

Parte I

Teoría del Qi y el Qigong

El Taiji Qigong es un sistema de fácil aprendizaje de ejercicios para el aumento de la energía que coordina el movimiento con la respiración y la concentración interna. Si se practica regularmente, te proporcionará más energía, mejorará la salud y prevendrá la enfermedad. El objetivo principal de la práctica de este Qigong es desarrollar y regular suavemente tu vitalidad mediante el incremento de tu Qi.

Este método no resulta nada complicado de aprender, de modo que muchas personas deberían ser capaces de dominar los movimientos básicos en aproximadamente una semana de práctica regular. Dominar las sutilezas y matices llevará mucho más tiempo. Dentro del espectro de todos los posibles métodos de Qigong, el Taiji Qigong Shibashi ha sido frecuentemente descrito como un sistema relativamente superficial. De cualquier modo, si los matices y sutilezas se comprenden y practican correctamente, este Qigong se convierte en método intermedio de Qigong ideal para cualquiera que desee practicarlo diariamente. No es uno de los métodos internos más profundos que cargue con las amenazadoras consecuencias vitales en caso de que se cometan errores; tampoco es únicamente un ejercicio físico. Lo describiría como un método realista para aquellos que deben practicar en gran parte sin supervisión, pero que desean alcanzar un progreso real en el incremento de su vitalidad.

millones de pequeñas ramificaciones secundarias (Luo), a todas las demás partes del cuerpo.

CANALES PRIMARIOS



Figura 2. Pulmón



Figura 3. Intestino grueso



Figura 4. Estómago



Figura 5. Bazo



Figura 6. Corazón



Figura 7. Intestino delgado



Figura 8a. Vejiga

Figura 8b. Vejiga

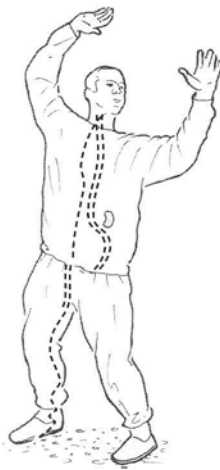


Figura 9. Riñón

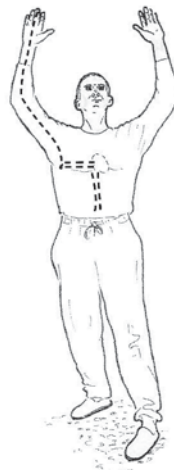


Figura 10. Pericardio



Figura 11. Triple calentador

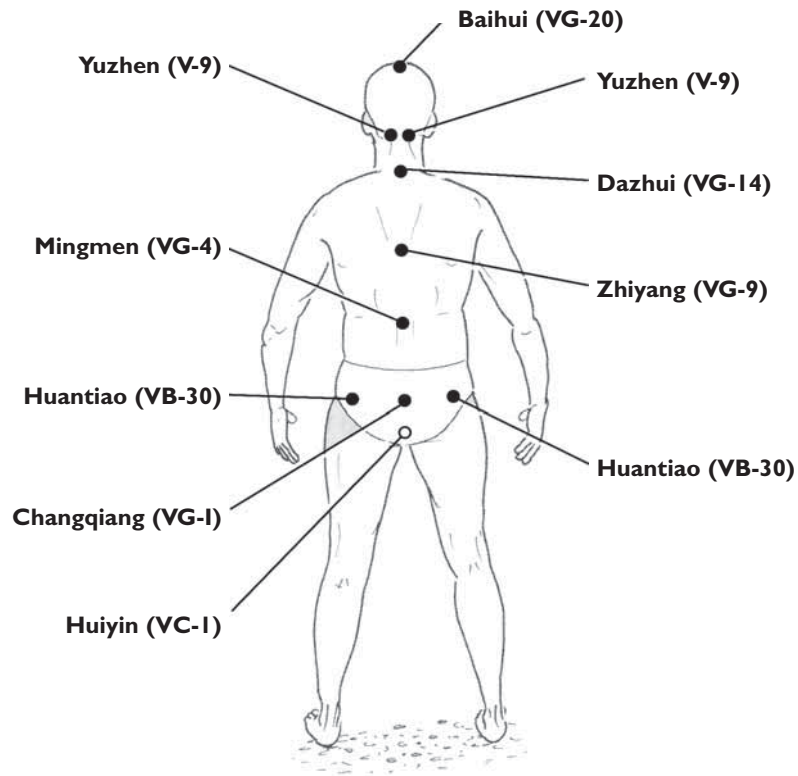


Figura 20. Algunos vórtices de Qi importantes en la parte posterior del cuerpo.

