



CHI KUNG TERAPÉUTICO

Recopilación

En tiempos de confinamiento, por Pandemia, te invito a que lo conozcas

¿Qué es el Chi Kung terapéutico?

El Chi Kung, o Qi Gong, su otro nombre con el que es conocido, se encuentra integrado dentro de la Medicina Tradicional China, desde la cual armonizamos y damos respuesta todo el conjunto de nuestro cuerpo, trabajando la parte física, emocional, mental y energética. Es una práctica en la que se combinan suaves movimientos corporales con la respiración, potenciando la salud, la vitalidad, la calma y el bienestar.

El Chi Kung tiene la gran fortuna que es totalmente adaptable a la persona, independientemente de su condición de salud y edad.

Historia del Chi Kung:

La cultura china no tienen un alfabeto como el nuestro, sino que hacen uso de los ideogramas: representación de ideas. Antes del uso de estos caracteres, se utilizaba la expresión del Chi Kung. A partir de los movimientos de Chi Kung se dieron forma a los pictogramas y de ahí a multitud de ideogramas chinos, representados desde la alta antigüedad. Por lo que podemos afirmar que primero nació el Chi Kung y a partir de ahí surgió la forma escrita de los ideogramas.

Ante este hecho, ¿cuántos años dirías que tiene de antigüedad la práctica del Chi Kung?

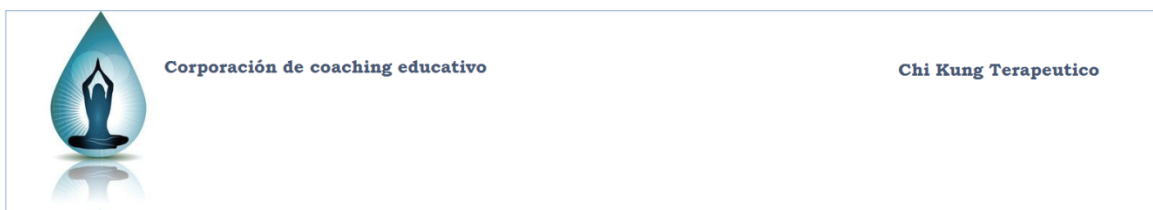
Data de unos 5000 años de antigüedad. Así lo demuestra una vasija encontrada en la ciudad de Liuwan en 1975, en la que está representada una de las posiciones bases del trabajo de Chi Kung: Zhan zhuang (comúnmente conocida como abrazar árbol o enraizamiento).

Desde sus orígenes el Chi Kung se ha fomentado en fortalecer, mantener y mejorar el bienestar del ser humano.

Tipos de chi Kung:

Existen diversos estilos de Chi Kung: marcial, taoísta, confucionista, budista y terapéutico.

El Chi Kung terapéutico



El Chi Kung terapéutico se encuentra integrado dentro de la Medicina Tradicional China. sus principales características son: movimientos que simulan la propia naturaleza, movimientos propios de animales, de la respiración, visualizaciones, etc.

Con los años se fue profundizando en su estudio integrándose en el favorecimiento de la circulación y fluidez de los canales energéticos, comúnmente denominados meridianos, que están integrados a lo largo de todo nuestro cuerpo, englobando el conjunto de emociones que habitan en este: serenidad, miedo, frustración, sosiego, felicidad, vitalidad... Pues, para la Medicina Tradicional China, somos seres integrativos, por ello se da respuesta a todo el organismo, desde el trabajo físico al trabajo emocional.

Beneficios del Chi Kung terapéutico:

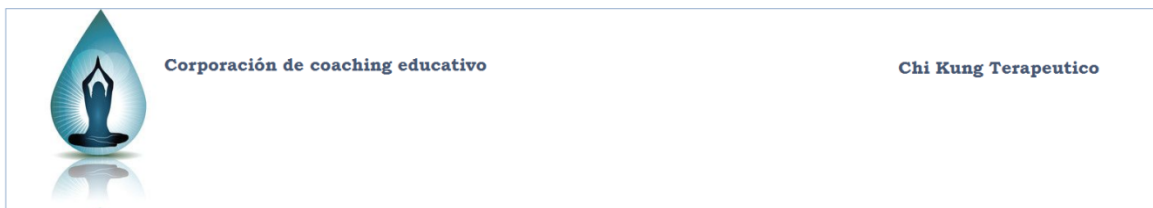
– Respiración natural de bajo vientre: Nuestra respiración natural es aquella que nace desde nuestro bajo vientre. Aquella que si observas a un bebé, verás como infla y desinfla su barriguita.

Esta respiración tan propia nuestra, va subiendo a medida que uno ha ido creciendo como consecuencia de posibles y diversos impactos emocionales, hasta convertirla en una respiración diafragmática (naciendo desde el centro del pecho).

