

Movilizar la ENERGIA con CHI KUNG para revitalizar la SALUD y reencontrarte con tu ser.

氣功

Qigong (Chi Kung)

El Chi Kung (en pinyin se escribe Qigong) es una gimnasia milenaria de origen chino considerada como el Arte de mover, nutrir y cultivar la energía o Qi humano con la intención de prevenir, mejorar y conservar la salud además de prolongar la calidad de vida en la longevidad.

En su faceta terapéutica convergen el aspecto fisiológico de la medicina china y el pensamiento de las corrientes filosóficas y religiosas como el taoísmo, el confucianismo y el Budismo, las cuales le han aportado la paz mental y espiritualidad que complementan la intención de su trabajo: **lograr el equilibrio armónico entre lo físico y lo emocional.**

Sus inicios se remontan a grupos o sociedades que desarrollaron un conjunto de ejercicios y habilidades cuyo fin, además del marcial, era cultivar la energía, la salud y la longevidad en correlación con las fuerzas o energías del Cielo (Tianqi) de la Tierra (Diqi) y del ser humano (Renqi), que conforman lo que se denomina "Los Tres Poderes" (San Cai).

El término actual de Chi Kung surgió a principios del siglo XX al reunificarse en un solo sistema los más importantes y ancestrales trabajos de salud que se han mantenido a través del tiempo. Unos años después, las autoridades chinas le otorgaron su reconocimiento oficial como técnica de salud.

El Chi Kung engloba múltiples escuelas y tendencias todas ellas unificadas por una misma intención terapéutica basada en la práctica del ejercicio físico coordinado con la respiración consciente para "Conectar el Qi de nuestro organismo con la energía o Qi del Universo", la fuerza inmaterial que conforma todo lo que existe, con el fin de crear una concordancia entre sus latidos y nuestros movimientos mediante el fluir energético corporal, obtenido a través de unos hábitos alimenticios sanos, una aptitud disciplinada en la práctica y una mente libre de perturbaciones emocionales, algo indispensable, para lograr la armonización preventiva y curativa que se pretende con su trabajo.



氣 Qi es aliento, emanación, el impulso que genera la vida, **功** Gong o Kung, se compone de dos caracteres, que significan trabajo, arte, o transformación y fuerza, poder o habilidad, la combinación de ambos define lo que es el Chi Kung, el trabajo o habilidad, para poder transformar o manejar la energía.

Es un trabajo físico y psíquico que permite la identificación del cuerpo (sentir) y la mente (pensar), en relación con las funciones energéticas vitales tales como limpiar, almacenar y hacer circular el flujo de vida desde el periné al cerebro, a la columna, a los brazos, a los pies, a los órganos, a la piel, a las células, a través de unas vías que recorren la estructura orgánica en un ciclo continuo que cuando se bloquea surge la enfermedad y cuando concluye se produce la muerte.

PRINCIPIOS GENERALES en la práctica del Chi Kung.

Al acercarnos por primera vez a esta gimnasia china vamos a relacionarnos con unos términos diferentes, nuevos, que son básicos para entender que significa la coordinación entre nuestro cuerpo y nuestra mente siguiendo las pautas de los principios energéticos.

En este sentido, lo primero que vamos a tener en cuenta es lo que se denomina [La Regulación de las Tres Armonías: Cuerpo físico, Qi-respiración y Mente \(shen\)](#).

La primera fase de esta regulación empieza por reconocer el [CUERPO, nuestro soporte material](#), para ello debemos adquirir consciencia de cómo nos colocamos y como nos movemos.

EL LENGUAJE CORPORAL del CHI KUNG La POSTURA y el MOVIMIENTO.

“Según nuestro sentido de la propiocepción podemos de una forma consciente recibir información de la posición o el estado de las distintas partes contiguas de nuestro cuerpo a través de unas células o receptores neuronales específicos que estimulan la anatomía tendino-muscular permitiéndonos acceder a la percepción y coordinación de nuestra ubicación espacial para poder desarrollar una acción de movilidad corporal, además de otras funciones, de acuerdo con nuestro estado emocional y nuestro comportamiento habitual”



LA POSTURA

La verticalidad define el trabajo de Chi Kung. La correcta alineación estructural comienza cuando somos conscientes de lo que significa ajustar adecuadamente nuestro eje vertebral que además, de su función de soporte, nos permite la elevación y la verticalidad.

