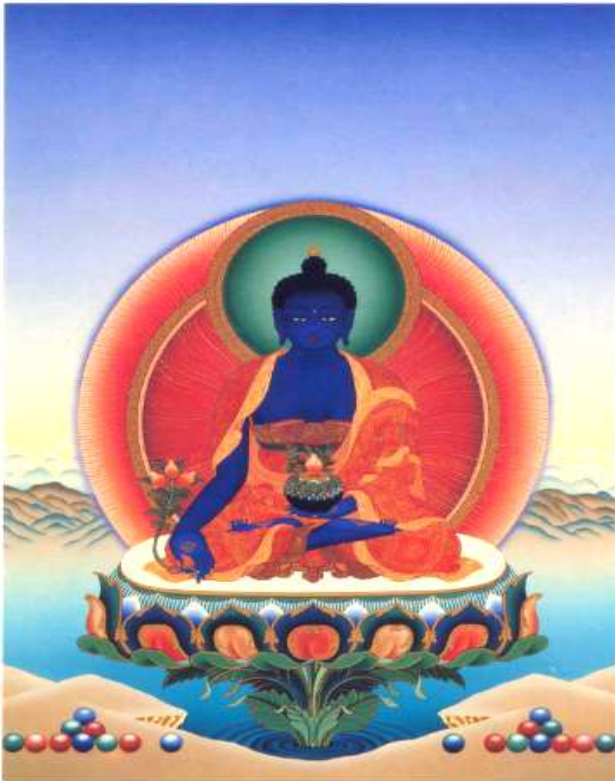


ORIGEN Y PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN ENERGÉTICA TUN-MO TIBETANO Y QIGÓNG TAOISTA,

Introducción:

Debajo: Thangka del Buda de la Medicina



La medicina tibetana se remonta al siglo VII en el reinado del Songtesen Gampo. Un monarca que era dado a los intercambios culturales de los países cercanos. Según las crónicas tibetanas sabios de la India, China (Wudang), e Irán, se congregaron en el Tíbet, creando los principios de la medicina tibetana. Más adelante durante el siglo siguiente la traducción de obras médicas prosiguió, auspiciada por el rey Trisongdesen, quien, siguiendo la tradición de su anterior, invitó al Tíbet a médicos de Persia, la India, Cachemira, Nepal, China, y de las regiones turcas del Asia central. Siglos después en la época del V Dalai Lama se creó la universidad de Chagpori en una colina contigua al Palacio del Potala.

Del Taoísmo y la medicina chamánica, así como de los tratados tántricos y alquímicos autóctonos del Tíbet sobre la filosofía mística y la concepción de la longevidad, nació el arte del Tun-mo o arte de respiración para generar el calor interior (Qí huò). Este método es un compendio de ejercicios para la salud (Luyong), y otros de meditación Tántrica dirigidos a otros conceptos más internos y místicos. Los monjes correo, y médicos se veían obligados a recorrer grandes superficies; aguantando temperaturas glaciares por terrenos inhóspitos. Todo ello no sería posible sin un control exhaustivo de la mente y la respiración, para así incrementar el calor del cuerpo, teniendo al mismo tiempo el control del oxígeno al inhalar o exhalar, su vida dependía de ello. Esta técnica diafragmática y abdominal denominada por ellos como respiración Tun-mo, era combinada con la mente; los monjes entraban en una especie de trance hipnótico que, combinado con la respiración Tun-mo creaban el método del viajero en trance, llamado “Lun Gom Pa”. La peculiaridad de este método exclusivo de los lamas místicos, consistía en hacer que el cuerpo se hiciese ágil y rápido capaz de correr sobre terrenos casi verticales y dar saltos de hasta 50 pies en terrenos rocosos, intransitables para las gentes comunes.

Debajo: Gran Lama Hsing-Lung



En un pasado no muy lejano, al oeste del Tíbet los Lamas intercambiaron conocimientos con los taoistas de Wudang, enriqueciéndose mutuamente, ambas escuelas sobre las artes respiratorias. Sobre el año 1850 el gran maestro Hsing Lung trajo del Tíbet a China el arte del Rugido del león. Interesado más por su budismo y sus técnicas de lucha, que por la crisis política de aquella época, no tardó en visitar a sus semejantes de Shaolin, hizo intercambio de sus técnicas de lucha. Dejando el legado de las cuatro formas antiguas del arte del Rugido de león: pequeño Bodhidarma (Xiao Luohan), gran Bodhidarma, (Da Luohan), entrenamiento mañanero, y grulla voladora (Fei Hè Shou), así mismo Hsing Lung adoptaría algunos estilos de animales, creando después sus propias características de los diversos sistemas. El

nuevo kung-Fu de Hsing Lung tenía unas características totalmente diferentes a los estilos Chinos de la época. Pasado unos tres años de su llegada a china se hospedo en un monasterio cercano, situado sobre la montaña “Teng Wu Shan”. A la muerte del abad, él pasaría a ser el nuevo dirigente del templo, creando una nueva generación de monjes guerreros.



Como se puede comprobar, el legado se ha ido enriqueciendo a lo largo de los siglos. Mi Shifu: Paul Traggiaï me transmitió el Lama Wushu, con estructuras técnicas muy propias de ésta escuela. Según he podido comprobar, después de practicar más de diez años el moderno Wushu, las estructuras técnicas de la escuela tibetana no tienen nada que ver con

el Wushu moderno. Sin embargo las características del antiguo Shaolin, si qué se asemejan bastante, a la escuela tibetana.

He adosado una foto inédita de mi Maestro, Lama: Paul Traggiaï realizando Qígóng tibetano, donde se puede comprobar su campo energético o aura denominado WeiQi.

Volviendo de nuevo al arte de la respiración intentaré exponer un resumen de los primeros trabajos de respiración, de mi escuela de Wushu del Tíbet.

La respiración:

Abajo: Shifu Fermín Alcántara Castilla



La respiración es indispensable para la vida de cualquier ser o ente aeróbico, de ahí que los antiguos sabios le diesen tanta importancia a la forma de respirar. Saber respirar es una de las claves del Wushu, por esta razón casi todos los estilos antiguos tienen formas o taos destinados a este fin. Los ya apreciados métodos de respiración denominados Tai-Chí (Taiji), Chikung (Qígóng) se están poniendo de moda ahora en occidente, ya se han demostrado los grandes beneficios que aportan estos estilos o métodos a la salud del organismo humano. Su práctica matutina se hace notar en los parques de china, por desgracia aquí en España aún se trabaja en grupos muy reducidos comparándolos con China.

Como explique anteriormente en el Lama Kung-Fu existe un método llamado Chikung de palma de Buda (Bodhidarma), que está basado en el método de respiración denominado por el Linaje Lama como **Tunmo**. Este método pertenece a los **Neikung** tibetanos y tiene como objetivo canalizar la energía interior **Chí** o **Prana** a través de los centros (**Chakras**) y canales bioenergéticos o sistema **Jing-Mu (Mai)**, estos canales tienen naturaleza **Yin** o **Yang** dependiendo su ubicación o órgano al que pertenezca. En este método el **Chí** lo dirige la mente (**Yi**) utilizando la respiración que genera el calor interior (**Chi huô**), moviendo la barriga en forma de fuelle energético. Este método tiene ejercicios: de pie, sentado, y de rodillas, bien cruzadas o sin cruzar en postura Zen. El método de gimnasia denominado en la escuela Lama como calentamiento estático incluye esta respiración que está creado para calentar las articulaciones, músculos y tendones a un nivel exterior, y a un nivel interior (metafísico), está diseñado para aumentar la energía generada por los órganos. Este grupo de ejercicios está basado en la bioenergética orgánica.

El método **Tunmo**, en un principio, es un sistema de Chikung Tibetano o budista; aunque actualmente el que trabaja la escuela Lama tiene bastante parecido al que trabaja el taoísmo Chino, igual le ocurre a la medicina tibetana. Este método tiene un trabajo (**kung**) de respiración abdominal y concentración psíquica, todo ello está creado para dirigir o incrementar la energía del organismo humano (**Chí**), que circula por los canales o meridianos. Estos métodos están diseñados para desbloquear la energía estancada de dichos meridianos; por lo tanto la energía se moverá fluidamente, dando de esta forma un dinamismo interior y una perfecta coordinación energética, es decir la salud.

