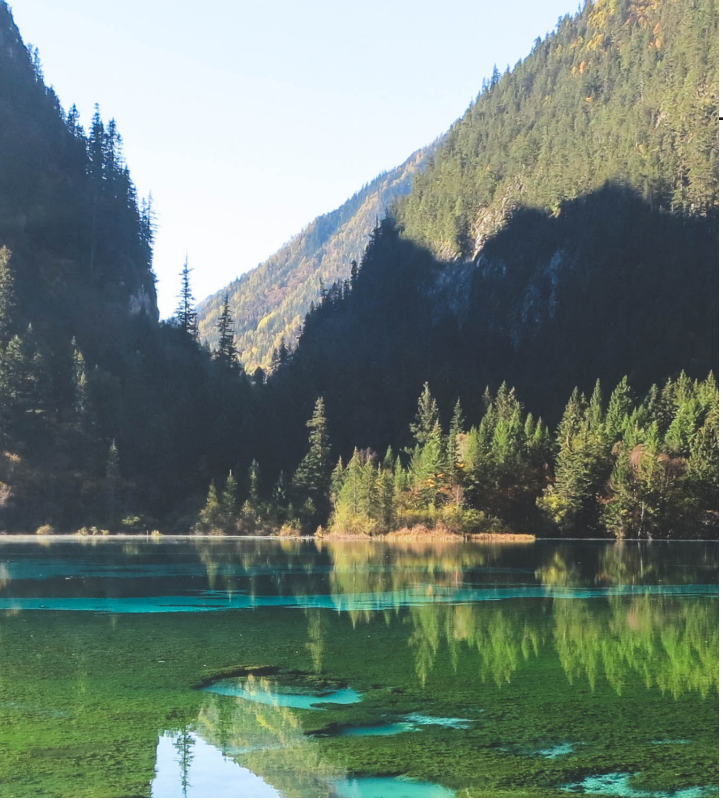
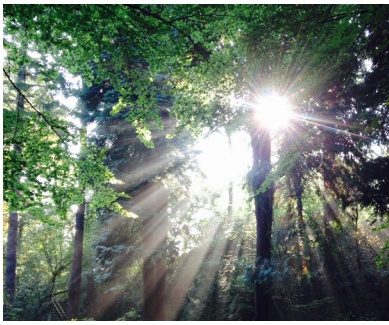




El poder de La Qi

Basado en el método del Dr. Pang Ming y
en las enseñanzas del Maestro Yuantong Liu

Escrito y compilado por Anke Kleinhans

Publicado por Zhineng Qigong Students Hub

El poder de La Qi

Basado en el método del Dr. Pang Ming y
las enseñanzas del Maestro Yuantong Liu

Copyright © 2020 Level 6 Limited
Editor: Zhineng Qigong Student's Hub
Primera edición, noviembre de 2020

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio, sin el permiso previo por escrito del editor o del autor, ni ser circulada de otra manera en cualquier forma de encuadernación o cubierta otra, ni ser circulada de otra manera que en la que se publica.

Índice de contenidos

Capítulo I
Vivir una vida sana, equilibrada y armoniosa

Capítulo II
¿Por qué La Qi es tan poderoso?

a. Dos tipos de enfermedades o disfunciones
b. Las dos leyes de transformación

Capítulo III
¿Cómo practicar La Qi?

a. La postura
b. El movimiento
c. Los efectos

Fuentes

Capítulo I

Vivir una vida sana, equilibrada y armoniosa

Las personas sanas siguen realmente los principios naturales y conscientes del universo para vivir y transformar sus vidas. Se adaptan a la evolución y regeneración del mundo. Crecen con los cambios universales. Abren su corazón y su mente para fluir.

Hay tres áreas en las que podemos estar desequilibrados:

- Desarmonía hacia otro ser humano;
- Nuestra verdadera conciencia de ser en relación con nuestro propio corazón y nuestra mente puede estar distorsionada;
- Nuestra verdadera conciencia de ser con la naturaleza está fuera de equilibrio

Gráfica: Balance Saludable

Con La Qi creamos equilibrio y armonía, dentro de nosotros mismos, con nuestras intenciones de vida, la naturaleza y otras personas. Desde la perspectiva de la medicina Qigong, todo tipo de enfermedad y/o malestar tiene su origen en la desorganización del Qi en el cuerpo.