Cada porción de la columna, coccígea, sacra, lumbar, torácica, cervical y craneal, participa y está especializada en los diferentes tipos de movimientos, que a su vez, se estabilizan y sujetan por los músculos, tendones y ligamentos que de forma permanente realizan el reajuste postural que conlleva el estar de pie.

El sistema nervioso se ve involucrado en nuestra práctica a través de unos receptores sensoriales que salen de las raíces nerviosas de la médula espinal y que actúan sobre los músculos, tendones, articulaciones y sobre nuestro cerebro, el cual, tiene la capacidad de adecuar los movimientos, haciéndolos más naturales y con menos esfuerzo, y de modificar las tensiones emocionales que impiden la relajación y un mejor rendimiento.

La alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales nos aporta el equilibrio postural. La elongación de la columna vertebral, que permite mantener la espalda recta, reduce el riesgo de padecer dolencias y contracturas musculares en la estructura, (hernia discal), al tener que realizar menos esfuerzo los músculos que participan en su estabilización. En la postura correcta no se deben exagerar las curvaturas lumbar, dorsal y cervical, la columna debe mantener sus curvas fisiológicas normales. Esta norma es aplicable a todo tipo de posturas y movimientos.

El principio de verticalidad en las posturas de Chi Kung hace que la fuerza de gravedad actúe sobre la estructura corporal permitiendo una alineación que va de la cabeza, fuerzas celestes, a los pies, fuerzas terrestres.

Comenzamos por la cabeza, que debe estar erguida, en posición de equilibrio. En su cúspide está el punto de apertura y reunión con las energías celestes Bai Hui (20VG), relacionado con la glándula pineal, que entre otras funciones regula el ritmo circadiano de vigilia-sueño. En la cara, entre las cejas se sitúa Inn Trang, Dan Tien Superior, el Shen, el espíritu en la práctica de Chi Kung. El mentón se retrotrae para abrir la base craneal y alargar la columna. La punta de la lengua, ligada con el corazón, se posa en el paladar superior reunificando la función energética de los canales Ren Mai, Tou Mai y Chong Mai, además de estimular la segregación salivar.

El tronco debe mantener la misma posición de equilibrio que la cabeza. La cintura escapular se relaja, el pecho se hunde ligeramente, el peso se lleva a los dedos de las manos, los brazos son como la prolongación del pulmón, las manos las antenas del corazón, en la palma de las manos están los Lao Gong (8MC) puertas de entrada y salida de Qi. En el tórax, ubicado entre la base del cuello y el diafragma, está el Dan Tien Superior fisiológico (17RM Shan Zhong) que unido al Dan Tien Superior en el entrecejo realiza, en Chi Kung, la función de Relajar nuestro Psiquismo. En este espacio estructural, además de los pulmones y el corazón, se ubica el Diafragma, el músculo más importante en la respiración, capaz de controlar la función respiratoria de los pulmones para que esta sea más eficaz. Sus movimientos estimulan la circulación de la sangre (Xue) y de la energía (Qi) por toda la estructura, actuando como un pistón que bombea permitiendo los intercambios arriba-abajo. En la cavidad diafragmática se reúnen las fuerzas del cielo y la tierra.

La zona diafragmática separa la caja torácica del abdomen, en su parte superior está el Dan Tien Medio (12RM Zhong Wan), que Refuerza nuestro propio Qi a través de las funciones metabólicas de los alimentos y la respiración.

Situado en la zona pélvica está el Dan Tien Inferior, sus funciones nos ayudan a Equilibrar nuestra Esencia (8RM Shen Que/el ombligo), a unos 2 cms. por debajo de este punto está nuestro centro de gravedad. En la zona lumbar (L2) está La Puerta de la Vida o Ming Men (4DM) y en el suelo pélvico Hui Yin (Reunión del Yin 1RM), punto de conexión del Ren Mai, Tou Mai y Chong Mai.