Seguro has experimentado en alguna ocasión en que hayas tenido cierto grado de estrés o tensión, una posible sensación de falta de oxígeno, de nebulosa mental, de incluso cambio en el ritmo cardíaco, etc. Ello tiene respuesta llevando a cabo esta respiración. Ya que conseguiremos, entre otras cosas, suavizar el ritmo del sistema nervioso sosegándolo e implantando claridad a nivel mental.

– Enraizamiento para estar en el centro de uno mismo: Imagínate por un momento a un árbol. ¿Verdad que cuanto más grande es este árbol más grandes y profundas son sus raíces? Esas raíces son las responsables de conseguir que independientemente de la climatología que haga, ya sea viento, lluvia o sol, éste sea capaz de mantenerse en su centro y con la capacidad de adaptarse a unas climatologías o a otras.

Ahora, imagínate convertido durante un instante en ese árbol. Ese centro que se trabaja durante las clases, nos permite adaptarnos ante las situaciones más o menos favorables que podemos vivir. De forma que, ante aquellas que no sean tan agradables no nos dejemos arrastrar por ellas, sino que seamos capaces de adaptarnos y mantenernos en nuestro propio centro.



– Bienestar para todo el conjunto del cuerpo: Desde la Medicina Tradicional China, se ve a la persona como todo un conjunto. Es por ello que trabajamos todo el cuerpo: físico, mental, emocional y energético. Igual que nuestro cuerpo engloba un sistema linfático o nervioso, cuenta también con un sistema a nivel energético, comúnmente conocido como meridianos o canales energéticos.

Estos meridianos recorren todo nuestro cuerpo, conectando con nuestros órganos (yin) y entrañas (yang). Estos órganos y entrañas las vemos asociadas a su vez a un conjunto de emociones. Por lo que conseguimos repercutir así en todo el cuerpo: sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema digestivo, sistema renal, articulaciones, fascia, tendones, emociones, etc.

– Disfrutar: Uno de los ingredientes básicos que deberían estar presentes en todas y cada uno de los haceres que realizamos en nuestro día.

Veamos a continuación, las principales posturas



Chi Kung: La postura del Árbol



Nuestra condición natural como seres humanos debería permitirnos utilizar nuestro cuerpo en cuatro posturas básicas, como son:

estar de pie,

sentarnos,

acostarnos

y caminar.

Sin embargo, muchas personas, a raíz de estados mentales y emocionales desequilibrados, del sedentarismo tan marcado por estos días, como por la vorágine de las actividades diarias, acaban por adoptar conductas que lejos están de proporcionarnos un uso adecuado de nuestra corporalidad.

Por estas y otras causas, las malas posturas se convierten en hábitos, haciendo persistentes los dolores de espalda, dolencias articulares, fatiga crónica, entre otros padecimientos. La práctica de la postura del árbol propone devolvernos una actitud con la vida más saludable y natural.

El abrazo del “Árbol”, llamado Zhan Zhuang, representa la más significativa forma de Chi Kung estático, utilizado por todas sus escuelas (marcial, médica o religiosas), ya que ella representa la unificación del hombre con el cielo y la tierra, permitiéndonos fluir con las energías que nos originaron y de cuyo equilibrio en nosotros depende nuestra vida. Por si existe alguna duda sobre lo que se quiere decir con energía del cielo y de la tierra, valga como ejemplo recordar que la tierra con sus alimentos nos nutre y sustenta, así como el oxígeno y el sol hacen su parte para que la vida sea posible y se manifieste de múltiples formas.

Dentro de su simpleza a primera vista siendo una postura estática, encierra una complejidad que le brinda tantas virtudes o beneficios saludables, comenzando por la noción del enraizamiento o la fijación al suelo a través de nuestros pies por donde va a fluir la energía “yin” de la tierra, dirigiéndose al centro de nuestro cuerpo, un lugar que representa el centro acumulador de nuestra energía vital, ubicado por debajo del ombligo, llamado “Tan Tien” por los chinos, adonde va a confluir con la energía proveniente del cielo “yang”, la cual vamos a absorber por la coronilla, en nuestra cabeza, específicamente por un punto llamado “Bai Hui” (cien reuniones), dirigiendo la energía celeste al Tan Tien, para fortalecernos y equilibrarnos en todos los niveles de nuestro ser con las energías de la creación yin-yang.



La posición de los brazos representa la idea de abrazar un árbol imaginario, o una esfera, en cuyo círculo se condensa la energía recibida del cielo y la tierra, que va a nutrir todo nuestro sistema energético, liberándonos de bloqueos o desórdenes, que son el origen de las enfermedades, según la medicina oriental.

La postura

Comenzaremos por pararnos colocando los pies a un ancho de nuestros hombros, las rodillas algo flexionadas y la columna erguida pero no rígida, de manera que la sintamos crecer desde el sacro hasta la base del cráneo.

