

LOS MÉTODOS DE LA CIENCIA DEL ZHÌ NÉNG QÌGŌNG

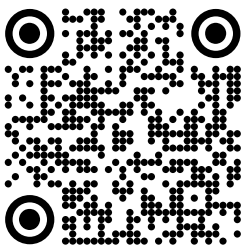
Aplicando la Ciencia del Qìgōng

por Pang He Ming

Traducido por Matías Hegoburu

Copyright © 2021 Matías Hegoburu LLC

Este trabajo está sujeto a la licencia internacional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0: Usted es libre de copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, con la condición de debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo del licenciante. Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.



Para ver una copia de esta licencia, visite

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> o envíe una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, EE. UU.

Indice

| | |
|--|-----|
| Introducción al contenido..... | v |
| Prólogo..... | vi |
| Capítulo 1 Una visión general de la metodología científica del gong del Zhìnéng Qìgōng | 13 |
| I. Visión general de las técnicas de Zhìnéng Qìgōng..... | 14 |
| II. Las tres etapas de la práctica del Zhìnéng Qìgōng..... | 17 |
| III. Las diferentes formas de practicar Zhìnéng Qìgōng: la Forma, el Qi y el Shen (Yi) | 20 |
| Capítulo 2 捧气贯顶法 pěng qì guàn dǐng fǎ El Método de Elevar el Qi y Penetrar a través de la Cabeza..... | 27 |
| Objetivos de este capítulo..... | 28 |
| Sección 1. Resumen de Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ..... | 29 |
| Sección 2. La práctica de Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ..... | 33 |
| Sección 3. Cómo practicar Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ correctamente..... | 81 |
| Sección 4. Resumen del capítulo..... | 99 |
| Sección 5. Preguntas y respuestas..... | 103 |
| Sección 6. Frase contraseña..... | 110 |
| Sección 7. Puntos de acupuntura..... | 113 |
| Capítulo 3 形神庄 Xíng Shén Zhuāng El Método del Cuerpo y la Mente..... | 119 |
| I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄)..... | 120 |
| II. Xún jīng dǎo yǐn fǎ (循经导引法)..... | 281 |
| III. Resumen..... | 304 |
| IV. Preguntas y respuestas..... | 307 |
| Capítulo 4 五元庄 Wǔ Yuán Zhuāng El Método de los Cinco Hunyuan..... | 319 |
| Wǔ Yuán Zhuāng (五元庄): El Método de los Cinco Hunyuan..... | 320 |
| Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original..... | 477 |
| Puntos de acupuntura..... | 498 |
| Preguntas y respuestas..... | 502 |
| Capítulo 5 Mas allá del Tercer Nivel..... | 521 |
| Sección 1: Los Ocho Métodos del Qi (Liàn qì bā fǎ / 练气八法)..... | 522 |
| Sección 2: El trabajo de Zhōngmài hùn yuán..... | 573 |
| Sección 3: El trabajo del Yì yuán tǐ..... | 590 |
| Capítulo 6 静功与简便功法 Jìng gōng yǔ jiǎnbiàn gōng fǎ Ejercicios estáticos y sencillos | 623 |

| | |
|---|-----|
| Sección 1. La Unión de los Tres Centros (Sān xīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄)... | 624 |
| Sección 2. Métodos sentados y acostados..... | 680 |
| Sección 3. Introducción a los ejercicios simples..... | 687 |
| Bibliografía..... | 703 |

INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO

Este libro es el cuarto de una serie de textos didácticos escritos para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes universitarios de Zhìnéng Qìgōng. Presenta una monografía especializada en las técnicas de Zhìnéng Qìgōng y constituye la columna vertebral de la ciencia de Zhìnéng Qìgōng. Se centra principalmente en la descripción de las series de técnicas de Zhìnéng Qìgōng y sus métodos de práctica, poniendo especial énfasis en una introducción detallada a los principios y técnicas de los primeros, segundos y terceros pasos del Zhìnéng Qìgōng dinámico que se están promoviendo actualmente. Además, en cada sección dedicada a estos pasos, se han añadido nuevos contenidos que no estaban presentes en los materiales didácticos para principiantes e intermedios, como por ejemplo, la práctica de los “nueve palacios y trece puertas” en el método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” (捧气贯顶法), y la práctica de la “disposición de las Siete Estrellas” y la “concentración de la intención en puntos específicos” en el método “Xíng Shén Zhuāng” (形神庄功法). Además, el libro también introduce algunas prácticas de qigong estático como la práctica de pie (站功 / Zhàn gōng), sentado (坐功 / Zuò gōng) y acostado (卧功 / wò gōng), así como métodos sencillos como el qigong sentado presionando puntos de acupuntura, el qigong acostado frotando el abdomen, la práctica de agacharse contra la pared y métodos para mejorar la salud a través del qigong. Con ilustraciones y textos claros, este libro es un excelente maestro y amigo para aquellos que practican Zhìnéng Qìgōng.

PRÓLOGO

Durante los últimos diez años, la práctica del qigong en nuestro país ha experimentado cambios revolucionarios, creando una situación sin precedentes en la historia del qigong. Esto se manifiesta en:

1. La formación de un gran ejército de millones de practicantes de qigong, transformando el tradicional "qigong de los sabios" en qigong para las masas.
2. Los logros de la ciencia y tecnología modernas en la investigación de los fenómenos misteriosos del qigong han proporcionado una evidencia contundente de la objetividad y realidad del qi.
3. Los diferentes niveles de efectos del entrenamiento de qigong (eliminar enfermedades y prolongar la vida, mejorar la salud física y mental, desarrollar potenciales, etc.) han sido demostrados de manera preliminar pero completa.
4. El qigong ha evolucionado desde la etapa de qi interno (practicar para fortalecer el propio cuerpo) hasta la etapa de qi externo, pasando de mejorar uno mismo a "ayudar al mundo".
5. La mayoría de las escuelas han reformado sus teorías y métodos tradicionales para adaptarse a las necesidades de los tiempos.