La distribución del peso debe equilibrarse por igual en ambas piernas manteniendo la alineación en relación con el centro de gravedad. Los pies deben estar paralelos, la distribución del peso se reparte entre el talón y los dedos, principalmente gordo y meñique, dejando un espacio en la planta del pie, al finalizar la almohadilla delantera hacia el centro, para permitir el ahuecamiento del punto Yong Quan (Fuente Burbujeante 1R), puerta de entrada y salida de Qi, que nos conecta con las energías de la Tierra y nos arraiga con el suelo.

La separación de los pies generalmente es la del ancho de los hombros. Las rodillas se flexionan suavemente, nunca deben superar la punta de los dedos del pie, al realizar esta flexión, la posición de la pelvis se adelanta suavemente. El concepto denominado "enraizamiento", agarrarse al suelo y penetrar en la tierra al modo que lo hacen las raíces de un árbol, es importante en la práctica porque nos permite aumentar la estabilidad en la postura. que es donde se inicia la terapia corporal.

La fuerza de la columna está en relación con la fuerza del pulmón y de los riñones.

La relajación tanto de la cintura escapular como de la pélvica, mejora la función respiratoria y el fluir del Qi por todo el eje vertebral.

Las posiciones estáticas en la práctica de Chi Kung fortalecen las piernas y el equilibrio.

Para centrar nuestra estructura primero debemos situarnos en una respiración tranquila, aprender a sentir nuestra ubicación en el espacio, reconocer nuestro volumen, nuestra densidad y los ejes sobre los que nos vamos a mover, arriba-abajo, delante-detrás, izquierda-derecha.



EL MOVIMIENTO

En la metodología del Chi kung el tono postural de cada movimiento está definido por la combinación espacial y una sucesión de interacciones físicas coordinadas con la mente y con la respiración. Cada movimiento requiere primero una toma de conciencia respecto a la postura, a partir de aquí el desarrollo de la movilidad se verá sometido por la tensión corporal, que implica a la inspiración, seguido de la relajación osteomuscular, tisular y mental acompañada con la exhalación.

Cuando hablamos del trabajo interno del Cki Kung nos estamos refiriendo a los ejercicios internos cuyo objetivo es estimular el cuerpo, equilibrar la energía y proteger a los órganos internos. Este tipo de ejercicios sigue una secuencia concreta de dentro-afuera, desde los micro movimientos internos a los lentos movimientos externos.

La lentitud de los movimientos permite llegar a la profundidad interna para poder actuar sobre las zonas bloqueadas y permitir la escucha de nuestros actos más profundos, como respiramos, donde hay tensiones, si el peso está bien distribuido o si estamos asimétricos.

El aprendizaje de esta introspección es un acto terapéutico que nos va a permitir situarnos en nuestro centro, liberar zonas de tensión y avanzar tanto en la práctica de la relajación psicofísica como en el conocimiento global de nuestra estructura.

Los movimientos se realizan en posturas estáticas, dinámicas o meditativas, siempre teniendo en cuenta la importancia de la alineación del eje vertical y la redondez del cuerpo y de los miembros.

En las posturas estáticas el cuerpo permanece inmóvil, el movimiento se realiza mediante unos micro movimientos internos que desde una postura alineada entre el cielo y la tierra, estimulan y regulan el fluir energético que nos permitirá la unificación corporal y mental y que en un estado meditativo, nos llevará a la fusión con la energía vital de la que procedemos.

Las posturas dinámicas son el resultado externo de la transmisión del trabajo interno que las precede. Dentro de este grupo existen en Chi Kung dos categorías de entrenamiento, la más común es la denominada Wei Dan (Elixir externo)) a la que pertenecen la mayoría de las formas clásicas, también es conocida como una "Meditación en movimiento", siendo su objetivo "Buscar la quietud dentro del movimiento" para lograr el relajamiento físico y el equilibrio emocional mediante la activación corporal, sincronizando la respiración y el movimiento de las extremidades con la quietud mental. En este tipo de ejercicios el Qi se concentra inicialmente en las extremidades, cuando su potencial aumenta, el Qi elimina bloqueos, nutre a los órganos y reactiva nuestros sistemas corporales, por ejemplo, al activar la columna desde la zona craneal hasta la sacra actuamos sobre diversas glándulas como la hipófisis, la tiroides o las suprarrenales.