Los brazos se posicionan delante del pecho como si abrazáramos un árbol o una esfera grande, evitando elevar los hombros, para lo cual dejamos caer levemente los codos. Las manos se colocan con las palmas mirando el tórax y los dedos mayores apenas rozándose.

La respiración se debe hacer, siempre que sea posible, sólo por la nariz y dirigida al abdomen o tan tien. Una vez allí, trataremos de permanecer por unos minutos, al comienzo se sugiere que no sean más de cinco o diez, y gradualmente los iremos aumentando.

Es muy importante permanecer relajados, pero sin perder la postura. Esta es una breve explicación que sólo pretende dar a conocer una visión diferente de las distintas formas que existen para equilibrarnos y mantener o recuperar nuestra salud.

Beneficios:

- Sus efectos son de orden psicofísico.
- Energéticamente, nutre y equilibra todo nuestro sistema.
- Actúa, por lo tanto, en todos los niveles físicos.
- Fortalece músculos, tendones y huesos.
- Estimula el funcionamiento de los órganos internos.
- Fortalece el espíritu, devolviendo el equilibrio a nivel emocional.
- Desbloquea meridianos y canales energéticos.
- Favorece el descanso, representando una cura para el insomnio.
- Activa el sistema circulatorio, fortaleciendo el corazón.
- Aumenta las defensas del organismo.

Cómo saber si lo estás realizando correctamente

Si la práctica es adecuada, el ritmo cardíaco se acelerará, mientras la respiración apenas variará. Aumentará el flujo circulatorio y la oxigenación corporal, lo que determinará que se incremente la temperatura y se produzca sudoración, a pesar de que permanezcas inmóvil.

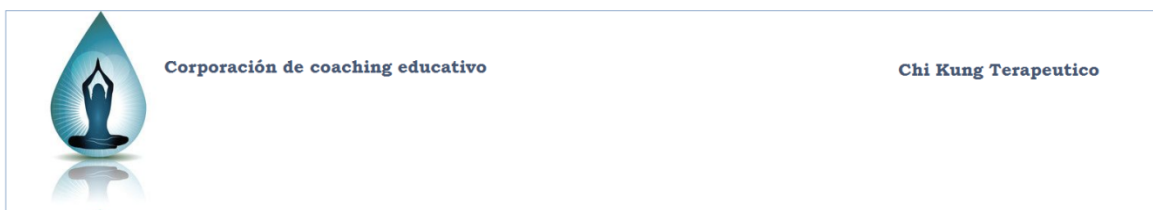
Existen diferentes ejercicios de Zhan Zhuang y algunas variantes del abrazo del árbol. No se practican simultáneamente, sino que se comienza por la posición inicial Wu Chi y se continúa con uno de ellos, para avanzar en la práctica.

Un elemento que suele utilizarse para comprobar hasta dónde hemos llegado con nuestro enraizamiento, es pedirle a un compañero/a que ejerza leves empujones sobre nuestra postura. Si nos desestabilizamos rápidamente, será porque aún nos falta práctica o porque nuestro estado mental se encuentra disperso, evidenciando falta de contacto consciente con nosotros mismos y conexión con lo que estamos realizando.

En la naturaleza, un árbol es símbolo de fortaleza, flexibilidad y longevidad, algo que los chinos comprendieron muy bien, razón por la cual han transmitido, y continúan haciéndolo hasta hoy en todas las escuelas de Chi kung.

Postura de "abrazar el árbol" ZHAN ZHUANG

Más allá de creencias ancestrales, los científicos también han sucumbido a los pretendidos beneficios del abrazo verde. Son muchas las investigaciones que se han centrado en esta cuestión, y un sinnúmero de estudios han demostrado que estar en contacto con plantas y árboles es muy beneficioso a nivel mental y físico. "Blinded by Science" recoge los resultados de estos trabajos y en él, su autor, Matthew Silverstone, también comprueba científicamente el poder de los árboles para mejorar la concentración, aliviar la ansiedad y ayudar a liberarnos de pensamientos negativos.



