no pudimos lograr. Nos falta comprender que en muchas situaciones no hay nada que uno pueda hacer u otras a veces no es necesaria nuestra intervención. Como nos creemos omnipotentes suponemos que siempre podemos hacer algo. Nos resignamos cuando vemos que finalmente no va a pasar, pero quedamos enojados para no reconocer que no somos omnipotentes.

Por ejemplo, una persona que desea viajar en avión y no hay lugar en el vuelo. La persona se enoja, se queja, muestra su tarjeta VIP, pero no consigue lugar. Finalmente se resigna a viajar en otro vuelo, pero queda enojada para no demostrar que no puede y que debe respetar las reglas.

Es necesario comprender que en cada situación hay un aprendizaje y que el mismo se debe aprovechar independientemente del resultado de la situación. Las emociones que quedan estancadas en el cuerpo nos impiden ver ese aprendizaje, además de desequilibrarnos. La resignación nos deja con la frustración de no haber logrado lo que deseábamos y entonces nos aleja de la armonía.

## **Conformismo**

No es lo mismo ser conformista que estar conforme. Este último tiene que ver con sentirse bien con lo que uno tiene o hace, ser conformista implica adaptarse a cualquier situación dejando de lado los propios objetivos o deseos. Creo que en el conformismo hay tristeza y tal vez miedo a ser diferente. Uno no cree en sí mismo y entonces se queda ahí a donde lo llevan, triste porque no se siente con la capacidad de lograr lo que desea.

Por ejemplo, una persona que considera que la empresa donde trabaja paga bajos sueldos y desea un aumento. Pero sus compañeros de trabajo tienen miedo de que si reclaman perderán el trabajo, entonces prefieren no hacerlo. La persona no cree que reclamando sola pueda lograr el aumento, entonces se conforma con su bajo sueldo y recorta gastos para llegar a fin de mes, pero se sigue quejando que gana poco dinero.

De nuevo, es necesario comprender que siempre hay una opción. Cada acto que realizamos depende de una elección que realizamos previamente. Muchas veces elegimos de manera inconsciente aquello que nos es más fácil o estamos acostumbrados a hacer. Esos actos acarrear emociones históricas, tristeza, baja autoestima, dependencia, etc., que se acumulan en nuestro cuerpo. Solo cuando elegimos con consciencia y somos consecuentes con esa elección retornamos a la armonía.

## **Aceptación**

La aceptación surge de controlar las emociones que nos genera cada situación y de tomar consciencia del Ser que somos, ni omnipotentes ni tampoco incapaces de todo. El enojo, la tristeza, la frustración, el autoboicot, la baja autoestima no deben controlar nuestro ser, para así poder comprender nuestros límites y capacidades de acción (lo que realmente podemos hacer y hasta donde podemos hacer).

Muchas personas no van a comprender esto, pero aquellos que están en el camino comprenden ahora la importancia de la verdadera aceptación a partir de regular las emociones y no dejar que las mismas nos controlen.

Aceptar tiene que ver con comprender que no siempre podemos hacer algo, que a veces no es nuestro turno y debemos esperar y tolerar. Aceptar es tomar una decisión de manera consciente y luego no quejarse constantemente por las consecuencias. Aceptar es quedarse en trabajo en el que pagan poco pero no quejarse de eso sino encontrarle la vuelta, o renunciar y buscar un nuevo trabajo. Aceptar es comprender que debo viajar en el siguiente vuelo porque, por algún motivo que no conozco y no me incumbe, las personas que están en ese avión deben llegar a su destino antes que yo.

Es soltar el capricho y buscar un nuevo camino. Es desapegarse del yo. No todo es en contra de uno, hay más variables en juego que no manejamos. Solo a través de esta aceptación encontramos la armonía y podemos seguir adelante.

Quienes seguimos este camino no somos ni conformistas ni resignados. Somos seres valientes que no nos amparamos en las emociones, somos seres que continuamente elegimos nuevos caminos, que no nos detenemos en la autocompasión, sino que somos compasivos. No nos retiene la lástima, el capricho o el obstáculo. Dejamos de lado todo eso y seguimos avanzando hacia lo único que es importante lograr en esta vida, la propia evolución de consciencia.

## Valentía

Cuando sufres, cuando pasas por una situación fuerte, cuando tus emociones te dominan, puedes elegir quedarte viviendo en ellas o soltarlas y seguir adelante.

Las emociones representan nuestra reacción ante las situaciones que vivimos, surgen en función de nuestra historia y estructura y suceden en un espacio de tiempo determinado cuyo límite depende de uno. Cada vez que uno se conecta con una emoción, también se conecta con los momentos en los que la sintió. Por ejemplo, si siento tristeza, la consciencia me conecta con los momentos tristes de mi vida.

El límite entre seguir sintiendo la emoción o pasar a la aceptación depende de uno. Es una elección, que en general se hace de manera inconsciente pero que puede ser totalmente consciente desde el momento que comprendemos que seguir conectado a una emoción implica estar viviendo en el pasado, en la situación en la que ésta surgió.

Vivir en el pasado obviamente implica no estar viviendo el presente, el aquí y ahora que nos permite cambiar, crecer, avanzar. Quedarse en el pasado conlleva estancamiento. Quedarse estancado y echarle la culpa a los de afuera es más fácil que aceptar las situaciones tal como fueron, soltarlas y seguir adelante, porque la aceptación conlleva responsabilidad, a veces dolor, esfuerzo personal y sobre todo crecimiento.

La única manera de lograr lo que uno desea es soltando el pasado y focalizando la energía en el presente. Para ello debemos encontrar la valentía necesaria para aceptar, soltar y resistirse de agarrarse nuevamente a las emociones.



La valentía surge de lo más profundo de nuestro ser, de las entrañas como decía el cuento anterior. Ser valiente no es fácil. Implica poner un límite en nuestros miedos, no dejarse llevar por ellos y mantener la firme decisión y el coraje para adentrarse a lo desconocido abandonando la comodidad que nos brinda lo habitual (mas vale malo conocido que bueno por conocer...).

Para los chinos, el control de nuestros miedos lo logramos al armonizar la energía de agua en el cuerpo relacionada con los riñones y la vejiga. La capacidad de decisión y el coraje surgen del funcionamiento armonioso de la vesícula biliar, o sea de la energía de la madera. La intención de probar lo desconocido surge del fuego del corazón. Vemos así que la valentía realmente surge de nuestras entrañas y de nuestros órganos. La respiración profunda y pausada nos ayuda a que esta energía descienda al dantien, el cuerpo y la mente se calmen y entonces sea posible guiar la energía para que la valentía emerja y logremos soltar y avanzar.

La práctica de cualquier disciplina que nos ayude a armonizar estas energías será de gran utilidad por supuesto. A través de Reiki es posible trabajar la armonía de la madera, del agua y del fuego con distintas posiciones durante el tratamiento:

- Ubicando las manos sobre los ojos, que son la apertura externa de la madera, y también sobre hígado y vesícula ayudamos a armonizar este elemento.
- Ubicando las manos sobre el dantien, luego sobre el "mingmen" (en las lumbares) y en las orejas ayudamos a armonizar el elemento agua.
- Las manos en cuarto chakra (centro del pecho) permiten armonizar el elemento fuego. Dar Reiki en la palma de la mano ayuda drenar el exceso de energía de corazón a través del punto "laogong" ubicado en el centro mismo de la palma.

Además, la práctica regular de meditación conjuntamente con técnicas de respiración colaborará a profundizar este proceso.

-----  
Imagen: "La vida se contrae o se expande en función de la propia valentía". - Anais Nin -

## Dejando pasar las nubes



Aprendí en el Zen que los pensamientos son como nubes y que hay que dejarlos pasar, pues uno no es sus pensamientos, sino el firmamento que los sostiene. Somos mucho más que pensamientos y emociones, nuestro verdadero ser se esconde detrás de esas nubes. Cuando logramos limpiar nuestro cielo nos encontramos a nosotros mismos.

Practicando, uní este concepto del Zen a un movimiento de tai chi. No hay mucho misterio, el movimiento es "mover las manos como nubes". Hace un par de años explicaba este movimiento en [este artículo](#). Releí lo escrito: "La imagen de La Dificultad Inicial... el hombre actúa desenmarañando y ordenando" y pienso que exactamente así comenzamos, tratando de desenmarañar lo que está en nuestra cabeza, corriendo y ordenando la infinidad de nubes que cubren nuestro cielo.

El movimiento, a nivel marcial, es un bloqueo eficaz para golpes al pecho. Si en vez de visualizar golpes visualizo nubes, mover las manos como nubes se convierte en el perfecto complemento del Zen. Además equilibra los meridianos yang y calma la energía de fuego, o sea, los pensamientos y emociones, la mente y el pecho.

Es imposible realizarlos sin un buen enraizamiento, una postura que sostenga el movimiento y potencie el poder del mismo. Una actitud mental que nos traiga al aquí y ahora, exactamente lo que se practica en zazen. Energéticamente hablando, el movimiento ayuda a desarrollar la fuerza interna y mejorar la autoestima, algo que naturalmente sucede cuando uno limpia su mente de tantos pensamientos negativos y desvalorizantes y comprende que uno es un Buda en la tierra, así como lo son todas las demás personas.

Mover las manos como nubes, surge de la tierra, asciende por las piernas hasta el dantien inferior, mueve la cadera en unión con el tronco y la energía llega a los brazos para ejecutar el movimiento. Permite comprender la potencia que implica moverse en unidad, utilizando los pies como conexión con la energía yin y la cadera como comandante del movimiento. Hace años este movimiento para mí fue mágico porque a través de la práctica del mismo comprendí todos estos conceptos sumamente importantes del tai chi.

Hoy lo practico desde el Zen y corro las nubes de mi mente una a otra sucesivamente, mantenimiento mi cuerpo alineado y en calma. Silenciando mi mente, nube a nube que dejo pasar. El cielo limpio solo dura unos segundos pues enseguida aparece otra nube. Los días de verano en los que el cielo se encuentra completamente despejado son pocos y los disfruto con felicidad plena. Los momentos en los que mi mente se encuentra calma y en silencio son pocos. El trabajo que lleva limpiar las nubes es arduo y persistente, pues no siempre las nubes se quieren ir, sino que retornan una y otra vez. Cuando por unos segundos logro que mi cielo esté claro, apenas me doy cuenta, debo comenzar nuevamente a limpiar.



## Atento!

Muchas filosofías, sobre todo las orientales, hablan de la compasión, de ser considerados con las demás personas y generar empatía con otros. Para ello es necesario estar atento a lo que sucede a nuestro alrededor, tratar de no realizar juicios o calificar, y simplemente acompañar al otro en su camino considerando su sufrimiento.

Cuando vemos la tele, vemos en las noticias a personas sin hogar que duermen en un refugio municipal durante el frío del invierno, imágenes de niños desnutridos en África o los resultados de una catástrofe en China. Todas estas imágenes generan compasión en muchas personas. Uno siente el verdadero deseo de ayudar y dona dinero a alguna ONG, lleva alimentos a un comedor comunitario o se ofrece como voluntarios para alguna acción.



Lo que sucede es que a veces, por ver estas macro-situaciones nos olvidamos de lo que sucede día a día y no somos compasivos y considerados con los mismos seres con los que convivimos, que también sufren, igual que uno, y tienen momentos de necesidad.

De las personas amables y consideradas decimos que son "atentos": - ¡qué atento el señor que me cedió el asiento en el colectivo! -. Porque efectivamente estas personas prestan atención a quienes los rodean y son considerados y compasivos con el sufrimiento ajeno, cualquiera que este sea.

Para ser compasivo no es necesario realizar grandes obras, ni donar grandes cantidades, ni lastimarse las rodillas. Para ser compasivo hay que empezar por estar atento a lo que sucede en cada momento y tratar de evitarle el sufrimiento a cualquier persona que se presente.

Para ser compasivo hay que...

» Dejar el carro del supermercado en su lugar y no tapando la salida del auto estacionado al lado de nuestro. Esa actitud desatenta genera sufrimiento en la persona que deberá luego correr tu carro.



- » Correr la silla hacia dentro cuando te levantas. Eso evitará que la persona que pase la choque o deba correrla.
- » Darle el asiento a otra persona en el colectivo. Si no estás tan cansado y realmente puedes viajar parado, ¿por qué no cederle a otra persona tu asiento?
- » Juntar tu ropa del piso para que la persona que limpia tu casa tenga la tarea más fácil. Lo mismo en cada ambiente de la casa. Lava tu taza, saca la basura, pon las toallas a secar.
- » Poner el guiño cuando vayas a doblar con el auto. Mucha gente dobla sin avisar, dejando al auto que viene atrás desprevenido.
- » Apaga las luces que no utilizas, no permitas que tus canillas goteen. La energía que derrochas es sufrimiento para otras personas a quienes se les corta la luz o el agua (algo muy habitual en Córdoba).
- » No te enojas con las personas que no son atentas o compasivas. El enojo es sufrimiento para ti misma, la otra persona hace lo que puede (es humana...).
- » Y todo lo demás que se te ocurra.

**Sé atento. Está atento. Y serás compasivo.**

## No vivir de la admiración



Hace unos días, en una charla con alumnos, hablábamos de "admirar a los maestros" y de cómo **esa admiración es una forma más de las personas de sacarle energía a otras o, de manera contrapuesta, de dar pasivamente nuestra energía a otros sin tener conciencia de las consecuencias.**

En cualquier ámbito existen personas que viven de la admiración. Entre los niños siempre existe uno que sobresale, por lo simpático, dulce o travieso. Entre los adolescentes, ser una figura admirada es casi el objetivo de muchos jóvenes. Pero de adultos, cuando ya deberíamos ser plenamente conscientes de lo que hacemos con nuestra energía, necesitamos ser más cautos respecto a este tema.

Es que simplemente la persona que necesita ser admirada y, para lograr ello, oculta ciertos aspectos de su vida sobresaltando otros, es una persona que necesita de la energía ajena para vivir. **Cuando uno trabaja sobre su propia energía y es consciente de su cuerpo, no ve la necesidad de recurrir a la energía de otros.** Es más, usar la energía de los otros se convierte en algo poco ético, por decirlo de alguna manera. Porque cuando uno comprende el concepto de energía, de cómo se transmite (se da

voluntariamente o roba), como se cuida y tonifica, comprende también que **obtener energía de otros no es rentable a largo plazo.**

También está la contraparte, las personas que admiran. Estas personas dan voluntariamente su energía a otra persona a través de miradas, pensamientos, atención, etc. Es a veces inevitable admirar los logros de otras personas y envidiarlas un poquito. Pero sería interesante intentar aprender desde esa admiración, intentar que los logros de los otros se conviertan en metas propias y accionar en pos de alcanzarlos.

**Cuando aquello que admiramos se convierte en motivación propia para evolucionar estamos reutilizando la energía que entregábamos voluntariamente en nosotros mismos.**

Y todo esto viene a colación de admirar a los maestros de tai chi, qi gong, meditación o ese que nos está enseñando el camino en este momento. Estas personas son, en primer lugar, personas, que para lograr enseñar lo que enseñan han transitado un camino generalmente arduo y trabajoso. Sus enseñanzas son fruto de la propia vida. Y **no se puede enseñar lo que no se ha vivido, a través de las miserias y dificultados por las que pasamos todos** los mortales.

Respeto a los seres que cuentan sus propios procesos de aprendizaje y evolución en vez de mostrar formulas secretas. Respeto a aquellos que me explican como lo hicieron, me dan ideas de cómo hacerlo yo y luego me dejan libremente hacer lo que yo desee con ese conocimiento.

Siempre digo que no se puede enseñar un movimiento de tai chi que previamente no ha pasado por el cuerpo propio. **Enseñar tai chi es, en primer lugar, un descubrimiento. Un descubrimiento de las propias emociones y tensiones que libera cada movimiento.** Si podemos relatar ese descubrimiento a los alumnos es un gran paso. Si los alumnos lo interpretan y logran ejecutar un movimiento propio, como cada uno lo necesite en cada momento, diría yo que hemos aprendido. **Porque ambos aprenden, tanto maestro como alumno, al enseñar de ese lugar, sin admiración sosa de por medio. Y entonces cada uno hace su propio tai chi, sigue su propio Tao.**

## CHI KUNG

### Cinco categorías de qigong

Por Yang, Jwing-Ming

Es muy importante lograr que la energía (Qi) circule de manera suave y continua por el cuerpo. Muchos y diversos ejercicios de qigong han sido creados para lograr esto y los mismos se pueden generalizar dentro de cinco categorías en función del propósito final de la práctica.

#### Qigong para mantener la salud

El mayor propósito de estos ejercicios de qigong es, en primer lugar, lograr calma mental y espiritual, paz y armonía. Con este equilibrio mental, uno luego puede incorporar más ejercicios para mantener la circulación de la energía. En esta categoría de qigong se utilizan tanto posturas estáticas como movimientos meditativos.

Se cree que muchas enfermedades son causadas por los excesos mentales y emocionales que cometemos. Estas emociones desgastan la energía y generan estancamientos en los meridianos y órganos del cuerpo causando enfermedad. Por ejemplo, la depresión puede causar úlceras estomacales e indigestión. La ira lleva a un mal funcionamiento de hígado. La tristeza causa compresión y rigidez en los pulmones y el miedo disturba los riñones y la vejiga. Los practicantes de qigong son conscientes de que para eliminar la

enfermedad el primer paso es equilibrar y relajar los pensamientos. Esto se llama "regular la mente". Cuando la mente se encuentra calma y uno es emocionalmente neutral, la energía automáticamente se regula y corrige los desequilibrios.