Zhìnéng Qìgōng nació en medio de la ola de reformas del qigong tradicional. Su aparición ha promovido aún más el desarrollo favorable del qigong. Hereda la esencia de diversas formas de qigong tradicional - confucianismo, budismo, taoísmo, medicina, artes marciales, qigong popular, etc. -, absorbe el núcleo razonable del concepto holístico "la unidad entre el cielo y el ser humano" de la antigua civilización china, aprovecha los logros de la ciencia contemporánea, la medicina y la filosofía, establece un sistema teórico completo y riguroso, crea métodos fáciles de aprender y con niveles bien definidos y desarrolla un nuevo método de enseñanza masiva y rápida llamado "enseñanza en grupo". Además, combina el qigong con la civilización espiritual socialista, incorpora el qigong al sistema ideológico comunista, renovando completamente su imagen y llevando el qigong tradicional por el gran camino científico del Zhìnéng Qìgōng.

Actualmente, el Zhìnéng Qìgōng se está desarrollando vigorosamente en todo el país, pero esto es solo el comienzo de este poderoso y majestuoso drama vivo que es la ciencia del Zhìnéng Qìgōng. Para recibir la llegada del apogeo de la ciencia del qigong, es necesario llevar a cabo actividades masivas de práctica más profundas y extensas, ya que la ciencia del qigong es típicamente una ciencia práctica; sin embargo, esto no es suficiente porque la ciencia del qigong también es una ciencia altamente racional. No solo tiene su propia metodología especial y métodos, sino también una base única para su metodología - esto es lo que fundamentalmente distingue a la ciencia del qigong de otras ciencias modernas. Por lo tanto, para que el qigong avance por el camino de la ciencia del

qigong y para que las actividades masivas de práctica del qigong salgan del molde de una técnica única y entren en el reino de la ciencia del qigong, la comunidad del qigong debe elevar el nivel teórico del qigong y mejorar su cultivo científico. Para satisfacer las necesidades de práctica de diferentes niveles entre los compañeros del Zhìnéng Qìgōng, después de publicar "Materiales Educativos Populares sobre Métodos Dinámicos del Zhìnéng Qìgōng" y "Estudios Concisos sobre Zhìnéng Qìgōng" (materiales intermedios), hemos compilado esta serie de materiales educativos sobre Zhìnéng Qìgōng. Esta serie incluye las bases científicas del Zhìnéng Qìgōng, aspectos técnicos y aplicaciones, en un total de nueve volúmenes: "Introducción a la Ciencia del Zhìnéng Qìgōng", "Fundamentos Científicos del Zhìnéng Qìgōng - Teoría Integral Hùnyuán", "Esencia Científica del Zhìnéng Qìgōng", "Estudio sobre Métodos Científicos del Zhìnéng Qìgōng", "Tecnología Científica del Zhìnéng Qìgōng - Inteligencia Sobrenatural", "Resumen del Conocimiento Tradicional del Qigong", "Qigong y Cultura Humana", "Breve Historia del Desarrollo del Qigong en China" y "Investigación Científica Moderna sobre Qigong".

El contenido de esta serie de materiales didácticos se ha redactado según las necesidades educativas de los estudiantes universitarios de Zhìnéng Qìgōng. "Introducción a la Ciencia del Zhìnéng Qìgōng" trata principalmente sobre el qigong, la ciencia del qigong, la esencia y extensión del Zhìnéng Qìgōng, explica la metodología, la metodología y las bases metodológicas específicas de la ciencia del qigong y su relación con la ciencia contemporánea, y discute la posición y el significado de la ciencia del qigong en la cultura humana (especialmente en epistemología)... Este es un texto programático que todos los involucrados en la ciencia del Zhìnéng Qìgōng deben comprender seriamente. "La Esencia de la Ciencia del Zhìnéng Qìgōng" es la quintaesencia del Zhìnéng Qìgōng. Analiza los misterios del Zhìnéng Qìgōng y el qigong tradicional desde diferentes aspectos como la conciencia, el cultivo, la respiración y la forma física, heredando y promoviendo el qigong tradicional. El texto no solo explica las características comunes de muchas escuelas destacadas de qigong en nuestro país, sino que también revela muchos secretos que no se han divulgado. Es especialmente necesario señalar que en el capítulo "Uso de la Conciencia" del libro, se explica de manera integral y profunda la formación y las leyes del movimiento de la conciencia y su impacto en las actividades vitales del cuerpo humano. Este es un contenido completamente nuevo en la ciencia del qigong. Abandona la visión idealista y espiritualista clásica de la conciencia del qigong y establece una visión dialéctica materialista de la conciencia, lo que convierte los cambios de conciencia difíciles de expresar y que solo se podían comprender mediante la intuición en algo claramente visible en papel, permitiendo a los estudiosos tener textos para reflexionar, rastros para seguir y métodos para depender. No solo es significativo para guiar la práctica actual, la emisión de energía externa, la percepción de la conciencia y el movimiento intencional, sino que también es relevante para prácticas de alto nivel en el futuro. En este volumen, basado en los clásicos y corroborado por la práctica, se explica detalladamente la esencia de las alucinaciones y las luchas entre lo verdadero y lo falso que surgen durante el proceso de práctica, lo que no solo elimina las supersticiones en el qigong sino que también señala el camino hacia niveles más altos. Este es un texto crucial que los estudiosos profundos del Zhìnéng Qìgōng deben estudiar seriamente. "Introducción a la Ciencia del Zhìnéng Qìgōng" y "La Esencia de la Ciencia del Zhìnéng Qìgōng", en realidad, pertenecen a la categoría general de la ciencia del Zhìnéng Qìgōng