YIN YANG

Tal y como se ha afirmado anteriormente, el Qi es el factor que activa el universo y todo lo que contiene, incluyéndonos a nosotros. Cuando opera en nosotros, actúa de un modo similar a como la electricidad pone en marcha una máquina. Para comprender más de ahora en adelante cómo se comporta el Qi, es importante tener un conocimiento básico de la teoría del Yin y el Yang.

La teoría del Yin y el Yang es una antigua estructura conceptual china dentro de la filosofía taoísta, que sirve para ver y comprender el mundo. Es la base para la comprensión de todos los fenómenos y, en el contexto de la medicina china y el Qigong, para comprender la salud y la enfermedad.

Parte II

Principios generales de la práctica del Qigong

¿CUÁNTO DEBERÍAS PRACTICAR?

Los beneficios que se pueden obtener del Qigong son proporcionales al tiempo que dedicas a su práctica. Quince minutos al día es un tiempo bien empleado. Si puedes conseguir hacer y mantener una sesión regular de 30 minutos dos veces al día, notarás un apreciable incremento en tu vitalidad y serenidad en el plazo de un mes. Si puedes practicar un par de horas cada día, pronto se producirá una mejora radical en tu salud y en tu nivel de Qi. Si estabas sano cuando comenzaste, te volverás aún más sano, y si al empezar estabas enfermo, comenzarás a sentirte mejor (¡si realmente lo haces!, hay una diferencia entre sólo ejecutar los movimientos por “hacerlo” y enfocarte realmente en la práctica).

En cualquier momento puedes practicar tanto la serie completa de dieciocho movimientos como escoger los que prefieras. Algunas veces, los que más te gustan son los que más necesitas para mantener elevado el nivel de tu Qi. Por otra parte, si practicas Qigong para combatir una enfermedad crónica, es una buena idea practicar algunos movimientos que no tengan para ti tanto atractivo inicial. Eso es, porque tu problema puede reflejarse en un bloqueo del Qi, lo que hace que esos movimientos particulares resulten ligeramente tediosos o incómodos. Perseverando en esos movimientos con atención y paciencia, se restablecerá el flujo de Qi en la región afectada.

muchos ejercicios de Qigong como un punto para contener y recoger las energías Yin del cuerpo, mientras que Baihui se considera el punto más Yang del cuerpo y, por tanto, opuesto a Huiyin en cuanto a localización y función.

Además, en la posición inicial y en cualquier posición en la que los pies estén paralelos y entre la anchura de las caderas y los hombros, la alineación entre Baihui y Huiyin debería extenderse hasta un punto encima de cada pie llamado Jeixi (Estómago-41). Éste se halla en una depresión entre los dos tendones prominentes en la parte frontal de la articulación del tobillo.