En las posturas estáticas de qigong, diseñadas para mantener la salud, la intención principal es deshacerse de los pensamientos para que la mente esté tranquila y calmada. Cuando uno entra en ese estado de paz, el flujo de pensamientos y emociones se desacelera, y uno se siente mental y emocionalmente en equilibrio. Este tipo de ejercicios meditativos pueden compararse con una práctica de autocontrol emocional. Cuando uno está en el estado de "no pensamiento" se encuentra relajado y la energía circula naturalmente de manera fluida y fuerte, limpiando las obstrucciones que encuentra a su paso y por ende, manteniendo la salud.

Los antiguos médicos chinos descubrieron que ciertos movimientos incrementaban la circulación de energía alrededor de los órganos internos. Algunos de estos movimientos son similares a los que realizan los animales. Es claro que para que un animal sobreviva en un ámbito salvaje debe tener un instinto sobre cómo protegerse. Parte de este instinto está relacionado con proteger su energía y como restaurarla. Los humanos hemos perdido gran parte de estos instintos a través de los años en los que nos hemos ido alejando de la naturaleza. Algunos ejemplos de este tipo de qigong es el de "Los cinco animales" y "Las ocho piezas del brocado".

Pero durante cientos de años, los practicantes de qigong se han observado a si mismos y también a la naturaleza y han aprendido que la circulación energética cambia con las estaciones y que es necesario realizar ajustes de acuerdo a las mismas para mantener la salud. También aprendieron que en cada estación los problemas de salud se orientaban siempre hacia determinados órganos y síntomas. Por ejemplo, a principio de otoño los pulmones deben adaptarse al aire mas frío y seco que uno respira. Mientras el cuerpo realiza esta adaptación, los pulmones se encuentran más susceptibles y las personas entonces contraen resfríos más fácilmente.

El sistema digestivo también se ve afectado con los cambios estacionales. El apetito puede variar y haber diarrea o constipación. Cuando la temperatura desciende los riñones y la vejiga pueden traer problemas. Cuando el funcionamiento de los riñones pierde su armonía podemos sentir dolor en la parte baja de la espalda. Entonces, focalizando en los desordenes estacionales, se crearon movimientos de qigong orientados a acelerar los procesos de adaptación. Un ejemplo puede ser el "qigong de las cuatro estaciones".

## **Qigong para curar enfermedades**

Algunos movimientos no solo permiten mantener la salud sino también curar ciertas enfermedades. Utilizando sus conocimientos sobre el Qi, los médicos chinos investigaron hasta desarrollar variados movimientos que pueden ayudar a curar algunas enfermedades y deficiencias en la salud de las personas. Naturalmente, no eran muy distintos al resto de los movimientos de qigong ya que muchas de las enfermedades son causadas por desequilibrios en la energía. Cuando el desequilibrio se da durante un tiempo prolongado, los órganos comienzan a verse afectados y físicamente dañados. Mientras que el desequilibrio se encuentra solo en el plano de la energía, sin causar aun daño físico, los movimientos de qigong orientados a mantener la salud pueden utilizarse para reajustar la circulación y tratar el problema.

Sin embargo, si la enfermedad es mas seria y los órganos se encuentran afectados, la situación es más crítica. En este caso, un tratamiento específico es necesario. Este tratamiento puede ser realizado con acupuntura, hierbas o una operación. Algunos ejercicios de qigong están diseñados para acelerar los procesos de curación o también curar la enfermedad. Por ejemplo, las úlceras y el asma pueden curarse con simples ejercicios de qigong. Recientemente, tanto en China como en Taiwán, se ha demostrado que ciertos ejercicios de qigong son efectivos en el tratamiento de determinados tipos de cáncer.

La digitopuntura y el masaje qigong también son utilizados, en vez de agujas, para ajustar los desequilibrios energéticos. Esto es realizado por expertos en qigong que utilizan su propio Qi para restablecer el de los pacientes. Son prácticas antiguas chinas y japonesas como el shiatzu.

## Qigong para prolongar la vida

Las categorías anteriores de qigong permiten mantener la salud y curar enfermedades de acuerdo a teorías y principios simples y conservadores de la medicina china. Una exploración mas profunda llevó a los practicantes hacia la búsqueda de un método para, no solo mantener la salud, sino también aumentar la circulación de energía y fortalecer los órganos. Alrededor de un estilo más agresivo de qigong, buscaron superar el curso de la naturaleza, rechazando la idea de que la vida de una persona depende de su destino. Creían que si lograban comprender el curso de la naturaleza por completo (el Tao) lograrían encontrar un forma de alargar la vida.

Durante más de 900 años de investigación, los meditadores de qigong descubrieron como ralentizar la degeneración de los órganos, que es la clave para prolongar la vida. Existieron en la historia muchos budistas y taoístas que vivieron más de 150 años. Se dice en estos ámbitos que "quien muere a los 120 años, muere joven".

Desafortunadamente, este entrenamiento de qigong ha sido secreto durante mucho tiempo. Recién en los últimos 20 años estas teorías y métodos han salido a la luz. Un ejemplo de ejercicios de qigong de esta categoría es el "lavado de medula/cerebro" cuya finalidad es potenciar la circulación energética en la médula y el cerebro para mantenerlo saludable y joven.

La médula produce la mayoría de los glóbulos de la sangre que a su vez llevan nutrientes a los órganos y otras células del cuerpo y permiten la eliminación de toxinas. Cuando la sangre es saludable y la circulación funciona correctamente, el cuerpo completo se encuentra bien nutrido y saludable y entonces logra resistir a las enfermedades. Cuando la médula es limpia y joven produce gran cantidad de glóbulos sanos que realizan su trabajo eficientemente. Todo el cuerpo se mantendrá saludable y los órganos no se degenerarán.

Aunque esta teoría parece simple, el entrenamiento es difícil. Primero es necesario aprender a potenciar la energía y llenar los ocho meridianos extraordinarios y luego aprender a llevar la energía hacia la médula para "lavarla". Excepto en el caso de taoístas y budistas, muy pocas personas llegan a los 150 años. La razón de ello es que el proceso de entrenamiento es largo y arduo. Es necesaria una mente limpia y un estilo de vida simple para poder concentrarse enteramente en el entrenamiento. Sin una vida pacífica, el entrenamiento no será efectivo. Este es el motivo por el que los monjes viven alejados en las montañas. Esto no es posible para una persona común, pero de todos modos una práctica regular de qigong podrá brindar longevidad y vitalidad.

## Qigong para las artes marciales

Durante la dinastía "Liang" los artistas marciales utilizaban el qigong para aumentar la efectividad de su arte. Este entrenamiento también permite mejorar la salud y se utiliza ampliamente en la actualidad. Sin embargo, algunos artistas marciales recurren a ciertos ejercicios de qigong, que saben que perjudican su salud, pero con los que también logran mejorar su habilidad marcial. Un ejemplo de este tipo de qigong es el de la "palma de hierro", comúnmente practicado por artistas marciales de diversos estilos.

## Qigong para la iluminación

Los taoístas y budistas utilizaban también el qigong para alcanzar niveles superiores a los de las personas comunes, buscando la iluminación. El objetivo es encontrar una forma para elevarse por sobre el sufrimiento humano natural y escapar de los ciclos de continua reencarnación. Para lograr esto, el "lavado de medula/cerebro" también es necesario, ya que permite que la energía se dirija a la cabeza, donde el espíritu reside y elevar la energía del cerebro.

---

Artículo original:  
"Five Qigong Categories" by Dr. Yang, Jwing-Ming, November 18, 2009  
<http://www.ymaa.com/articles/five-qigong-categories> ©2009 YMAA

## Abrazo del Árbol



La parte superior del cuerpo es yang y está en contacto con el Cielo (parte amarillo).  
La parte inferior del cuerpo es yin y está en contacto con la Tierra (parte violeta).

Entre los brazos sujetamos el punto yin dentro del yang (círculo violeta).  
Entre las rodillas sujetamos el punto yang dentro del yin (círculo amarillo).

El centro es el Dantien inferior (punto negro del centro).  
La apertura al Cielo (coronilla) está alineada con el máximo yang (punto negro sobre la cabeza).  
La apertura a la Tierra (perineo y su proyección sobre el piso) está alineada con el máximo yin (punto negro entre los pies).  
Estos tres puntos están alineados entre sí.

Así la respiración abdominal nutre toda la esfera desde el centro, inflando, expandiendo la energía del ser, y luego contrayendo hacia el centro almacenándola en el Dantien.

## El Árbol

### El árbol en invierno



Es momento de regeneración oculta. La niebla se posa sobre la tierra. La escarcha marca los campos. El árbol está quieto. Simplemente es, solitario y tranquilo. En la oscuridad de la primera mañana, la naturaleza duerme. No hay movimiento en el aire, no hay temblores en sus ramas. El árbol, silencioso en la oscuridad como una piedra, es un pilar del vacío templo del campo.

Un sonido distante rompe esta quietud. Las primeras luces del día avanzan sobre la tierra. La sombra del árbol se mueve con el amanecer pero el árbol aun se encuentra quieto. El suelo que lo sostiene está congelado. Sobre el suelo, la corteza está fría, las ramas duras. Un pasajero ocasional se preguntaría si el árbol estará vivo en primavera. Pero debajo del helado suelo, la tierra se encuentra cálida. El peso de todo el árbol se hunde en sus raíces y es indiferente al hielo.

Crece hacia el centro de la tierra y no tiene miedo. Fue una semilla: sabe que la tierra lo sostiene siempre. Dentro de su centro, un anillo vital se está formando. Alrededor de su columna, nueva vida surge desde la tierra mientras los copos de nieve se posan en sus silenciosas e inamovibles ramas.

### El árbol en verano

La estación cambia imperceptiblemente. La luz de la primera mañana es pálida. Las nubes aparecen en el horizonte. En la distancia nada se mueve. El amanecer es quieto. El árbol no se ha movido, pero ha cambiado.

El aire de la mañana es cálido. El césped está húmedo. Las pequeñas criaturas de la tierra se mueven por el suelo. Las raíces del árbol se estiran hacia el centro de la tierra, atentas a los incontables cambios en su oscuro y húmedo mundo. Sus delgados filamentos hacen dibujos en el rocío que brilla sobre el suelo. La tierra se eleva a través del árbol. Dentro de su potente tronco, la vida tiembla y despierta. Inmenso, solitario, el árbol da a luz. Nuevos brotes se abren a través del aire. Curvadas hojas emergen en miniatura. Es el trabajo realizado durante el solitario y quieto invierno.

El árbol se encuentra totalmente en crecimiento. Su corteza se estira. Innumerables células están creando vida. El viento de la mañana barre a través del árbol en expansión. En cada rama, los capullos y las flores tiemblan con la brisa. Las crecientes hojas se estiran hacia los rayos de sol. Abren sus poros para respirar y llenar sus venas.

El árbol es coronado por el silencio como una cascada. Habita transformado con inamovible aplomo entre el tironeo de sus raíces y la evanescente fragancia de los pétalos en sus ramas.



Lecturas del Zhan Zhuang Qigong – Estar quieto como un árbol – correspondientes a las posturas de Wu-Chi (invierno) y de Abrazo del árbol (verano) que se utilizan para complementar la postura desde la visualización. Este sistema de qigong es uno de los sistemas más antiguos conocidos. Las primeras referencias al mismo se encuentran en los “Clásicos de Medicina del Emperador Amarillo” de más de 4000 años de antigüedad.

Al estar parado como un árbol uno experimenta la conexión con el cielo y la tierra y siente como estas fuerzas penetran en el cuerpo. Al practicar se desarrolla la fuerza interna y no solo el cuerpo y la mente entran en sincronía sino que se siente como cielo y tierra se fusionan dentro de uno.

-----  
De libro “The way of energy” by Master Lam Kam Chuen - Simon & Schuster Publishers – ISBN 9780671736453

Fotos:

<http://www.iggweb.com/2006/01/31/fotografia-con-nieve/>

<http://alfonsoramos.wordpress.com/2008/10/02/estan-las-jacarandas-en-flor/>

## Ejercicios para calentar el cuerpo

Para entrar en calor estos días en los que la ola polar invade Argentina y el hemisferio sur, recomiendo tres simples ejercicios de qigong:

### (1) Masajear las orejas

Dentro de las técnicas de automasaje de qigong se encuentra el masaje a las orejas. El mismo se puede realizar pellizcando el pabellón de la oreja, pasando la palma hacia arriba y abajo y también hacia atrás y adelante, dando vuelta la oreja y utilizando la yema de los dedos para estimular el interior de la misma.

Este masaje activa la circulación energética y sanguínea en la zona. Como las orejas se corresponden, según la medicina china, con los riñones, estos también son estimulados. En las orejas a su vez se encuentra reflejado el cuerpo completo, según las teorías de la reflexología y de la auriculoterapia, de esta manera el masaje calienta y fortalece el cuerpo completo.

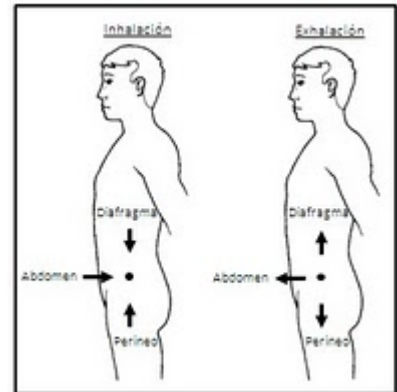


### (2) Respiración abdominal inversa

Realizar de 3 a 5 respiraciones abdominales inversas permite estimular la energía y calentar el cuerpo. En esta técnica respiratoria, al inhalar se contraen el abdomen y el perineo y al exhalar se expanden. A primera vista se confunde con la respiración torácica pero no lo es ya que no intervienen en este proceso los músculos del pecho y tampoco se deben mover los hombros.

La intención es condensar la energía en el abdomen para expandirla en la exhalación. Se puede imaginar que tiene frío e intenta incorporar la energía del ambiente con la respiración. Las respiraciones se harán más profundas con esta visualización y el abdomen se contraerá al inhalar en vez de expandirse. La respiración abdominal inversa permite dirigir más eficazmente la energía, pudiéndola llevar a las extremidades con mayor naturalidad. Asimismo potencia y fortalece el "chi guardián", la energía que rodea al cuerpo y lo protege de los agentes externos, como el clima.

**Precaución:** las personas con problemas de corazón y/o hipertensión no deben realizar este ejercicio sin supervisión de su instructor. Tampoco es recomendable realizarlo de antes de dormir porque puede causar insomnio.



### (3) Los cuatro elefantes nutren la energía yang

Esta es una postura estática de qigong perteneciente al sistema "Wudang Dao Yin". Para ejecutar la misma, juntar los talones y abrir los pies a 45°, flexionar las rodillas y bajar el cuerpo varios centímetros de manera que se estiren las vértebras lumbares. El resto de la espalda también debe estar derecha. Los brazos sostienen una esfera a la altura del abdomen. La respiración debe ser abdominal normal y la concentración debe estar puesta en el punto "mingmen" (entre la segunda y tercera lumbar).



Esta postura estimula los riñones liberando el "fuego del mingmen" que es la fuente de calor del cuerpo. Además fortalece la energía yang, calma la mente y estimula la circulación sanguínea y de energía por las piernas y brazos.

**Precaución:** las personas con problemas de corazón y/o hipertensión no deben realizar este ejercicio sin supervisión de su instructor. Tampoco es recomendable realizarlo de antes de dormir porque puede causar insomnio.

-----  
Bibliografía:

- (1) "La Gimnasia de la eterna juventud: Guía fácil de Qi Gong" de Yves Requena Ed. Robinbook – ISBN: 9788479271923.
- (2) "La Raíz del Chi Kung Chino" de Yang Jwing Ming - Editorial Sirio – ISBN 9788478083930
- (3) "Qigong for women" de Dominique Ferraro – Inner Traditions / Bear & Company - ISBN: 9780892818389.

## Formas cortas de qigong para una agenda ocupada

Por YMAA Publication Center.

La práctica de qigong es muy flexible, puede ajustarse a cualquier estilo de vida y a la agenda de cualquier persona. Permite alcanzar estados de tranquilidad con mayor facilidad y conectarse con lo interior del ser, allí donde comienza la sanación y prevención de la salud tanto física como mental y emocional.

También potencia la habilidad de adaptación del cuerpo a la naturaleza, lo que lleva a una existencia mas orientada a lo natural. El qigong no debiera practicarse sólo para curar una enfermedad, aunque ciertamente sirva para ello. La práctica de qigong nos predispone hacia el mundo de la medicina preventiva.

Existe una gran variedad de formas de qigong que pueden ser estudiadas, incluyendo formas cortas o secuencias de pocos ejercicios que pueden incorporarse a la vida diaria de manera muy simple. Estos ejercicios están diseñados para promover la armonía general y también para ayudar en la curación de enfermedades. Se practican durante el día para mantener la calma mental y emocional, lo que tendrá como consecuencia un mejor estado de salud y la energía continuará circulando aun cuando sea imposible dedicar mayor tiempo a la práctica.



Los ejercicios que se describen a continuación pertenecen a los antiguos textos de los maestros de qigong Hong-Jing, Sun Si-miao y Chao Yuan-fang, taoístas inmortales, al gran maestro budista Yuan Huan-sian y al gran maestro y doctor Yan Xin.

Se encuentran organizados de acuerdo al momento del día en que pueden ser practicados para el bienestar general o en función de algún problema en particular que se experimente. Cada persona puede seleccionar los ejercicios acordes a sus necesidades y rutina diaria. Además los mismos se pueden practicar individualmente o como complemento de prácticas más extensas.

Al practicar qigong, no es bueno focalizar la mente en una sola área del cuerpo por mucho tiempo, sino en todo el cuerpo. Es más importante sentir lo que uno está haciendo que preocuparse por la exactitud de los movimientos.

## Qigong para la mañana

Estos ejercicios se deben realizar luego de despertarse, antes de levantarse de la cama.