(también se pueden considerar como una visión general de la ciencia del qigong), que discute las leyes científicas del qigong en general, las leyes comunes y el contenido de todas las escuelas de qigong, y son la esencia de esta disciplina, el hilo conductor a través de todas las prácticas. Si uno puede comprender esto claramente, al observar las diversas prácticas deslumbrantes, se dará cuenta de que originalmente no hay diferencias significativas, ya que todas pertenecen a una misma familia; si se usa esto para guiar la práctica, será como construir un edificio alto desde una base sólida, con un impulso tan fuerte como romper bambú. "Fundamentos de la Ciencia del Zhìnéng Qìgōng - Teoría Integral del Hùnyuán" explica principalmente la teoría integral del Hùnyuán, incluyendo partes como el Hùnyuán en sí, teoría integral, hùn yuánqì humano, teoría de la conciencia, moralidad, teoría de optimización de la vida y perspectiva médica Hùnyuán. Es la base teórica sobre la cual se establece la ciencia del Zhìnéng Qìgōng, una visión del mundo y metodología sobre la interacción entre inteligencias sobrenaturales y el mundo objetivo. Es un producto de la combinación entre la visión clásica integral de la vida y los tiempos modernos, así como el cristal de la práctica popular del qigong. Aunque todavía hay muchos aspectos que necesitan ser más desarrollados y perfeccionados, ya es un sistema teórico con una gran coherencia interna. "Estudio de las Técnicas de Zhìnéng Qìgōng" presenta detalladamente los fundamentos teóricos y métodos prácticos de las técnicas sobrenaturales de inteligencia del Zhìnéng Qìgōng para diagnosticar enfermedades (incluyendo diagnóstico remoto a través del qigong, percepción consciente; etc.), tratar enfermedades con qigong (tratamiento con energía externa, tratamiento remoto, tratamiento grupal, etc.), no solo proporcionando una explicación exhaustiva desde una perspectiva teórica sino también revelando métodos rápidos para adquirir habilidades sobrenaturales y compartiendo sin reservas los trucos prácticos. Incluso aquellos que aprenden por sí mismos pueden dominar rápidamente estas técnicas si practican seriamente siguiendo los métodos descritos. "Resumen del Conocimiento Tradicional del Qigong" ofrece una introducción concisa a varias prácticas tradicionales del Mahayana Qigong, cuyo contenido ha sido transmitido por los maestros al autor. A través del estudio de este libro, no solo se puede comprender la esencia del qigong tradicional sino también apreciar los fundamentos detrás de los misterios de varias prácticas refinadas por la ciencia del Zhìnéng Qìgōng. "Breve Historia del Desarrollo del Qigong en China" enfatiza cómo el desarrollo del qigong en nuestro país ha experimentado una espiral negativa desde lo simple a lo complejo y luego nuevamente a lo simple. En cuanto a "Qigong y Cultura Humana" y "Investigación Científica Moderna sobre el Qigong", estos libros examinan exhaustivamente desde el contexto general de las antiguas civilizaciones humanas y la civilización moderna el papel poco conocido pero significativo que ha jugado el qigong en el pasado, presente y futuro de nuestra civilización.

Es necesario aclarar que, aunque este material didáctico se esfuerza por utilizar un lenguaje sencillo para explicar muchos conceptos teóricos profundos, ya sea apoyándose en hechos de la vida cotidiana o utilizando términos científicos existentes, todavía hay numerosos términos, terminología y teorías que no son fáciles de comprender para el público general. Esto se debe a que la ciencia del qigong es una ciencia completamente nueva (ya que en el conocimiento común de las personas, no existe ni el conocimiento racional sobre la ciencia del qigong ni la experiencia práctica del qigong - conocimiento sensible). De hecho, cualquier teoría científica revolucionaria y nueva es difícil de

entender para el conocimiento común en sus inicios. ¿No es así? A principios de este siglo, cuando Einstein habló sobre la teoría de la relatividad, ¿cuántas personas la entendieron? Hubo un tiempo en que la teoría de la relatividad se convirtió en un contenido importante de la física avanzada. Del mismo modo, cuando el ganador del Premio Nobel de Física contemporáneo Ilya Prigogine presentó su informe académico sobre la termodinámica de fenómenos irreversibles en Bruselas en 1946, la gente no solo no lo entendió, sino que se opuso firmemente a él. Un famoso experto en termodinámica incluso lo cuestionó con sarcasmo, creyendo que estudiar algo tan "efímero" era una completa pérdida de tiempo. Décadas más tarde, los conceptos de irreversibilidad, no linealidad e inestabilidad no solo se han convertido en grandes temas de interés para las personas, sino que también han penetrado o están penetrando en múltiples campos disciplinarios. La ciencia del qigong, aunque no es tan desconocida para los chinos como las teorías mencionadas anteriormente, sigue siendo un campo completamente nuevo para la ciencia moderna. Por lo tanto, es comprensible que dé la impresión de ser algo incongruente. Sin embargo, creemos que a medida que avanza el desarrollo del qigong, las personas reconocerán gradualmente la corrección de sus puntos de vista teóricos a través de la práctica del qigong.

Finalmente, hay otro punto que debemos aclarar a los lectores: toda la teoría y los métodos de práctica del Zhìnéng Qìgōng son recién creados. Aunque han sido probados en la práctica por millones de personas, todavía son un fenómeno nuevo y están sujetos a perfeccionamiento adicional. Por lo tanto, este conjunto de materiales didácticos sobre la ciencia del Zhìnéng Qìgōng también puede tener sus deficiencias. Esperamos sinceramente que los compañeros del mundo del qigong ofrezcan críticas y correcciones sinceras para mejorarlos y permitirles desempeñar un mejor papel en el aumento del nivel de salud física y mental de las personas y contribuir como corresponde a la civilización humana.

Autor, Mayo de 1992



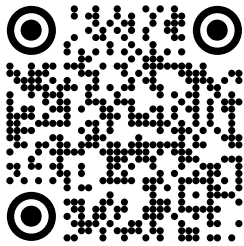
Mi canal de YouTube

<https://www.youtube.com/c/MatiasHegoburu>



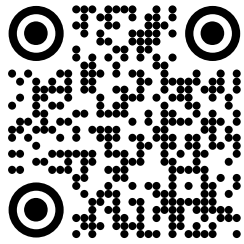
Mi página en Facebook

<https://www.facebook.com/matias.hegoburu>



Cómo colaborar

<https://matias.hegoburu.com.ar/comoColaborar.html>



Mi correo

Matias@Hegoburu.com.ar

CAPÍTULO 1

UNA VISIÓN GENERAL DE LA METODOLOGÍA CIENTÍFICA DEL GONG DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

La Metodología Científica del Qigong Inteligente es una introducción a la práctica del Qigong Inteligente. En un sentido amplio, incluye los “cuatro elementos esenciales” del qigong inteligente (aplicación de la conciencia, autocultivo, ajuste de la respiración y requisitos físicos), los métodos sistemáticos de gong y los métodos de ejercicio de la inteligencia supernormal. Como ya hemos enumerado en los “Cuatro Elementos Esenciales” en “La Esencia Científica del Qigong Inteligente” y los métodos de ejercicio de la inteligencia supernormal en “La Ciencia y Tecnología del Qigong Inteligente - Inteligencia Supernormal”, “La Metodología Científica del Qigong Inteligente” trata principalmente de la serie de métodos de gong y su práctica. Antes de hablar de los métodos específicos de gong, primero daremos una breve introducción a la visión general de los métodos inteligentes de qigong gong y toda la historia de su práctica.