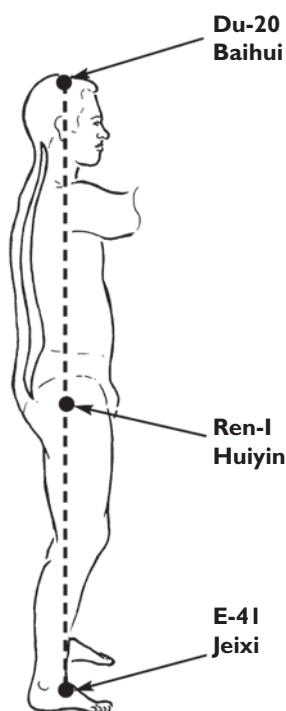
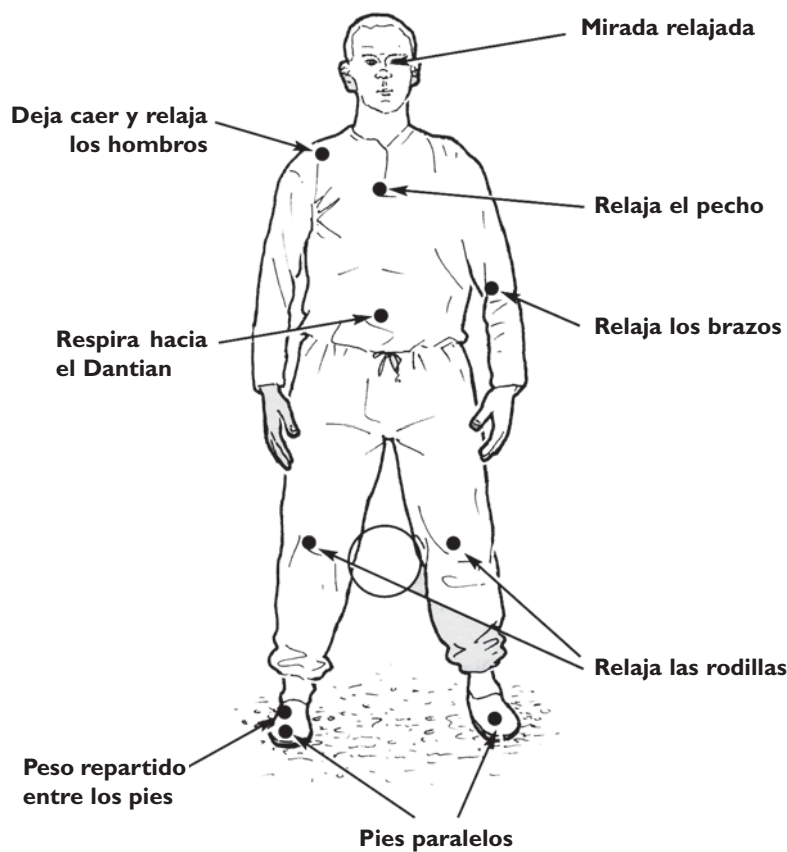


Figura 26. Alineamiento postural a través de los puntos Baihui, Huiyin y Jeixi.

Si pierdes esta alineación vertical como consecuencia de inclinarte hacia delante, inhibirás la habilidad de tus pulmones para inhalar de un modo efectivo, denegándote así a ti mismo la toma óptima de oxígeno/Qi del aire.

Si te inclinas hacia atrás, comprimirás las uniones de tu columna y bloquearás el flujo de Qi a lo largo de la misma, perdiendo la polari-



Figuras 30a y 30b (página siguiente). La posición de partida básica.

ojos cerrados durante las primeras semanas de práctica, para que puedas así dirigir toda tu atención hacia el interior sin distracción.

- Si tienes los ojos abiertos, mantenlos muy relajados, ni muy abiertos ni muy cerrados, sino en algún punto intermedio. Esto es sinónimo de una conducta relajada, en la que estás receptivo a sentir sensaciones sutiles y en la que tu atención se identificará más fácilmente con el presente. Suelta toda la tensión de tu cuello, permitiendo a tu barbilla que caiga muy ligeramente mientras mantienes muy suavemente tu garganta hacia atrás y levantas el occipucio de tu vértebra atlas. Esto hará que tu cuello se alargue al levantar tu

fenómeno. Cuando inhales sentirás como si el Qi “absorbiera” ligeramente tus huesos. Mientras exhales, sentirás como si el Qi (Qi Defensivo) se moviera hacia tu piel e incluso más allá. Los practicantes expertos en respiración diafragmática inversa se darán cuenta de que pueden cambiar de la respiración normal a la inversa en cualquier momento.

Marcando el tiempo de la respiración

Tu respiración debería ir al compás de tus movimientos, o, para ser más precisos, tus movimientos deberían seguir el ritmo de tu respiración relajada. En general, la inhalación acompaña tus movimientos de “apertura”, y la exhalación acompaña tus movimientos de “cierre”. Además, deberías inhalar con movimientos ascendentes y exhalar con movimientos descendentes*.