PRIMERA FASE:

ACTIVANDO EL CALDERO DEL CALOR INTERIOR "CHI HUÔ"



La postura:

1) De pie, con una separación de los pies similar a la que existe entre los hombros, las puntas de ambos pies quedan ligeramente vueltas hacia el centro del hueco de la postura (**Kaili**). La lengua se coloca en el cielo del paladar, para conectar la circulación menor, hay que asegurar la postura de la lengua; ésta tiene que producir un ligero hormigueo en dicha zona.

2) Relajar cualquier tensión nerviosa siguiendo los siguientes pasos: 1. Relaje los músculos de los ojos y los de la zona cervical 2. El peso de la cabeza recae sobre su propia base sin generar tensión 3. Los hombros relajados, pero el tórax erguido, sin esfuerzo 4. El peso del

cuerpo recae en su base, manteniendo una leve presión en el Mingmén o puerta de la vida, que se encuentra situado sobre la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar. Este punto está situado al mismo nivel que el ombligo y forma parte del cinturón de jade o Daimai, siendo éste el eje central del cuerpo. 5. Los brazos descargan su peso hacia la punta de los dedos de las manos, las manos quedan con los dedos separados, con su parte Yang hacia delante 6. Las piernas se flexionan, manteniendo una ligera presión con las rodillas hacia el centro del hueco de ambas, como si una fuerza invisible viniese desde los laterales de las piernas.

Una vez adoptada la primera postura del guerrero, se realiza la primera fase de la respiración destinada a generar o despertar el **Chí** en el **Dan-Tien** bajo o caldero del elixir.

Antes de comenzar la práctica de la respiración "**Chí huô**" es conveniente tener limpias las vías respiratorias, en caso de padecer alguna enfermedad cardio-respiratoria, consulte a su médico antes de comenzar los métodos de respiración.

Primera fase de la respiración "**Chí huô**":

- 1) Inspirar suavemente por la nariz, ondulando las paredes internas del hipogástrico y del **Dan Tien** inferior hacia dentro, como si quisiéramos tocar con esta zona la columna vertebral. Al unísono se contrae el esfínter anal retrayendo los órganos sexuales hacia arriba y hacia atrás.
- 2) Acto seguido se comienza a soltar el aire, por la nariz; dilatando el hipogástrico, cuando queda aproximadamente un 20% del aire en los pulmones se contraen las

paredes internas del **Dan Tien**, exhalando el aire restante. Posteriormente se relajan los órganos sexuales y el esfínter anal.

- 3) Se comienza de nuevo la respiración hasta completar un ciclo de nueve a treinta y seis veces. Para comenzar con nueve veces bastará, incrementando posterior y paulatinamente las secuencias respiratorias.

Una vez dominado el método de la primera fase, tras su práctica se notará un calor en el **Dan Tien** bajo, que nace desde el interior expandiéndose en forma de calor hacia fuera del cuerpo, esto ocurre cuando se ha generado **Chí** en él. Una vez generado **Chí** será el momento de dirigirlo con la voluntad de la mente (**Yi**) hacia la zona deseada.

Segunda fase:

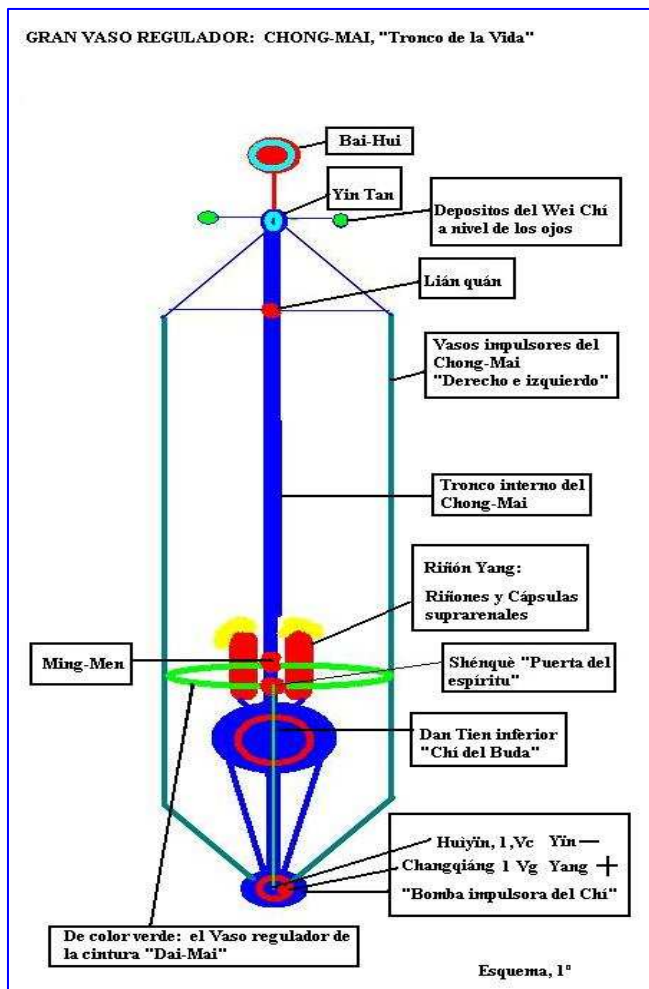
- 1) Desde la primera postura del guerrero, se comienza realizando un ligero masaje con la lengua por toda la cavidad interna de la misma, hasta que se activen las glándulas salivares, acto seguido se traga suavemente la saliva, posando posteriormente la lengua en el cielo del paladar.
- 2) Tras relajar la postura se prosigue inspirando el aire por la nariz, ondulando el hipogástrico hacia dentro; de este modo recibirá un ligero masaje el **Dan Tien** inferior. Una vez consumido el 40% de la respiración, se continúa inhalando más aire, inflando el **Dan Tien** bajo como si fuese un globo hasta completar sin esfuerzo la inspiración, presionando ligeramente el diafragma hacia abajo. Este fuelle abdominal hará que el aire llegue a lo más bajo de la cavidad pulmonar.
- 3) Se prosigue espirando por la nariz, apretando levemente las paredes internas del **Dan Tien**, al unísono se ejerce un leve tirón de los órganos sexuales y del ano hacia arriba y hacia atrás; relajando dichas zonas al ir finalizando la espiración. Esta respiración se repite en ciclos de nueve veces (9, 18, 27,36) hasta un total de treinta y seis veces.

Debido a la complejidad de la respiración energética, será bastante difícil en un principio llevarla a cabo en una ejecución técnica, por ello el practicante deberá practicarla por separado, hasta hacerla un sentido más del organismo.

Con esta respiración y la fuerza de la voluntad mental se genera el **Chí (Zhí)** en el **Dan Tien**, que usted podrá dirigirlo con su mente hacia las manos o hacia cualquier zona, utilizando los trayectos o meridianos del Chi (sistema **Jing Luo Mai**).