El poder de La Qi

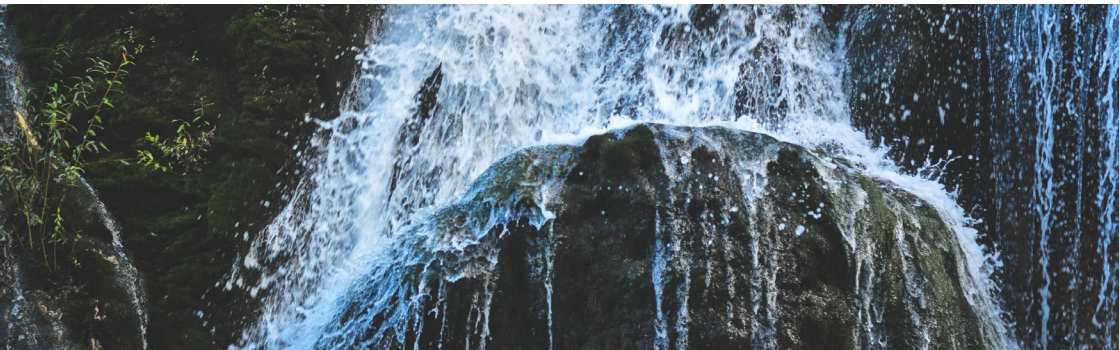
Gráfica: Significado de las Interrelaciones

Básicamente sólo hay dos trastornos en la desarmonía física: o el Qi está bloqueado en el cuerpo o no es suficiente y está disponible en abundancia. Por lo tanto, para promover un cuerpo sano, uno debe aprender a dejar que el Qi y la sangre fluyan libre y abundantemente en el cuerpo. Según la medicina China, el Qi circula como energía vital a través de los canales de energía denominados meridianos. Aunque el Qigong lleva miles de años trabajando con estos conocimientos, los científicos occidentales no lograron demostrar la estructura de los meridianos en la superficie del cuerpo hasta 2005.

Mediante el entrenamiento de Zhineng Qigong, una forma muy eficaz de movimiento meditativo asiático, el Qi se reorganiza en el cuerpo y las enfermedades pueden disolverse. Los movimientos lentos y meditativos del Qigong, sincronizados con visualizaciones y afirmaciones positivas de intenciones de salud y vida, fortalecen nuestro Qi. y nuestras funciones del cuerpo para promover un flujo suficiente de Qi y sangre en todo el cuerpo.

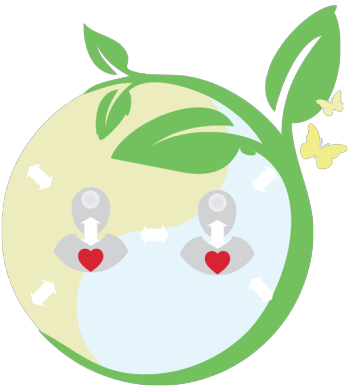
"Nuestra conciencia se depura para que el estado de nuestra energía en el cuerpo mejore", dice el Dr. Pang Ming, fundador de Zhineng Qigong. *"Esto conduce a una salud vibrante, una nueva vitalidad, un cuerpo y una mente armoniosos y una vida más aguda".*

El Zhineng (Sabiduría) Qigong tiene en cuenta que al estar sanos por dentro, lo estamos por fuera y no al revés. Esto contrasta con muchas personas que pueden dirigir su atención más hacia el exterior.



Por ejemplo, la medicación es un remedio externo para el cuerpo que ignora los propios remedios y capacidades naturales e internas del cuerpo para reestructurarse y curarse.

Hoy en día, la gente sigue los remedios ó soluciones externas pero con el enfoque de Zhineng Qigong te conviertes en tu propio sanador ya que nadie entiende tu cuerpo mejor que tú.



Desde la perspectiva del Zhineng Qigong, el exterior no tiene sentido. Tómate tiempo para descansar y descubrir lo que quieres, lo que es importante y quién eres. Sólo entonces podrás liberarte de lo que los demás esperan de ti. Si consigues liberarte por completo de las creencias y las expectativas, y si realmente experimentas la "nada" en tu interior, entonces podrás activar tus capacidades de auto-curación.