I. VISIÓN GENERAL DE LAS TÉCNICAS DE ZHÌNÉNG QÌGŌNG

Zhìnéng Qìgōng es un conjunto completo de métodos de práctica desarrollados por el autor a lo largo de muchos años de experiencia en la práctica. Combina las técnicas de varios estilos de qigong tradicionales, como el confucianismo, el budismo, el taoísmo, la medicina, las artes marciales y el qigong popular, con los conocimientos modernos de medicina, ciencia y filosofía. Estos métodos son adecuados para que el público en general los practique, ya que son efectivos, fáciles de tener éxito y completos. Incluyen la práctica en movimiento, la práctica en quietud y la práctica en quietud y movimiento espontáneo. A primera vista, estos tres métodos parecen ser muy diferentes, pero en realidad son consistentes: no solo tienen el mismo enfoque (basado en la energía hùn yuán), sino que también pasan por tres etapas durante todo el proceso de práctica: la etapa externa de mezcla de energía, la etapa interna de mezcla de energía y la etapa media de mezcla de energía.

1. GONG EN MOVIMIENTO

El objetivo principal es optimizar el estado funcional de la vida humana mediante la combinación de movimientos específicos e intención. Consta de seis pasos.

1. El método de sostener el qi a través de la parte superior (捧气贯顶法 / pěng qì guàn dǐng fǎ) es el primer paso del gong, que pertenece a la etapa de mezcla externa; al practicar el qi interno hacia afuera y el qi externo hacia adentro, no sólo se puede mejorar el estado funcional normal y superar el estado funcional de la enfermedad, sino también desencadenar un cierto grado de función supernormal.
2. El Método del Cuerpo y la Mente (形神庄 / xíng shén zhuāng) y Guiar el Qi por los Meridianos Principales (循经导引法 / Xún jīng dǎo yǐn fǎ) es el segundo paso de la práctica; se basa en el primer paso del gong, introduciendo el qi en la piel, la carne, los tendones, las venas y los huesos para fortalecer aún más las funciones vitales de uno, superando así el nivel de una persona normal.
3. El método de Los Cinco Hunyuan (五元庄 / Wǔ yuán zhuāng) y Devolver el Qi de los Órganos al origen (脏真归元法 / zàng zhēn guī yuán fà) es el tercer paso del gong; se centra en la práctica del qi de los cinco órganos y de las actividades mentales relacionadas con los cinco órganos, a fin de mejorar el autocontrol general de las propias actividades vitales. El segundo y tercer paso del gong también forman parte de la etapa de mezcla interna.

4. El método para abrir el canal central (中脉混元功 / Zhōngmài hùn yuán gōng) se centra principalmente en la apertura del canal medio y su conexión con el qi de todo el cuerpo, para que pueda mezclarse y transformarse en un todo.
5. El Método para abrir la Línea central (中线混元功 / Zhōngxiàn hùn yuán gōng), en la que el Qi del Canal Central se condensa en una “Línea central” que pasa por los cielos y por la tierra.
6. Mezclar y armonizar en el Todo (浑化归元功 / Hún huà guī yuán gōng), para integrar al hombre con la naturaleza.

Los pasos cuarto, quinto y sexto del gong forman parte de la etapa del elemento mixto medio.

2. GONG ESTÁTICO INTELIGENTE

El llamado “gong estático” no significa estar completamente inmóvil, sino que no tiene tantos movimientos como el qìgōng en movimiento. Incluye tres tipos: sentado, acostado y de pie. Aunque también pasan por las etapas de mezcla de energía externa, interna y media, no son tan específicas como el qìgōng en movimiento. La práctica en quietud principalmente utiliza técnicas como abrir y cerrar, abrir los orificios, golpear los dientes, sellos de mano y actividades conscientes específicas para desencadenar cambios en las funciones vitales de las personas.

3. GONG ESTÁTICO Y DINÁMICO INTELIGENTE (COMÚNMENTE CONOCIDO COMO GONG ESPONTÁNEO)

El qìgōng espontáneo es un método especial de práctica. Ha existido desde la antigüedad, pero solo se transmitía oralmente y no se registraba por escrito. Muchos practicantes de qìgōng popular y artes marciales están familiarizados con este método. El qìgōng espontáneo tiene una teoría completa. La “espontaneidad” del qìgōng espontáneo se divide en pequeños movimientos y grandes movimientos. Aquellos que reciben una transmisión auténtica a menudo pueden experimentar pequeños movimientos y grandes movimientos en un período de cien días y luego ingresar a un estado de inmovilidad. Si después de cien días todavía hay movimientos continuos, no solo es difícil progresar en la práctica, sino que también existe el riesgo de agotar la energía. Si se agota demasiada energía, el espíritu no puede ser nutrido, lo que puede llevar a trastornos nerviosos (también hay casos en los que, durante los grandes movimientos, la energía se precipita hacia el centro y el espíritu se desequilibra, lo que se conoce como “atravesar el centro del palacio amarillo”. Los mecanismos de estos dos fenómenos son diferentes). Debido a los inconvenientes del qìgōng espontáneo, actualmente no se enseña.

I. Visión general de las técnicas de Zhìnéng Qìgōng: 3. Gong estático y dinámico inteligente (comúnmente conocido como gong espontáneo)

II. LAS TRES ETAPAS DE LA PRÁCTICA DEL ZHÌNÉNG QÌGŌNG

La práctica de Zhìnéng Qìgōng puede transformar el estado funcional de la vida humana de lo normal a lo extraordinario. Según las leyes del movimiento de la vida humana, hemos dividido este proceso en tres niveles y hemos diseñado prácticas correspondientes para cada uno de ellos. Los tres niveles son:

1. NIVEL DE HÙNYUÁN EXTERNO

Este es el nivel inicial de la práctica para fortalecer las funciones normales del cuerpo humano.

(1) ¿QUÉ SIGNIFICA “HÙNYUÁN EXTERNO”?