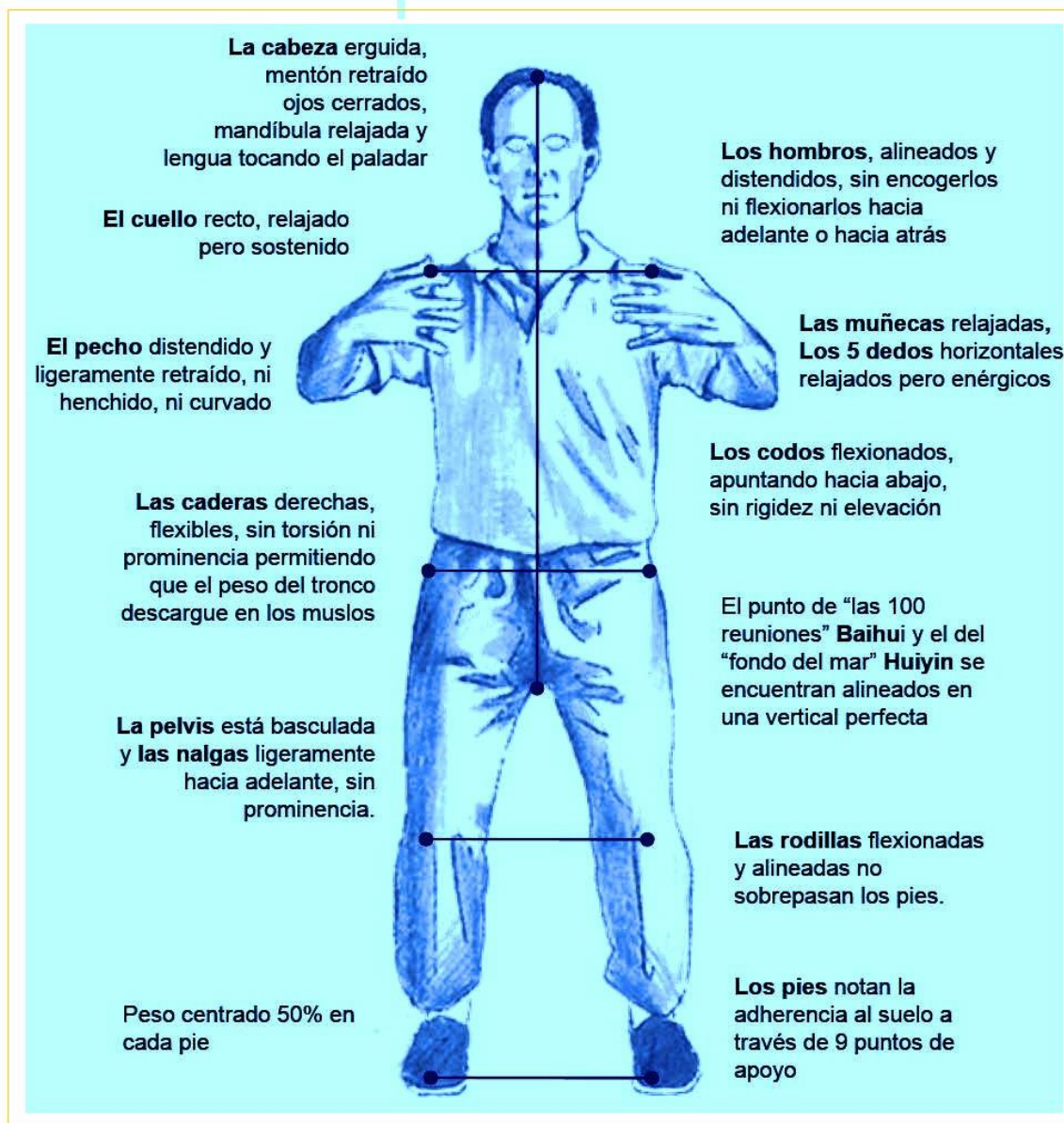
Además de la influencia de un entorno bucólico, los beneficios están relacionados con las vibraciones que emanan de ellos. Son vibraciones casi imperceptibles, pero nuestro organismo sí las capta, y nos equilibra a nivel biológico.

Es una postura que refuerza la unidad psicofísica. El cuerpo está quieto e inmóvil, todo el movimiento sucede en el interior. Dicen los clásicos: “en la quietud está el movimiento, en el movimiento está la quietud”. La volición¹ controla la conciencia que a la vez ejerce un control, primero sobre el cuerpo, luego sobre la respiración y luego sobre la mente, finalmente los tres se sincronizan y equilibran, alcanzando una inmensa sensación de paz interior, de calma, de serenidad, de clarividencia. La conciencia es el factor clave para la relajación pues es a través de ella que el practicante identifica cualquier tensión y equivocación corporal y la corrige. La respiración es el vínculo funcional entre la quietud externa y el movimiento interno, entre el cuerpo y la mente, por esta razón la conciencia también se centra en la respiración y en su movimiento abdominal. El grupo de músculos diafragmáticos que se contrae y se distiende ejerce un suave masaje en la zona renal, estimulando a los riñones. Gracias a la respiración abdominal y a la conciencia el Jing almacenado en los riñones se convierte en Qi que pasa al Dantian Inferior. El practicante actúa como si fuera una batería, recarga Qi que queda almacenado y preparado para circular hacia cualquier parte del organismo.

Los sentidos físicos que en China se llaman Los 5 Ladrones son los responsables de recoger toda la información externa para enviarla a la mente; Los 5 Ladrones mantienen constantemente ocupada la mente que no cesa ni un momento de procesar datos sensoriales y mundanos, de esta manera mantienen al cerebro siempre ocupado y lo privan de acceder al nivel superior de conciencia: la Mente Original. Mediante la meditación Zhan Zhuang, se cierra el paso a los estímulos sensoriales externos, de esta manera se consigue vaciar todo ese ruido mental que genera el pensamiento racional en la corteza cerebral. Mediante la Meditación Zhan Zhuang se retorna a la Vacuidad.