La concentración:

Esquema del Vaso Regulador Chong-Mai:



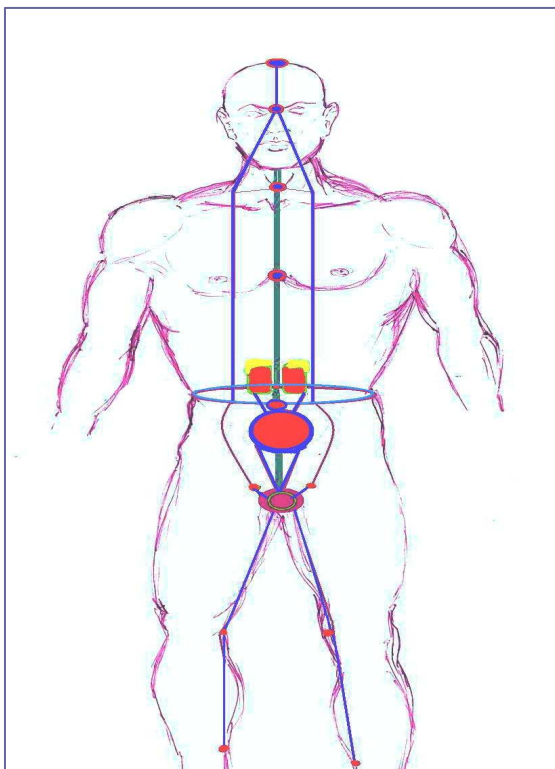
La concentración:

La mente (**Yi**), junto con la voluntad o espíritu (**Shen**), será la encargada de dirigir o bombear el Chi; primero por el pequeño ciclo del Chi, que está compuesto por el vaso de la gobernación (**Dumai**) y vaso de la concepción (**Renmai**), más adelante cuando se domine esta fase energética se generará la primera esencia Chí, que se dirigirá hacia el riñón **Yang** o riñón energético "ver esquema, 2º" (los sabios taoistas creen que esta esencia es el origen energético del tronco de la vida o **Chong Mai**) "ver esquema, 1º". Estos tres vasos reguladores (**Qíjing**); **Chong-Mai**, **Du-Mai**, **Ren-Mai** (ver esquemas en la página contigua), con su eje central el **Daimai** o cinturón de Jade son la clave para bombear o impulsar el Chi a través de los trayectos impulsores del **Chong Mai**; no obstante sería conveniente, una vez realizado los ciclos de la respiración, dirigir el

Chí hacia el punto **Shen-Què** (puerta del espíritu) que se halla en el centro del ombligo. Una vez llegado a este punto de concentración, haga circular su **Chí** en círculos alrededor del ombligo, unas treinta y seis veces al sentido horario y veinte cuatro veces en sentido contrario. Ayúdese colocando las manos sobre el centro del ombligo (la mano izquierda encima de la derecha), haga las rotaciones en círculos con las manos, acompañando a la mente (**Yi**) y el fuelle abdominal. Una vez finalizado el ejercicio mental deje su **Chí** en el **Dan Tien** bajo, situado en una cavidad, que se encuentra a unas tres distancias por debajo del ombligo. Después sacuda las manos y el cuerpo, trague la saliva y relájese. Pasado media hora se aconseja beber agua templada (tisana),

Formación de las energías orgánicas:

chong_Mai: dibujo 2



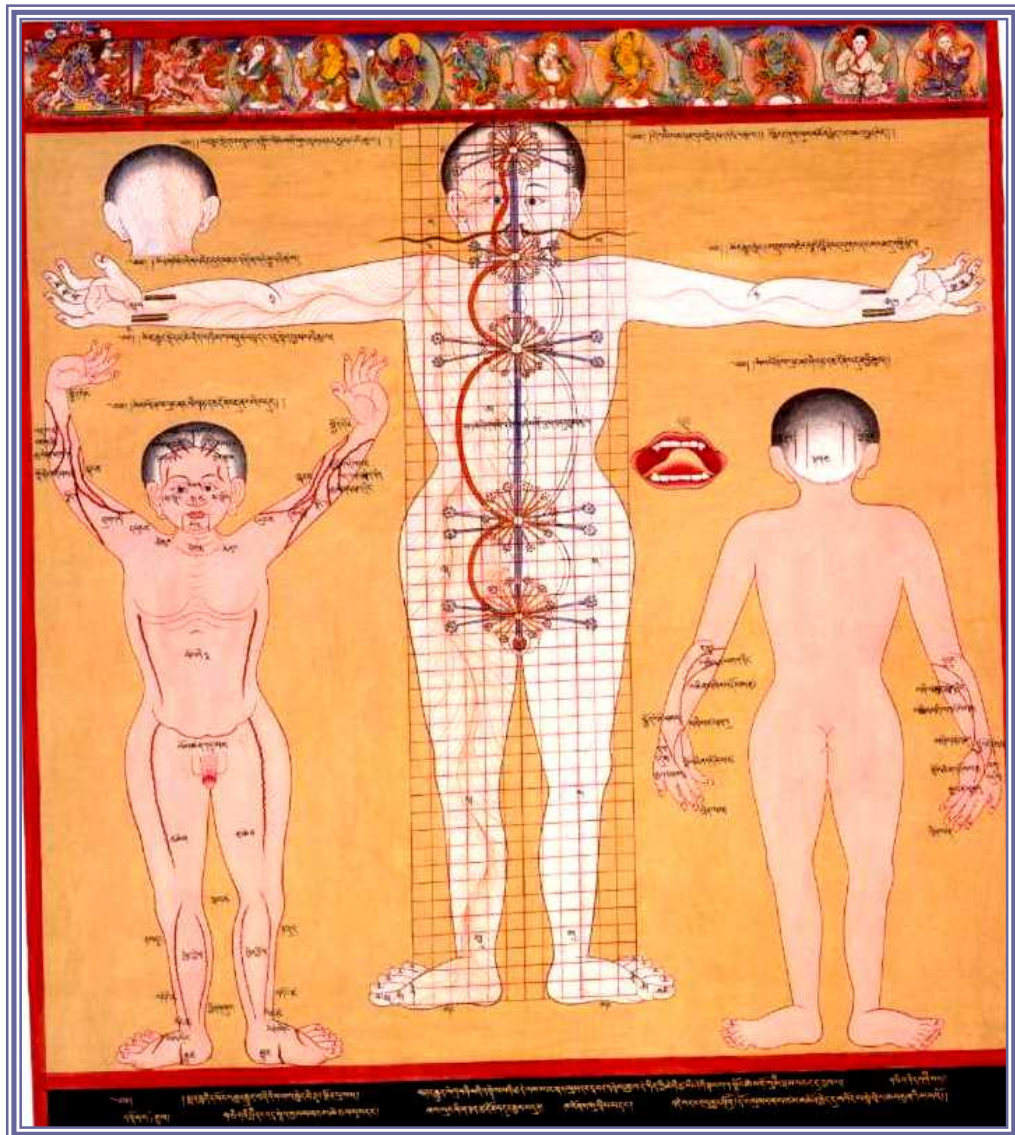
Formación de las energías orgánicas:

Antes de seguir con más detalles es necesario comprender la función y formación del **Chí** en nuestro organismo. Voy a intentar explicar, dando un razonamiento bioenergético, para acercarme más al entendimiento del principiante. La energía que recorre los doce meridianos principales se denomina energía **Rong-Qí** (léase **Rong Chí**) o nutricia. La teoría taoista sostiene, que en el estómago, tras la primera biodegradación de los alimentos lo más **Yang** asciende en forma de vapor a través de vías internas hasta los pulmones. El resultado de la combinación de los componentes de los alimentos, que se elaboran a través de las reacciones bioquímicas de las enzimas orgánicas en el transcurso de la digestión (primer **Thin**), y el oxígeno, más el **Chí** del cosmos (**Prana**), suministrado por la respiración.

Con la esencia de los nutrientes (**Yin**), más oxígeno y Prana (**Yang**), se forma en los pulmones el **Rong-Qí**, energía nutricia o alimentaria. Por ello ayudándonos de una buena higiene respiratoria y alimenticia elaboremos un buen **Rong-Qí**. Comprobamos que el estómago y los pulmones son la base generadora principal de la energía orgánica visceral del ser humano. Por lo tanto sin un buen aporte nutricional y respiratorio, no sería posible mantener un buen **Chí**.