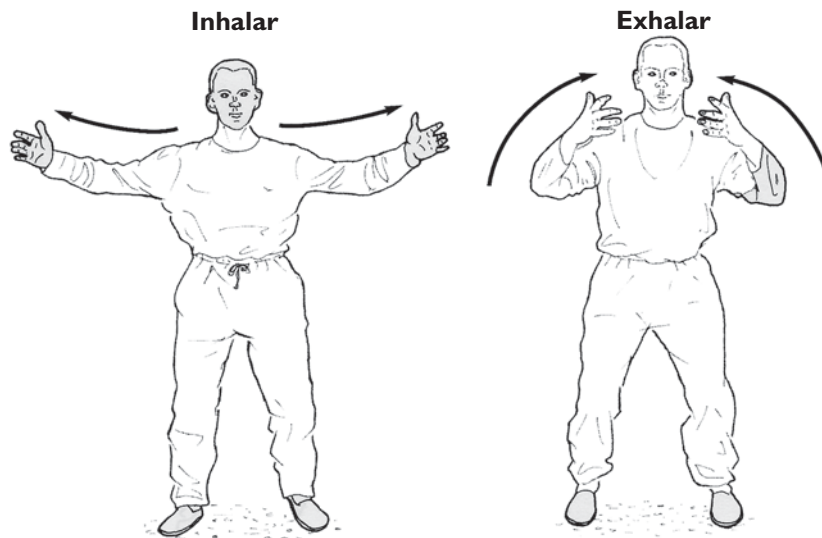


Figura 39. Patrón respiratorio para movimientos de apertura y de cierre.

* En muchos estilos de Taiji Quan, también considerado Taiji Qigong, la coordinación de la respiración con el movimiento es la opuesta; por ejemplo, la inhalación tiene lugar en el mismo momento que bajas las manos hacia el cuerpo, y la exhalación se realiza en el mismo momento que subes las manos pegadas al cuerpo.

Respirar mientras nos estamos moviendo de lado a lado se puede realizar de tres formas:

1. Sin pensar en la respiración.
2. Inhalando al movernos hacia un lado, exhalando al regresar al centro e inhalando hacia el otro lado.
3. Inhalando mientras te mueves a la izquierda y exhalando mientras te mueves a la derecha.

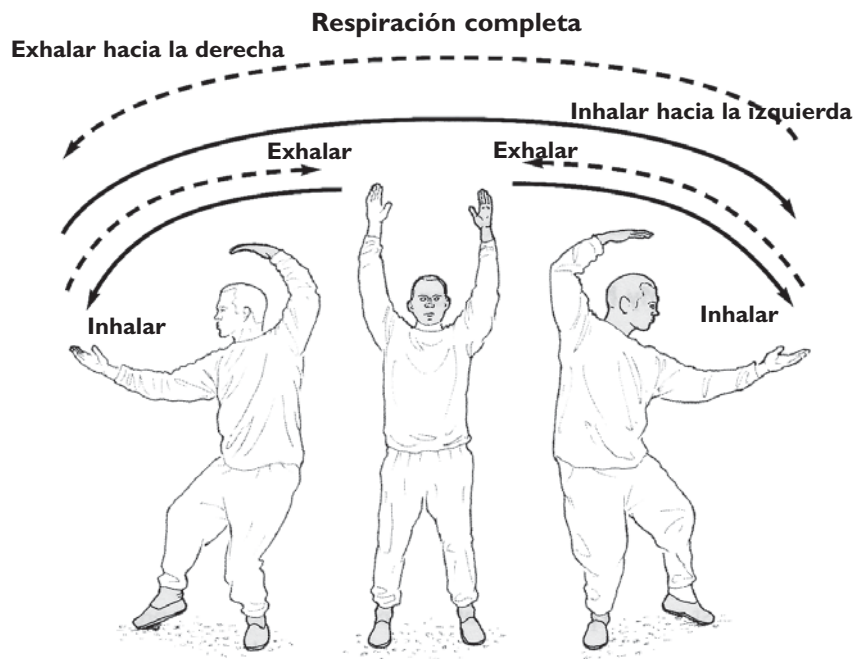


Figura 42. “Dibujando el arco iris” muestra la inhalación cuando nos movemos hacia un lado y la exhalación cuando regresamos al centro, y la inhalación hacia la izquierda y la exhalación hacia la derecha.

La respiración y el movimiento como una unidad te proporcionarán la experiencia de respirar con todo tu cuerpo, no sólo con tus pulmones. Después de mucha práctica, con el tiempo tendrás la sensación de que la respiración entra a través de tu piel. Una parte lo hace de todos modos, pero comenzarás a apreciar ese hecho a un nivel experimental. En este punto, el Qigong te estará dando una “conexión” real con tu entorno.