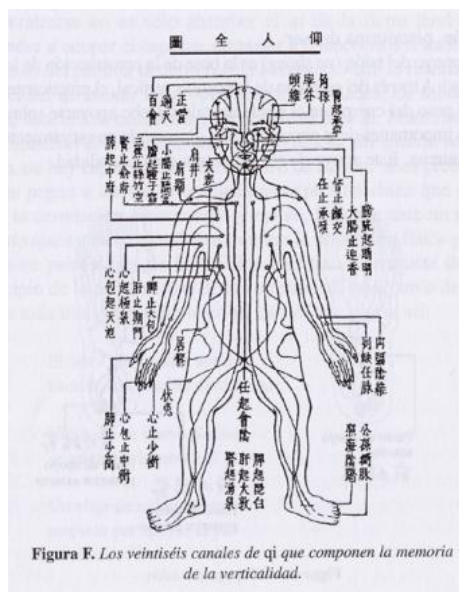
Los movimientos de esta categoría consisten en la realización de estiramientos, torsiones y ondulaciones, que coordinan la tensión física del ejercicio con la intención energética mediante la respiración para finalizar en la posición inicial que nos lleva a la relajación.

Nei Dan (Elixir interno) es la segunda categoría, ambas comparten la finalidad terapéutica y de evolución personal hacia la integración cuerpo, mente, espíritu. Esta corriente de origen taoísta se caracteriza por la búsqueda de la longevidad física mediante la conservación y el desarrollo de la energía interna vinculada a la alquimia interior.

El trabajo en Chi Kung está unido a la intención, la intención de llevar el Qi a una zona, la intención de estar en la presencia del aquí-ahora, por ello, cuando ejecutamos un ejercicio debemos implicarnos en el movimiento e involucrar a nuestro psiquismo.

EL EQUILIBRIO VITAL "Todo ente vital responde al cielo y a la tierra"

En términos actuales se puede considerar que la concepción teórica de interrelación entre el ser humano, como una entidad energética y fisiológica indisoluble, y el mundo que le rodea y en el que vive, entroncan al Chi Kung con las actuales ciencias bioenergéticas.



La Cosmología china y las funciones fisiológicas en relación con la práctica de Chi Kung.

El Qi es la fuente absoluta de energía que conforma el Universo y todas las formas de vida. El Qi es la energía electromagnética del Universo, luz y calor, (con excepción de la gravedad). La naturaleza del Qi humano es bioeléctrica puesto que manifiesta las mismas propiedades que las corrientes electromagnéticas en su fluir por el cuerpo humano. Cuando se proyecta fuera del cuerpo esta energía adopta las propiedades de las corrientes de partículas, que es lo que se realiza en algunas prácticas médicas. Todo lo que existe procede de la energía primigenia que en el ser humano se diversifican en energías del "cielo anterior", que preceden al nacimiento y que heredamos de nuestros padres, y las energías del "cielo posterior" o adquiridas, que son metabolizadas a lo largo de nuestra vida mediante la respiración y la alimentación. La unión de este Qi diversificado conforma la denominada energía verdadera, Zheng Qi, que es la energía que anima el organismo.

- El Qi humano es la base sobre la que actúan las técnicas de salud de la medicina china y el Chi Kung.

La teoría del yin-yang. Según la cosmología china, en su estado de vacío primordial al TAO se le denominó WU JI. Antes de la creación del Universo sólo existía ese vacío original, carente de forma y movimiento.

En algún momento, en ese vacío lleno de potencialidad, surgió el TAI JI, La Esencia Suprema, que rige la unión del YIN y el YANG, el inicio del movimiento, el comienzo de la Creación. "El TAO engendra el Uno, el uno engendra el Dos, el Dos engendra el Tres, El tres engendra a todos los seres y es el origen de los diez mil seres (la humanidad) La continua transformación de estas dos fuerzas dio paso al Tres, cielo, hombre y tierra. El cuatro equivale a los cuatro puntos cardinales y precede al Cinco, donde el observador, ubicado en el centro, se identifica en la misma dirección cíclica y circular de todo lo que acontece fuera y dentro de él, siendo el origen de la Gran Regla de los 5 Movimientos.