Los alimentos biodegradados (**Thin**) del estómago, pasan al intestino delgado donde tendrá lugar la segunda biodegradación alimenticia; lo más puro descenderá a los riñones y el sobrante pasará al intestino grueso. En el intestino grueso tendrá lugar la tercera biodegradación de los alimentos, donde lo más puro irá hacia los riñones y lo impuro saldrá al exterior en forma de heces. La cuarta purificación se forma en los riñones donde serán recicladas las sustancias y energías de la segunda y tercera biodegradación. Después de dicha purificación lo más puro **Yang** será conducido hacia el hígado, y el sobrante **Yin**, será transportado a la vejiga en forma de líquido. En la vejiga se origina la quinta purificación, donde lo puro **Yang** pasará a la vesícula biliar y lo impuro será expulsado al exterior en forma de orina. Siguiendo las fases de las biodegradaciones; en el hígado se forma el sexto refinamiento de las sustancias y energías, con este refinamiento se forma una nueva energía más pura y volátil; denominada **Wei-Qí** (léase **Wei Chí**), que tiende a ascender y expandir (como todo lo Yang), esta energía es la encargada en un plano **Yin** (a nivel interior) de aumentar nuestro campo inmunológico, a nivel exterior, en forma de campo energético (electromagnético), nos protegerá de las radiaciones cósmicas y energías perversas **XieQí** (viento, frío, humedad, sequedad, calor etc.). Siguiendo el proceso nos encontramos en la vesícula biliar, donde se genera la séptima y última, la más pura biodegradación dando lugar a un **Wei-Qí** más puro y volátil, que en forma energética ascenderá hasta el punto vital de la coronilla **Pai-Hui** o **Chakra** superior, pasando

previamente por los nervios oculares, depositándose en parte en unas pequeñas cápsulas a nivel de los ojos, el resto nos envolverá en forma de campana aurica. La energía **Wei** circula a nivel exterior durante el día o ciclo solar, durante la noche o periodo **Yin** del día, circulará por los trayectos internos reequilibrando y envolviendo a los órganos e vísceras, para purificarles dándoles un descanso y una recuperación, para poder reiniciar una nueva trayectoria o ciclo bioenergético. El **Wei-Qí** circula con más intensidad sobre los planos tendino-musculares **Qí-Jing Jin**. Por ello tras la respiración del fuego interior aumentaremos nuestro **Wei-Qí**, aumentando nuestro campo inmunológico y vital.



Thangka tibetano representando a los Chakras y canales de energía

Teoría Thin Qí Shen

Para proseguir hay que hacer un análisis muy exhaustivo de la teoría Thin Qí Shen, e intentar llegar al entendimiento de ésta. Existen varios tipos de esencias que interactúan en pro del organismo humano: el Thin de los nutrientes y el Zhong Qí o aporte hereditario. La energía Zhong sufrirá cambios evolutivos dentro del cuerpo; de bebe a niño de niño a la pubertad, y de la pubertad a adulto. Para poder mantener intacto el Zhong Qí es necesario un buen aporte nutricional, ya que sin éste aporte no sería posible mantener el Zhong Qí y la vida se agotaría. La teoría de la inmortalidad sostiene que manteniendo el Zhong (Jing) intacto el máximo de tiempo posible la meseta de envejecimiento se retarda, ello nos llevaría a vivir una vida longeva.

Ya expuse anteriormente la teoría de las biodegradaciones de los alimentos y la formación de las energías orgánicas, por ello concluimos el apartado del Thin y del Qí; ahora nos queda el Shen (espíritu) o humor energético.

Esencias orgánicas.

Según la medicina tradicional China existen varios tipos de esencias (Jing/Thin) la del cielo anterior o Zhong (Jing) y del cielo posterior o Rong (Thin). La primera está intrínseca en el ser humano, es su herencia congénita su ADN, por ello se le llama del cielo anterior. El ciclo de la segunda esencia se inicia al momento del nacimiento del bebe, justo después de la primera inhalación del oxígeno, Prana, o Qí cósmico, en ese instante el ser humano empieza a ser autónomo, generando su primer Thin o esencia energética a nivel de los pulmones. Thin que da lugar a la formación de la energía nutritiva “Rong Qí” y por ello se le llama del cielo posterior. La energía Rong Qí circulará en parte por todos los trayectos bioenergéticos o canales Jing Luo Mai. Pasando por todos los órganos del cuerpo generando una nueva sustancia energética (Thin), que no es nada más que el sobrante que se forma de Rong Qí una vez que los órganos internos se han nutrido (Abastecido), este sobrante de esencia (Thin) se depositará en el riñón Yang y cápsulas suprarrenales, reforzando al Zhong Qí, haciéndolo más fuerte y longevo. Esto ocurre de forma cíclica, permanente, según los horarios terrestres de los canales Qí. Así vemos:

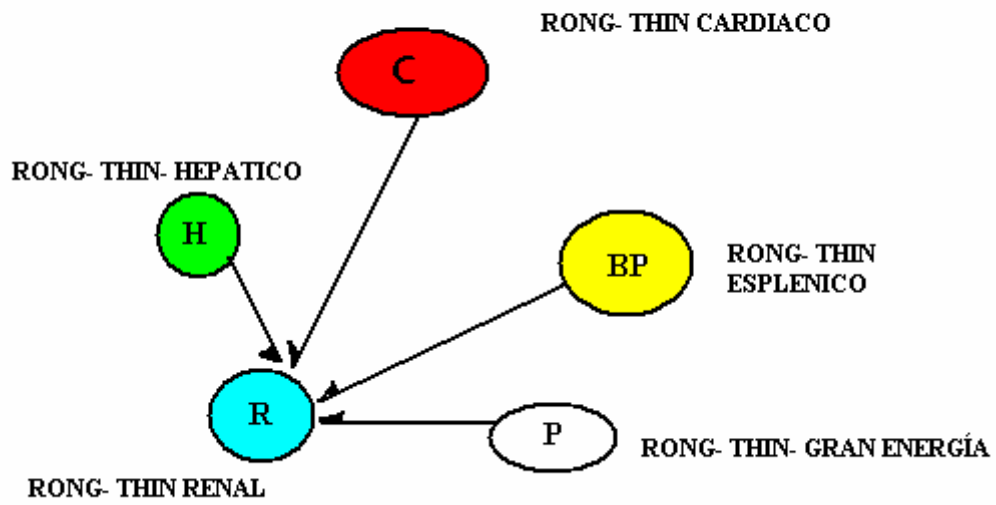
Zhong Qí (Jing) = energía Ancestral o congénita

Rong Qí = energía Nutricia (adquirida) o del cielo posterior

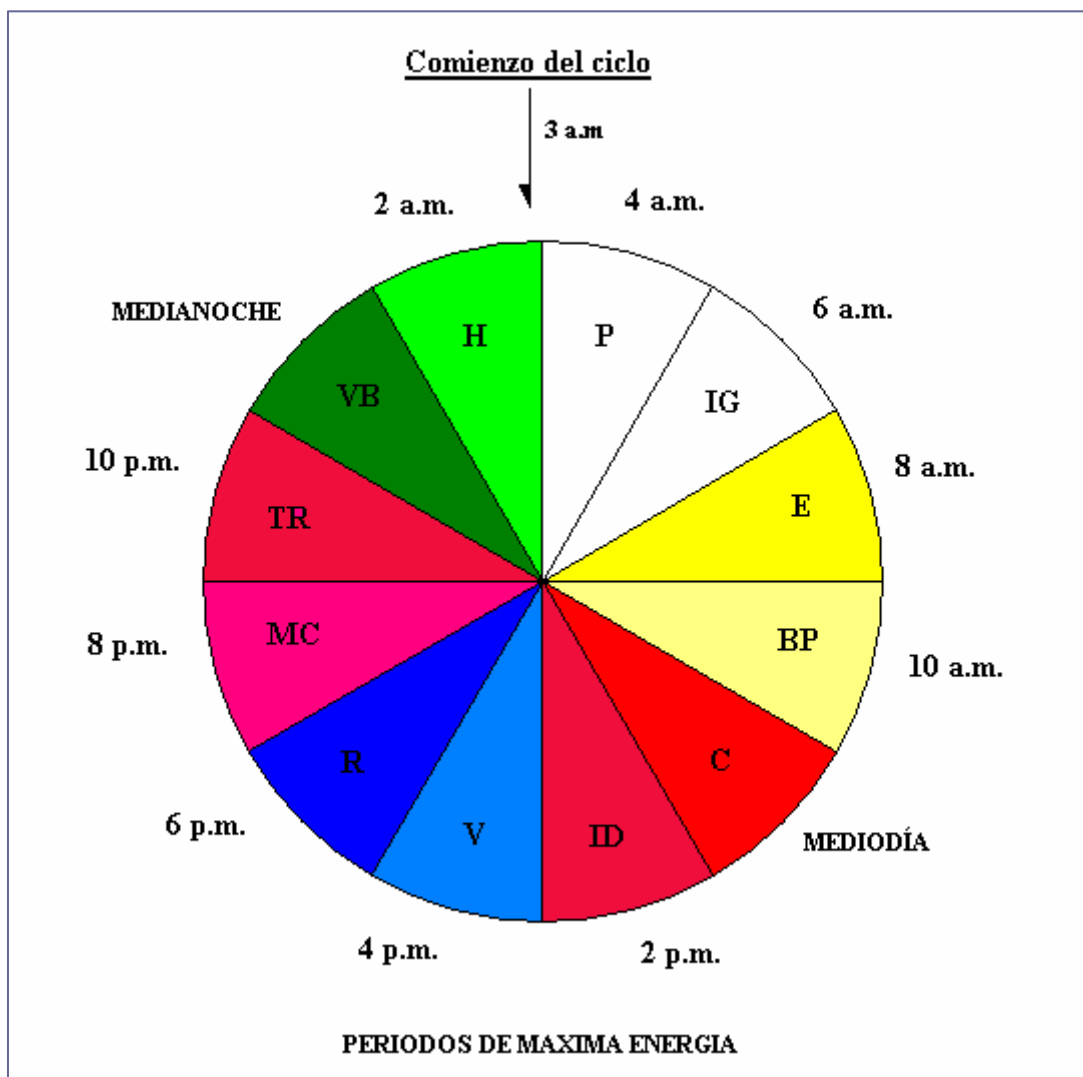
Thin = Esencias que se transforman y generan energía