Parte III

Los 18 movimientos del Taiji Qigong

Nota uno

Salvo que se indique de otro modo en las instrucciones de cualquiera de los ejercicios descritos, la respiración deberá ser natural. Si tienes práctica con la respiración normal (respiración budista), puedes utilizar ese método si lo prefieres. La respiración inversa (respiración Taoista) también puede utilizarse si te la ha enseñado un maestro experimentado y estás seguro de que puedes hacerla correctamente. Incluso en ese caso, no la practiques demasiado. Cualquiera que sea el método de respiración que elijas, aplicarás el siguiente patrón:

- Inhala por la nariz y exhala por la nariz o por la boca si lo prefieres; pero mantén la punta de la lengua tocando el paladar todo el tiempo.
- Inhala con los movimientos de apertura y/o ascendentes; exhala con los movimientos de cierre y/o descendentes.
- Inhala al moverte hacia la izquierda y exhala al moverte hacia la derecha, o, si lo prefieres, inhala al moverte lateralmente (izquierda o derecha) desde la línea central y exhala al regresar a la línea central.

Si tienes problemas con la coordinación mientras aprendes la forma, olvídate de la respiración hasta que puedas recordar los movimientos (ver figuras 39, 40 y 41 en páginas 61 y 62).

abdominal inversa. Yo recomendaría que evitaras esta variante de levantamiento de talones hasta que, o a menos que, domines el afianzamiento de tu Qi en el suelo en cada ejercicio.

Cuando levantes los talones, contraerás de un modo natural los músculos de la pantorrilla. Esto tiene la ventaja añadida de ayudar a regular las hormonas suprarrenales mediante un reflejo que conecta los músculos de la pantorrilla a las glándulas suprarrenales. Levantar los talones también es bueno para desarrollar el equilibrio.

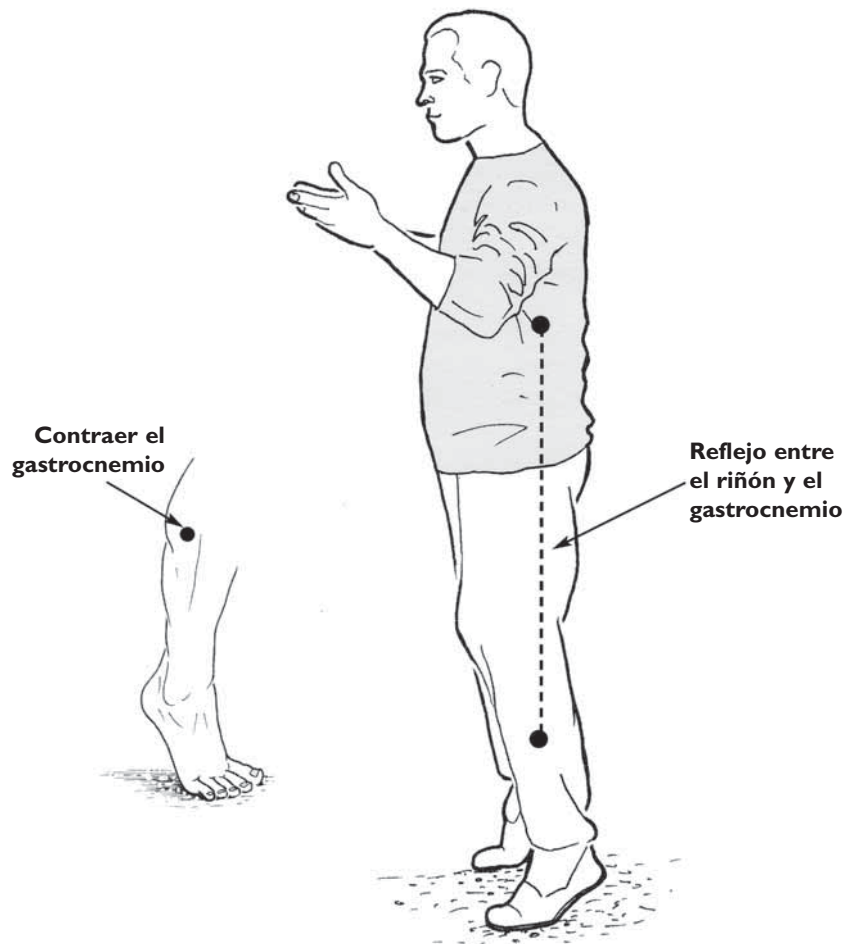
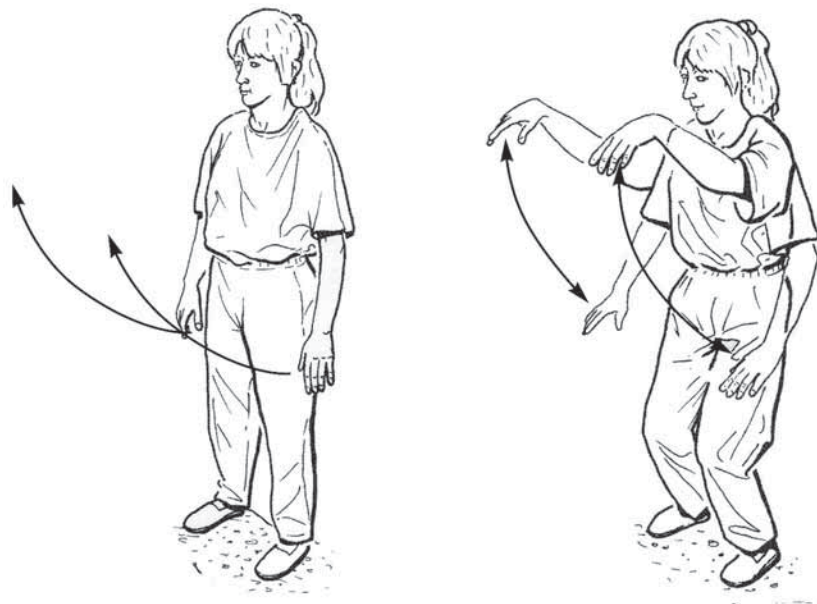