1. Gire sobre su lado derecho. Trate de mantener un estado relajado de atención. Junte sus manos, la palma izquierda sobre la derecha. Ubíquelas cerca de su rostro con los dedos apuntando a la cabecera de la cama. Toque con la punta de la lengua el paladar, justo encima de los dientes.
2. Ubique la pierna izquierda sobre la derecha y curve la izquierda suavemente de modo que el pie izquierdo esté aun en contacto la parte inferior de la pierna derecha. Permita que la saliva se junte en su boca y tráguela suavemente. Trate de trazar el recorrido en su mente a medida que la saliva baja desde su boca por el canal medio del cuerpo hacia el dantien inferior (abdomen).
3. No permita quedarse dormido. Manténgase relajado con su mente sintiendo el dantien inferior. Cuando esté listo para levantarse de la cama, choque sus dientes varias veces para ejercitar y reafirmar los mismos y también para sacar a su cuerpo del estado meditativo. Trague la saliva nuevamente y siga el recorrido para condensar la energía en el dantien. Cuando haya terminado, levántese suavemente y comience su día.

Si aun tiene tiempo disponible luego de realizar la práctica anterior, en vez de levantarse de la cama, gire sobre su espalda y estire los brazos por encima de la cabeza y las piernas hacia abajo. Mientras tanto imagine que todas sus articulaciones, incluidas las de la columna, son separadas ligeramente y relajadas. Focalice su mente en tomar aire profundamente, a medida que exhala diga la palabra "heh" suavemente y el cuerpo completo se relajará. Repita este ejercicio tres veces. El mismo permite eliminar energía estancada del pecho.

1. Gire nuevamente sobre la derecha, trague saliva y siga su recorrido hacia el dantien inferior y mantenga su mente en ese lugar por un minuto. Vuelva sobre su espalda y frote sus manos hasta que se calienten levemente. Ubique los dedos índices a los lados de su nariz y masajee el área por un minuto. Este ejercicio fortalece la circulación de la energía ya que las manos llevan energía al área que se está masajeadando.
2. Ahora siéntese. Con los dedos golpee suavemente los ojos con los párpados cerrados por un minuto para mejorar su visión. Luego agarre sus orejas entre el pulgar y los dedos y tire abajo y arriba y adelante y atrás, también por un minuto. Ubique las palmas de las manos sobre las orejas de manera que cubran el orificio y los dedos toquen la parte de atrás de la cabeza. El dedo índice debe estar sobre el dedo mayor y golpear sobre el mismo 24 veces. Este ejercicio se llama "golpear los tambores celestiales" y permite mejorar la audición. Luego de completar el golpeteo manténgase quieto por un minuto y a continuación masajee su cara con las palmas de las manos rápidamente como si la estuviera lavando. Luego de esto puede levantarse y disponerse para su día.
3. Si aun le queda más tiempo, siéntese en la cama en una postura de piernas cruzadas para meditación (si su cama es blanda, busque un lugar cómodo cerca). Manténgase en esa postura el tiempo que necesite. Su espalda debe estar derecha y su cabeza también. Su mentón debe ubicarse levemente hacia adentro para lograr una buena postura. Mueva su lengua de manera circular dentro de su boca por dentro de los dientes y luego por fuera, en sentido de las agujas del reloj y luego inversamente para masajear las encías. Se

juntará saliva en la boca, tráguela en pequeñas cantidades tres veces. Al tragar imagine que la saliva es agua regando sus órganos internos que luego llega al dantien inferior. Este ejercicio ayuda a mejorar las funciones de los órganos y previene el envejecimiento.

## **Qigong para el trabajo**

Muchas veces, una vez que salimos de casa y entramos al trabajo todas las sensaciones confortables que experimentábamos en nuestro hogar se van por la ventana. Para el propio bienestar emocional y también físico es importante poder lograr la relajación que el qigong promueve en el ámbito de trabajo, aunque sea por unos breves momentos durante el día laboral.

Los ejercicios descriptos a continuación son ideales para practicar en la oficina, ya que requieren mucha concentración mental y poca actividad física.

1. Una vez instalado en su oficina o lugar de trabajo, pero antes de comenzar a trabajar, tómese un minuto para relajar su cuerpo y su mente. Intente la siguiente visualización: imagine una vela encendida en el área de su corazón por un minuto, trate de focalizar sus pensamientos y energías en esta zona, piense y vea la luz. Luego lentamente cambie el foco de atención a lo que lo rodea, su escritorio y su oficina y comience su trabajo, pero mantenga un poquito de atención en la luz de la vela en su corazón durante el resto del día.
2. Cuando su día de trabajo concluye, focalice nuevamente su atención en la vela por un minuto o dos antes de retirarse de su lugar de trabajo. Esta práctica permite mantener su espíritu (shen) dentro suyo, de manera tal que no pierda su energía en el trabajo.

Si su trabajo no requiere toda su concentración, trate de prestar más atención a su corazón y a la vela o mantenga la esta noción por detrás de sus pensamientos mientras trabaja. Cuando realice un receso, inhale y exhale según las técnicas de qigong: profunda, suave y continuamente. Con cada inhalación, trague gentilmente la saliva y visualice como ésta desciende al dantien. Cuando el aire está viciado no respire profundamente, simplemente vea la luz en su corazón y luego en su dantien inferior.

Nuestro cuerpo fácilmente se cansa y tensiona cuando pasamos mucho tiempo en el auto a diario. Los siguientes ejercicios mantendrán la energía circulando en su cuerpo aun estando en un espacio pequeño donde no se podrán realizar grandes movimientos. Tenga en cuenta que estos movimientos se realizan cuando el auto se encuentra detenido para que no interfieran con el manejo. A pesar de no poder moverse mucho, la energía de todos modos fluye. Al realizar los ejercicios mantenga la concentración en el área del cuerpo que está trabajando.

1. Gentilmente mueva su cabeza de manera circular en el sentido de las agujas del reloj y luego de forma inversa. Durante el movimiento tome consciencia en relajar la cabeza. La cantidad de giros a realizar dependerán del estado de tensión en el que se encuentre.
2. Gire sus hombros hacia atrás y hacia adelante a medida que conscientemente los relaja. Esto ayudará a aliviar también su cuello.
3. Luego movilice su cintura y caderas de manera circular en ambas direcciones y relájelas. Esto permite que la energía fluya por la base de su columna.
4. Choque los dientes entre si y relájelos. Luego masajee las encías con la lengua por dentro y por fuera en ambas direcciones. Con este ejercicio la saliva se juntará en su boca, tráguela suavemente y visualice el recorrido de la misma hasta el dantien inferior permitiendo que se reúna la energía en ese punto. Cuando conduzca siempre mantenga un poco de atención en su corazón.

## **Qigong para antes de dormir**

Siéntese con las piernas cruzadas en su cama o cerca de su cama, donde le sea confortable. Si es en una silla, mantenga sus pies separados al ancho de caderas.

1. Suelte todos los pensamientos. Inhale suavemente por la nariz y exhale por la boca lentamente tres veces. Cada respiración envía conscientemente energía hacia el dantien y luego fuera de éste.
2. Masajee un pie y luego el otro con la palma de su mano, no con los dedos, especialmente no con el dedo medio solamente. Dibuje círculos en el sentido de las agujas del reloj manteniendo una firme pero gentil presión mientras realiza esto. Repita 89 veces. En los pies existen muchos puntos de acupuntura relacionados con los órganos del cuerpo, masajearlos permite relajar la mente y promover la circulación.
3. Cuando se esté por ir a dormir, recuéstese sobre su lado derecho con la pierna derecha estirada y relajada y la pierna izquierda levemente curvada y apoyada sobre el pie derecho. Ubique su mano izquierda sobre la cadera izquierda con el dedo medio sobre el punto de acupuntura [VB30](#). La mano derecha debe estar debajo de la cabeza de tal modo que los dedos pulgar e índice se encuentren en la oreja. En esta posición la energía circula por los meridianos principales y luego hacia el dantien inferior.

-----  
Artículo original:

"For a busy schedule—Qigong short forms" by Yanling Lee Johnson - ©2010 YMAA

<http://www.ymaa.com/articles/for-a-busy-schedule-qigong-short-forms>

Extractos del libro "[A Woman's Qigong Guide — Empowerment through Movement, Diet, and Herbs](#)" de Yanling Lee Johnson, YMAA Publication Center.

## Técnicas de respiración taoístas

Por YMAA Publication Center.

Es de conocimiento general que la dieta equilibrada y el ejercicio regular son necesarios para mantener el cuerpo sano y fuerte. Sin ejercicio el cuerpo pierde acondicionamiento. Sin una dieta sana carecemos de los nutrientes necesarios para mantener la salud. Sin embargo, podría decirse que el aire es más importante que la alimentación y el ejercicio. Como trabajamos arduamente para ganar dinero para comprar comida, valoramos la comida. El aire es gratis, entonces es fácil olvidar su importancia.

La respiración, junto con la digestión, los patrones de sueño y la circulación de la sangre, es parte de las funciones cíclicas del cuerpo humano, pero es usualmente pasada por alto y pocas veces practicada. Los ejercicios de respiración taoísta son prácticas orientadas a activar el músculo diafragma, expandir los pulmones e invocar la respuesta natural del cuerpo hacia la relajación. Estas prácticas pueden utilizarse por separado o sumadas a otras técnicas de meditación y artes marciales permitiendo alcanzar mayores niveles de salud física y mental.

### La respiración abdominal natural

Es una respiración que podemos realizar habitualmente durante el día. En este tipo de respiración, al inhalar el diafragma se expande y se mueve presionando el ombligo hacia afuera. En la exhalación, el diafragma se relaja y el ombligo vuelve hacia adentro. Esta respiración debe ser profunda, lenta, suave y uniforme. Esto permite que el cuerpo reciba más oxígeno y elimine también mayor cantidad de dióxido de carbono, lo que conlleva varios beneficios como bajar la presión arterial, disminuir el ritmo cardíaco y la mayor eliminación de toxinas.

### La respiración inversa

Esta técnica recibe el nombre debido a que es al revés que la respiración abdominal natural. Al inhalar se contrae el abdomen llenando la parte superior de los pulmones y contrayendo los demás órganos. Al exhalar, el abdomen se expande y la respiración se suelta hacia dentro del cuerpo. De manera consciente o no, todas las personas utilizan este tipo de respiración. Es la forma en que instintivamente respiramos al realizar un esfuerzo físico, como al empujar algo.

La respiración se mueve verticalmente hacia arriba y hacia abajo del cuerpo, como una bomba. Pero también lo hace de manera horizontal, hacia adelante y atrás en el ombligo con la exhalación. Es importante

que este tipo de respiración no sea el habitual ya que el exceso de práctica o la práctica incorrecta de la técnica puede traer problemas de salud. Adicionalmente no está recomendada para personas que sufren de hipertensión. (...)

## La respiración en el Dantien

(...) A pesar de que existen tres dantien principales en el cuerpo humano, esta técnica de respiración focaliza en el inferior, ubicado cuatro dedos por debajo del ombligo. Esta respiración incorpora la parte baja de la espalda (a la altura de los riñones) dentro de la práctica de respiración profunda. En este caso la mente se debe concentrar en el dantien y el pecho mantener relajado, mientras que el abdomen y la parte baja de la espalda se expanden en la inhalación y se contraen con la exhalación. Existe un punto de acupuntura muy importante en esta zona de la espalda llamado "ming men" que se ve estimulado con esta práctica de respiración. La medicina taoísta explica que cuando los riñones son estimulados, la vitalidad de cuerpo y la energía también mejoran.

## La respiración embrionaria

(...) Esta técnica lleva a que la respiración se realice como un movimiento interno sin esfuerzo. La respiración se torna tan natural que uno no se da cuenta que está respirando, como si fuera un bebe dentro del útero materno. El espíritu y la respiración se alinean y uno se vuelve presente en el momento. Es una práctica muy útil en meditación pero focalizar la mente tan conscientemente en la respiración puede llevar a evitar justamente la naturalidad necesaria para esta práctica. En vez de intentar practicar diligentemente es mejor dejar que suceda de manera paulatina y natural. (...)

-----  
 Artículo original:  
 "Daoist Breathing Techniques" by Zhou Xuan Yun  
 YMAA Articles <http://www.ymaa.com/articles/daoist-breathing-techniques>  
 ©2010 YMAA

# MEDITACION

## 20 minutos pueden cambiar tu día

Vivimos en un mundo acelerado que nos impone cada vez más velocidad. Estamos a la defensiva, estresados, alterados y muchas veces no sabemos como salir de ese estado. Si la intención es encontrar un camino que permita comenzar una búsqueda hacia otra forma de vivir, la luz que ilumina este camino es la meditación.

La meditación es una técnica milenaria muy simple que nos permite salirnos del estado de alerta para conectarnos con nuestro ser interno y de esa forma comenzar a llevar nuestra vida hacia una forma mas placentera de existir. Si no hay tiempo para hacer un curso, asistir a clases o dinero para pagar un instructor, la meditación es la técnica indicada. Solo es necesaria iniciativa y perseverancia y con estos dos ingredientes los resultados se verán a corto plazo.

La técnica básica para meditar es encontrar un lugar tranquilo, no hace falta que sea totalmente silencioso sino mas bien que estemos seguros que en ese lugar no nos van a interrumpir. Sentados en una silla, con los pies tocándole suelo y la espalda recta es la postura más simple para iniciarse en la práctica. Más adelante se podrá probar sentado en el piso.

A partir de allí lo único necesario es sentir la respiración. El aire que ingresa a los pulmones y luego sale del cuerpo. Para que la respiración sea cada vez mas lenta y profunda es importante relajar el pecho y el

diafragma expandiendo el abdomen al tomar aire y comprimiéndolo al exhalar. Esta forma de respirar activa los circuitos de relajación naturales del cuerpo humano.

Aparecerán pensamientos en la mente que debemos simplemente ignorar y dejar pasar. Cuando nos damos cuenta que nos enganchamos con un pensamiento simplemente volvemos a sentir la respiración y retomamos el procesos de relajación, sin culpas ni auto-reproches.

A medida que los minutos pasan tanto el cuerpo como la mente se van calmando, cada vez hay menos pensamientos, la respiración se profundiza y sentimos tranquilidad y calma. Lo ideal es meditar por lo menos 20 minutos al día, pero esto puede resultar tedioso al principio. Es posible también dividir esta práctica en dos, una meditación a la mañana y otra a la tarde o en momentos claves de la rutina diaria donde cada uno sabe que es necesario un freno. De esta manera es posible comenzar meditando por ejemplo 5 minutos de mañana y otros cinco a la tarde y progresivamente aumentar hasta llegar a 10 minutos cada vez. Para no estar pendientes del tiempo es útil poner una alarma y simplemente dejarse fluir hasta que ésta suene indicando que ya se cumplió el tiempo.

La meditación aporta muchos beneficios para la salud física, mental y emocional: regula la presión sanguínea, mejora la digestión, fortalece el sistema inmunológico, regula el metabolismo, mejora la concentración y la memoria, mejora la productividad, permite lidiar mejor con las emociones, desarrolla empatía y compasión, auto-aceptación, mayor autoestima, etc.

La clave para lograr estos beneficios se encuentra en la continuidad. Si tenemos la iniciativa de comenzar a meditar y la perseverancia para realizarlo a diario a largo plazo, simplemente esto nos permitirá vivir cada día mejor.



## Técnicas de meditación para todos los gustos

Existen infinidad de técnicas de meditación con distintos niveles de complejidad y asistencia necesaria. A continuación detallo algunas de mis experiencias en este tema.

### Meditación Trascendental

Es una técnica fácil de aprender y de practicar. Es necesario hacer un curso con un instructor certificado quien brinda un mantra personal para repetir durante la meditación. Luego el instructor hace un seguimiento del alumno hasta que éste puede seguir su práctica de manera personal. Se medita dos veces al día durante 20 minutos de manera indispensable. La intención principal de este tipo de meditación es disminuir la actividad mental.

## **Meditaciones de Qigong**

Se realizan a través de posturas estáticas con la concentración puesta en la respiración y la intención de calmar la mente para que la energía circule por el cuerpo sin interferencias de pensamientos y emociones. La práctica mínima requerida es de 10 minutos en cada postura y éstas pueden ser difíciles de mantener y el esfuerzo físico puede llevar a causar tensión contrarrestando toda la intención de la meditación.

Otro tipo de meditación es a través de visualizaciones de la energía que circula por nuestro cuerpo. Estas se realizan sentadas en una silla o en el piso con la espalda recta y la finalidad de las mismas es aprender a movilizar la energía, equilibrar y cultivar la misma.

Para aprender estas técnicas es necesario encontrar un profesor de qigong que enseñe y guíe el inicio de la práctica. Lleva varias clases poder percibir la energía y acomodarse a las sensaciones que surgen pero son técnicas que se puede posteriormente practicar de manera individual.

## **Meditación Zen**

Esta meditación, llamada Zazen, es una técnica budista en la que la postura tiene mucha relevancia. Se realiza sentada en un almohadón redondito con las piernas en posición de loto o medio loto y la espalda recta. Las escuelas más modernas permiten simplemente cruzar las piernas en una postura cómoda. Los ojos abiertos con la mirada a 45° sobre el piso, la concentración se pone solamente en la exhalación.

Los pensamientos, las imágenes, las emociones que surgen se deben dejar pasar como nubes como el cielo sabiendo que uno no es esas imágenes o pensamientos sino que es el firmamento que las sostiene, para así llegar a subconsciente mas allá del pensamiento donde está la pureza del ser.

Es una técnica fácil de aprender y se necesita asistir a un templo o dojo Zen para iniciarse en el tema y luego ser diligente con la práctica individual.

## **Meditaciones guiadas**

Esta técnica consiste en utilizar la mente y visualizaciones para lograr relajación, calma y también resolver conflictos internos por los que uno está pasando. La postura en muchos casos no es tan importante, sino mantener la concentración en la guía.

Se puede practicar con un profesor pero también hay muchos DVDs, CDs y material en YouTube para realizar este tipo de meditación.