Según las teorías bioenergéticas el influjo de la dualidad de estas dos fuerzas opuestas y complementarias, que en el ser humano se manifiestan en el yin como materia orgánica (Xue) y en el yang como energía (Qi), posibilita el intercambio entre ambas para que pueda suceder el equilibrio armónico en el que se basa la vida.

- *Esta teoría se percibe en toda la práctica, la postura estática representa la unidad, al iniciarse el movimiento en el cuerpo y en las extremidades comienza la oposición funcional, la dualidad, que sirve para crear un equilibrio entre lo vacío y lo lleno, inspirar y exhalar, bajar y subir, doblar y enderezar, cerrar y abrir, retroceder y avanzar, así surge el contrapeso, una forma de experimentar conscientemente en nosotros mismos el yin y el yang.*

La teoría Wu Xing (Los 5 movimientos) conecta los fenómenos naturales con unos conceptos abstractos que representan el devenir de lo que acontece y de lo que nos afecta. Representan la correspondencia entre las acciones y reacciones de los cambios sustanciales que se producen en la naturaleza y se reflejan en nosotros mismos. Estos 5 elementos, agua, madera, fuego, tierra y metal están sometidos a una fase cíclica en continua transformación que puede generar o controlar. Cada uno de ellos está vinculado a una parte física (una parte del cuerpo, órgano o viscera, una cavidad, un sonido, un meridiano) a un aspecto psíquico (un sentimiento, una virtud, una facultad) o a otros factores o fenómenos que tienen una influencia en nuestra vida (un sabor, una etapa climática, un color, un momento del día, una nota musical o una constelación)

- *En el entrenamiento la teoría Wu Xing se manifiesta en la orientación postural y en la intención terapéutica. Una de las formas clásicas de Chi Kung "El juego o la danza de los 5 animales ("Wu Qin Xi") la grulla, el ciervo, el oso, el tigre y el mono), es un trabajo dinámico que refleja el encadenamiento o movimiento de los cinco elementos. Así cuando practicamos "la grulla", estamos actuando sobre el elemento Metal, que en el ciclo generativo es el hijo de la Tierra y la madre del Agua, es el pulmón, el intestino grueso, el color blanco, el otoño. En el trabajo incidiremos en los elementos orgánicos de este elemento, nos identificaremos con lo que percibimos del espíritu de ese animal, despreocupado, tranquilo, calmado, luego captaremos sus movimientos que son amplios, ligeros, suaves y elegantes, que nos ayudan a expandir el pecho, a movilizar las articulaciones y nos sitúan en el equilibrio. En este ejercicio concreto, además de mejorar el equilibrio (sostenerse sobre una pierna) al elevar los brazos (nuestras alas), estamos activando las funciones cardiorespiratorias y relajamos nuestro espíritu.*

Los 8 Vasos Reguladores, Curiosos o Extraordinarios, representan el origen cósmico de nuestra existencia. Lo mismo que las Teorías del Yin y Yang y la de los 5 movimientos, pertenecen a la manifestación diversificada del Qi del Universo. Se manifiestan antes y después de la concepción. En la cosmología China se corresponden con los 8 Trigramas, cuya representación gráfica son tres líneas, la línea superior corresponde al cielo, la del centro al ser humano y la inferior a la tierra. La combinación entre los 8 trigramas da forma a los 64 hexagramas del "I Ching", el Libro de las Mutaciones, en el que se expresan los procesos de cambio y transformación a los que todo y todos estamos sometidos. Su origen se atribuye al mítico Emperador Fu Xi. Estos vasos son la reserva de nuestra esencia energética de Qi. Hay 4 vasos yang y 4 yin. Su recorrido corporal es longitudinal excepto el Dai Mai que es el vaso circular de la cintura. Los más importantes en la práctica, además del Dai Mai son: Ren Mai o Vaso Concepción, Tou Mai o Vaso Gobernador y Chong Mai.