Los pies paralelos y separados la misma distancia que las caderas, las rodillas se flexionan (Ping Xing Bu), la pelvis se bascula hacia adelante, el mentón se retrae ligeramente y la cabeza se mantiene como suspendida de un hilo: la columna está recta. Las caderas se relajan permitiendo que el peso del tronco, cabeza y extremidades superiores descansen en los muslos. El peso del cuerpo se distribuye en ambos pies, que notan su adherencia al suelo. Los brazos se levantan a la altura del pecho como si se abrazara un árbol, los dedos de las manos se apuntan entre ellos, los pulgares apuntan al cielo, las manos están relajadas y guardan una distancia de 10 cm. Los hombros y los codos también están relajados. La lengua descansa en el paladar, conectando los Meridianos Du Mai y Ren Mai. Se cierran los ojos y se respira por la nariz y abdominalmente de forma rítmica y natural.

Esta estructura corporal determina la función. Mediante la postura se puede influir sobre la mente y por tanto en el plano psicoemotivo. La posición Zhan Zhuang es una postura de equilibrio emocional. Es conveniente practicar esta meditación al principio un mínimo de 5 minutos, alargándola cada vez más tiempo hasta alcanzar unos 30 minutos diarios
Buena Práctica.



Las ocho piezas del brocado

a Duan Jin se traduce como las ocho piezas del brocado y esto quiere decir que la práctica de estos ocho ejercicios es capaz de hacer del cuerpo algo tan maravilloso como el bordado más fino de oro, también se conoce como Las Ocho Joyas del Tai Chi porque son muchos los beneficios que reporta a los practicantes de Tai Chi.

Hay muchas variaciones de los ocho ejercicios, en especial de la forma de pie que es la más popular. Es importante entender la intención de los mismos, su raíz. Si comprendemos esta intención entenderemos cualquiera de sus variantes y su ejecución será efectiva. La práctica de los ejercicios requiere relajación, suavidad y cierta perfección. La respiración debe ser ligera y acompañar a los movimientos. Las variaciones practicadas deben ser acordes a nuestra capacidad para avanzar gradualmente (uno, dos o tres años).

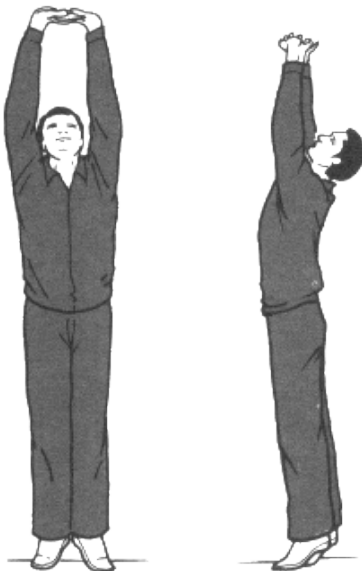
Según nuestro nivel u objetivos acentuaremos unos u otros aspectos en su práctica, gimnástica, visualización, etc.,

- *Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador*
- *Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el Estómago*
- *Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse*
- *Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón*
- *Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado*
- *Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces*
- *Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón*
- *Llevar las manos de los pies al suelo y agarrarse los pies*



Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador

Reposamos un momento en la posición de *Wu Chi*. De pie con los pies separados el ancho de hombros y la cadera ligeramente basculada, ayudados mediante una ligera flexión de las piernas. Sonreímos desde el corazón (*figuradamente*) y tomamos conciencia de nuestro centro de gravedad cuatro dedos por debajo del ombligo.



Nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas. Cruzamos las manos delante del abdomen con las palmas mirando hacia arriba.

Elevamos al mismo tiempo las manos y el cuerpo. La respiración desciende hasta el abdomen. Los pulmones se llenan al tiempo que ascendemos aspirando. Al llegar al pecho las palmas giran hacia nosotros para orientarse hacia el cielo.



Seguimos levantando las palmas al tiempo que elevamos los talones. Finalmente sostenemos el cielo totalmente extendidos, mientras hundimos las puntas de los pies en la tierra.

Cuidaremos que, al elevar las manos, lleguen a quedar en ángulo recto en relación a los brazos y que los brazos estén rectos. Relajamos la musculatura de los hombros, brazos y cuello. La pelvis ha de estar basculada y la espalda recta.

Haremos la intención de empujar hacia arriba y abriremos despacio los brazos hacia los lados como si fuésemos un pájaro que despliega sus alas, en un círculo amplio; mientras espiramos lentamente vaciando los pulmones de arriba hacia abajo al ritmo de los brazos.