## **Meditaciones con mantras y mudras**

Estas son técnicas hindúes y que se desprenden del yoga. Por un lado, meditar con mantras lleva a armonizar e incorporar distintas energías en el cuerpo, dependiendo del mantra a utilizar, ya que el mismo es una representación verbal de una intención energética. El mas conocido es el OM, pero también se puede meditar repitiendo los mantras de Reiki, de yoga u otros, siempre y cuando se conozca su intención.

Los mudras son gestos corporales que permiten canalizar energías a través del cuerpo. Los mismos tienen capacidad de armonizar y son un apoyo a la meditación. En este caso también es importante conocer el sentido del mudra y no realizarlos sin conocimiento.

Es importante aprender bien las técnicas a partir de personas con formación y obtener la guía necesaria al principio para poder aclarar dudas y consolidar la técnica, pero también es importante luego, al practicar cada uno en su casa, encontrar el propio camino en la meditación. No siempre necesitamos la misma técnica, la misma duración, la misma concentración. Debemos ser flexibles y adaptar la meditación a las necesidades del momento. Lo único que debe prevalecer es la constancia en la práctica.

## REIKI

### La humildad del Reiki

Uno sale de su primera sesión de Reiki medio sorprendido, medio incrédulo. Se aventura a una segunda, por curiosidad. Un par de semanas después se encuentra en una situación complicada, de esas que generan tensiones y emociones fuertes, y resuelve la situación de manera positiva, sin tantas secuelas y se sorprende! Uno no se acuerda del Reiki en ese momento, ni relaciona la nueva capacidad con esas sesiones.

El Reiki entra en el cuerpo y se queda ahí para sanarnos. La sesión de Reiki nos hace permeables a distintas energías que ingresan en el cuerpo dándonos nuevas capacidades emocionales, espirituales y también mentales que permiten un desarrollo mayor de la persona. Se instalan símbolos y mantras en el cuerpo que armonizan y equilibran las energías existentes e invocan a su vez nuevas vibraciones.

La inteligencia de la energía es sorprendente, porque circula por el cuerpo relajado limpiando con tenacidad las emociones y apegos de la persona, sabiendo exactamente a donde ir en cada caso. El reikista podrá poner sus manos en cualquier parte del cuerpo pero la energía irá donde es necesaria su acción.

Esto es un trabajo silencioso y humilde que realiza la energía por nosotros. Por supuesto, debe existir un campo preparado y dispuesto a recibir y a sanar. Pero aun en los peores casos de introspección, la energía cumple con su tarea de iluminar.

Esas emociones y bloqueos que se limpian representan los hábitos nocivos y apegos de la persona. Apegos a formas de actuar, por ejemplo, o a emociones negativas. Al soltarlas sentimos un vacío que la energía Reiki se encarga de rellenar. Por eso es que luego de las sesiones de Reiki uno se siente raro. Es que ha soltado lo viejo y ha incorporado lo nuevo, acomodarse a ese nuevo estado genera incomodidad y lleva tiempo.

Luego de unos días, ya uno se siente más cómodo y se olvida del Reiki. Es allí cuando humildemente éste actúa y nos apuntala en las situaciones que necesitamos ayuda para no caer en los viejos hábitos. Silenciosa y efectiva, la energía Reiki está siempre presente.

Tal vez después, si uno posee la capacidad de reflexionar y recapitular sobre sus acciones, reconoce alguna relación entre lo sucedido y el Reiki y dice "puede ser...". Si uno es consciente de esta relación, tiene la posibilidad de continuar con el tratamiento de Reiki para abrirse a nuevas capacidades y apuntalar los logros ya establecidos.

Cada sesión es diferente, tanto como para el reikista como para la persona. Las sesiones siguientes permiten ir detectando bloqueos más profundos que, como capas de una cebolla, se van "pelando" hasta sacar a la luz el verdadero ser que hay dentro de cada uno de nosotros.

### Complementar la práctica de qi gong con reiki

Estas dos disciplinas que parecen muy distintas a primera vista, no lo son tanto y se complementan de una manera muy útil para equilibrar la energía de las personas. El qi gong posee más de 5000 años de desarrollo, en cambio, el reiki menos de 100. Se discute en general si el reiki posee sus raíces en los conceptos de la medicina china y si la práctica de reiki simplifica la de qi gong.

Las dos disciplinas buscan eliminar las tensiones físicas del cuerpo, los bloqueos energéticos y armonizar el flujo energético de Qi limpiando los meridianos. El qi gong, a través del movimiento y la intención mental de incorporar energía del cielo y de la tierra; el reiki a través de la canalización de energía universal y la imposición de manos en los distintos centros energéticos del paciente.

Sucede que cuando una persona inicia su práctica de qi gong, en general se da cuenta que no es muy flexible, que ciertos movimientos que parecen simples le resultan complejos de realizar y que la postura física (por ejemplo de la espalda, el cuello y los hombros) no es tan fácil de corregir. Todas estas dificultades están relacionadas con los bloqueos energéticos que se encuentran en el cuerpo desde hace ya tiempo y las emociones que no se han podido soltar en su debido momento.

Algunos practicantes logran avanzar sobre estas dificultades y limpiar, a través de la práctica, estos bloqueos. Pero para muchas personas, esto implica un proceso doloroso que no siempre están dispuestos a afrontar y abandonan la práctica de qi gong porque les demanda demasiado (sobre todo emocionalmente hablando). Es en este momento que el reiki es un complemento más que interesante para incorporar.

El reiki, a través de la imposición de manos en distintos centros energéticos del cuerpo, lleva energía al cuerpo de la persona y esta energía va directo a los bloqueos y tensiones que son necesarios limpiar y eliminar. Permite que la persona entre en un estado de relajación profunda volviéndose más permeable a la sanación y más receptiva a la energía. Muchos de los bloqueos energéticos que a través del qi gong serían dolorosos o extensos de eliminar, el reiki los elimina de manera sutil, paulatina y compasiva.

Luego de una sesión (o varias) de reiki, la persona simplemente se mueve mejor, más suave y con menos dificultades que antes, impactando esto directamente sobre la práctica de qi gong ya que los ejercicios poseen un mayor efecto cuanto más relajado se encuentra el practicante. Es una interesante alternativa para que el proceso inicial de limpieza energética que promueve el qi gong no sea tan arduo de realizar.

## TAI CHI - GENERAL

### Diferencias entre tai chi chuan y chi kung

Esbozando una sección de preguntas y respuestas escribo este artículo en pos de responder a una reiterada pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre el tai chi y el chi kung?



#### ¿Qué es el tai chi chuan?

Es un arte marcial interno de origen chino cuyo origen ronda el año 1200 DC. Se le llama arte marcial "interno" porque la intención se pone en movilizar la energía interna del cuerpo para ejecutar los ataques y las defensas, minimizando al máximo el uso de la fuerza muscular. El tai chi chuan se desarrolla a partir de la filosofía del yin y el yang. Los movimientos, la forma de mover los pies y los brazos se basan en esta filosofía.

La energía que se moviliza internamente, además de posibilitar un ataque, permite también limpiar los bloqueos y tensiones energéticas alojados en los meridianos, devolviéndole a la persona la salud física, mental y emocional. Esta es la faceta terapéutica del tai chi chuan.

En el tai chi chuan se practican "Formas" que son secuencias de movimientos marciales con o sin armas y "empuje de manos" que es una práctica en pareja destinada a desarrollar las habilidades que requiere la aplicación del tai chi chuan en combate.

#### ¿Qué es el tai chi?

Es común hablar de tai chi, pero esta no es una disciplina distinta sino una forma simplificada de nombrar al tai chi chuan. "Chuan" significa puño o boxeo y muchas veces se dice que tai chi sin el "chuan" es una versión solo terapéutica de la disciplina. Esto es imposible ya que como el yin no puede existir sin el yang, la faceta terapéutica no existe sin la marcial, ya que es esta última la que nos enseña a movilizar la energía a través de la intención. De este modo existe un solo tai chi, el tai chi chuan.



Para profundizar en este tema recomiendo: "[El yin y el yang en el Tai Chi Chuan](#)"



### ¿Qué es el chi kung?

Chi kung es el término chino que se utiliza para nombrar el inmenso conjunto de gimnasias basadas en la teoría de la medicina tradicional china, destinadas a mejorar la salud. Esta disciplina tiene más de 5.000 años y existen dentro de ella más de 10.000 sistemas distintos de gimnasia o ejercicios.

Existen en general cuatro ramas del chi kung: el terapéutico, para prevenir enfermedades y mantener el cuerpo sano, el médico, cuyos ejercicios están diseñados para curar determinadas enfermedades o dolencias, el marcial, destinado a potenciar el desarrollo del arte, y el religioso, cuyo fin es la longevidad e iluminación. El chi kung que practicamos habitualmente es el terapéutico.

En esta disciplina se practican series de movimientos que dependen de cada sistema en particular. Cada movimiento se encuentra relacionado con uno o más meridianos y las distintas energías del cuerpo (yin/yang y cinco elementos) y la intención se focaliza de acuerdo a lo requerido por cada ejercicio. También se practican posturas estáticas como la del abrazo del árbol y respiración.

Para profundizar en este tema recomiendo: "[Principios generales de Qi Gong](#)"

### ¿Qué es el qigong?

Exactamente lo mismo que el chi kung. Dependiendo del sistema de traducción chino – inglés que se utilice, estas disciplinas se nombran chi kung o qi gong, tai chi chuan o taijiquan.

Para profundizar en este tema recomiendo: "[¿Qigong o Chi Kung? Tai Chi Chuan o Taijiquan?](#)"

### ¿Por qué el tai chi y el chi kung se practican en conjunto?

No se practican en conjunto solo por que son parecidas en parte de su intención final (mejorar la salud) ya que bien difieren los métodos de enseñanza y existen, como hemos visto, otros factores relevantes.

Las relaciones en la práctica conjunta de las disciplinas son como detallo a continuación:

En la práctica de tai chi chuan es casi obligatorio incorporar el chi kung ya que éste permite desarrollar la conciencia en la energía interna, necesaria para desarrollar lo marcial, y a su vez potencia la faceta terapéutica del arte.

Para profundizar en este tema recomiendo: "[La importancia del chi kung en el tai chi chuan](#)"

En el chi kung no se incorpora el tai chi chuan, ni es necesario hacerlo. Pero hay ejercicios de chi kung que son iguales a movimientos de tai chi, pero que están insertos en sistemas de chi kung terapéutico o médico, sin considerar la intención marcial de los mismos. Por ejemplo, empujar, la defensa del mono, mover las manos como nubes, etc.

Es decir que el tai chi siempre se practica con chi kung, pero la práctica de chi kung solamente no necesita del tai chi.

### Conclusión

Cuando se inicia una práctica en estas disciplinas hay que considerar las diferencias entre las mismas y a partir de allí comprender que una clase no es una mezcla indiferenciada de ambas.

A pesar de sus similitudes, la práctica se desarrolla de distintas maneras y cada persona debe tener claro qué es lo que desea practicar y buscar un profesor capacitado en cada una de ellas, porque un instructor de tai chi no necesariamente sabe enseñar chi kung y viceversa.

## Cómo practicar la Forma del tai chi

Por Yang, Jwing-Ming

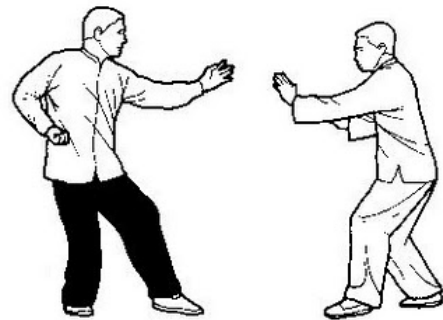
Toma por lo menos tres años aprender una Forma de tai chi chuan de manera tal que se ejecute a partir de la circulación de la energía en coordinación con la respiración y las posturas. Luego es necesario aprender a movilizar la energía con la intención y lograr la armonía interna. Aun luego de haber logrado esto, quedan todavía cosas por aprender antes de poderse considerar un practicante competente del tai chi. Hay que aprender a fortalecer la energía con la práctica, desarrollar el "sentido del enemigo" y por último, aprender a entrenar el "jin" (poder interno) durante la Forma.

En el tai chi, el "jin" juega un importante rol. Cuando el "qi" (energía) es fuerte el "jin" (poder interno) también será fuerte. Una forma importante de fortalecer la energía es practicar cada vez más lento. Este es el aspecto yin del tai chi chuan que ayuda a construir la mente y la energía con fortaleza y concentración. Si normalmente su práctica lleva 10 minutos incrementa el tiempo a 15, luego a 20 minutos, sin agregar respiraciones adicionales.

La práctica es la misma pero la respiración que permite guiar la energía es cada vez más lenta y profunda. Para lograr esto, la mente y el cuerpo deben estar calmados y relajados, la energía debe estar en plenitud, primero en el abdomen y luego en todo el cuerpo. Si es posible lentificar la Forma al máximo la energía fluirá suavemente, la mente estará muy calma y las posturas serán relajadas. Al realizar la Forma a esta velocidad el pulso y los latidos del corazón serán también más lentos y uno se encontrará en un estado auto hipnótico meditativo. Apenas se notará el cuerpo físico, en cambio uno se sentirá como una esfera de energía. En este punto uno es como transparente.

### Desarrollar el "sentido del enemigo"

Aun cuando uno logra ejecutar la Forma de manera perfecta, puede parecer muerta. Para darle vida a la secuencia es necesario desarrollar el sentido del enemigo. Al practicar la forma hay que imaginar un adversario frente a uno y percibir claramente los movimientos que éste realiza y la forma de interactuar con el mismo. La capacidad de visualizar esto de manera realista ayudará en gran medida a mejorar las técnicas, más aun si se complementa con práctica marcial en parejas.



Habrás veces que no se utilizará esta visualización pero cada vez que se ejecute la Forma los movimientos estarán impregnados de este conocimiento sobre como interactuar con un oponente. Cuanto más se practique con el enemigo imaginario, mas vivos serán los movimientos, porque al practicar de esta manera uno aprende a aplicar la energía y el poder interno de forma natural y el propio espíritu se funde con la Forma. Es como la música, si un músico solamente ejecuta la melodía con la técnica y otro la ejecuta con su corazón y alma, las dos serán distintas. En un caso la música es vacía, en el otro caso está viva y te llega adentro.

Si no se aprende a incorporar el "jin" en la Forma, aunque se practiquen muchos años, estas secuencias estarán vacías. Para que la Forma adquiera sentido, hay que combinar el poder interno con la técnica. Una forma de lograr esto es practicar el tai chi de manera rápida. Este es el aspecto yang del tai chi, que lleva a manifestar la energía interna de manera externa. Una vez que se logra ejecutar la Forma de manera automática y coordinada con la respiración y la circulación de la energía hay que practicar rápido y cada vez más rápido.

Si alguna vez uno se encuentra en una situación real de combate, en el mismo los movimientos serán veloces y es necesario responder aun con más velocidad para lograr una defensa adecuada. Si sólo se practica lento, cuando sea necesario moverse rápidamente la energía colapsará, las posturas serán inestables y la intención se perderá. Si esto sucede, no será posible utilizar el poder interno. De esta manera, es necesario practicar la Forma con celeridad hasta lograr hacerlo a velocidad de combate. Pero

esta práctica debe ser progresiva para no perder lo esencial del tai chi: la concentración, el equilibrio, la respiración y las posturas.

-----  
Artículo original:

"Understanding Traditional Yang Style Taijiquan" by Dr. Yang, Jwing-Ming, May 3, 2010.  
<http://ymaa.com/articles/understanding-traditional-yang-style-taijiquan> ©2010 YMAA

## Comprendiendo el tai chi chuan yang tradicional

Por Yang, Jwing-Ming

Para poder interpretar las Formas de tai chi del estilo yang es necesario primero comprender cómo una Forma es creada y los propósitos a los que ésta sirve. El tai chi chuan no es una danza o un movimiento abstracto. Una comprensión acertada de las raíces de este arte permitirá una práctica más efectiva.

### Tres niveles en la Forma

Una secuencia de movimientos marciales es una combinación de muchas técnicas, construida en la imaginación del creador, de manera tal que refleje un combate real. El creador de una Forma debe ser un experto en el estilo y con experiencia suficiente para ver las ventajas y desventajas de un movimiento, técnica o postura. Dentro de una secuencia marcial se encuentran escondidos los secretos de las técnicas de cada estilo en particular. Las Formas marciales chinas comúnmente contienen dos o tres niveles de técnicas de combate. El primer nivel es la aplicación obvia del movimiento y permite comprender lo fundamental del estilo.

El segundo nivel es más profundo y usualmente no tan obvio como los movimientos de la Forma. Por ejemplo, la secuencia puede tener una postura de paso en falso en un momento determinado. Esta postura permite al practicante patear cuando es necesario pero esta patada puede no estar en realidad dentro de la secuencia. Los practicantes experimentados normalmente pueden ver dentro de la Forma para comprender este segundo nivel de aplicación.

El tercer nivel es el más difícil de ver y contiene habitualmente las técnicas más efectivas de cada estilo. Este nivel de técnicas implica más movimientos o pasos de los que se muestran en la Forma y deben ser explicados y analizados en detalle por el Maestro mismo. Entonces, cuando un artista marcial competente tiene la capacidad de comprender el tercer nivel de una secuencia comprende además los secretos del arte marcial y las distintas técnicas de combate en profundidad.

Por lo tanto, la secuencia marcial del tai chi chuan tiene diversos propósitos:

- » La Forma permite preservar la esencia de un estilo y sus técnicas. Es como un libro de texto que contiene las bases para el conocimiento del arte.
- » La Forma se utiliza para entrenar a un practicante en las técnicas particulares de cada estilo. Cuando un estudiante practica la secuencia regularmente, puede perfeccionar las técnicas y construir una buena base en esta disciplina.
- » La Forma también se utiliza para entrenar la paciencia, perseverancia y fortaleza del practicante, como también las posturas y movimientos.
- » Por último, la Forma permite al estudiante construir un sentido del enemigo. De la continua práctica con un oponente imaginario es posible darle vida a las técnicas y hacerlas más efectivas en combate.