NB: los diferentes Thin se pueden observar en el esquema de la página contigua.

ESENCIAS DE RONGQI



Horario Solar de los 12 Meridianos “Periodos de máxima Energía”.



El Thin y el Qí, apoyarán a la energía Zhong Qí, siendo ésta el “tesoro ancestral”, por ello el buen estado del Zhong será primordial para la conservación de las funciones orgánicas.

“Shen” algo más que un estado energético.

Según las teorías ancestrales el Qí se materializa, formando la medula espinal y el cerebro. Es por ello que los sentidos, como los órganos internos son controlados o coordinados paralelamente por el cerebro.

La unión de todas las variedades de las energías orgánicas refuerza al Zhong-Qí que junto con el Wei-Qí forman a otra más sutil, denominada “Esencial” que circula por los Vasos Reguladores.

El Shen (Espíritu) es la manifestación hacia el exterior del estado de equilibrio entre el conjunto Yin Yang del cuerpo (organismo) y sus funciones orgánicas y energéticas, manifestándose éstas a través del pensamiento, estructura morfológica (fisonomía), psiquismo o comportamiento temperamental del ser humano. El Shen sin duda alguna es la energía que más se materializa hacia el exterior, creando la forma externa (Morfología) y a nivel interno le dará forma al carácter psíquico y humano. A nivel exterior (Yang) creará el aspecto morfológico del cuerpo humano, y a nivel interior (Yin) creará la fisiología interna dando forma y esencia a los órganos internos. Dependiendo todo ello del equilibrio y de los órganos que predominen. Así, para poder controlar todas estas manifestaciones energéticas se crea lo que se denomina el Chí (Zhi) o voluntad, la voluntad será la que controle los pensamientos o dicho de otro modo, la que controle la manifestación orgánico-visceral hacia el exterior. Cuando el ser humano pierde esa voluntad o equilibrio de esencias, su cerebro enferma, y su mente cae en un estado de confusión lleno de emociones o alteraciones incontroladas. Creando alteraciones de conciencia y enfermedades mentales.

Los cinco humores del Shen.

Así como la ley de los cinco elementos relaciona a cada elemento con un órgano, la ley Yin Yang nos sirve para dar una explicación a la relación entre órganos y vísceras que forman las cúpulas orgánicas del sistema Tsang Fu. Parafraseando a los maestros antiguos: “el hombre está entre el cielo y la tierra, es un ente bipolar, que conlleva una parte yin materia y otra parte Yang energía”.

El Shen no está limitado al aspecto de la voluntad (Zhí). Cada órgano se manifestará con una expresión, o cualidad psíquica en el área emocional. El corazón genera el Shen Mental, la esencia iluminada, la conciencia y el conocimiento, por ello será una de las energías más puras y elaboradas. El Mental alojado en el órgano imperial el corazón C., representa al elemento fuego lo más Yang, al dragón de la sabiduría que llevamos dentro. La expresión de los estilos Budistas: “El dragón se sumerge en las profundidades del lago” o “La serpiente (Kundalini) entra en el pozo para transformarse en dragón”, estas expresiones filosóficas casi poéticas encierran algo más que poesía, si analizamos con detalle; el Mental (Dragón) se sumerge en el lago (Elemento agua). El movimiento (más amplio que elemento) agua está representado por los riñones y glándulas suprarrenales R., pero su esencia Jing se guarda en el Dantien inferior o centro del elixir, este Chakra o cavidad psíquica (energética) se encuentra a unas tres distancias debajo del ombligo (cuatro dedos), comunicándose hacia el exterior por una serie de puntos del Vaso de la concepción Reng Mai, Vaso de la gobernación Du Mai, Chong Mai y Daimai, pero sus dos polaridades Yin-Yang son los puntos: puerta del

espíritu (Shen Què) y puerta de la vida (Ming Men). Por ello los antiguos sabios concentraban su atención mental (Shen) en el Dan Tien inferior. Para transformar de ese modo el Qí de fuego (de la primera esencia) en Qí esencial (Jing) o Qí de Agua.

Queda claro que el eje central (Shao-Yin) está apoyado por el conjunto **R., C., Igual a: Agua Voluntad = R. Fuego imperial, Mental = C.** Para proteger estas esencias existe el Xin-Bao, maestro de corazón **MC.** O Fuego ministerial, preparado para neutralizar las incidencias Psico-afectivas, convirtiéndose en su protector. El Mental, es la esencia que predomina. Solamente la esencia Voluntad podrá controlar la acción del Mental (**el Agua controla al Fuego**). Por tanto de éste eje central dependerá el nivel psico-afectivo del ser racional en relación al Shen. Toda ruptura del eje Shao-Yin acarreará problemas de tipo afectivo. El fuego mental no asciende debido a la función inhibitoria del Zhì o Agua Voluntad. Si éste eje se rompe, el Mental se desboca parecido a un caballo salvaje.

El movimiento Madera está formado por el conjunto Tsang-Fu: **Hígado y Vesícula Biliar (H., VB.,)**. A éste nivel se forma un Shen denominado Hún o Alma espiritual, la nobleza del ser, la valentía, el alma vegetativa, un buen Hún dará creatividad e iniciativa. Tendrá una relación entre la voluntad (Zhi) y el Shen Mental, pero un Hún enfermo nos causará: la cólera, la irritabilidad, agresividad etc... (El tigre feroz, hambriento). El **H.,** junto al pericardio **MC.,** forman el eje Jue-Yin, sin éste conjunto no habría equilibrio entre el agua Yin, y el Fuego Yang. La voluntad **Zhì R.,** y el Mental **C.,** el conjunto de **H., y MC.,** se unen para dar paso a una mutación energética más pura, capaz de controlar y equilibrar los aspectos psico-afectivos.

El movimiento tierra está formado por el conjunto Tsang-Fu: **Bazo-Páncreas BP.,** y estómago **E.,** el Shen generado por esta cúpula se le denomina **Yì o reflexión,** reflexionar para llegar a la profundidad de algún objeto (pensamiento etc.) no sería posible sin un buen Shen Yi. La imaginación controlada por el Hún de **H., “la madera controla a la tierra”,** creando de esta manera un equilibrio entre la imaginación y la reflexión. Una buena memoria sin duda alguna dependerá del buen estado del Shen-Yi.

El pulmón **P.,** junto con el intestino grueso **IG.,** forman al movimiento Metal. En el P., se genera el **Po;** el **Po** es Yin líquido orgánico, y al mismo tiempo esencia del Shen Qí de **P.,** donde se genera el primer Thin o manifestación energética del Rong Qí principal responsable del estado del Shen y del Qí, el P., es el maestro de las energías, el impulsor, el motor generador del Rong y propulsor del Qí y de la sangre Yin Xuè. Por tanto el buen funcionamiento del movimiento Metal será responsable del estado de todos los Shen, y al mismo tiempo el estado del **Po** se verá influenciado respectivamente por el estado del Shen. El **Po** es el Shen que se manifiesta psíquicamente en un buen estado de ánimo; que será influenciado por el conjunto del Shen orgánico.