Repetiremos este ejercicio un número fijo de veces, 6, 9, 12, 24, 36 según la planificación de la sesión.

La respiración nunca debe ser forzada por lo que la velocidad del ejercicio dependerá de la respiración y no lo contrario.

A nivel de respiración desarrollamos una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular.

También efectuamos un estiramiento del tejido conjuntivo que sujeta a los órganos internos que reciben una masaje suave, y de los tendones y notamos como se liberan los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.

Nota

Este ejercicio debe realizarse sintiendo el chi. ¿ Que es el Chi ? pregunté en una ocasión a un Maestro - *El Chi no se dice, el Chi se siente,* fué su respuesta.

Podemos sentir el Chi como el hormigueo que se produce al iniciar el estiramiento. Esta sensación no se ha de bloquear forzando la posición. Primero las manos ascienden al cielo y el chi que asciende es el que nos estira y nos lleva a elevarnos sobre la punta de los pies.

Los ojos siguen a las manos y la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás. Al tirar la cabeza hacia atrás lo hacemos para evitar el bloqueo del chi, esta posición no debe ser forzada pues el efecto sería el contrario del deseado.

Estos estiramientos deberían recordarnos a los que se producen de forma natural cuando deseamos desperezarnos o al despertar. Es frecuente observar este tipo de estiramientos en los animales domésticos: gatos, perros. Quien haya tenido oportunidad de observarlos debería emular el mismo espíritu.

Las personas que tengan dificultad en sostener el equilibrio no deberían elevarse más que en la medida en que puedan mantener el equilibrio. Esto ayudará a que lo desarrollen.

Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el estómago



Partimos de la posición inicial, Wu Chi.

(inhalamos) Situamos las manos, paralelas, a la altura del estómago, frente a nosotros. Las palmas enfrentadas es decir una mano hacia arriba y a la misma altura una mano hacia abajo.

(exhalamos) Separamos las manos: la una sube por encima de la cabeza, la palma hacia arriba, los dedos apuntando en la dirección del hombro opuesto; la otra desciende, la palma hacia abajo,



hasta dejar el brazo al costado, la palma mira al frente.

Elevamos la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza.

(inhalamos) Llevamos las manos de nuevo a la altura del estómago, pero invirtiendo la postura del comienzo, para separarlas al exhalar cambiando a la postura simétrica.

Tendremos la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.

Este ejercicio regula los Qi del estómago, páncreas y bazo. Disminuye el yang del estómago y aumenta el yin del bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea.

Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse

Partimos de la posición inicial, Wu Chi a la que hemos regresado después del ejercicio anterior.

(inhalamos) Sin girar la cintura ni el pecho *(ver nota)* volvemos la cabeza a la izquierda cuanto nos sea posible; luego, cuando hayamos alcanzado el límite de la rotación cervical, la prolongamos con el raquis echando el hombro izquierdo hacia atrás, pero sin que la pelvis acompañe dicho movimiento. Acabamos con una ligera rotación de las caderas a la izquierda para permitir que la vista se dirija hacia atrás *(ver nota)* La cabeza ha girado sobre un eje perfectamente vertical; la mirada se dirige en horizontal hacia el infinito, y ha descrito un ángulo exacto de 180°.

(exhalamos) Retornar despacio a la postura inicial, la mirada siempre acompañando de frente al movimiento; éste se realizará rectificando primero la pelvis, luego los hombros y por último el cuello.

Realizamos el mismo ejercicio hacia la derecha.

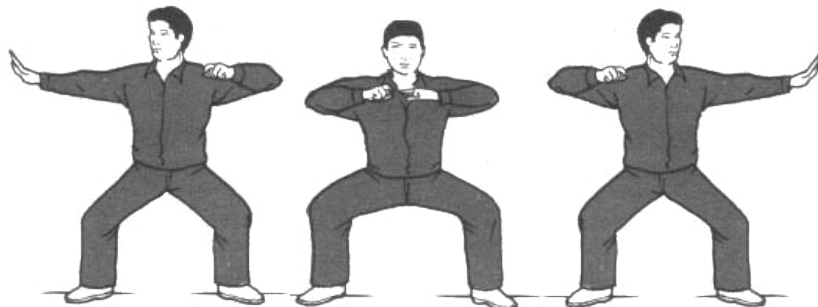
En la postura inicial y durante la inhalación la concentración se fija en el dantien. Mientras nos volvemos exhalamos el aire y la concentración pasa del dantien al hui yin y luego a los yong quan. El espíritu dirige el Qi. Derivamos el Qi de dantien a tierra con objeto de eliminar el qi contaminado por las cinco debilidades (las enfermedades de los cinco órganos: hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones perjudicados por las energías climáticas del viento, el calor, la humedad, la sequedad o el frío, o las dietéticas de los sabores ácido, amargo, dulce, picante o salado) y las cinco llagas (las siete emociones fundamentales: cólera, júbilo excesivo, pena, tristeza, desesperación, temor y pánico).