Hùnyuán externo es un término especial que se refiere a la mezcla de la conciencia humana con la energía Hùnyuán del mundo natural externo, para que sea más fácilmente absorbida y utilizada por el cuerpo humano. Debido a que este proceso de mezcla ocurre principalmente fuera del cuerpo humano, se le llama “Hùnyuán externo”. Tiene tres significados

1. La unión de la mente con el vacío (es decir, con la energía Hùnyuán original), permitiendo que la energía Hùnyuán original obtenga información humana y se vuelva idéntica a la energía Hùnyuán del cuerpo humano, para que pueda ser mejor utilizada por el cuerpo humano.
2. La unión de la mente con la energía Hùnyuán dispersa alrededor del cuerpo humano, fortaleciéndola. Por un lado, esto amplía el alcance de la energía Hùnyuán externa del cuerpo humano, y por otro lado, permite que más energía Hùnyuán del entorno sea absorbida e introducida en el cuerpo humano.
3. La unión de la mente con la permeabilidad de la piel del cuerpo humano, fortaleciendo la función de liberar la energía interna a través de la piel y absorber la energía externa hacia el interior.

(2) EFECTOS DE LA PRÁCTICA EN EL NIVEL DE HÙNYUÁN EXTERNO:

1. Fortalece la conexión entre el cuerpo humano y el mundo natural externo.
2. Absorbe la energía Hùnyuán externa para enriquecer la energía Hùnyuán del cuerpo humano.

II. Las tres etapas de la práctica del Zhìnéng Qìgōng: 1. Nivel de Hùnyuán externo

3. Promueve la transición de las funciones del cuerpo humano de lo normal a lo extraordinario, como la capacidad de percibir la existencia de la energía externa.

Pregunta: ¿Cómo se logran estos efectos practicando el Hùnyuán externo?

La ciencia moderna sostiene que cualquier organismo vivo, ya sea una célula microscópica o el complejo cuerpo humano, requiere mantener un equilibrio en una serie de parámetros fisiológicos y bioquímicos en su entorno interno. Este equilibrio se mantiene mediante el intercambio de sustancias, energía e información entre el organismo vivo y el entorno externo. La ciencia del Qìgōng sostiene que el proceso de metabolismo se lleva a cabo mediante la liberación de energía interna y la absorción de energía externa, y la mezcla de estas dos energías. Además, este proceso de cambio ocurre principalmente en las membranas que rodean el organismo vivo (en las células son las membranas celulares, en el cuerpo humano son las diversas membranas mucosas y la piel). Los cambios en la energía en las membranas biológicas están relacionados con la fuerza y la variabilidad de las actividades vitales. Si estos cambios exceden ciertos límites, se produce una enfermedad, y el organismo vivo puede recuperar su estado normal mediante su función de autorregulación. Una vez que se pierde esta función, el organismo vivo muere. Todo esto ocurre de manera natural y de acuerdo con las leyes internas del organismo vivo.

La ciencia del Qìgōng ha revelado este proceso vital y ha reconocido que la conciencia humana puede desempeñar un papel dominante en este proceso. Por lo tanto, se han diseñado prácticas específicas para fortalecer el proceso de liberación de energía interna, absorción de energía externa y mezcla de energía interna y externa, con el fin de mejorar la vitalidad humana. Este es el proceso de convertir el movimiento vital autónomo en un movimiento vital consciente.

2. NIVEL DE HÙNYUÁN INTERNO

Esta es la etapa de llevar el movimiento consciente de la vida a un nivel más profundo.

(1) ¿QUÉ SIGNIFICA “HÙNYUÁN INTERNO”?

Hùnyuán interno se refiere a la unión de la conciencia humana con la energía Hùnyuán interna del cuerpo humano, permitiendo que se “infiltre” ampliamente en los tejidos del cuerpo humano (piel, carne, tendones, meridianos, órganos internos), fusionando el cuerpo humano en su totalidad. Se basa en los resultados obtenidos en el nivel de Hùnyuán externo, es decir, cuando la energía Hùnyuán del cuerpo humano es relativamente abundante. Se logra al concentrar la mente en el interior del cuerpo, llevando así la energía a los tejidos más profundos.

(2) EFECTOS DE LA PRÁCTICA EN EL NIVEL DE HÙNYUÁN INTERNO

1. Mejora la capacidad de la conciencia para dirigir y guiar la energía, permitiendo que la energía llegue a todas las partes del cuerpo.
2. Fortalece la autonomía y el autocontrol de la mente, estabilizando las emociones.
3. Desarrolla en cierta medida la capacidad de percepción del Yì yuán tǐ, permitiendo percibir los cambios en la energía interna y externa.
4. Lleva al individuo a un estado inicial de perfección y salud mental y física.
5. Fortalece el proceso de mezcla de la energía Hùnyuán del cuerpo con la energía Hùnyuán de los órganos internos.

3. NIVEL DE HÙNYUÁN MEDIO

Este es el contenido de la práctica después de abrir los Hùnyuán Qiāo.

(1) ¿QUÉ SIGNIFICA “HÙNYUÁN MEDIO”?

Tiene dos significados: primero, concentrar la mente en el Zhōngmài (canal central) para formar una “columna de energía” que conecta el cuerpo humano de arriba a abajo, permitiendo que la energía del cuerpo humano se mezcle con esta energía; segundo, concentrar la mente en el “punto central” del individuo. Este punto central es un término especial que se refiere a un estado uniforme e indiferenciado de una sustancia homogénea. Es consistente con la naturaleza del Yì yuán tǐ, por lo que concentrar la mente en este punto central es en realidad devolver la mente a su propia naturaleza.

(2) EFECTOS DE LA PRÁCTICA EN EL NIVEL DE HÙNYUÁN MEDIO

Llevar a uno a un estado de inteligencia supernormal.

III. LAS DIFERENTES FORMAS DE PRACTICAR ZHÌNÉNG QÌGŌNG: LA FORMA, EL QI Y EL SHEN (YI)

Los diferentes métodos de entrenamiento de la forma, la energía y el espíritu en Zhìnéng Qìgōng no deben entenderse como métodos de entrenamiento individualizados de la forma, la energía y el espíritu. El método de entrenamiento de la forma se refiere a enfocarse en la forma, donde el espíritu y la energía se someten a la forma (aunque el espíritu también juega un papel dominante), fortaleciendo así la función de la forma (y también fortaleciendo la función del espíritu y la energía). Ejemplos de esto son las artes marciales de qigong. El método de entrenamiento de la energía se refiere a enfocarse en la energía, donde el espíritu y la forma se someten a la energía (aunque el espíritu también juega un papel dominante), como en el qigong taoísta. El método de entrenamiento del espíritu (mente) se refiere a enfocarse en el espíritu, donde la forma y la energía se someten al espíritu, fortaleciendo así la función del espíritu (y también fortaleciendo la forma y la energía), como en las prácticas de meditación budista.