Las secuencias del tai chi chuan fueron creadas con estos mismos propósitos. Sin embargo, al ser un estilo marcial interno, también se entrena la coordinación mental, la respiración, la energía y los movimientos. Debido a esto, el aspecto yang del entrenamiento del tai chi surge lentamente al inicio y luego gradualmente incorpora velocidad y la manifestación externa de la esencia interna. El aspecto yin de entrenamiento es

practicar el tai chi a una velocidad cada vez más lenta, para cultivar la mente meditativa, la coordinación con la respiración y potenciar la energía interna.

## Los movimientos fundamentales

El tai chi chuan estilo yang posee diversas Formas: 24, 48, 81, 88, 105 o más posturas dependiendo, en parte, del método utilizado para contar las mismas, pero posee solamente 37 movimientos fundamentales. Estas posturas conforman la base de las más de 250 aplicaciones marciales del tai chi chuan yang. Dentro de cada Forma los movimientos se repiten una o varias veces. Esto se tiene dos motivos:

- » Para incrementar la cantidad de veces que se practican las posturas consideradas como más importantes. Esto naturalmente ayuda a aprenderlas más rápidamente. Por ejemplo, repeler, tirar atrás, presionar y empujar, consideradas las formas más básicas del combate, se repiten varias veces en cada Forma.
- » Para incrementar la duración de la práctica de cada secuencia. Cuando los primeros practicantes de tai chi chuan vieron que las Formas cortas no eran suficientes para satisfacer sus necesidades, naturalmente incrementaron el tiempo de práctica repitiendo algunos de los movimientos.

Si la intención es practicar el tai chi chuan en profundidad es importante ejecutar tres veces la Forma a la mañana y tres veces a la tarde. La primera vez es para preparar el cuerpo, la segunda es para entrenarse en el movimiento de la energía y la tercera es para una recuperación relajada.

-----  
Artículo original:

"Understanding Traditional Yang Style Taijiquan" by Dr. Yang, Jwing-Ming, May 3, 2010.  
<http://ymaa.com/articles/understanding-traditional-yang-style-taijiquan> ©2010 YMAA

## Como mejorar tu Tai Chi sin practicar la Forma

Hay diversas maneras de mejorar en la práctica de tai chi sin necesariamente practicar la Forma. En las actividades diarias podemos aumentar nuestra consciencia y atención utilizando los principios del tai chi. Algunos ejemplos:

- » Hazte el hábito de alinear conscientemente tu cuerpo en cualquier momento, cuando estás esperando en una fila, sentado en el colectivo o mirando televisión.
- » Practica visualizando la Forma de un movimiento a la vez con los ojos cerrados. Incorpora las sensaciones dentro de cada movimiento. Por ejemplo, como sientes el cuerpo cuando das un paso adelante y flexionas la rodillas.
- » Practica los pasos utilizados en la Forma, como ser paso en falso, patada con el talón, paso de transición, etc.
- » Experimenta el lleno y el vacío. Transfiere lentamente el peso de tu cuerpo de una pierna a la otra al caminar y siente ese movimiento. O transfiere el peso de un lado a otro desde la postura de ancho de hombros.
- » Practica relajando tus codos y hombros mientras te lavas los dientes, barres tu casa o lavas los platos.
- » Mejora tu equilibrio para reflejarlo en la Forma y en tu manera de caminar.
- » Apoya las manos en la mesada de la cocina o en el respaldo de una silla y levanta una pierna por varios segundos. Luego puedes probar utilizando una sola mano de apoyo o ninguna.
- » Realiza los movimientos de tu vida diaria sintiendo una resistencia en el aire alrededor tuyo o como si te movieras dentro del agua. Captura esas sensaciones e incorpóralas a la Forma.

- » Medita para ayudar a clarificar la mente y mantener la calma y la focalización.
- » Baja la velocidad de tu vida un poquito. Las rutinas de la vida cotidiana usualmente nos llevan a una velocidad inconsciente y a estar constantemente en apuros. Eso puedes cambiarlo con tu intencion.
- » Frena y presta atención a los detalles que la vida te ofrece. Los olores en el aire, la manera que se siente el pie cuando toca el piso, las cosas que puedes ver al expandir tu visión. Esas cosas están alrededor nuestro y generalmente las pasamos por alto.

El tai chi está en la vida diaria, solo es cuestión de aprovechar las oportunidades para practicarlo.

-----  
Artículo original:

"How to Improve Tai Chi while not doing the Form"

Dr Lam's Tai Chi, Health & Lifestyle Newsletter - Issue Number 99, November 2009

[http://www.taichiproductions.com/newsletter/individual\\_newsletter.php?id=346#tony](http://www.taichiproductions.com/newsletter/individual_newsletter.php?id=346#tony)

## Sobre el movimiento y la consciencia



¿Cuántas cosas hacemos de manera inconsciente durante el día? ¿Cuáles son esas cosas que hacemos de memoria, mecánicamente, y después ni nos acordamos de haberlas hecho? Muchas veces no ponemos consciencia en nuestras acciones. Nos olvidamos que cada acción desencadena otra y otra, y que a través de la consciencia cambiamos y mejoramos.

Con el tai chi podemos aprender a focalizar nuestros pensamientos y lograr consciencia en cada cosa que hacemos, en cada movimiento que realizamos. Es mas, logramos desintegrar los momentos y poner consciencia en los segundos, en las pequeñas cosas que habitualmente pasarían inadvertidas. Y luego, cada segundo se hace eterno al disfrutar las sensaciones que surgen desde la consciencia.

Primero debemos sentir la respiración. El aire que entra por la nariz y llega a los pulmones, llenado el cuerpo de energía nueva. La exhalación se realiza sin forzar ni soplar, suavemente por la nariz, sintiendo el aire que sale de nuestro cuerpo tomando consciencia de que a través de esa exhalación estamos eliminando toxinas y bloqueos. Sentir la respiración nos permite tomar el aire justo que necesitamos en cada momento de acuerdo a lo que estemos haciendo.

Luego, tomamos consciencia de nuestros pies, que están sobre la tierra, pero no siempre lo sentimos así. Ser conscientes de nuestra conexión con la tierra a través de los pies es de suma importancia. Nos permite descargar tensiones y tomar energía nueva para el cuerpo. Nos damos cuenta de cómo apoyamos los pies, qué zonas tienen mas tensión y de cómo nos paramos ante las situaciones. La consciencia en nuestros pies también nos brinda enraizamiento y seguridad.

Las pantorrillas y las rodillas aparecen al sentir los pies. Tomamos consciencia de que las pantorrillas deben estar relajadas y las rodillas en la postura correcta, alineadas con los dedos de los pies. Si no tenemos consciencia de las rodillas, las mismas se hundirán hacia adentro y se lastiman. Sentimos como la energía de la tierra sube por los pies hacia las rodillas y luego hacia la cadera, por cada pierna hasta cada cresta ilíaca.

Es a través de la consciencia del movimiento de la cadera, hacia un lado y el otro, que le damos dirección e intencionalidad a nuestro movimiento de tai chi. Adelante, atrás, derecha, izquierda surgen a partir de la consciencia en las piernas y la cadera.

Luego sumamos el tronco, que se mueve alineado a la cadera y permite que la energía suba al centro del pecho y se distribuya hacia los brazos. En cada punto de la columna, entre la cadera y la base del cuello, debemos poner consciencia, ya que a través de los mismos, la energía sube alimentando los órganos, los huesos, la médula y nos da capacidad de acción en las manos.

Sentimos nuestra panza, el dantien inferior, que almacena nuestra energía y le da sentido a las acciones.

Le damos consciencia a nuestros hombros relajándolos y permitiendo de esa manera que nuestros brazos se llenen de energía. Los codos también se deben sentir, también las muñecas, y por último la palma de las manos y los dedos, eliminando la tensión.

Luego, sentimos la coronilla, el punto que nos conecta con el cielo y nos regala las ideas. La energía del cielo entra por ese punto y baja por la cabeza y el cuello hacia el centro del pecho y más abajo aun, al dantien inferior. Al sentir que nuestro cuello suavemente sostiene la cabeza sin esfuerzo, lo relajamos y le damos consciencia a nuestro rostro, que posee tantos músculos y que todos deben estar relajados.

Tomemos consciencia de nuestro ceño fruncido, nuestra boca tensa y nuestros ojos entrecerrados. Le demos paz a nuestra cara al sentirla.

La energía del cielo se une con la energía de la tierra y también va hacia las manos, generando a través de la consciencia una potencia incalculable para asestar un golpe o llevar a cabo una acción. Estas dos energías se unen por medio de nuestra intención y consciencia en el movimiento suave y sutil que implica el tai chi chuan.

Los movimientos en el tai chi deben ser siempre conscientes, nunca caer en la mecanicidad, que equivale a "tener la cabeza en las nubes". La consciencia nos permite ejecutar el movimiento necesario en cada momento, utilizando solo la energía justa, ni mas ni menos.

En cada paso que damos debemos sentir y darle consciencia a los pies, las rodillas, la cadera y el dantien y el tronco. Por cada golpe que queramos dar debemos sentir y darle consciencia a nuestra cabeza, cuello, hombros, brazos y manos, uniendo nuestra energía en el centro del pecho.

Es así que cada movimiento se transforma en miles. Movemos cada porción de músculo, cada articulación y hueso como si fuera el único movimiento que debemos realizar. Eso nos lleva a poder percibir los segundos dentro de cada momento, dándole consciencia a nuestra vida diaria. En cada paso sentimos el cuerpo y a cada acción le damos intención y dirección a través del pensamiento consciente. De a poco dejaremos de lado todo lo superficial que hacemos mecánicamente y seremos conscientes de todas las cosas que hacemos cada día, cuidando nuestra energía, sin malgastarla en situaciones innecesarias.

## Minuto a Minuto

La Forma del tai chi es como el minuto a minuto de un día. Cada movimiento es una de las actividades que realizamos en el día. En el inicio nos levantamos y en el cierre nos vamos a dormir. Entres estos, hacemos cosas, nos movemos.

La única manera de ejecutar la Forma correctamente es sintiendo los movimientos y concentrándose solamente en el que se está ejecutando. Si mientras se realiza un movimiento, se está pensando en el siguiente, lo más probable es que uno se equivoque o el movimiento sea vacío.

Un movimiento vacío significa que este no tiene intención y entonces la energía no se mueve. El movimiento se ejecuta de manera automática, sin consciencia en el cuerpo, ya que la mente está pensando en el futuro, en el movimiento siguiente.

Lo mismo sucede con las cosas que hacemos durante el día. Si mientras conducimos el auto pensamos en la reunión agendada más tarde, nuestra concentración se dispersa en el futuro y podemos llegar a tener un accidente. Si estamos cocinando el almuerzo pensando en lo que debemos hacer a la tarde, la comida nos sale mal y además inos quemamos la mano!

El estrés surge de esta forma de accionar. Estar haciendo una cosa y a la vez estar pensando en las 20 que nos resta hacer, nos lleva a un estado de ansiedad que a la larga nos impide realizar nada. Y, al no cumplir con lo que deseamos hacer, surge la culpa, el enojo y otras emociones que acrecientan el estrés.

A través de la práctica de la Forma del tai chi aprendemos a mantener la concentración en el movimiento que se está realizando, poniendo consciencia en el mismo. Comprendemos que es imposible hacer una cosa mientras se piensa en otra y entonces disfrutamos de lo que estamos haciendo. Si llevamos este aprendizaje a la vida diaria, cambiamos nuestra forma de accionar y nos estresamos menos. Hacemos una cosa por vez y nos concentramos solo en eso. Todo lo demás puede esperar a que llegue su momento de ser realizado.



## El ataque y la lentitud del movimiento



Parece paradójico hablar del concepto de ataque en el tai chi de la mano de la lentitud, pero la relación entre ambos es de suma importancia y a través de la misma logramos no solo realizar un ataque efectivo sino también limpiar bloqueos y tensiones energéticas de nuestro cuerpo.

El tai chi es un arte marcial que utiliza la energía interna para vencer al adversario. Aplicado a la salud, **la misma energía que utilizamos para atacar puede ser utilizada para sanar el propio cuerpo. Pero solo es posible tomar consciencia de**

**la misma a través de la lentitud.** La vida actual nos lleva a hacer todo rápido, vivir las experiencias a velocidad de la luz, sin siquiera percibir las. Cuanto más rápido suceden las cosas más difícil es sentirlas y comprenderlas. El tai chi nos propone lo contrario, sentir cada parte del cuerpo desde la lentitud del movimiento.

**Para realizar un correcto ataque de tai chi chuan debemos hacerlo con la energía interna del**

**cuerpo, no con la fuerza muscular.** Por ello es común ver videos de maestros ancianos venciendo a jóvenes practicantes. Para poder efectuar un golpe solo con energía primero debemos tomar conciencia de la misma y también tener el cuerpo completamente relajado, ya que cualquier punto de tensión física bloqueará la circulación de dicha energía. No existe método basado en la velocidad para lograr conciencia y relajación.

Al tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo notamos que hay tensión en todas estas. A través de la respiración abdominal podemos aprender a relajar el cuerpo aun estando de pie, como en la postura de "abrazo del árbol". Al conectarnos con los pies, podemos sentir la tierra y la energía que absorbemos de ésta al realizar los movimientos de tai chi. La energía de la tierra ingresa por los pies y sube por los tobillos, siempre y cuando estos se encuentren relajados, luego por las piernas, rodillas, muslos, hasta la cadera y el dantien inferior.

Todo ese recorrido debe ser sentido de manera conciente para poder dirigir esa energía al dantien. Al principio solo lograremos sentir apenas los pies, de a poco logramos incorporar mayores sensaciones en las piernas y comprendemos que cuanto más lento, existen más posibilidades de sentir la energía. **Cuando perdemos la concentración y ejecutamos el movimiento de manera más rápida, perdemos todas las sensaciones.**

En el dantien la energía de la tierra se une con la propia, generando una potencia impresionante. **A través del correcto giro de la cintura esta energía se eleva hacia el centro del pecho y luego se abre hacia los brazos.** Toda la intención marcial del ataque es dada por la exactitud en la ejecución del giro y la alineación cadera – hombros. Sin esta alineación, en la que los hombros se encuentran en línea con las crestas ilíacas, se retuerce el diafragma y la columna, causando tensión y bloqueando la circulación energética. Solo practicando este giro de manera lenta una y otra vez es posible lograr la alineación cadera – hombros, de manera constante y perfecta. Si lo realizamos con velocidad, inicialmente, los hombros tienden a seguir girando. Es necesaria mucha conciencia en la postura para lograr este importante punto.

Luego están los brazos, responsables de llevar la energía desde los hombros a la palma de la mano. Encontramos 3 articulaciones en el brazo que si se encuentran en tensión, bloquearán la energía. La relajación del hombro, luego el codo y por último la muñeca son entonces clave para que ataque. Asimismo, **el movimiento del brazo no debe ser independiente del cuerpo ni iniciar por si solo, sino que debe surgir desde los pies, la cintura y el pecho para moverse como un látigo, apenas tocando al adversario por menos de un segundo.**

Una vez que hemos comprendido la circulación necesaria para generar un ataque, deberemos practicar infinitamente para lograr sentir la energía en cada uno de los puntos del recorrido y relajar el cuerpo en su totalidad para no interferir con la circulación. Para ellos **es necesaria la focalización de la mente, tener la intención clara y concreta de lo que deseamos lograr,** hacia donde queremos llevar la energía. La mente guía la energía y comprendiendo esto lograremos emitir por la mano la energía que hemos absorbido de la tierra.

La respiración colabora en este proceso. Nos permite profundizar las sensaciones, relajar el cuerpo y potencia la emisión de la energía ya que es necesario **coordinar el ataque con la exhalación.**

Para lograr un ataque efectivo es necesario, por último, sumar el factor sorpresa. Obviamente si ejecutamos el movimiento lento ante el adversario, a pesar de lograr emitir la energía, el oponente anticipará nuestra intención. Por ello es necesario **ejecutar el movimiento a velocidad máxima,** para no dejar que el adversario prevea nuestra intención. La velocidad también permite aumentar la potencia de la energía y por ende el efecto final del golpe.

La relajación del cuerpo, la conciencia en la energía, la focalización de la mente (intención), la respiración y la velocidad son entonces los componentes de un correcto ataque del tai chi, logrado solamente a través de la exactitud de la práctica lenta y conciente de cada parte del movimiento. De esta manera, **al atacar con la energía interna el golpe entra en el cuerpo del adversario interfiriendo con su propia energía y vencéndolo definitivamente.**

Estos mismos factores, restando la velocidad, son los que nos permiten llevar energía a cualquier parte del cuerpo cuando es necesario. **Potenciar la circulación energética a través de la respiración, la**



## relajación, la conciencia y la intención, nos permite limpiar los meridianos de los bloqueos y tensiones existentes a través de la conexión con la tierra.

Cualquier practicante de tai chi, que practique teniendo en cuenta incorporar estos factores, no solo sanará su cuerpo, sino también con los años, tendrá la capacidad de atacar con la potencia de su energía. Lo que sucede es que la mayoría no somos concientes de esto! Lo que si sabemos que solo podemos lograrlo a través de la lentitud y perseverancia.

## El movimiento imperfecto

Los movimientos de tai chi tienen tantas facetas que es prácticamente imposible ejecutarlos a la perfección. Además, como el cuerpo guarda las emociones en los músculos, los tendones y los nervios, la ejecución del movimiento depende del estado emocional de la persona, haciéndolo mas estable, menos fluido, rígido, suave o tenso cada vez, pero siempre imperfecto.