Esquema:

Tsang-Fu	Shen	Función normal	Función patológica
H. VB.	Hún	Alma vegetativa, imaginación.	Cólera, irritabilidad, etc.
C. ID.	Mental	Conciencia, conocimiento, el verbo, la palabra.	Euforia, emotividad excesiva
BP. E.	Yì	Reflexión, deducción.	Obsesión, manías.
P. IG.	Po	Alma sensitiva, potenciación.	Tristeza, pesimismo.
R. V	Zhì	Voluntad, iniciativa.	Miedo, angustia.

Con este resumen se da un previo repaso a la teoría **Thin Qí Shen**. Antes de comenzar daré una breve introducción al concepto de **Dantien**, antes de Volver a los métodos de respiración y meditación. Sin ello no sería posible entender el método de la meditación energética, por el control que los tres **Dantien** ejercen sobre los tres tesoros antes mencionados: el Jing, el Qí, y el Shen.

Líng Shü, capítulo 8: “**Cuando la esencia Yin y Yang interactúan, se producen las actividades vitales que llamamos Espíritu (Shen)**”.

Los Dantien

El concepto de Dantien o Chakra es difícil de definir, pues tenemos que entenderlo de una manera subjetiva, algo tangible entre un plano físico (cuerpo, materia), y un plano psíquico capaz de traspasar el entendimiento científico. Pues, hasta que no se experimenta física y psíquicamente no se logra comprender el misterio del Chì, del Prana, o Pneuma, “como se le quiera llamar”. Los Dantien son centros donde se almacenan y transforman las energías psíquicas antes mencionadas. Están ubicados en varios niveles, sobre el eje central del cuerpo, relacionándose éstas áreas con el sistema endocrino y el conjunto de las glándulas del cuerpo.

El **Dantien inferior (Shiah Dantien)** se encuentra en la cavidad pélvica, en el centro del hueso. Los puntos más importantes en la concentración mental serán: 1 **VC**. 6 **VC**. 8 **VC**., por la parte frontal del cuerpo, y 1 **VG**. 4 **VG**., por la parte posterior del cuerpo. En este centro se almacena el Zhong (Jing) o energía ancestral detallada anteriormente. En el se almacena el sobrante de las esencias de los órganos, el conjunto de estas congregaciones crean al Zhí o Agua Voluntad, como manifestación del Shen.

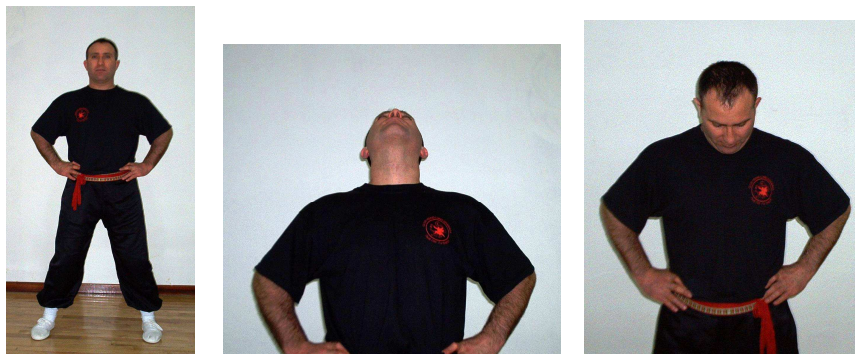
El **Dantien medio (Rong Dantien)** se encuentra en el plexo solar, en el centro de los puntos: 17 **VC**. 9 **VG**., en el reside el Shen Po de pulmón. La energía extraída de los cereales y el Qí cósmico se unen para crear el Rong Qí, el Rong Qí es el impulsor de la energía y ésta a su vez impulsa a la sangre.

El **Dantien superior (San Yuan)** está ubicado en la frente, es el “**tercer ojo**” del esoterismo de la religión Budista. Se manifiesta hacia el exterior en un punto curioso **PC**. (3 **PC**.) denominado Yin Tan, situado equidistante entre las dos cejas. El Shen Mental tiene una puerta hacia el exterior en éste punto o centro energético.

Con ésta introducción, ya se puede hacer un análisis, para llegar al significado o entendimiento de las frases filosóficas: “**El dragón tantea las profundidades del lago**”, “**La serpiente entra en el pozo para convertirse en dragón**”, ¡en estos términos residen las claves de la meditación energética!

Ejercicios recomendados para antes y después de la meditación

Cervicales:



Movilidad frontal: Con los pies separados a una distancia similar a la de los hombros, las manos en la cintura; 1) levantar la cabeza, lentamente, sin hacer movimientos bruscos, hasta mirar hacia arriba, retornar a la postura inicial. La respiración: al movimiento se inspira, al retornar se espira. 2) inclinar la cabeza hasta mirar al suelo, retornar lentamente. Repetir de seis a ocho veces a ambos sentidos.



Rotación lateral: 1) Desde una postura frontal, girar la cabeza hacia la derecha mirando hacia la derecha, retornar a la posición inicial. 2) Girar la cabeza hacia la izquierda, mirando en el mismo sentido. Retornar al punto inicial.

La respiración al movimiento de inicio, la espiración al retroceso. Repetir de 6 a 8 veces.

Función: Reforzar los músculos cervicales. Favorece el tratamiento de la estática cervical, tortícolis, preventivo de las agujetas cervicales, y del tejido conectivo; debido a la cervicoartrosis etc.

El mono mira la luna:

1) De pie, con una separación de ambos pies, similar a la de los hombros, con las puntas de los pies rectas hacia delante, y firmes al suelo. Los brazos caen por su peso en ambos laterales. 2) Levantad lentamente las manos al unísono, por delante del abdomen hasta llegar al centro del estómago. A este nivel las manos se bifurcan: la mano derecha se eleva hasta la perpendicular del hombro opuesto, mientras, la mano izquierda pasa hacia la zona lumbar, posándose sobre el Ming-mén, éste punto se ubica en la línea media posterior, debajo de la apófisis espinosa de la 2ª vértebra lumbar. 3) Acompañando a las manos, se realiza una leve rotación del torso hacia la izquierda. Manteniendo las caderas firmes y estables. Al unísono se gira la cabeza hacia la izquierda, atrás y arriba; la barbilla se inclina levemente en el mismo sentido, como si estuviéramos mirando la luna. Después mantener la postura unos cinco (5) segundos mínimo para volver al punto de partida, pasando por los mismos puntos. Repetir el ejercicio al otro lado.

La respiración: inspirar al ir girando, al elevar los brazos. Espirar con naturalidad cuando sea necesario, sin forzar la respiración. Realizar tres respiraciones inversas con naturalidad, en cada postura.



Función: Reforzar el sistema óseo y planos tendino-musculares, cintura, hombros, cervicales. A nivel interno nos fortalece el sistema venoso, tejido conjuntivo de los órganos internos, refuerza la función de los riñones. Es recomendado para los problemas de la tensión arterial alta.

El Luohan sujeta el cielo:





1) Con los pies separados a la misma anchura que la de los hombros. Poner las manos vueltas hacia arriba a nivel del Dantien inferior. 2) Subir lentamente las manos hasta la altura del pecho. Acto seguido se continúa: haciendo una rotación con las manos, de forma que queden vueltas hacia arriba paralelas a los hombros. 3) Una vez aquí, se flexionan las piernas girando levemente las rodillas y las puntas de los pies hacia el centro del hueco (KailiBu), imaginando que cargamos un peso sobre ambas manos. 4) levantad las manos vueltas hacia arriba hasta extender los brazos. La mirada sigue a las manos. 5) Bajar los brazos por los laterales del cuerpo, dibujando un semicírculo.

La respiración: Inspirar por la nariz al iniciar el movimiento. Relajando la cavidad abdominal; suspendiendo ligeramente el hipogastrio.