Figura 51. Levantando los talones

uno

Comienzo (...del movimiento)





POSTURAY MOVIMIENTOS

Permanece de pie naturalmente con los brazos relajados a los lados, los pies paralelos a la anchura de los hombros y las rodillas flexionadas muy ligeramente.

Mira directamente hacia delante o muy ligeramente hacia abajo, con los párpados abiertos, pero relajados (permite a tus ojos cerrarse si se encuentran de frente con el sol que sale o se pone).

Mientras inhalas:

- Levanta los brazos hacia delante con las palmas hacia abajo, algo más altos que la altura del hombro. Dobla ligeramente las rodillas mientras lo haces (ver página 71, ¡IMPORTANTE!, dentro de los efectos internos). Asegúrate de que las rodillas no se proyectan más allá de los dedos de los pies.

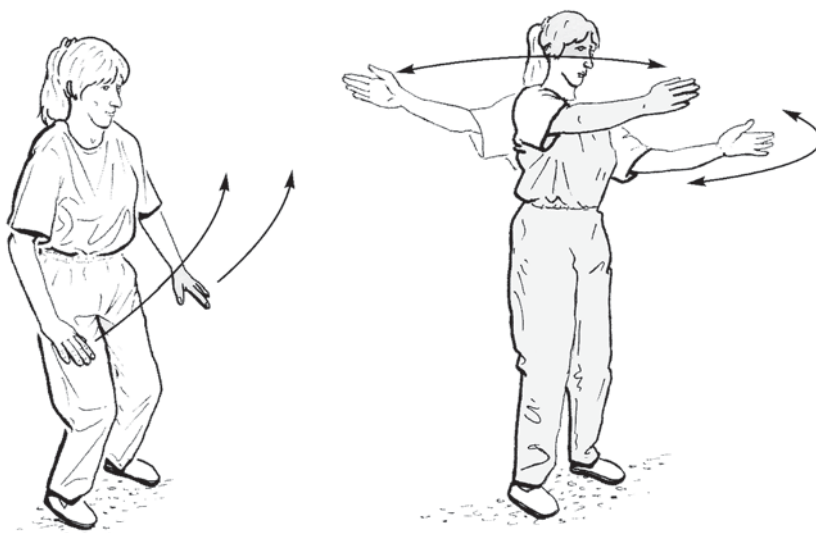
Mientras exhalas:

- Permite a tus manos que bajen gradualmente hasta la altura de la cintura, enderezando ligeramente las rodillas mientras lo haces.
-

dos

Abriendo el pecho

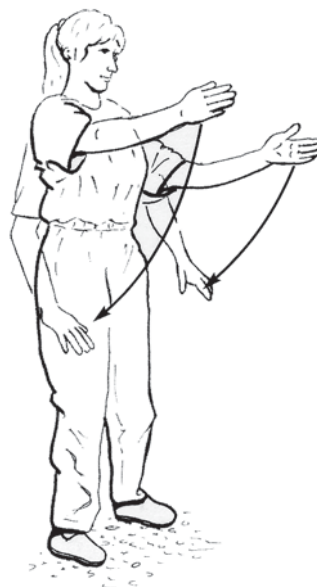




POSTURA Y MOVIMIENTOS

En una única inhalación lenta:

- Levanta los brazos con las palmas hacia abajo como hiciste en el ejercicio anterior, pero sólo hasta la altura del pecho. Endereza o dobla tus rodillas ligeramente de acuerdo con tu nivel (ver páginas 70-71 bajo **¡IMPORTANTE!**, dentro de los Efectos Internos).
- Sin hacer ninguna pausa, gira tus manos para que encaren el pecho con las puntas de los dedos mirándose unas a otras.
- Abre los brazos hacia los lados.



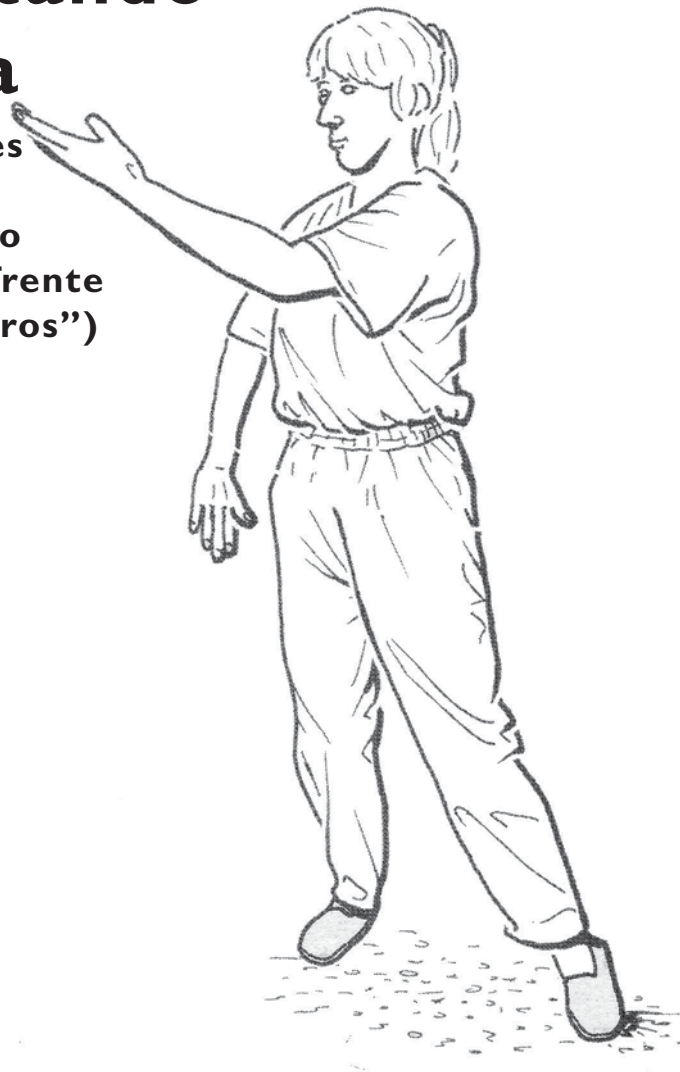
En una única exhalación lenta:

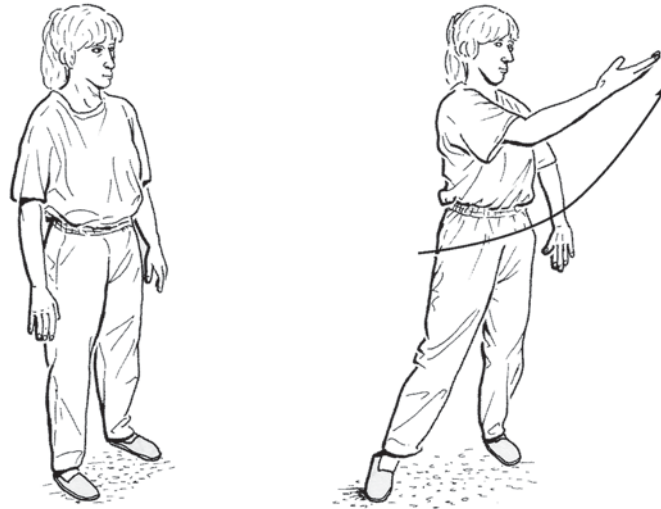
- Vuelve a unir los brazos y las palmas hasta que estén entre sí a la anchura de los hombros.
- Gíralas hacia abajo y bájalas hasta la altura del pecho.

siete

Levantando la bola

(en ocasiones
llamado
“Sosteniendo
una bola enfrente
de los hombros”)





POSTURA Y MOVIMIENTOS

Este ejercicio tiene una apariencia de “estatua”, pareciendo un actor presentando orgullosamente a la audiencia una joya preciosa (esto es, la bola) en la palma de su mano.