En Zhìnéng Qìgōng, el entrenamiento se enfoca tanto en el espíritu como en la forma y la energía. A continuación se detallan los diferentes métodos:

1. PRACTICAR LA UNIFICACIÓN DEL SHEN Y EL QI

La característica fundamental de este método es que requiere que el Shen y el Qi se utilicen juntos, o mejor dicho, que el Shen y el Qi se utilicen juntos. Se divide en los siguientes pasos.

(1) EL SHEN PIENSA EN EL QI (神念气 / SHÉN NIÀN QÌ)

Se requiere que shén se enfoque en el qì. Como todos sabemos, el qì es invisible y sin forma, pero no está vacía. El método de “mente en qì” requiere que shén se fusione con esta forma especial de materia invisible e informe. Debido a la capacidad de fortalecimiento de shén, con el tiempo se puede sentir la realidad de el qì. El método de “mente en qì” distingue entre el qì interna del cuerpo y el qì externa del cuerpo. Al principio, en Zhìnéng Qìgōng, se enfoca principalmente en qì externa del cuerpo, especialmente en el qì primordial del hùn yuán (混元) en el exterior del cuerpo. Por ejemplo, al practicar el hùn yuán externo, se imagina el vacío, con el objetivo de enfocar shén en el qì primordial del hùn yuán. Es importante tener en cuenta que al imaginar el vacío, no se debe imaginar como algo vacío y sin nada, sino como una sustancia especial, invisible, sin forma y uniforme en el vacío. En general, esta imagen es difícil de percibir. El qì que sentimos al practicar es el qì que se dispersa alrededor de nuestro propio cuerpo.

(2) EL SHEN OBSERVA EL QI (神观气 / SHÉN GUĀN QÌ)

“Observar” significa percibir y examinar. “Observar el qì con el espíritu” implica percibir y examinar el qì con el espíritu. Puede ser ver el qì o tener una sensación especial de el qì. Hay una distinción entre observar el qì interno y observar el qì externo. Por ejemplo, al estirar el qì o ver el qì, se está observando el qì externa. Una vez que se puede sentir la realidad de el qì, al combinar la mente con el qì de acuerdo con las necesidades de la práctica, se puede lograr una concentración mental intensa y fortalecer el qì. La observación de el qì interno a menudo se basa en la base de tener una sensación de el qì externo, ya que observar el qì interno es más difícil. Esto se debe a que el cuerpo tangible es una manifestación condensada de el qì, por lo que el qì en el cuerpo humano tiene un efecto de interferencia mutua. el qì en el cuerpo humano se divide en energía local y energía general, y esta energía no solo está influenciada por los cambios en la forma, sino también por los cambios en la intención. Por lo tanto, los antiguos enfatizaban la observación tranquila, también conocida como “meditación tranquila”. A medida que la profundidad de la “meditación tranquila” aumenta, la mente se extiende por todo el cuerpo y es posible sentir una forma de energía borrosa. Hay dos manifestaciones: una es una forma de energía más grande que envuelve el cuerpo, que es la percepción de el qì que se dispersa alrededor del cuerpo; la otra es una forma de energía vaga dentro del cuerpo, que es la forma de energía que llena la membrana del cuerpo.

(3) EL SHEN ENTRA EN EL QI (神入气中 / SHÉN RÙ QÌ ZHÒNG)

En la etapa de observar la energía con el espíritu, el espíritu es el observador activo y la energía es el objeto observado, pareciendo que el espíritu y la energía no están relacionados entre sí. En la etapa de “el espíritu entra en la energía”, se requiere que el espíritu entre en la energía, creando la imagen de “el espíritu está en la energía” y “la energía envuelve al espíritu”. ¿Cómo se logra esto? Una vez que se puede observar claramente la energía, se observa detenidamente la energía en todo el cuerpo, lo que naturalmente crea la imagen de “la energía envuelve al espíritu”. La clave es tener una concentración mental intensa y observar continuamente todo el cuerpo.

(4) UNIDAD DE SHEN Y QI (神气合一 / SHÉNQÌ HÉ YĪ)

En la etapa de “el espíritu entra en la energía”, todavía hay una distinción entre el espíritu y la energía, siguen siendo dos cosas diferentes. En la etapa de “unión del espíritu y la energía”, se requiere que el espíritu y la energía sean indistinguibles, lo cual requiere que la energía se eleve constantemente y se transforme en el cuerpo de energía primordial del yì yuán tǐ. ¿Cómo se logra esto? El espíritu observa la energía (energía primordial) que lo rodea. Cuando el cuerpo de energía

primordial del yì yuán tǐ llena y envuelve toda la energía, el espíritu (mente) se une con la energía. Después de la unión del espíritu y la energía, todavía hay más prácticas, pero no se describirán aquí.

2. PRACTICAR LA UNIFICACIÓN DEL SHEN Y LA FORMA

La característica fundamental de esta práctica es que requiere que el Shen (intención) y la forma trabajen juntos, o que el Shen y la forma trabajen juntos, en los siguientes pasos.

(1) EL SHEN DIRIGE LA FORMA (神念形 / SHÉN NIÀN XÍNG)

Aquí, “mente” se refiere a la intención mental y “forma” se refiere al cuerpo físico. En esta etapa, se combina la actividad mental del practicante con la actividad física, siguiendo las instrucciones del método de práctica y dirigiendo los movimientos del cuerpo con la intención mental. Cada movimiento debe ser guiado por la intención mental. Lograr esto no es fácil, ya que cualquier falta de concentración de la mente durante la práctica va en contra del requisito de “mente que guía la forma”. Cuando se logra la unión de la mente y la forma, los pensamientos dispersos se disipan naturalmente.