La intención del arte no es la búsqueda de la perfección. No buscamos los practicantes adquirir la capacidad de poder considerar muchas variables a la vez (la postura, la respiración, el estado de la mente, la tensión en los músculos y más y más...) para lograr en un 100% el objetivo, sino a través del movimiento conectarse con lo interno, con lo que está sucediendo por dentro de uno y sentir.

Lo que uno percibe a través del movimiento es distinto cada vez que lo ejecuta. Es imposible intentar percibir todo a la vez, entonces unas veces percibimos las dificultades en la respiración, otras veces el maestro nos muestra los errores en la postura y otras veces nos alegramos por lo bien que estamos practicando. No importa el orden, ni si es un éxito o un fracaso, solamente uno se conecta con lo que está sucediendo y de ello aprende.

La mente, nublada por lo que escucha del entorno, nos pide perfección y auto-exigencia hasta lograrla. Pero la perfección en el tai chi no tiene sentido ya que lo que busca la mente está fuera y va en contra de la intención del arte porque lo desconecta a uno de lo interno.

La energía circula en el universo (interno y externo) en constante mutación. Siempre hay cambio, el momento de perfección es ínfimo, impermanente. Ya he comentado que la [perfección es estancamiento](#), en ese estado la energía se agota y muere. Además, la perfección esclaviza. Cuando uno logra realizar algo de manera perfecta, la primera emoción que surge a continuación es el miedo a la pérdida. Perder eso que tanto costó perfeccionar genera sufrimiento, innecesario por cierto, pero presente.

Nos volvemos esclavos de la perfección, realizando lo necesario a costa de mantenerla. Dejamos de hacer lo que queremos y disfrutamos por hacer lo que la perfección nos demanda. Perdemos muchas veces el sentido de la vida, la conexión con uno mismo y con el aquí y ahora por sostener la perfección de...

... la casa perfectamente limpia, corriendo atrás de cada uno que la ensucia en vez de disfrutar el pequeño momento de orden.

... la cama perfectamente tendida, evitando sentarnos en ella para ponernos los zapatos, lastimándonos las lumbares al calzarnos de parados.

... la ropa perfectamente planchada, sentándonos con cuidado para que no se arrugue y tensando todos los músculos en ese proceso.

... el cuerpo en su peso perfecto, sufriendo por no comer nada de eso que nos gusta hasta que en las vacaciones engordas 5 kilos.

... la piel tersa perfecta sin arrugas, gastando un montón de tiempo y dinero en cremas anti-age, para que de todos modos la arruga aparezca por el estrés con el que vives.



Luego de alcanzar la perfección uno se vuelve prisionera y la vida se torna vacía. Sabiendo este resultado, ¿tiene sentido buscar la perfección? Por supuesto que no. Pero todos, en algún momento de la vida, en algún espacio y cuestión particular buscamos obsesivamente la perfección y somos cautivos de ésta. Reconozcamos y soltemos eso.

Lo imperfecto es lo que nos hace distintos entre si. Permitirnos la imperfección en todo, absolutamente todo, nos hace libres, nos permite fluir con la energía de universo, cambiar, evolucionar.

**El movimiento en el tai chi es imperfecto, porque es la única manera de que la energía fluya y es esa la intención del arte.**

## El tai chi ayuda, pero no hace milagros

Se encuentra ampliamente documentado que el tai chi, el qi gong y otras disciplinas como el reiki o la meditación, pueden colaborar en los procesos de sanación de diversas enfermedades o dolencias emocionales como la depresión, los ataques de pánico o las fobias. Pero es importante decir que **ni el tai chi, ni ninguna otra disciplina, podrá hacer por uno lo que uno ya no está dispuesto a hacer por si mismo.**

También pienso, tal y como me sucedió a mi hace algunos años, que el tai chi entra en el cuerpo a pesar de uno mismo, y de repente uno se encuentra haciendo cosas que antes hubieran sido inimaginables.

Cuando uno comienza su práctica de tai chi no sabe muy bien que esperar. No se espera la profundidad que ofrece esta disciplina y sorprende trabajar las emociones a través del movimiento. **Al inicio uno se encuentra con emociones con las que no se quiere enfrentar**, simplemente porque las ha esquivado toda la vida. Gran parte de las personas abandona la práctica cuando el tai chi les pide lidiar con sus emociones para poder avanzar.

**Las personas que superan ese paso ya han hecho mas que suficiente: han decidido generar un cambio en sus vidas.** Cuando uno ya está dispuesto al cambio, éste sucede, mas tarde o mas temprano, pero a través de la perseverancia, llega inevitablemente.

A partir de allí, y si uno logra entregarse a la práctica y recibir lo que la disciplina da, el tai chi se irá colando lentamente hacia dentro del cuerpo, de manera suave y sutil. Comienza entonces el proceso de [Aceptar, Soltar y Limpiar](#) necesario para cada emoción, situación y relación que debemos sanar para evolucionar.

Al armonizar las distintas energías del cuerpo (llámense chakras, yin-yang, etc.) lo que se obtiene es una mayor **capacidad para lidiar con las situaciones** y las emociones, una **mayor visión** interna y externa que nos permite ver otras posibilidades de acción y nuevas formas de hacer las cosas y también una **mayor comprensión** de lo vivido, que permite, a la larga, soltar.

Pero este proceso no sucede sino a través de la **perseverancia en la práctica y a partir de la propia decisión de cambio**. Ni el tai chi, ni el maestro pueden forzar al practicante a cambiar o a asistir a la clase. Ese es el propio granito de arena que uno debe poner.

El cerebro se resiste a cambiar sus propias estructuras de pensamiento y acción, puesto que eso implica un gran esfuerzo, entonces surge el boicot interno: "estoy cansado", "voy mañana", "yo no puedo". **Para generar un cambio en las estructuras cerebrales es necesaria la repetición** del nuevo hábito que se desea adquirir.

Si uno logra aprender algunos movimientos de tai chi básicos y los practica en su propia casa, probablemente luego el cerebro pedirá mas tai chi! Es una teoría interesante, lo importante de destacar es que implica perseverancia y voluntad por parte de la persona y eso es algo que cada uno posee o desarrolla por si mismo ante el deseo real de estar mejor.

Por supuesto que costumbres arraigadas por años en el cuerpo serán más difíciles de cambiar, sobre todo si son reacciones emocionales que son parte de nuestro ser. Cuantos días lleve el cambio o incorporar el proceso de cambio no es importante. Lo que vale es tener **confianza y fe de que a través de la perseverancia en la práctica uno logrará estar mejor.**

## TAI CHI - ENRAIZAMIENTO

### Algunos conceptos sobre el enraizamiento

#### Qué implica el enraizamiento?

- En el plano físico: una postura estable con la correcta alineación de cuerpo. Surge a partir de calmar el cuerpo, por ende **no hay tensión en ninguna parte**. Implica no competir con el suelo, sino intentar que la **energía descienda al dantien** (punto ubicado 4 dedos debajo del ombligo) y al punto R1 del meridiano de riñón ubicado en el centro de la planta del pie.
- En el plano mental: estar aquí y ahora. El centro mental también debe estar dentro del cuerpo. **Focalizar la mente para poder guiar la energía.** Si la mente está dispersa, la energía también lo está y no hay enraizamiento. Es necesario tener una intención mental clara.

#### Postura de pie (por ejemplo abrazar el árbol, wu-chi)

La estabilidad del cuerpo depende del ancho de pies. Cuanta más separación entre los pies haya mas raíz tendrá el cuerpo. Para lograr la postura correcta es necesario relajar las rodillas, rectificar la columna y aflojar las lumbares; relajar la parte superior y establecer el centro de gravedad del cuerpo en el dantien. Esta postura favorece la apertura del punto "huiyin" ubicado en el perineo, que junto a los puntos R1, **permite tomar energía yin de la tierra y eliminar energía viciada del cuerpo.**

#### Ser flexible

El enraizamiento no implica inmovilidad. La postura no es terca. **Como un árbol con el viento, es necesario ser flexible y ceder antes las circunstancias.**

La única forma de perder la raíz es perdiendo la postura y la intención (el centro mental). Ante la competencia entre "ceder" y mantenerse enraizado, **siempre la prioridad es ceder.** Para ello es necesario tenerla capacidad de caminar enraizado.

#### Caminar enraizado

El secreto es mantener la raíz en cada paso. Entonces si "**enraizamiento = postura + intención**", en cada paso que se da hay que verificar: el ancho de pies, la postura de las rodillas, la espalda y las lumbares, la relajación del tronco y la intención que necesito.

Cada movimiento tiene su porqué. **Conocer la finalidad de los movimientos permite que la mente se focalice y guíe la energía.** Con la mente focalizada logro enraizamiento en cada movimiento.



## Equilibrio, raíz en un solo pie

El enraizamiento es menor pero posible. Es **necesario concentrar la intención mental en el dantien** y lograr la postura correcta para establecer el centro físico también en el dantien.

**Equilibrar la falta de raíz física con raíz mental.** No apurarse porque se pierde la postura y por ende la raíz.

## Qué nos brinda el enraizamiento?

- Equilibrio yin/yang: la conexión con el cielo es fácil y siempre estamos sobrecargados de yang. El enraizamiento nos da yin (tierra).
- Disminuir el uso innecesario de energía, a través de una postura correcta sin esfuerzo físico adicional.
- Encontrar un lugar propio. Seguridad, orientación, flexibilidad y capacidad de ceder.
- Sentir el camino, desarrollar la paciencia, disfrutar el paisaje.

### Bibliografía:

"La raíz del Chi Kung Chino" de Jwing-Ming Yang Ed. Mirach – ISBN: 9788487476624 (foto).

"La Gimnasia de la eterna juventud: Guía fácil de Qi Gong" de Yves Requena Ed. Robinbook – ISBN: 9788479271923.

## El rinoceronte no encontrará donde clavar su cuerno

Traté de que esta frase resonara en mi mente hace unos días cuando me tocó estar inmersa en un ambiente de tensión continua, donde una persona enfocaba su enojo hacia mí constantemente. Intenté a cada momento no darle motivos, aun así me atacaba. Entonces decidí ceder a cada uno de sus ataques, sin responder ni siquiera con una mirada. Finalmente, la persona se alejó y el tiempo me dio la razón.



"El rinoceronte no encontrará donde clavar su cuerno, el tigre donde clavar sus garras ni el soldado donde hundir su espada. ¿A qué se debe esto? Porque no admite la muerte". Esto explica Cheng Man Ching, citando a Lao Tze, cuando habla de **no tener miedo a la intimidación** (1).

"Lao Tse elogia a la débil agua, a la que nada puede vencer debido a su extrema suavidad. Cuando no tengo cuerpo, ¿qué daño puede acaecerme?". Seguir el ejemplo del agua es de gran utilidad en situaciones de tensión. **El agua cede a sus obstáculos, busca la forma de rodearlos y siempre llega a su destino.** Por más que le claven espadas, le lancen piedras o puños, el agua se mantiene indemne, inalterable en su suavidad, en su camino.

Esta cita de Cheng Man Ching se refiere a **ser blando como el agua ante un ataque. A tener la capacidad de estar relajado aun en las peores situaciones.** Si no es posible relajarse tampoco es posible ser suave. Si no hay suavidad no hay tai chi. Es a partir de la suavidad y la relajación que sentimos el cuerpo, la energía y acallamos la mente.

Cuando una persona ataca, se debe ser suave y ceder como el agua. Siempre! **No dejar que el miedo y el temor se apoderen de uno**, sino mantener la relajación y dejar pasar la energía del adversario. El miedo nos hace reaccionar sin pensar y se devuelve el ataque sin conciencia del efecto que esto pueda tener.

En el tai chi es muy importante comprender el concepto y el uso del ceder. Una de las estrategias de combate más utilizada es la que explica Wong Kiew Kit en "El arte del Tai Chi Chuan" (2): **"Si hay yang, aplica yin; si hay yin aplica yang"**. Esto significa que no se puede responder a un ataque (yang) con otro ataque, sino con un movimiento defensivo (yin) que implica ceder a la fuerza del adversario dejando pasar la

misma. Luego, cuando el adversario ha utilizado toda su energía en el ataque y se encuentra en su estado yin, será posible atacar y lograr vencer.

Los movimientos defensivos que implican girar la cadera y el tronco en unidad, manteniendo la alineación con los hombros, tienen el principio de ceder. **Al desviar la fuerza del atacante de manera circular, es necesaria mucha menos energía que si el bloqueo fuera recto;** y aun menos energía si el desvío sigue la dirección del impulso del atacante.

En la actualidad no combatimos con las personas físicamente, pero si verbalmente, visualmente (esas miradas que traspasan el cuerpo) y emocionalmente. Es ante estos ataques que debemos convertirnos en agua, ceder y dejar pasar. **No hacer caso a las agresiones, indirectas o insinuaciones,** sino mantenernos en nuestro centro, respirar profundo y soltar eso que nos duele al momento de la agresión.

Es difícil, porque a veces reaccionamos desde el ego, sentimos dañado el orgullo, pero el ego y el orgullo realmente no tienen ninguna utilidad. **Ceder a nuestro propio ego también implica no agredirse a sí mismo,** no desvalorizarse ni humillarse. Implica realmente vivir suelto, sin tantas ataduras.

Recordar esta frase cada vez que uno se encuentra en una situación tensa ayudará a ir soltando el ego y a empezar a ver que la mayoría de las veces la agresión de la otra persona tiene más que ver consigo misma que con uno. **Al tener claro que la agresión es la debilidad de otro, será posible ceder y, si es necesario, atacar luego desde el propio centro,** la propia consciencia. Pero la mayoría de las veces, contra-atacar ni siquiera vale la pena!

(1) "Instrucciones avanzadas para la forma del tai chi" de Cheng Man-Ching – Ed. Tao -ISBN: 8492128003.

(2) "El arte del tai chi chuan" de Wong Kiew Kit – Ed. Martínez Roca – ISBN: 842702357X.

## Cuando el enraizamiento compite con el ceder (o viceversa...)

Muchas veces sentimos que el concepto de ceder compite con nuestra necesidad de mantener nuestro lugar y entonces entra la duda de si el enraizamiento debe prevalecer sobre el ceder o al revés. Esta naturaleza humana de la tozudez del ego siempre nos engaña diciendo que es mejor mantener el lugar que cederlo. Ese instinto de sobrevivencia y de territorio marcado...

**Si enraizamiento es la "capacidad de estar aquí y ahora, a través de la postura física y de la focalización de la energía (intención)" y ceder es la "capacidad de estar relajado en toda situación y desviar la energía del adversario dejándola pasar", ¿compiten realmente estos dos conceptos?**

**Nuestro pensamiento occidental nos dice que ceder el propio lugar es perder lugar. ¿Pero qué lugar es ese que tanto uno defiende? ¿Es de verdad un lugar propio? Muchas veces se gasta energía en defender un lugar sin pensar o sentir si es donde efectivamente debemos estar. Lo podemos ver de otra manera: ceder un espacio es tener la posibilidad de conocer uno nuevo.**

**De todos modos, esta confusión parte de considerar al enraizamiento como algo externo, que depende del lugar físico donde no se encuentra. Esto no es así. Gran parte del enraizamiento tiene que ver con focalizar la intención de la mente para concentrar la energía en el dantien inferior. Es esto lo que nos da seguridad, confianza en uno mismo, poder. Lo físico ayuda, pero no es lo principal.**

La seguridad y confianza en uno mismo parten de la intención de poner la energía en el lugar correcto en el momento justo. Tener la certeza interna de que uno "puede", sin importar lo externo. **Es esa certeza la que permite luego, ceder constantemente. Cuando se responde a una agresión con seguridad, dejando pasar, ¿es realmente perder el lugar? ¿O internamente seguimos en el mismo lugar? Cuando uno responde a una agresión o ataque desde la furia, la venganza o la desidia, ¿en qué lugar quedamos?**

**El enraizamiento permite encontrar el propio eje, el centro interno, “el lugar” y posibilita estar aquí y ahora en cualquier lugar físico donde toque estar.** Ceder permite dejar pasar a las agresiones desde ese centro, defendiendo el mismo sin dejarse influenciar por lo externo.

**Y bueno,** todo esto tiene que ver con el desapego. **Ceder y hacer prevalecer el centro propio sobre todo lo demás responden a** soltar lo material (**el lugar físico**), lo emocional (**las emociones que surgen ante una agresión**) y lo mental (**el ego y la necesidad de defensa inconsciente**). Es necesario comprender que vamos a estar donde debamos estar. Limitarnos por fuera de eso, nos impide ver oportunidades.

## TAI CHI - EQUILIBRIO

### El equilibrio y el yin y el yang

Debemos tener en cuenta que en el tai chi siempre se trabaja en relación del yin y el yang. En la búsqueda del equilibrio debemos tratar de imaginar este símbolo constantemente debajo de nuestros pies, delante de nosotros y es más, uno mismo dentro de una esfera de interacción yin-yang.

- **Las posturas de pies deben estar integradas con el símbolo:** tanto en la postura “paso del montañés”(o 70-30) como en la postura de ancho o doble ancho de hombros los pies encuentran su posición de equilibrio en función del yin y el yang debajo de los mismos.

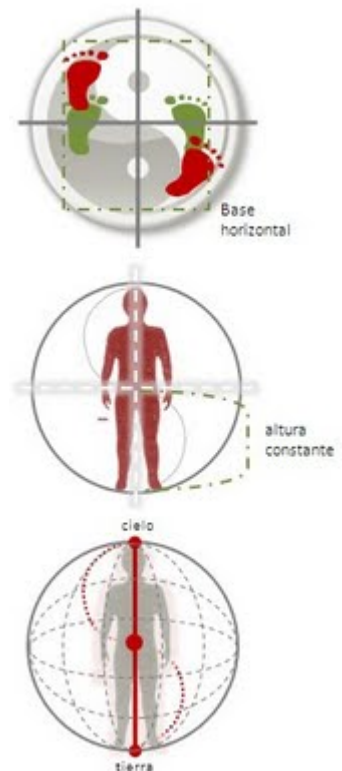
- **El centro de gravedad del cuerpo (dantien inferior) es el centro de un círculo que nos circunscribe.** Este punto, a pesar de que el círculo se mueva y gire, siempre mantendrá la misma distancia respecto a la base que lo soporta.