Mejora el balance en tu vida: ¡Pasa a la acción de forma inspirada!

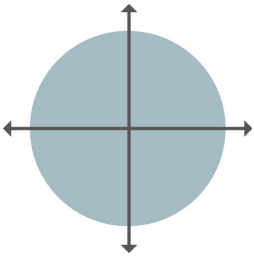
- Aprende a abrir completamente tu corazón y tu mente
- Vive de corazón a corazón y de mente a mente con verdadero amor por los demás, la naturaleza y todos los demás seres vivos, así como por ti mismo
- Apóyate y benefíciate de los demás basándote en las leyes de la naturaleza, respetando a todos los seres vivos del universo
- Sigue las leyes y los principios de la humanidad y del universo en general
- Incluye las leyes de la naturaleza y los principios de las capacidades instintivas del ser humano y las capacidades conscientes de la mente

Capítulo II
¿Por qué La Qi es tan poderoso?

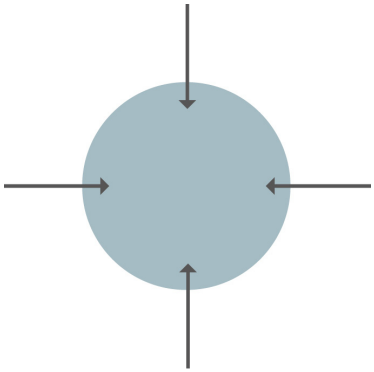
La Qi nos enseña cómo unirnos y permitir que el Qi y la transformación de la información afecten a nuestras vidas de forma positiva. A través de la práctica aprendemos a utilizar la información positiva del campo Qi del universo, de la naturaleza, de los seres humanos o de cualquier otro objeto para eliminar cualquier tipo de bloqueo o pérdida en nuestro cuerpo.

a. Dos tipos de enfermedades o disfunciones

Hay dos tipos de enfermedades o disfunciones que pueden ocurrir en nuestro cuerpo:



La primera es la Enfermedad de Expansión: Las funciones y capacidades de expansión del cuerpo no funcionan correctamente, la "basura" no deseada no puede ser transportada libremente hacia el exterior y se almacena en el interior. Esto puede causar las típicas enfermedades de bloqueo como tumores, quistes, bultos, piedras o espolones óseos.



La segunda es la enfermedad de Contracción: Las funciones y capacidades de contracción del cuerpo no funcionan correctamente; el cuerpo no puede absorber suficiente nutrición para alimentarse. Esto puede provocar las típicas enfermedades de "apertura", como las fracturas, las hemorragias o la pérdida de fuerza.

b. Las dos leyes de transformación

Para nuestra práctica de La Qi: cuando nos abrimos, dejamos que el Qi se expanda hacia fuera, nuestro Qi vital sale al espacio con el Qi de la naturaleza y se conecta, une y transforma nuestro Qi corporal con el Qi de la naturaleza.

Luego traemos este Qi al interior de nuestro cuerpo y este es el proceso de cierre/contracción al interior de nuestro cuerpo. El Hunyuan Qi (Qi) dentro de nuestro cuerpo se une y transforma en el Qi de nuestra vida.

Los pasos pueden ser descritos como sigue:

1. El Hunyuan Qi se disuelve y se expande
2. La sustancia concreta se transforma en energía
3. La energía se transforma en información así como

1. El Hunyuan Qi se reúne y se contrae
2. La información se transforma en energía
3. La energía se transforma en sustancia concreta

En la naturaleza y en nuestro cuerpo todo crece, cambia y se transforma, siguiendo el proceso a través de leyes o reglas específicas.