Una vez que ambas manos llegan a la altura de los hombros. Contraer los glúteos apretando el esfínter anal, retrayendo las partes pudendas tirando levemente hacia arriba. Al mismo tiempo se baja el hipogastrio haciendo una especie de fuelle abdominal hacia abajo apretando el Daimai. La lengua se posa sobre el paladar ejerciendo una leve presión sobre él. Aguantad la respiración hasta que las manos lleguen arriba, seguido se espira por la nariz suavemente.

Manteniendo la postura con las manos vueltas hacia arriba, se prosigue realizando tres respiraciones energéticas. Concentrándonos en ambas manos sobre el punto central (Laogóng) y los Dantien superior, medio e inferior. También se debe

mantener una concentración sobre las ramas tendo-musculares de bazo-páncreas (BP) al inspirar, y las de vesícula biliar (VB) al espirar. Apretando levemente los dedos gordos de los pies hacia el suelo al inspirar, y los dedos meñique y anular de ambos pies al espirar.

La concentración recae sobre varios puntos. Al inspirar imaginamos que adsorbemos energía cósmica por las manos; canalizándola a través del canal central hasta hacerla circular en sentido horario en el Dantien inferior. Así mismo la energía magnética se recoge por las plantas de los pies, haciéndola circular por la cara interna de las piernas, rodeando a los órganos sexuales hasta depositarse en el Dantien inferior, donde se une con la energía cósmica. Al espirar imaginamos que expulsamos energía turbia por los poros de la piel y las yemas de los dedos, de las manos y de los pies. Después se bajan los brazos lateralmente, haciendo una leve tensión hacia atrás sobre las manos.

Función: Refuerza y tonifica a los órganos internos.

Inclinarse hacia atrás bostezando como el tigre: 1) De pie, con una separación entre los pies similar a la de los hombros, con las puntas de ambos señalando hacia la parte frontal de la postura. 2) cerrar las manos en forma de puños. Acto seguido se apoyan los puños de forma bilateral; en la zona latero-externa de los riñones, a una separación aproximada de cuatro dedos, del punto medio de la espalda, en líneas paralelas a la segunda vértebra lumbar. 3) Con las caderas paralelas, y los pies bien firmes al suelo, la lengua en el cielo del paladar y la mandíbula encajada por los dientes. **Inspirar lentamente por la nariz**, mientras arqueamos el cuerpo hacia atrás, hasta notar un leve tirón en el tórax. En ese mismo instante se debe de apretar los glúteos y la parte baja del perineo, empujando la pelvis hacia arriba.

El cuello no debe de arquearse, es decir la cabeza no se obliga hacia atrás. El exceso de torsión puede ocasionar daños sobre las vértebras cervicales. 4) abrir la boca, retrayendo los músculos de la cara (Maceteros, Orbitales, Etc.) hacia atrás bostezando como un tigre. Al unísono se suelta el aire paulatinamente, manteniendo la postura. Acto seguido se cierra la boca, posando de nuevo la lengua en el cielo del paladar. Repetir tres respiraciones más, bostezando como un tigre, manteniendo la postura.

Volver lentamente al punto de partida. Relajado los brazos en ambos laterales. **Acto seguido** se realizan seis giros de cintura hacia la derecha y otros seis giros hacia la izquierda.

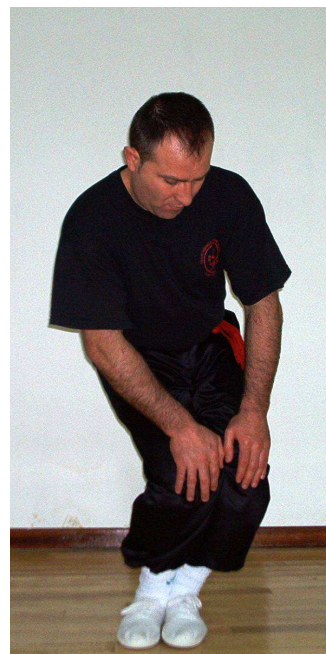
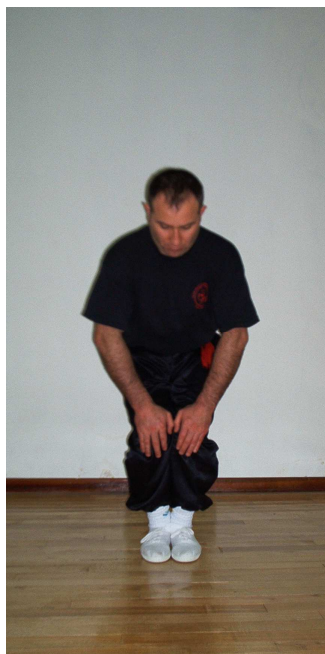
Función: El Qí asciende hasta la espalda, pasando previamente por el Mingmén, con ello se tonifica el riñón Yang (Mingmén). Con el fuelle abdominal el Qí asciende por el Chong-Mai y Reng-Mai, con ello se libera el calor de los órganos internos; eliminando las toxinas de los mismos.

Ejemplo de bostezar como un tigre:



La grulla mueve sus patas: 1) De pie con los pies bien juntos. 2) Flexionar las piernas, posando las manos sobre las rodillas. 3) Flexionar hacia delante y hacia atrás diez veces, sin encajar las rodillas. 4) flexionar haciendo círculos con las piernas, con las rodillas bien juntas. El movimiento se repite diez veces hacia la derecha, y otras diez veces hacia la izquierda. Hacer tres series de diez hacia ambos sentidos.

Función: Acción articular de ambas rodillas, para su lubricación y mejora de la flexibilidad.



TRABAJOS INTERNOS (NEIGÓNG)

Una vez buscado el habitáculo, donde realizaremos las meditaciones; nos aseguraremos que no nos molesten, ni interrumpen nuestra meditación. Es conveniente que sea una habitación ventilada, sin corrientes de aire etc. Es decir, que no haga calor, pero que tampoco haga demasiado frío. En la meditación nuestro estado energético se vuelve más sutil, nuestro cuerpo al encontrarse en calma se hace más vulnerable, a las energías perversas, viento, frío, calor, humedad, sequedad, etc. Todo ello puede influir en nuestro estado anímico durante y después de la meditación. Será importante buscar un buen sitio para realizar nuestras meditaciones y ejercicios.

1ª MEDITACIÓN.

Tras algunos ejercicios de Wei-Göng (léase waikung), daré los primeros consejos que nos ayudarán a seguir el camino para trabajar la meditación que está diseñada para calmar la mente, por ello se le llama Nei-Göng o trabajo interior.

Para trabajar esta meditación es necesario seguir las pautas de la respiración para generar Chí. Sin el control exhaustivo de la **respiración abdominal** no sería posible obtener buenos resultados.

Preparándonos para el viaje interior.

Calmar la mente:

Partiendo de la teoría de los humores orgánicos, la respiración será lo más importante para llegar a la relajación, controlando la respiración abdominal paulatinamente con naturalidad. El objetivo de esto es llegar a la relajación mental, controlando la respiración con suavidad calmaremos el corazón, y por ello se calmará de manera natural la mente. Recordemos que el humor o Shen del corazón es el mental, por lo tanto, un corazón sin obstrucciones nos proporcionará un buen mental, y una mente serena nos llevará a una respiración relajada y a un corazón tranquilo. Por ello se recomienda mantener una respiración tranquila sin muchas observaciones. En la primera meditación nos concentraremos en calmar al Shen mental, en llegar a conectar la mente (Nà'ó) con el espíritu o Shen del corazón que reside en el tercer ojo (**Yin Tan**).

Primeros consejos para la meditación.

La postura corporal: si se puede mantener la postura de las piernas cruzadas (postura del loto o medio loto), es conveniente sentarse en un cojín almohadillado, pero si cruzar las piernas no nos es posible, se puede reemplazar por una silla con una base cómoda, que los pies pisen el suelo con naturalidad. Una vez sentados se mantendrá la espalda recta, sin apoyo de ningún respaldo.

Las ropas deben de estar sueltas para así no obstruir los canales de energía, sobre todo el **Dai- Mai**. El Qí y la sangre deben circular sin obstrucción. Hay que evitar ropas que estén elaboradas de tejidos sintéticos, o que absorban energía estática, ello nos podría ocasionar estancamiento o desequilibrio del Wei-Qí en los planos energéticos.