- **Este círculo es un símbolo yin-yang y debemos encontrar en él nuestra postura equilibrada:** siempre la mitad del cuerpo debe ser yin, la otra mitad yang, arriba y abajo, derecha e izquierda, un pie yin, otro pie yang, una mano sobre el yin, otra mano sobre el yang

- **El círculo se transforma en una esfera donde el diámetro es inalterable.** El diámetro de la esfera en la que estamos circunscritos es nuestra columna vertebral. La alineación entre el punto de la coronilla (bai-hui) y el punto del perineo (hui-yin) determina la correcta postura de la espalda y la integración de nuestro cuerpo con la esfera yin-yang.

- **A partir de allí, cada movimiento debe considerarse dentro de esta esfera.** Si nos movemos hacia delante o atrás, el diámetro de la esfera (la columna) debe permanecer recto, con la distancia constante entre el centro de gravedad y la tierra y los pies alineados con el yin y el yang.

- Si el movimiento es lateral, sin traslación, los principios son los mismos y el cuerpo gira sobre su eje (como exprimir una naranja). Si la postura es en una sola pierna, el eje debe trasladarse a dicha pierna y todo el peso del cuerpo cae sobre el centro del pie.



### Emociones en equilibrio

**La consciencia de equilibrio dentro de la dualidad del yin y el yang se va internalizando, el cuerpo aprende a mantenerse en el medio,** sin irse nunca al extremo yin, por ejemplo, todo el peso del cuerpo en la pierna de atrás; o irse a extremo yang, todo el peso adelante.

A medida que estos conceptos se aprenden y surgen automáticamente en nuestro cuerpo, **aprendemos también a pensar y a sentir desde nuestro eje central**, tratando también de no ir a los extremos emocionales. O por lo menos incorporando la capacidad de darnos cuenta del momento en el que estamos en el extremo y saber que hay formas de volver al centro.

Es así como emocionalmente logramos el equilibrio, **reconociendo los aspectos yin y yang de cada emoción y su forma de complementarse con otras**, ya que cualquier exceso será perjudicial, hasta un exceso de alegría.

**Los procesos de mejora de equilibrio físico y de equilibrio emocional se retroalimentan.** Los bloqueos energéticos se van soltando al mejorar el equilibrio físico y a su vez, las emociones generan menos bloqueos físicos al estar en equilibrio.

**Lo importante no es estar siempre en equilibrio inalterable, sino darnos cuenta cuando estamos en desequilibrio y tener la capacidad de volver al centro.**

-----  
Bibliografía:

Libro "The Dao of Taijiquan: Way to Rejuvenation" de Jou Tsung Hwa - Tai Chi Foundation - ISBN 0804813574

## El límite del equilibrio

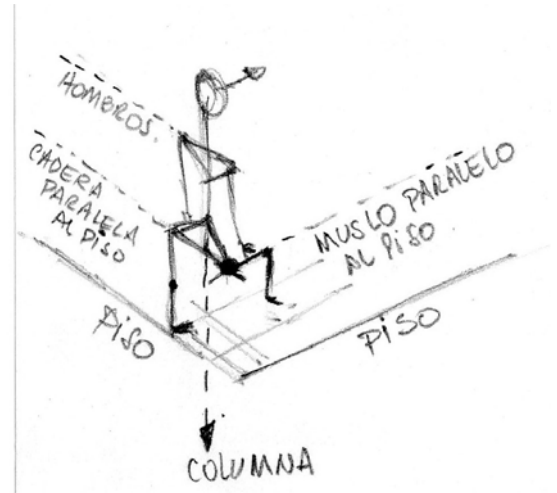
### Los límites y el centro – Parte 1

Ya he publicado algunos artículos que hablan de la relación entre el equilibrio físico y el emocional y de como el primero ayuda a conseguir el segundo. En la práctica de tai chi es necesario incorporar ejercicios que ayuden a mejorar el equilibrio físico, necesario para el desarrollo de la lentitud en la caminata y en la Forma en general.

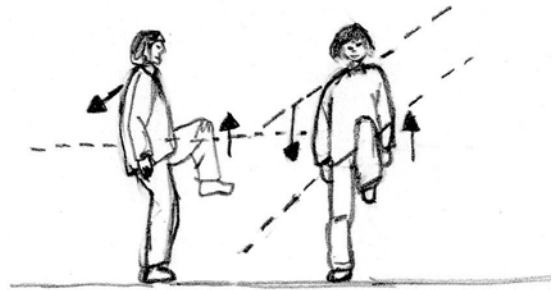
Un ejercicio simple para practicar el equilibrio es el de levantar una rodilla a la vez. Desde la postura de ancho de hombros, trasladar el peso a una pierna y elevar la rodilla contraria hasta que el muslo se encuentre paralelo al piso. La pierna que sostiene el peso del cuerpo debe estar relajada, con la rodilla levemente flexionada y la cola suavemente hacia adentro. El pie de la pierna elevada, como así también la pantorrilla y el tobillo, deben estar también relajados. Luego la pierna descende, se traslada el peso a la misma y se eleva la rodilla contraria de la misma manera. Al elevar la pierna se inhala, al cambiar de pierna se exhala.



La clave del ejercicio no se encuentra en elevar la pierna lo mas posible (en una clara demostración de ego), sino mantener el muslo paralelo al piso ya que ello representa el "límite del equilibrio". Cuando el muslo está paralelo a piso, la cadera también lo está en el plano perpendicular y el fémur encastra suavemente dentro del hueso coxal. A su vez la columna está derecha y por ende los hombros están paralelos a la cadera. Las lumbares se encuentran rectificadas.



Al elevar la rodilla por encima de la altura de la cadera tendemos a compensar la postura haciendo descender el lado opuesto del cuerpo, torciendo cadera, hombros, columna y curvando las lumbares hacia adentro, perdiendo por completo el equilibrio natural la postura. Solo un practicante avanzado logra una postura de equilibrio con la rodilla sobre-elevada.



El muslo paralelo al piso indica el límite del cuerpo para lograr una postura de equilibrio naturalmente. Cuando se pierde el equilibrio antes de subir por completo la pierna o cuando la rodilla queda por debajo de la altura de la cadera, significa que existe un desequilibrio emocional – energético que repercute sobre el físico limitando la movilidad y afectando el equilibrio. Esto se corrige con la práctica misma del ejercicio, con respiración y otros ejercicios que también trabajen el equilibrio.

## El límite de la armonía

### Los límites y el centro – Parte 2

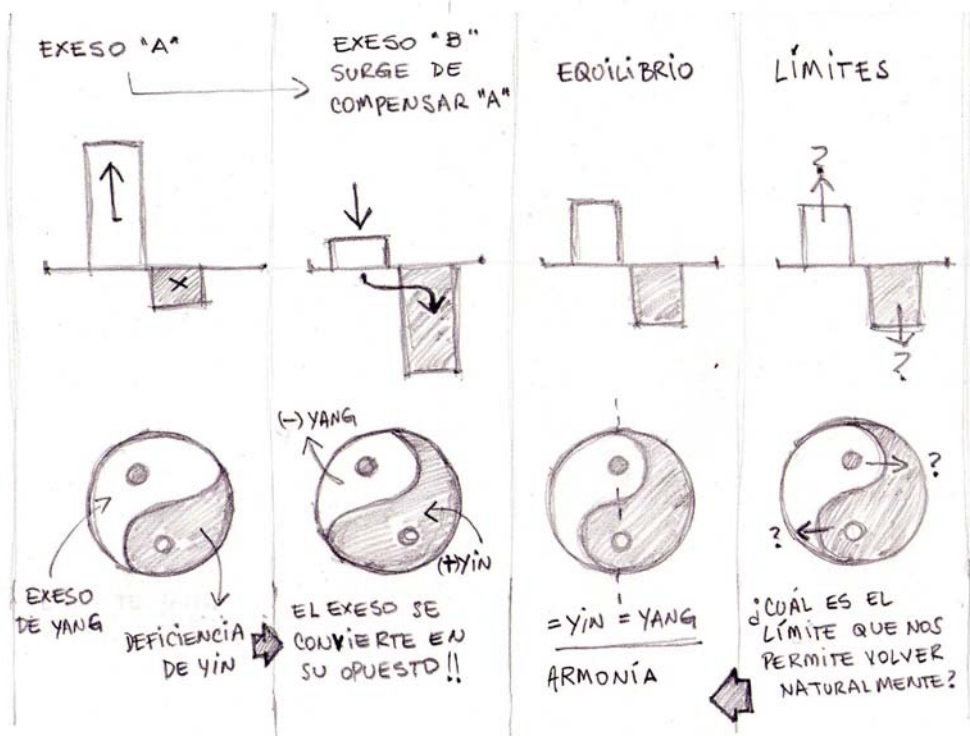
Así como al elevar la rodilla por encima de la cadera perdemos el equilibrio natural del cuerpo, al realizar ciertas acciones o vivir determinadas situaciones, perdemos la armonía natural de nuestro ser.

¿Cuál es el límite emocional que equivale al muslo paralelo al piso? Es una pregunta que cada uno debe responderse. De la misma manera que hay un punto en que tendemos a torcer el cuerpo para compensar el exceso (la rodilla sobre-elevada), hay también un punto en el que nos torcemos para compensar el exceso emocional que estamos viviendo o la situación excesiva por la que estamos pasando. Ese es el límite de nuestra armonía.

Si encontramos ese punto, sabremos hasta donde podemos llegar sin que al día siguiente haya arrepentimientos, resacas, disculpas, culpas, indigestiones, mentiras, etc. Por ejemplo en una salida con amigos: ¿cuánto puedo comer sin que al otro día necesite hacer ayuno total? O ¿cuánto puedo beber sin tener una resaca la mañana siguiente?

Lo excesos se compensan con excesos opuestos. Si comemos mucho, al otro día el cuerpo necesita desintoxicar y no tenemos deseos de comer nada. Lo mismo sucede si bebemos en exceso. Si vivimos un momento de euforia, luego el cuerpo necesita descanso y quietud y puede que nos deprimamos. Si estamos en un momento de mucho estrés, luego necesitamos desenchufarnos por completo de la realidad para compensar.





El límite de la armonía nos da el rango de acción en el que el cuerpo y la energía pueden moverse con tranquilidad hacia un extremo y otro y volver de manera simple al centro sin necesidad de compensar.

Este límite tiene que ver con cada uno. Al igual que lo físico, hay personas más flexibles con mayores rangos de movimiento y hay personas más acotadas. Lo importante es encontrar este límite y luego ejercitarlo, volver al centro y nuevamente expandirse hasta el punto en el que todavía sea fácil retornar. De esta manera el límite se va corriendo cada vez un poquito más y nos volvemos personas más flexibles a los cambios, con mayor capacidad de adaptación. Podremos experimentar nuevas experiencias sin que estas nos desequilibren.

Pero, a diferencia del límite del equilibrio físico, que tiene una cuestión postural relacionada y es inamovible, el límite de la armonía se encuentra en continuo cambio ya que está relacionado con nuestra energía. Dependiendo de nuestro estado emocional y energético, este límite estará muy cerquita de nuestro centro (o sea, poca tolerancia) o bien lejos del mismo indicando la flexibilidad y tolerancia de nuestro ser.

Esto se ejercita a través del movimiento físico y también poniendo intención y consciencia en nuestras acciones. Hay que ser conscientes de lo que hacemos y poner la energía en donde debe estar en cada momento. Lo importante es que una vez encontrado el límite ya no hay vuelta a atrás, este siempre estará presente avisándonos que nos estamos pasando de la raya.

## El punto medio

### Los límites y el centro – Parte 3

Conocemos los extremos como la palma de la mano, porque vivimos en ellos. De este modo, en la práctica de tai chi, no será tan importante el momento en el que la pierna está elevada, sino el momento en el que los dos pies se encuentran en el piso.

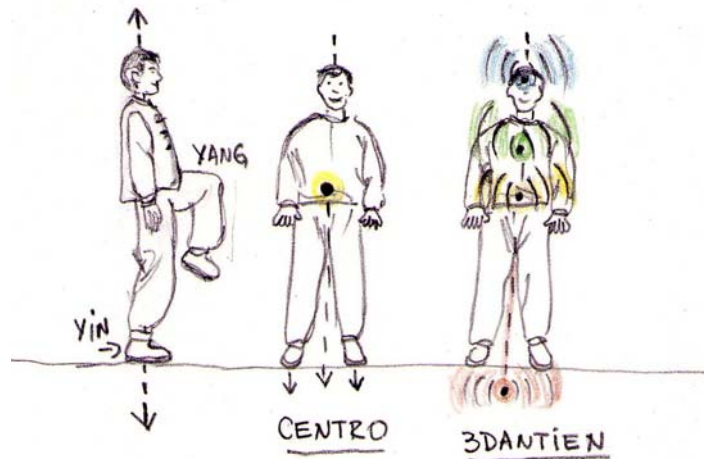
¿Cómo darnos cuenta de nuestros límites, si no conocemos el punto medio? Así como pasamos continuamente de un extremo a otro, al realizar el ejercicio de equilibrio subimos una pierna casi sin haber bajado la otra, ignorando el traslado consciente del peso del cuerpo necesario para desarrollar el equilibrio.

Para que el ejercicio tenga sentido y nos permita mejorar el equilibrio es importante diferenciar el yin y el yang. Cuando la rodilla se encuentra elevada, nos encontramos en estado yang. No está bien elevar rápidamente la otra rodilla sin encontrarse antes en un estado completo yin, es decir con los dos pies bien apoyados en la tierra. El tiempo de ascenso de la rodilla debe ser igual que el de descenso y debo mantener al rodilla un segundo en su postura final (muslo paralelo al piso) como también debo mantener un segundo los dos pies apoyados en la tierra antes de comenzar un nuevo ascenso.

Esto nos ayuda a encontrar el punto de equilibrio y este punto es necesario para encontrar luego el límite. Para poder retornar al centro, debemos primero conocer este centro.

Estamos acostumbrados a los extremos, a vivir al límite. Creemos que ese es el lugar adecuado porque todo lo que nos rodea nos lleva a exacerbar continuamente ese límite. Aunque suene obvio, el centro no es el límite y así como cada uno debe encontrar su límite, también debe encontrar su centro.

A través de la práctica de las posturas y movimientos del tai chi podemos encontrar los centros físicos del cuerpo. Ese es un primer paso. Luego, con la práctica, podremos encontrar nuestros centros energéticos y descubrir las emociones en ellos, aceptarlas, soltarlas y expandir nuestros límites.



### Equilibrio no es comodidad (al principio...)

Los límites y el centro – Parte 4

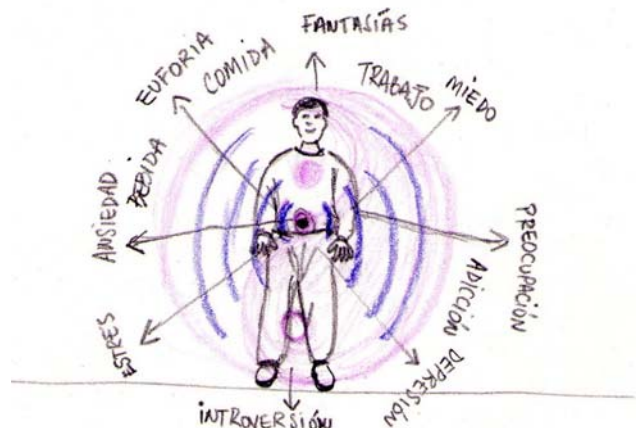
Como estamos acostumbrados a vivir en el exceso, nos sentimos cómodos en ese lugar. Estar en el centro es incomodo, porque es nuevo y es raro.

En las primeras clases de tai chi o chi kung, cuando buscamos alinear la columna, es útil trabajar contra la pared ya que la rectitud de la misma nos ayuda a sentir la no-rectitud de nuestra columna. La primera sensación que surge al tener la columna rectificada es la incomodidad, se siente raro.

Los músculos y articulaciones están acomodados de manera desalineada y cuando les requerimos alineación, duelen, se quejan y se raspan hasta que se acostumbran a la nueva postura. Esto lleva varias clases y mucha perseverancia y práctica, ya que en general vuelven a su antigua postura desalineada, o sea a lo cómodo.

La incomodidad surge de cambio, del reconocimiento del error, de lo desconocido. Pero es un buen cambio. Encontrar el centro es incómodo porque nos muestra lo lejos que estábamos del mismo cuando vivíamos en los extremos. Encontrar el límite de la armonía es incomodo porque nos recuerda la cantidad de veces que nos permitimos salirnos muy lejos del mismo y lo que nos costó regresar.

Al principio, no hay comodidad en el centro. Es necesaria la aceptación de lo que hemos hecho y soltar el pasado. Dejar las culpas de lado, no importa lo que fue o lo que no fue. Lo importante que



encontramos el centro de nuestra armonía y ahora podemos comenzar a vivir de otra manera.

Luego de un tiempo, lo que se vuelve incomodo es el extremo y cuando surge la incomodidad es que nos damos cuenta donde está el límite de la armonía y aprendemos a decir "No! Hasta acá llegué!"

Y volvemos al centro.

## REPORTES E INVESTIGACIONES

### El verdadero efecto anti-age

Cuando hablamos de anti-envejecimiento lo más común es pensar en arrugas, bolsas debajo de los ojos, canas en el cabello y patas de gallo. Pero el envejecimiento no solo se da en la piel y en la cara, sino en todo el cuerpo! De que nos servirá tener una piel tersa, pero los músculos por debajo sin tonicidad. O un cabello sin canas (teñido) pero unas contracturas cervicales que afectan la irrigación sanguínea hacia la cabeza.