Nota

A este ejercicio se le atribuye un efecto de masaje del intestino grueso y es por una razón: el movimiento nace del coxis y se transmite por el cinturón abdominal a toda la espina hasta que se libera con la cabeza. Para mí es uno de los ejercicios que tiene más dificultad por involucrar un movimiento interno. La cabeza solo debería girarse como resultado de este movimiento interno y en ningún caso se forzarán las cervicales. Los principiantes deberían tener precaución con la cabeza al dirigir la mirada al talón. Este movimiento puede limitarse a bajar la mirada sin mover el cuello.

Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón

(inhalamos) Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura del pecho, el derecho por la parte exterior.



Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete.

Giramos el torso hacia la izquierda.

Extendemos los dedos índice y pulgar de la mano izquierda y cerramos los otros dedos.



Empujamos hacia la izquierda con la mano izquierda y levantamos el codo derecho hacia la derecha; mantenemos los ojos fijos en la mano izquierda y el codo derecho a la altura del hombro. La mano derecha tensando el arco. La mirada apuntando a través del índice a lo lejos. En la mano izquierda estiramos el índice y el pulgar, esto se puede realizar con el resto de dedos plegados o estirados.

Mientras desplegamos los brazos el torso va girando hacia el frente de forma que al final estamos con la mirada hacia la izquierda pero con el torso orientado al frente y vamos descendiendo hasta quedar en la posición del jinete.

Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis basculada (nalgas adentro), ayuda a enderezar la columna, sin que haya flexión de las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.

Cada cual ha de trabajar con la altura que le sea más cómoda. En la posición del jinete los pies han de tender a estar paralelos pero las rodillas han de estar alineadas con los mismos de forma que la pantorrilla esté vertical, esto exige la intención de separarlas, como en esta posición es difícil mantener los pies paralelos sin dejar caer las rodillas hacia adentro, es preferible que los pies estén algo abiertos a dejar caer las rodillas.

Los movimientos de las diferentes partes del cuerpo han de estar coordinados y poseer cierta simetría.

Cuidaremos de no llevar los codos hacia atrás de la espalda pues esto cerraría los omoplatos y bloquearía el pecho.

Los beneficios de este ejercicio se relacionan con el pulmón por lo que al realizar el ejercicio buscaremos una sensación de apertura y liberación en el pecho.

(exhalamos) Volvemos al centro, los brazos cruzados, pero esta vez el antebrazo izquierdo por fuera. Al mismo tiempo elevamos las rodillas hasta casi estirarlas. Seguimos con el ejercicio hacia la derecha, de forma simétrica.

Encadenamos varias repeticiones por la izquierda y la derecha.

Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso.

Tonifica el Qi de los riñones y el meridiano especial dai mai que pasa por el ming men.

Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.



Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura de la cintura, los puños cerrados con el dorso de la mano hacia abajo y relajados. La vista se dirige hacia el frente, los ojos bien abiertos.

(inhalamos) Desplegamos el brazo izquierdo hacia el frente mientras apretamos el puño con fuerza, el círculo formado por el pulgar y el índice queda mirando el cielo. El puño apretado con fuerza y la mirada fija centrada en un punto imaginario al horizonte. Los músculos de cara, cuello y hombros han de estar relajados.

(exhalamos) Relajamos la mirada y los puños mientras el brazo regresa a la altura de la cintura.

Repetimos el movimiento con el puño derecho.

El qi del hígado "ensancha el yang y despliega el yin". Se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos.

Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces

Partimos de la posición inicial. Mantenemos bien alineados el cuerpo y la cabeza.

(inhalamos) Nos elevamos poco a poco sobre la punta de los pies empujando con la cima del cráneo hacia el cielo. El mentón queda recogido hacia el cuello.

(exhalamos) Descendemos sin llegar a apoyar la planta en el suelo. Ascendemos de nuevo hasta siete veces. Esto se cuenta como un ciclo.

Se puede empezar con la repetición de tres ciclos y llegar a nueve.

Al concluir puede ser conveniente estirar los gemelos. Para ello levantamos algo una de las piernas y estiramos los dedos de los pies hacia nosotros tanto como podamos, lanzando el talón hacia adelante. Después hacemos lo mismo con la otra pierna.

Este ejercicio distribuye la energía por todo el cuerpo.