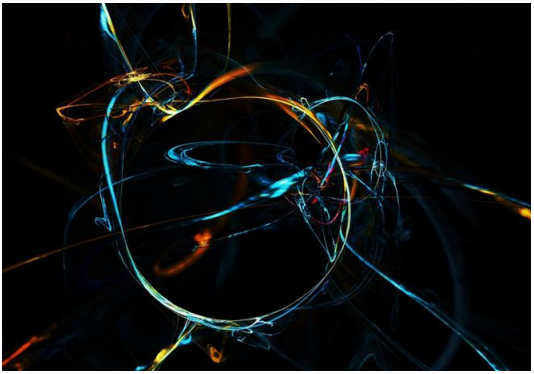
Estas reglas son:

1. Abrir
2. Salir
3. Expandir
4. Cerrar
5. Entrar
6. Absorber
7. Transformar

Las siete leyes del proceso de transformación y acción de la naturaleza son poderosos principios de evolución y regeneración.

El poder de La Qi

Estamos utilizando estas siete leyes para activar nuestras habilidades de auto-curación y nuestra meditación de práctica de Zhineng Qigong.



Puedes ver que todo sigue y funciona en base a estos siete principios en la naturaleza.

En la naturaleza puedes, por ejemplo, observar las olas, las flores, la luna y el sol moviéndose hacia dentro y hacia fuera como si estuvieran respirando.
Es un movimiento de apertura y cierre que demuestra su expansión y contracción, su transformación, su proceso de crecimiento. Todo crece y se mueve en espiral hacia arriba, pero no es un círculo. Hay dos leyes de transformación:

La información se transforma en energía,
La energía se transforma en materia
a través de

recolectar, reunir y condensar

La materia se transforma en energía
La energía se transforma en información
a través de

disolver y transformar, liberar y dispersar, abrir y fluir

1. Abrir | fuera | expansión, ley de acción transformadora
2. Cierre | adentro | absorción, ley de acción transformadora

La Qi se basa en estos dos principios básicos de la naturaleza: -

- La Ley del Movimiento
- La Ley de Transformación

"La energía no se puede crear ni destruir,
sólo se puede cambiar de una forma a otra"
- Albert Einstein -

Capítulo III
¿Cómo practicar La Qi?

La Qi es un método fundamental del nivel 1 de Zhineng Qigong. También se clasifica como una práctica de intercambio de Qi externo que se refiere al intercambio de energía e información entre el Qi externo y el Qi interno. Siguiendo un simple movimiento de "abrir y absorber", las manos reúnen el Qi y nutren todo el cuerpo o áreas específicas, como el Dantian bajo, el Palacio Hunyuan, un órgano específico o una parte del cuerpo. Cuando te concentras en el Dantian bajo, todas las funciones y capacidades del cuerpo se fortalecen y nutren. Al enfocarse en el Palacio Hunyuan aumentará la cantidad y la calidad del Qi de los órganos internos y armonizará las emociones, además de fortalecer el sistema hormonal.

a. La Postura

El método puede practicarse de pie, sentado o acostado.

Los ojos cerrados y la respiración natural. Se entra en un estado de quietud, eliminando todos los pensamientos que nos distraen. Las manos se colocan delante del ombligo. Las palmas de las manos están abiertas, una frente a la otra, y las puntas de los dedos también apuntan unos con otros . Los hombros, los codos, las muñecas y los dedos están relajados. La distancia entre las palmas es de unos 15-20 cm. Los codos tocan suavemente la caja torácica mientras los antebrazos y la parte superior de los brazos forman un ángulo de 90 grados. La atención se centra en el espacio entre las palmas. Se puede imaginar que se sostiene una bola de Qi con una mitad de la bola de Qi en las manos y la otra mitad en el Dantian bajo o en el Palacio Hunyuan.