(2) EL SHEN OBSERVA LA FORMA (神观形 / SHÉN GUĀN XÍNG)

La característica fundamental de este método de práctica es que requiere que la mente (shén) y la forma (xíng) se utilicen juntas, o en otras palabras, que la mente y la forma estén en armonía. Se divide en los siguientes pasos:

1. EL SHEN OBSERVA LA FORMA DESDE EL EXTERIOR (神观外形 / SHÉN GUĀN WÀIXÍNG)

Durante la práctica, se cierran los ojos y se “observa” el movimiento del propio cuerpo, como si se estuviera observando a otra persona practicando. Puede parecer que se está viendo desde el frente o desde el interior del propio cuerpo, ya sea en el dāntián u otro lugar. Se crea una pequeña imagen de uno mismo practicando. Es importante destacar que esta etapa de práctica no puede lograrse sin una base en la etapa anterior. En el pasado, no se explicó detalladamente este método de práctica, lo que llevó a algunas personas a aplicarlo ciegamente desde el principio y desarrollar problemas. Esto es algo que los entusiastas de Zhinéng Qìgōng deben tener en cuenta. Cuando la mente puede observar completamente el movimiento del cuerpo, la intención mental adquiere una alta capacidad de autocontrol.

2. EL SHEN OBSERVA LA FORMA DESDE EL INTERIOR (神观内形 / SHÉN GUĀN NÈI XÍNG)

Después de establecer una base en la observación de la forma externa, y con el fortalecimiento del qi interno y la mejora de la capacidad de percepción y penetración de la intención mental, se puede comenzar a observar el interior del cuerpo humano. Por ejemplo, durante el movimiento de las extremidades, la intención mental puede observar las instrucciones de transmisión dentro de las extremidades y la distribución del qi hùn yuán dentro de las extremidades. A medida que se progresa en la observación interna, la capacidad de observación se perfecciona gradualmente y se llega a un nivel en el que se puede observar los cambios internos del cuerpo, como la circulación de qi y sangre en el cuerpo humano y el intercambio de qi entre el cuerpo humano y la naturaleza. Es importante tener en cuenta que durante la observación, solo se debe observar sin tener ningún tipo de juicio o pensamiento subjetivo. Esta observación tranquila se conoce en los métodos tradicionales como “meditación silenciosa” (jìzhào), donde “silenciosa” se refiere a que la conciencia está en un estado de tranquilidad y “meditación” se refiere a la observación de los diversos cambios internos del cuerpo. Cuanto más tranquila esté la conciencia, mayor será la capacidad de observación y más profunda y detallada será la observación, lo que conducirá a una mayor concentración y tranquilidad de la conciencia. Esto es lo que los antiguos llamaban “silencio y observación”, “observación y silencio” y “silencio y observación en armonía”.

Cuando se logra la observación de la forma interna con la mente, se ha alcanzado un nivel intermedio de habilidad. En el método de práctica del “Pěng qì guān dǐng fǎ” se puede utilizar la observación para ver la escena de la comunicación entre el qi interno y externo; en el método de práctica del “Xíng Shén Zhuāng” también se puede utilizar la observación para ver el estado de llenado y circulación de la piel, carne, tendones, meridianos y huesos con qi; en el método de práctica de los “Wǔ Yuán Zhuāng” también se debe utilizar la observación para ver la forma y los cambios de qi de los cinco órganos internos y la fusión con los orificios hùn yuán...

(3) EL SHEN EN LA FORMA (神入形 / SHÉN RÙ XÍNG)

Esta etapa implica que la mente se adentre en el cuerpo. La observación de la forma con la mente, incluso la observación de la forma interna, sigue siendo una observación externa, es decir, la mente es un observador independiente fuera de la forma. Sin embargo, la entrada de la mente en la forma requiere que la mente entre en el cuerpo. Esto es más difícil de lograr que la entrada de la mente en el qi. Esto se debe a que el cuerpo está compuesto por unidades microscópicas, como las células, y dentro de las células hay tejidos aún más pequeños. Por lo tanto, es muy difícil adentrarse en las partes más pequeñas del cuerpo. Se puede ingresar a una pequeña área, pero es difícil llegar a tejidos microscópicos más extensos. Cuando se habla de “entrada de la mente en la forma”, se refiere a un nivel macro. Se basa en la observación de la forma interna. Cuando se puede observar la forma

interna, se fija la intención mental en un “punto” específico dentro de la forma observada, y luego se observa alrededor de este punto. Cuando se puede observar simultáneamente el entorno, se ha logrado la entrada de la mente en la forma. Actualmente, aún no hemos practicado el “Zhōngmài hùn yuán”, por lo que es difícil imaginar la entrada de la mente en la forma.

(4) LA ETAPA DE LA INTEGRACIÓN DEL SHEN Y LA FORMA Y LA SUTILEZA DEL SHEN Y LA FORMA (神形合与神形妙阶段 / SHÉN XÍNG HÉ YŮ SHÉN XÍNG MIÀO JIĒDUÀN)

Este es el nivel más alto de la práctica, por lo que es difícil explicarlo todo en una frase, así que se omite.

—

Es importante destacar que tanto la unión de la mente y la forma como la unión de la mente y el qi en los diferentes pasos de los métodos de práctica son divisiones realizadas por conveniencia para la explicación. En la práctica real, a menudo los diferentes pasos, especialmente los dos primeros, se entrelazan entre sí, y los métodos de práctica de la mente y la forma, así como de la mente y el qi, a menudo se complementan entre sí. Además, si relacionamos los seis pasos del método de práctica de Zhìnéng Qìgōng, las tres etapas de práctica (externa, interna y media de hùn yuán) y los métodos de práctica de la unión de la mente y la forma y la unión de la mente y el qi, podemos descubrir que todos ellos forman una secuencia de práctica desde principiante hasta avanzado. ¿Cuál es la relación entre ellos? Los seis pasos del método de práctica y las tres etapas de hùn yuán son parte del contenido; todos pertenecen a la categoría de secuencia de práctica, y se refieren a la práctica siguiendo esta secuencia, lo que permite a las personas pasar de un estado de inteligencia normal a un estado de inteligencia sobrenatural. Se puede considerar como una secuencia vertical, donde cada paso de práctica está conectado entre sí. Sin embargo, Zhìnéng Qìgōng es un método de práctica abierto, aunque dividimos el proceso de práctica en seis niveles, cada nivel puede transicionarse automáticamente. Las bases de la aptitud física y mental de las personas son diferentes, y los beneficios obtenidos después de la práctica también varían considerablemente. Algunas personas, después de practicar el primer paso, logran una comunicación completa entre la piel, la carne, los tendones y los huesos; algunos logran una comunicación interna y externa entre los órganos internos o el hùn yuán; pero otros, incluso después de practicar los “Wǔ Yuán Zhuāng”, aún no logran una comunicación completa del hùn yuán externo. Esto resulta en una situación en la que los efectos de la práctica se presentan de manera desigual. Los métodos de práctica de la unión de la mente y la forma y la unión de la mente y el qi se pueden considerar como una secuencia horizontal de práctica.