La cabeza se mantendrá erguida, sin forzar la postura, la barbilla se inclina hacia adentro con naturalidad. Para mantener la postura; imagine que tiene un objeto apoyado sobre la cabeza, sobre el Chakra superior.

Los hombros se relajan manteniendo los codos semicaídos con naturalidad, sin forzar la postura. El Qí debe circular por los planos Yin-Yang sin ser obstruido en las grandes articulaciones pues ello nos conduciría a un síndrome BÍ (Reuma) o Pei articular, por bloqueo del Qí.

Relajar el tórax, manteniendo la postura de la espalda recta con naturalidad, no es conveniente la relajación total de ésta.

El Dai-Mai y el Dantien inferior son el eje central del cuerpo energético, por ello hay que mantenerlo libre de presiones o obstrucciones por la ropa. Parte del trabajo de la meditación consistirá en dirigir el Qí o hacerlo circular hasta el Dantien inferior, un abdomen contraído nos llevaría a la obstrucción del Qí. El abdomen, se mantendrá durante la meditación relajado, con una respiración natural casi latente.

Al apretar el esfínter anal y las zonas pudendas, durante el ejercicio de respiración, se mantendrá la zona de la pelvis, caderas, y columna rectas y estables. Las rodillas se mantienen relajadas, para evitar el bloqueo del Qí a nivel articular, y el estancamiento sin retorno, de los planos Yang- Yin de las piernas.

En las posturas donde el cuerpo permanece de pié, los dedos de los pies se aprietan o agarran contra el suelo como si fuesen garras de águila. Otra forma de meditación consiste en arraigarse sobre el suelo imaginando unas raíces energéticas que descienden de nuestros planos energéticos hasta la tierra, profundizando hacia abajo, este trabajo nos dará estabilidad y equilibrio.

Los ojos deben de mantenerse semicerrados: ni abiertos, ni cerrados completamente. No conviene quedarse dormido por el hecho de tener los ojos cerrados, ni distraer nuestra visión interior por demasiada luz en el ambiente. Mi maestro decía que lo mejor es mantener la mirada relajada en un ángulo descendente, y concentrada hacia la punta de la nariz.

Cerrar la boca manteniendo las mandíbulas unidas. La concentración debe mantenerse hacia el interior, para ello nos evadiremos de los ruidos externos. Cerrando la puerta externa de los oídos, y abriendo la interna. Manteniendo nuestra concentración interior, para así no distraer la mente.

La lengua debe mantenerse en el cielo del paladar superior, presionando ésta contra el paladar de manera suave. Con esta técnica se unen los vasos reguladores Ren-Mai y Du-Mai. A veces, de manera involuntaria la lengua puede llegar a comprimir con fuerza el cielo del paladar, retrayendo la punta hacia atrás. No hay que asustarse, pues es un fenómeno natural, que se produce al completar la pequeña orbita del Qí.

La respiración dependerá del ejercicio a seguir durante la práctica del Qígóng. Existen varias prácticas de respiración en el Qígóng, dependiendo estas de los ejercicios de concentración y meditación Qígóng que se realicen.

PRIMERA MEDITACIÓN

(Meditación contemplativa)

Objetivo: La meditación contemplativa va dirigida a calmar la mente, el objetivo principal será calmar nuestros pensamientos mediante la respiración abdominal. Lo que los orientales llaman “el no pensamiento” ello significa no distraerse sobre los pensamientos “evadir los pensamientos”, a estos hay que dejarles ir, sin análisis previo,

dejarles vagar como un torrente de agua o bien como si fuesen nubes en moviendo incesante. Una mente sin distracción, hasta llegar así, al no análisis, ¡a la mente serena!

Para meditar nos ayudaremos con un objeto, que puede ser, una vela o una figura religiosa etc. Personalmente creo que el estado del Buda tenemos que buscarla dentro de nosotros (en el corazón que siente). Por ello habrá gente que prefiera la imagen del Buda, y otros, la luz de una vela. Aunque para conectar con el interior solo hay que estar predispuesto, y seguir los pasos de un maestro en meditación.

Precauciones: si utilizáis una vela, como vehículo para la meditación, debéis de tomar precauciones para no provocar un incendio. A veces surgen fenómenos extraños; como la subida repentina de la llama de la vela, por la simple oxigenación del habitáculo u por una energía psíquica incontrolada, por ello procurad que alrededor de la vela no haya ningún tejido o material inflamable.

Recordad que antes de nada hay que preparar el habitáculo donde se va a llevar a cabo la meditación. La temperatura ambiente deberá ser adecuada a la época del año. La energía áurea (Wei), se vuelve más endeble en las vías principales y en los meridianos tendino/musculares. Haciéndose más fuerte en zonas internas del cuerpo, por ello hay que procurar mantener la habitación siempre templada, ello evitará que se cojan catarros inesperados (xieqi o noxa cósmica)

Una vez encontrado el habitáculo para la meditación, y estudiado bien los consejos para la práctica de la misma (página anterior), comenzaremos la meditación. Sentados en la postura más cómoda (silla, o almohadón), si utilizáis una silla: las piernas deben de quedar flexionadas con naturalidad, con las plantas de los pies posadas en el suelo, la columna vertebral recta, sin apoyo, ambas manos forman el mudra del OK, apoyando cada una por encima de su rodilla, con las palmas hacia abajo. Si utilizáis un almohadón (Zafu) como asiento, cruzar las piernas bien en la postura del loto o medio loto. Los que tengan alguna lesión de espalda consultad al medico. Existen asientos y utensilios ergonómicos en tiendas especializadas para este fin.

MEDITACIÓN BÁSICA

Comienzo: Sentados frente a una vela, a unos dos metros de ella. Contemplad la vela con los ojos semicerrados sin perder su conexión en ningún momento. Una vez visualizada la luz: comenzad la respiración abdominal, relajando todas las zonas de vuestro cuerpo. Inspirar, imaginando que el aliento desbloquea las contracturas, comenzando por las cervicales, hombros, columna vertebral, región coccígea, caderas, rodillas, articulación del tobillo y finalmente los pies. Al exhalar el aire, imaginad que todas las tensiones nerviosas se evaporan por los poros de la piel. Continúad la respiración hasta que llegue la relajación, y todo vuestro organismo se vuelva latente; que solo quede vuestra mente contemplando a la vela. Recordad los consejos y el objetivo de la meditación. Que estos trabajos sean el primer paso, de la búsqueda de vuestro mundo interior.

El tiempo: puede variar entre quince minutos, para los principiantes, y media hora para los avanzados, ello dependerá de las facultades o facilidad de relajación que se obtenga. Yo recomiendo que una vez llegados a la relajación, se mantenga la meditación, entre veinte minutos a media hora. Una vez finalizada la meditación ir moviendo vuestro cuerpo poco a poco, sin movimientos bruscos. Mantened la luz tenue del habitáculo unos instantes, hasta encender la luz de la lámpara eléctrica, ello hará que vuestros ojos y vuestro organismo se habitué poco a poco, al nuevo estado de humor.

Consejo: tomar un té o bien una infusión caliente después de la meditación, ayudará a vuestros órganos a mantener el calor interior obtenido con la práctica de la meditación.

Shifu:

Fermín Alcántara Castilla: Diplomado técnico en **Bioenergética, Acupuntura y Moxibustión, Digito-Puntura y Tuina** y técnicas afines, por el centro de estudios **C.E.M.E.T.C.**

Postgrado: Experto en Bioenergética Acupuntura y Moxibustión **Universidad de Santiago de Compostela.**

Maestro entrenador Nacional de Wushu/Kungfu.

Maestro De lama Kungfu (Senge Ngaro, Rugido de león Tibetano) Heredero de linaje del dradog Lama: Paul Traggiaï

BIBLIOGRAFÍAS CONSULTADAS:

Apuntes de la escuela Lama (Senge Ngaro). Enseñanzas del Maestro Traggiaï.

Lama Quán Pai: Por Fermín Alcántara castilla

Fundamentos de Bioenergética (Apuntes de la escuela **C.E.M.E.T.C.**), por A. Carlos Nogueira Pérez (Profesor de medicina tradicional China), y Dr. Javier Álvarez Martínez.

El arte tibetano de la sanación. Por Ian A.Baker