Las cremas y lociones podrán mejorar la apariencia externa pero no pueden hacer nada con la pérdida de flexibilidad y movilidad articular, la falta de tonicidad y masa muscular, la capacidad respiratoria o el equilibrio y capacidad motora, "achaque" típicos de la tercera edad.

Muchos son los factores que definen la calidad de la vejez. La alimentación, el consumo de alcohol, fumar, la calidad del sueño, la exposición al sol, el ejercicio físico, entre otros, colaborarán durante nuestra vida para tener una mejor o peor vejez. Pero independientemente de lo que hagamos, el envejecimiento es un proceso natural del cuerpo que trae consigo una serie de posibles impedimentos y dolencias que son posibles de evitar o disminuir a través de la práctica del tai chi.

#### La flexibilidad de cuerpo y la salud de las articulaciones

Los movimientos del tai chi están orientados a dar flexibilidad al cuerpo ya que se centran en expandir y contraer el cuerpo y las extremidades sin forzar las articulaciones. La circularidad de los movimientos permite movilizar suavemente las articulaciones y generar sutiles torsiones y estiramientos sobre los músculos. Existen ya varios estudios científicos que demuestran los beneficios del tai chi sobre el trabajo articular y enfermedades como la artritis y osteoartritis.

#### La masa muscular y la tonicidad

El tai chi no ejercita los músculos como foco principal, pero la práctica continua permite mejorar la tonicidad muscular y favorece el mantenimiento de masa muscular, que habitualmente se va perdiendo con la edad. Las posturas suaves, no forzadas, del tai chi estimulan los músculos sin causar las microrupturas de las fibras musculares, típicas de los ejercicios de alto impacto.

#### La capacidad respiratoria

La respiración es un aspecto muy importante en la práctica de tai chi. La ejercitación de la respiración abdominal consciente es clave para el desarrollo de la disciplina. Con la práctica, la misma se va haciendo más profunda y lenta, utilizando todo el pulmón en el proceso, no solo el 60% o 70% que utilizamos habitualmente. Se busca de manera consciente llevar el aire a la parte baja del pulmón y también a la parte alta y a su vez expandir con la respiración distintas zonas del tronco como la zona de los riñones, nutriendo las mismas con energía. Todo esto favorece la capacidad respiratoria y el funcionamiento de los pulmones.

#### El equilibrio y la capacidad motora

Este es uno de los beneficios más documentado de la práctica del tai chi. Existen numerosos estudios sobre la mejora en el equilibrio y la disminución del riesgo a las caídas en adultos mayores a través de la práctica del tai chi. Es que esta disciplina enfatiza la conciencia en el equilibrio y balance del cuerpo, la atención interna en la postura y la forma de caminar. Son factores claves a desarrollar la forma en que se apoyan los pies, la relajación de las articulaciones de la pierna para mejorar el equilibrio, establecer el centro de

gravedad del cuerpo en el abdomen (dantien inferior) y otras especificidades físicas que favorecen el equilibrio y la capacidad motora.

La próxima vez que tengamos la intención de comprar una crema anti-arrugas, una tintura para el cabello o más aun, acceder a una inyección de botox o una lipo, consideremos que el envejecimiento también va por dentro del cuerpo y de nada servirá una bella apariencia si prácticamente no nos podemos mover.

## Hay espacio para el tai chi en mundo laboral actual?

En el mundo apurado en el que vivimos, en el que los mensajes deben ser instantáneos, las entregas se realizan en 24 horas y los resultados deben ser inmediatos, ¿queda espacio para practicar tai chi?

Exacerbado por los cortes de presupuesto y las reestructuraciones, el actual ambiente de trabajo parece demandar una producción lo más rápida posible mientras intentamos a su vez mantener el trabajo. ¿Por qué en tal precipitado ambiente alguien sugeriría a sus empleados que practiquen el lento y sutil arte del tai chi y de esa manera ser más productivos? ¿Es posible que el tai chi sea un valor diferencial dentro del ambiente altamente competitivo actual?

Recientes estudios realizados por la Universidad de California (UCLA) y el Mindsight Institute de Los Angeles nos permiten responder estos interrogantes. Las prácticas orientadas a generar tranquilidad mental como el tai chi y el yoga poseen una multitud de beneficios para la salud que siempre han sido reconocidos por los practicantes de estas disciplinas. Pero es solo hace poco tiempo que existe evidencia científica que respalda estos supuestos.

Con el avance de las tecnologías y las ciencias modernas actualmente es posible analizar las áreas del cerebro que se estimulan al realizar ciertas actividades. A través de una resonancia magnética se puede ver que zonas cerebrales se activan cuando las personas practican disciplinas como el tai chi y el yoga. Estas prácticas llevan a "estar conscientes, atentos y completamente presentes en el momento actual", en otras palabras, a ser conscientes de lo que hacemos a cada momento. Esto le sucede a la mayoría de los practicantes de tai chi durante la práctica de la disciplina. De acuerdo a estos recientes estudios, apenas unos momentos de práctica en busca de la tranquilidad mental pueden tener grandes impactos en la estructura cerebral y la forma en la que el cerebro funciona.

Las personas que practican estas disciplinas tienden a tener estructuras cerebrales mas integradas. Esto se traduce en tener mayores recursos a los que recurrir cuando la persona se encuentra en una situación que le representa un desafío, tales como un problema a resolver o un encuentro no placentero con un compañero de trabajo del cual es necesario sobreponerse. Una persona con una estructura cerebral integrada utiliza diversas áreas de su cerebro para resolver los problemas, mientras que la persona que no posee estos recursos tiende a moverse hacia el enojo y el caos o hacia la rigidez y el aislamiento, ninguno de los cuales es de utilidad para resolver un problema.

Muchas personas pueden pensar que recurrir al tai chi o la meditación en momentos de una crisis laboral puede ser indulgente y de poca utilidad en función de ayudar a la empresa a salir de la crisis. Pero con una mirada más profunda es posible comprender que estas disciplinas pueden disparar en los trabajadores ciertas habilidades y recursos que potencien la capacidad relacionarse y de trabajar en equipo. Lo que puede ser aun más beneficioso para la salud a largo plazo de la empresa es que sus propios empleados se preocuparán por esta y trabajaran de manera conjunta y colaborativa para el éxito del equipo.

El tai chi en el ámbito laboral no solo es bueno para la persona que trabaja sino también para la empresa. Si el tai chi se propone como una práctica para todos los empleados a manera de recreo, la empresa se beneficiará ampliamente de aquellos empleados que desarrollen un sentido de armonía y desde ese espacio nutran sus relaciones interpersonales generando un ambiente de trabajo mucho mas colaborativo y productivo a la vez.

Definitivamente es necesario un espacio para el tai chi en las empresas hoy en día. Todos se benefician, las personas, la empresa, el equipo de trabajo y será mucho más fácil salir de los momentos de crisis cuando todos se encuentran comprometidos con el objetivo.

-----  
Artículo original:

Is There Space for Taiji in Modern Day Workplace? By Troyce Thome, Master Trainer.

Dr Lam's Tai Chi, Health & Lifestyle Newsletter - Issue Number 97, September 2009

[http://www.taichiproductions.com/newsletter/individual\\_newsletter.php?id=341#Hello](http://www.taichiproductions.com/newsletter/individual_newsletter.php?id=341#Hello)

## Tai Chi: movimientos para la salud y la felicidad

Discovery Health

El tai chi es un arte marcial que consiste en movimientos fluidos y gráciles. Muchas veces es llamado "meditación en movimiento" y enfatiza la suavidad sobre lo duro, lo interno sobre lo externo y el ceder antes que la confrontación.

Practicado durante siglos en China, el tai chi ha evolucionado para ser un sistema de unos 100 movimientos diseñados para potenciar la circulación de "chi" o la energía interna del cuerpo. Los taoístas creían que el estancamiento de energía causa enfermedades y envejecimiento. La naturaleza se encuentra en constante movimiento y el tai chi previene el estancamiento.

### Significativos beneficios para la salud

Aunque se lo conoce mas por promover la sanación interior y la relajación que por su capacidad aeróbica, la práctica del tai chi ayuda a bajar la presión arterial casi tanto como un ejercicio aeróbico de moderada intensidad, de acuerdo a los estudios realizados por la "Johns Hopkins University School of Medicine" en 1998. Otro estudio presentado por la "Harvard Health Letter" en 1997 indicó que el tai chi reduce los niveles de algunas hormonas del estrés y mejora la tonicidad muscular, sobre todo de las extremidades inferiores, disminuyendo el riesgo de caídas (principal factor de riesgo en adultos mayores).

### Parece simple pero requiere mucho tiempo de práctica

Las secuencias de movimientos de tai chi intentan movilizar suavemente la energía a través de todo el cuerpo. Las posturas estimulan o sedan (según sea necesario) la energía que circula por los canales o meridianos, influenciando los diversos órganos. Cada movimiento está definido por una alineación y balance específicos del cuerpo, sin embargo, como el agua en un arroyo, el movimiento nunca para.

A pesar de que estos movimientos lentos y suaves parecen simples de ejecutar, requieren intensa concentración y un desarrollo energético a través de los años de práctica.

Una variedad de estilos han sido desarrollados, incluyendo el Yang, Chen, Wu y Sun. Cada estilo posee "Formas" propias que son combinaciones de movimientos y posturas que fluyen continuamente hacia la siguiente. Las posturas y la respiración se originan en el "dantien", centro energético ubicado un par de dedos debajo del ombligo.

Debido a la cantidad de estilos de tai chi que existen y la cantidad de escuelas que ofrecen instrucción, es difícil conocer un número aproximado de practicantes en Estados Unidos (o el mundo). Pero a medida que mas personas se decepcionan con los sistemas de salud actuales y los aspectos impersonales de la atención médica, el tai chi y otras prácticas que tratan a la persona como un todo, se hacen cada vez mas populares.

### Los movimientos reflejan los conceptos circulares del universo

Las enseñanzas del tai chi derivan de la complementaria relación entre el yin y el yang, dos fuerzas fundamentales, que según el taoísmo, armonizan el universo a través de su interacción.

El yin y el yang son la base de la medicina tradicional china y la filosofía china, y a su vez son la base del tai chi. Lo externo es yang, lo interno es yin. Estirar es yang, volver al centro es yin. Representan el balance de la naturaleza, son las polaridades duales que mantienen el equilibrio y sin ellas, habría caos, enfermedad y destrucción.

El tai chi revitaliza todo el cuerpo, reconstruyendo células y dando energía. Trabaja sobre los huesos, músculos y tendones, estirándolos para facilitar la circulación y la respiración. Cuando la circulación mejora, la relajación puede ser mas profunda. Con mayor relajación es posible desarrollar mayor flexibilidad. Por ende, el tai chi permite que los músculos se relajen y las articulaciones sean mas flexibles.

Los diversos estilos de tai chi persiguen los mismos objetivos, a pesar de sus diferencias técnicas y de aprendizaje. Muchos movimientos están tomados de los animales, pero la circularidad de los mismos refleja la circularidad del universo y la eterna conexión entre todas las cosas.

Durante cada clase, los practicantes aprenden movimientos y secuencias, pero es mejor si practican diariamente. La energía del grupo es muy importante y un buen maestro también. Un maestro experimentado podrá facilitar la energía de mejor manera a todo el grupo de práctica. El maestro debe ser compasivo, cálido, amable, sabio, y debe demostrar su propia experiencia enseñando tai chi, sin importar su linaje, estilo o escuela.

-----  
Artículo original:

"Tai Chi: Fluid Movements for Health and Happiness" Discovery Health - Copyright © 2009  
<http://health.discovery.com/centers/diet-fitness/tai-chi.html>

## Tai chi y yoga, caminos para una mejor salud

Reporte especial de la Clínica Mayo

Para una inversión de 20 minutos cada mañana, el resultado es disminuir el estrés, sensación de calma y paz, fortaleza, agilidad, un sistema inmunitario fuerte y menor presión arterial.

¿Demasiado bueno para ser verdad? La inversión consiste en practicar tai chi o yoga, disciplinas desarrolladas y mejoradas durante siglos. La edición de octubre del "Mayo Clinic Health Letter" incluye un reporte especial sobre el tai chi y el yoga, cubriendo los beneficios que brindan para la salud, consejos sobre posturas y movimientos, cómo la respiración potencia la energía y recursos para aprender mucho mas sobre estos temas.

Una ventaja importante de estas disciplinas es que combinan elementos claves de ejercicios aeróbicos, musculación, flexibilidad y equilibrio, dentro de un enfoque unificado de la persona. Ciertos beneficios, particularmente la reducción de estrés, pueden ser vistos en el día a día de la práctica. Las personas, después de pocos días de práctica, reportan mejor calidad de sueño y mejor digestión, traducida en disminución de síntomas como constipación y función intestinal. Con una práctica regular, tanto el tai chi como el yoga ayudan a revertir algunos efectos del envejecimiento, tales como la disminución de la movilidad.

Luego de 10 a 12 semanas de clases regulares, los practicantes ya notan cambios significativos en otras áreas de su salud. Por ejemplo, un estudio sobre el yoga referido a las migrañas sugiere que personas que sufren de esta dolencia logran reducir la frecuencia e intensidad de las mismas a través de la práctica de esta disciplina. Adicionalmente, las personas que practican yoga y tai chi reportan mejoras considerables en sus estados de ansiedad o depresión. Además estas disciplinas ayudan en casos de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis e hipertensión arterial.

La mejor forma de aprender tai chi o yoga es tomando clases con un instructor calificado. En estas clases se aprende también el arte de respirar, la meditación y los movimientos y posturas de cada disciplina.

-----

Artículo original:

"Mayo Clinic: Yoga and Tai Chi as Pathways to Better Health"

<http://news.americantaichi.net/index.asp?i=200910&a=2&pro=>

Supreme Chi Living - Monthly newsletter published by American Tai Chi and Qigong Association. Copyright © 2009.

## Hacer tai chi con otros deportes

El tai chi se puede practicar de manera individual o en grupo, tanto al aire libre como bajo techo, pero también se puede incorporar dentro de la práctica de otros deportes como el golf, correr o nadar.

### Tai chi y Golf

Mejorar la coordinación de los brazos, la cintura y las piernas durante los movimientos, relajar los músculos y mejorar el equilibrio son algunas de los beneficios de la sinergia entre el tai chi y el golf.

Un estudio publicado en el "Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise" demuestra que los golfistas practicantes de tai chi poseen mayor equilibrio dinámico y agudeza propioceptiva (la forma en que los músculos informan sobre su posición y uso al cerebro), en relación a personas que no realizan estos deportes. En función de tal sinergia han surgido programas específicos integrando los movimientos del tai chi dentro de la práctica del golf como el "[Chi Power Golf](#)" utilizado por la PGA - Professional Golfers' Association, USA-.

### Tai chi corriendo

De la misma manera que el "Chi Golf", se ha creado el "Chi Running", un método desarrollado en Estados Unidos por un maratonista de vasta experiencia. Años atrás este maratonista desarrolló la idea luego de tomar varias clases de tai chi con un amigo. Tanto el tai chi como el qigong utilizan la mente para focalizar la energía del cuerpo, esto llevó al deportista a aplicar la misma teoría en el momento de correr una carrera. Muy prontamente sintió importantes cambios en su performance y en los resultados de sus carreras.

Los principios del [Chi Running](#) se basan en focalizar en la postura, la respiración y el estado de la mente con la intención de que la experiencia de correr sea sin lesiones, sin esfuerzos y placentera.

### Tai chi nadando

La respiración es una de las técnicas fundamentales que un nadador debe dominar de manera excelsa y el allí donde los ejercicios de respiración del tai chi y el qigong complementan profundamente a la natación. A su vez, la práctica de tai chi puede llevar a que los movimientos que se realizan nadando sean más fluidos y suaves. Actualmente se están desarrollando los primeros programas de "Chi Swimming".

-----  
Artículo original:

"Do Tai Chi or Qigong while you Golf, Run, or Swim" - Monthly newsletter published by American Tai Chi and Qigong Association (ATCQA) - May, 2010.

Copyright © 2008 - 2010 American Tai Chi and Qigong Association.

## Es posible mejorar el desempeño en deportes con tai chi?

La práctica de tai chi chuan nos permite alcanzar en sentido de calma, de poder y de equilibrio en la vida. Además, a través de la práctica continua, es posible mejorar el desempeño en otros deportes.

A medida que uno avanza en la práctica, aprende el concepto del "dantien". **Un punto o centro energético ubicado tres o cuatro dedos debajo del ombligo y hacia dentro del cuerpo que es**

**muy importante en el tai chi.** La respiración debe centrarse en ese punto y también el movimiento. El "dantien" es en sí el centro de gravedad de cuerpo.

Tener un centro de gravedad fuerte permitirá mejorar el desempeño en cualquier deporte. Pero esto sólo no es suficiente, es necesario saber utilizar este centro para el propio beneficio. En el tai chi uno aprende a moverse desde el "dantien".

Una vez que la persona logra la habilidad de mover su cuerpo desde el "dantien" su desempeño en deportes automáticamente mejora. **En deportes como el golf, el tenis y el baseball se ve el impacto del tai chi, ya que los movimientos en estos deportes también se originan en el centro de gravedad del cuerpo.**

**Practicar tai chi no sólo fortalece este centro energético sino también el equilibrio.** No importa el motivo por el cual cada persona no posee suficiente equilibrio físico, el tai chi les ayudará a mejorarlo. Al tener mejor equilibrio también el desempeño en ciertos deportes, como el ski, la bicicleta y otros, mejorarán notablemente.

-----  
Artículo original:

"Can Tai Chi Improve My Sports Performance?" August 06, 2009 by Matthew Durham  
© 2009 Associated Content, Inc.