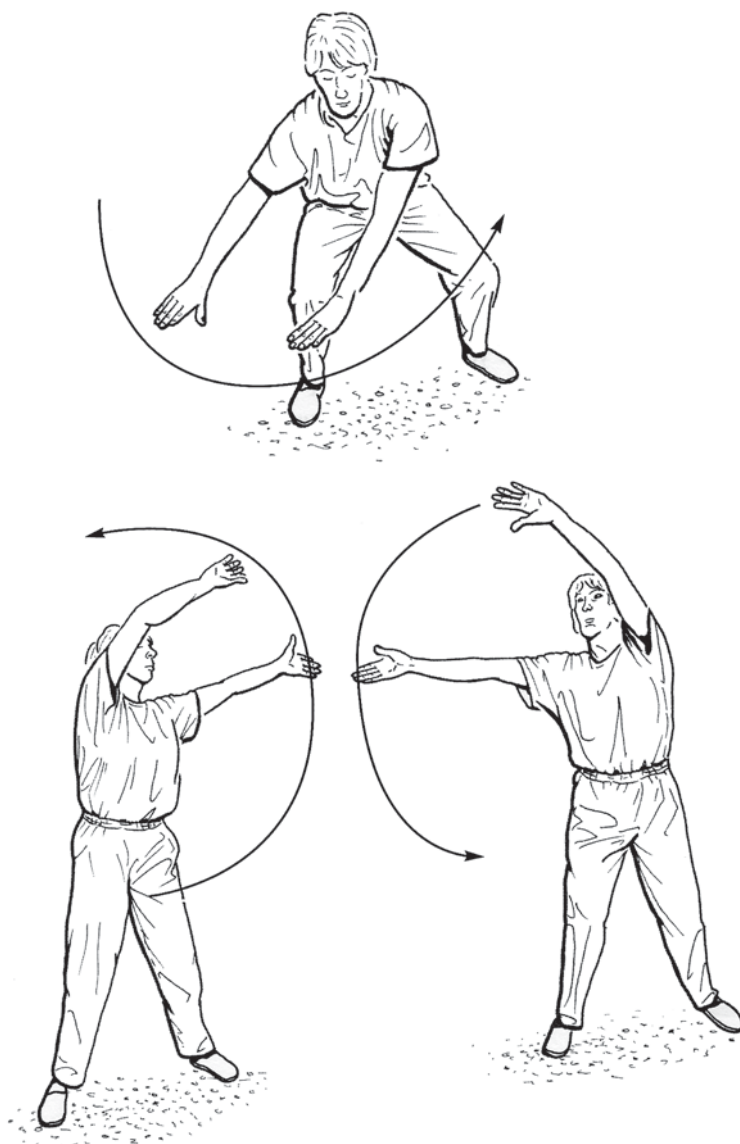
Tras el enderezamiento del ejercicio anterior, inhala y:

- Gira 45° hacia la izquierda y vuelca tu peso sobre el pie izquierdo.
 - Levanta el brazo derecho en diagonal frente a tu cuerpo hasta que tu palma derecha esté ligeramente más elevada que tu hombro izquierdo. Tu palma mira hacia arriba. Mientras tanto, tu mano izquierda se mueve hacia fuera. Para añadir un matiz, podrías mover también esa mano que está abajo ligeramente hacia atrás de manera que tu punto IG-4 (Hegu) izquierdo esté a la misma altura que tu punto VB-30 (Huantiao) izquierdo.
 - Mientras levantas tu brazo derecho, permite a tu talón derecho que se levante del suelo. Como un extra opcional, puedes golpear el dedo gordo de tu pie derecho contra el suelo.
-

dieciséis

Rueda que gira





Enfoque intermedio

Opción I

- Si necesitas moverte de verdad porque te sientes “reprimido”, puedes hacer este ejercicio a una cierta velocidad, de manera que la
-

Guía rápida de referencia