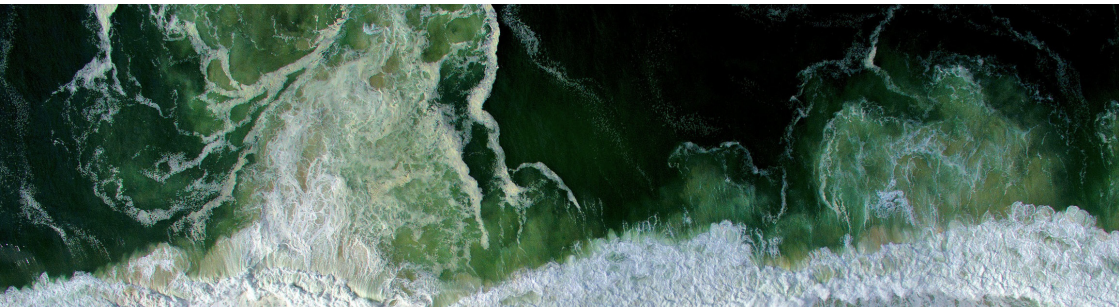
b. El movimiento

Las manos se abren lateralmente hacia fuera - al nivel del ombligo - el enfoque es conectar con el espacio infinito del universo mientras se expande desde el centro del Dantian bajo o del Palacio Hunyuan hacia fuera, hacia el horizonte. Uno puede imaginarse que, desde lo más profundo del cuerpo, todos los canales meridianos se abren, el campo de Qi de nuestro cuerpo se abre y se une, se integra, se armoniza con el campo de Qi de la localidad, el campo de Qi de la naturaleza y el universo en uno solo. Todos los bloqueos y síntomas desaparecen.

Mientras se recolecta abundante Hunyuan Qi (Qi) del universo, las manos se acercan una con otra con las palmas una frente a otra a la distancia original de unos 15-20 cm, absorbiendo el Qi abundante hacia el Dantian bajo o hacia el Palacio Hunyuan. Mientras se absorbe el Qi hacia el interior junto con los movimientos de cierre de las manos, se puede imaginar que el Qi está aumentando y acumulándose dentro del Dantian bajo o del Palacio Hunyuan. El Qi fluye libre y abundantemente. Todas las funciones y capacidades del cuerpo vuelven a la normalidad.

Este movimiento se repite suavemente, sin problemas y de manera uniforme todo el tiempo que se quiera, por ejemplo, durante 10, 20 o 30 minutos o incluso más, no hay límite. El método La Qi se termina colocando las manos en el ombligo (la palma derecha sobre la izquierda para los hombres, al revés para las mujeres) o delante del Palacio Hunyuan.

Puedes experimentar alguna forma de resistencia o fuerza entre las manos, casi como si se impidiera el movimiento de apertura y cierre, esto es el Qi que se está formando por el movimiento y las visualizaciones. Sigue practicando, en un estado muy relajado, tranquilo y natural y disfruta del impacto y la eficacia de tu práctica.



c. Los efectos

El método La Qi es muy sencillo, pero moviliza el Hunyuan Qi interno de forma muy rápida y eficaz. Su práctica favorece la eliminación de los bloqueos, permitiendo que el Qi vuelva a fluir libremente, proporcionando alivio y energía vital fresca. Abre los canales de los meridianos en el interior del cuerpo y ayuda a las funciones corporales a recuperarse y rejuvenecer. Además del bienestar físico, favorece el equilibrio de las relaciones con uno mismo, con los demás seres vivos, con la naturaleza y con el universo. Notarás que abres naturalmente tu corazón, despejas tu mente y calmas las emociones negativas. Puede producirse una experiencia de unidad al permitir un estado de armonía entre el Hunyuan Qi externo e interno. Un nuevo estado holístico de salud y bienestar desde lo más profundo del ser se puede conseguir a través de la práctica regular de La Qi.

Da click aquí para descargar el video

- 2 vídeos para aprender paso a paso
- Uso de diferentes ángulos de cámara para mostrar todos los movimientos en detalle
- Subtítulos en español para una mejor comprensión.
- Texto extra-grande para que puedas practicar frente a tu computadora
- Impartido por uno de los más respetados maestros de Zhineng Qigong en todo el mundo
- Descárgalo en tu computadora o dispositivo móvil para verlo en cualquier momento y en cualquier lugar

Para más información por favor visita
www.zhineng-qigong-students-hub.com

Fuentes

Hunyuan Qi Therapy
www.hunyuanqitherapy.com

Maestro Yuantong Liu - Life Qi Center
www.lifeqicenter.com

Zhineng Qigong Students Hub
www.zhineng-qigong-students-hub.com

El poder de La Qi

Basado en el método del Dr. Pang Ming y las enseñanzas del Maestro Yuantong Liu

Corrección de textos: Britta Stalling
Diseño del libro: Anke Kleinhans
Traducción al Español: Elizabeth Estrada

Copyright © 2020 Level 6 Limited
Editor: Zhineng Qigong Student's Hub
Primera edición, noviembre de 2020