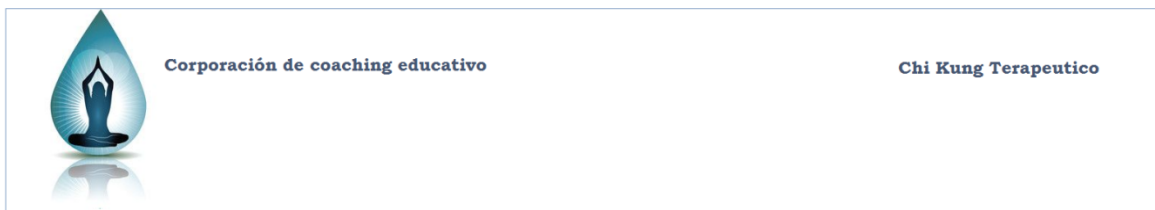
Se puede realizar con diferentes velocidades, si lo hacemos lentamente incrementaremos la fuerza de las piernas y la circulación de retorno y por tanto la limpieza de la sangre, además de favorecer el desarrollo del equilibrio. Realizado de forma rápida y suelta ayuda a distribuir el chi por todo el cuerpo, en este caso la respiración será libre.

Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Apoyamos las manos en las pantorrillas como sujetando las rodillas. Flexionamos el tronco hacia delante llevándolo a la horizontal. La espalda ha de mantenerse recta.

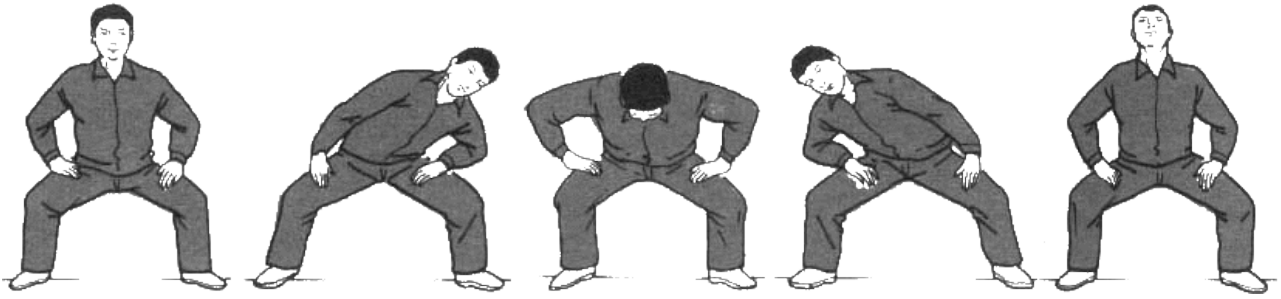
(inhalamos) El tronco describe un arco de círculo hacia la izquierda, al tiempo que cargamos el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, que permanece flexionada, mientras la derecha se estira; el hombro derecho se vuelca hacia atrás a fin de estirar todo el costado derecho; el brazo izquierdo permanece doblado y el derecho se estira al tiempo que la mano derecha se eleva un poco.

La cabeza, el tronco y la pierna derecha quedan en línea; la



vista se dirige a la punta del pie derecho, pero no se inclina la cabeza. Mantener la postura un momento.

(exhalamos) Retornamos al centro para repetir el mismo ejercicio hacia el lado derecho.



Al inhalar, el pulmón del lado que corresponde a la pierna flexionada absorbe el "fuego del corazón". Al exhalar, ese fuego ya enfriado por el pulmón se expulsa al exterior. Este ejercicio "disminuye el yang y nutre el yin", sosiega el cuerpo y el espíritu. Adecuado para estados de estrés.

Llevar las manos al suelo y agarrarse los pies

Partiendo de la posición inicial nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas.



(inhalamos) Elevamos los brazos lateralmente por encima de la cabeza hasta enfrentar las palmas de las manos. Volvemos las palmas hacia adelante. La mente se dirige a hui yin (perineo). La espalda se ha de mantener recta mediante la retroversión de la pelvis.

(exhalamos por la boca) Las manos descienden con los brazos extendidos, por delante del cuerpo, hasta agarrar los dedos de los pies (si es

necesario doblamos las rodillas). La espalda recta en la misma línea de brazos y manos. Tiramos ligeramente de los dedos de los pies. Nos concentramos en chang qiang (extremo del coxis), la espalda recta para permitir la circulación de la energía hasta bai hui (corona de la cabeza, su extremo superior situado en una línea imaginaria que uniera ambas orejas).

(inhalamos) Erguimos el cuerpo con la ayuda de los brazos que se levantan por delante y haciendo un círculo dejamos reposar las manos en los riñones, nos centramos en Ming Men (en la espalda, entre los riñones).

(exhalamos) Estiramos el torso ligeramente hacia atrás mientras elevamos la mirada hacia el cielo y exhalamos con la boca abierta.

La energía vital jing se almacena en la región renal, punto ming men. Dirigimos la concentración sucesivamente a ming men, hui yin y chang qiang, lo cual se describe como "invocarla en su lugar de residencia y hacer que descienda"

videos recomendados:

<https://www.youtube.com/watch?v=BNEwDmfnCxs&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cwlvTcWR3Gs>

<https://www.youtube.com/watch?v=r8cep17ZMKw&t=101s>