- *El fin del Chi Kung es conservar el Qi que circula por ellos y distribuirlo adecuadamente por los 12 Jing Mai, cuando sea necesario. El mantener un buen nivel de Qi en estos vasos nos hará ser más fuertes y longevos.*

La teoría de los Jing Mai. El Qi, nuestra energía, fluye por una extensa red de canales y ramas colaterales, que se extienden por todo el cuerpo de forma simétrica y bilateral, yendo desde lo más profundo a lo más superficial, la piel, donde se encuentran los puntos sobre los que actúa la acupuntura. Su misión es la de suministrar y transmitir energía a todo el organismo. Los meridianos principales son 12, de los cuales 6 son yin, están relacionados con los órganos, incluido el Maestro de Corazón, Pericardio o Xin Bao (centro procesador de toda la información que recibimos) y otros 6 son yang, y pertenecen a las vísceras, incluido el Triple Recalentador o San Jiao (generador de toda la energía vital).

- *El objetivo de los ejercicios es la de preparar el cuerpo para que el Qi pueda fluir por los meridianos correctamente, por ello, la intención mental o la visualización, como ya se ha dicho, es muy importante para establecer*

una coordinación entre el movimiento corporal y la respiración y guiar nuestro propio Qi por toda la estructura. Qi (energía) y Xue (sangre) forman un binomio inseparable en el trabajo energético.

Los Tres Dan Tien, Inferior, Medio y Superior, son unas zonas energéticas situadas sobre el Ren Mai o Vaso de la Concepción. Son nuestro depósito de Qi que se diversifica según las funciones energéticas que cada uno realiza.

- En Dan Tien Inferior se Equilibra nuestra esencia, el Dan Tien Medio Refuerza el Qi, (alimento + respiración) y el Dan Tien Superior Relaja nuestro psiquismo. La relación entre esas tres zonas y las funciones fisiológicas del Triple Recalentador (como se denomina en medicina china) son importantes en el trabajo respiratorio y en la distribución de Qi.

La teoría de Los Tres Tesoros (San Bao): Jing (esencia), Qi (energía) y Shen (espíritu), define nuestra existencia y son la base de la vida y de la práctica del Chi Kung.

- El practicante debe aprender a fortalecer y mantener su Jing para poder acumular y transformar su Qi para que este pueda nutrir el Shen y poder controlar su parte emocional.



Concha Negro García

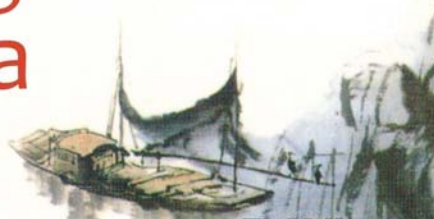
Monitora de Chi Kung (AEQS)

Monitora de Tai Chi (AMK)

Instructora de Lian Gong (AELGSBF)

Estudios de MTC, Quiromasaje y Bioenergética

Sosiega tu vida



著名画家
蒋澹舜
先生主讲

El Chikung
(qigong) mejorará tu
energía y
tu calidad de vida.
Ejercicios
preventivos y
terapéuticos
basados en las
teorías
de la acupuntura y
de la medicina
tradicional China.

Escoge instructores certificados de la
Asociación Española de Qigong de Salud.
Única organización española con el
aval directo de Chinese Health
Qigong Association.

Practicando...

Chikung Renovado

De la Asociación China de Qigong de Salud.

ARTES CORPORALES Y GIMNASIAS CHINAS DE SALUD

i grupos mixtos,
todas las edades:
reserva tu plaza !



著名画家
蒋澹舜
先生主讲

Mantenimiento y
mejora de
problemas de
cuello, hombros,
espalda,
articulaciones,
cadera, rodillas,
tobillos,
ejercicios de
respiración, etc.

Escoge instructores certificados de la
Asociación Española de Qigong de Salud.
Única organización española con el
aval directo de Chinese Health
Qigong Association.

Con un método único

Lian Gong Shi Ba Fa®

Ejercicios terapéuticos y preventivos para tu bienestar creados por el Dr. Zhuan Yuan Ming de Shanghai.



Clases de CHI KUNG y

LIAN GONG Shi Ba Fa®

HORARIO DE LAS CLASES DE CHI KUNG y LIAN GONG Shi Ba Fa®

Martes y Jueves de 20:15h. a 21:15h.



THUBAN CORPORACIÓN – HOLOGRAMA
C/ Toledo 142. 28005 Madrid.
Tels. 91 435 02 90 – 91 435 02 99
www.holograma.com