Se puede comenzar desde cualquiera de los seis pasos mencionados anteriormente y practicar solo ese paso siguiendo la secuencia correspondiente, y al final se puede alcanzar un nivel avanzado de inteligencia sobrenatural. Sin embargo, al enseñar Zhìnéng Qìgōng, combinamos todas estas secuencias de práctica de manera orgánica.

CAPÍTULO 2

捧气贯顶法

PĚNG QÌ GUÀN DǪNG FǼ

EL MÉTODO DE ELEVAR EL QI Y PENETRAR A TRAVÉS DE LA CABEZA

Pěng qì guàn dǐng fǎ es el primer paso del gong inteligente y dinámico y es el gong básico para la curación y el acondicionamiento físico. Sus características son:

1. La intención y el qi coinciden, y la intención guía al qi. Mediante la apertura y el cierre de las posturas y la cooperación de la guía intencional, se induce la liberación del qi interno y la recogida del qi externo, abriendo así la conexión entre el ser humano y el qi híbrido de la naturaleza; puede agudizar las funciones sensoriales del cuerpo. Esta es la etapa de elementos mixtos externos del kung fu inteligente.
2. Este método de gong es un método probado para recoger y reunir el qi. Mediante el ejercicio de este método de gong, uno puede aprender y aplicar rápidamente las habilidades de liberación del qi externo para curar enfermedades.

OBJETIVOS DE ESTE CAPÍTULO

1. Se requiere que los estudiantes tengan una comprensión completa de la teoría y de los métodos, que sean capaces de practicar el gong con destreza, que tengan una experiencia más profunda de la práctica, y que sean capaces de dar demostraciones y conseguir gradualmente la capacidad de enseñar este método de forma independiente.
2. A través del ejercicio de Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ, uno puede curar las enfermedades y fortalecer el cuerpo, fortalecer la mezcla de qì interno y externo en el cuerpo humano, abrir la conexión entre los seres humanos y el qì mixto de la naturaleza, absorber mejor el qì mixto externo para enriquecerse, y así florecer las funciones vitales del cuerpo humano; agudizar las funciones sensoriales del cuerpo humano, mejorar las funciones normales de las actividades vitales del cuerpo humano, promover el progreso del estado funcional del cuerpo humano desde el estado normal al estado supernormal, y así desencadenar un cierto grado de inteligencia supernormal.

SECCIÓN 1. RESUMEN DE PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ

I. UNA BREVE DESCRIPCIÓN DE PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ

El método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” se llama así porque es el fundamento del primer paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng. “Pěng qì” significa sostener el qi (energía) del universo con las manos. “Guàn dǐng” significa llevar el qi sostenido hasta la parte superior de la cabeza y luego por todo el cuerpo. ¿Por qué se usa el carácter “guàn” en lugar de “guān”? Porque hay una pequeña diferencia en el significado de ambos caracteres. “Guàn” se refiere a entrar en un objeto, a través de él, con un sentido de conexión y penetración. “Pěng qì guàn dǐng” implica sostener el qi con las manos y llevarlo a través de la parte superior de la cabeza para lograr una conexión en la cabeza y en todo el cuerpo. Esto no solo es una explicación del significado de “Pěng qì guàn dǐng”, sino también el principio fundamental de la práctica del primer paso.

El método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” consta de la posición inicial, la elevación lateral del qi, la elevación frontal del qi, la elevación frontal y lateral del qi (incluyendo la circulación del qi) y la posición final. Aunque hay varios movimientos, se pueden dividir en dos partes: la extracción del qi y la penetración del qi. La extracción del qi es una preparación para sostener el qi y pertenece al método tradicional de recolección de qi (que combina las manos y la intención para traer el qi externo hacia uno mismo, para más detalles, ver “Tecnología Científica del Zhìnéng Qìgōng - Inteligencia Sobrenatural”). El método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” contiene la esencia de la recolección de qi de los métodos tradicionales, como la “recolección de los tres talentos” (三才采气 / sāncái cǎi qì), la “recolección de los seis elementos” (六合采气 / liùhé cǎi qì) y la “recolección de los cinco elementos” (五行采气 / wǔháng cǎi qì). La penetración del qi incluye la penetración del qi en la parte superior de la cabeza y en todo el cuerpo. Se deriva de los métodos tradicionales de “infundir en la cabeza” (灌顶 / Guàndǐng) y “alimentar el qi” (喂气 / wèi qì). “Infundir en la cabeza” también se llama “abrir la cabeza” (开顶 / kāi dǐng) o “masajear la cabeza” (摩顶 / mó dǐng), donde el maestro envía qi a través del punto de acupuntura Tianmen (llamado Dàchuí en la tradición taoísta y Xuánjī en la tradición budista tántrica) en la parte superior de la cabeza, a menudo acompañado de mantras y visualizaciones. Esto puede hacer que el discípulo tenga una cierta sensación interna, lo que fortalece la confianza y la conciencia de la práctica. “Alimentar el qi” es un método en el que el maestro de qigong ayuda al discípulo a mejorar su práctica enviando qi a través de puntos clave de los meridianos para ajustar su energía. “Pěng qì guàn dǐng” implica que uno mismo se envía qi y se alimenta qi, lo que no solo puede lograr los efectos de “infundir en la cabeza” y “alimentar el qi” de los métodos tradicionales, sino que también permite al practicante adquirir rápidamente habilidades para enviar qi externamente y tratar enfermedades.

II. PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ PARA PRACTICAR EL HUNYUAN EXTERNO

Como se mencionó en el primer capítulo, “mezclar el Qi externo” se refiere a la mezcla del Yìshí con el Qi Hùnyuán del entorno. Sin embargo, la mezcla no es el objetivo en sí mismo, sino que se realiza para que el cuerpo humano pueda absorber mejor el Qi Hùnyuán del entorno y utilizarlo para sí mismo. El método de “Pěng qì guàn dǐng fǎ” se ha desarrollado con este propósito. Su mecanismo es el siguiente:

La teoría del Qi Hùnyuán señala que alrededor del cuerpo humano hay una capa dispersa de Qi Hùnyuán. Esta capa de Qi Hùnyuán es consistente con el Qi Hùnyuán interno del cuerpo humano y está influenciada por la actividad general del cuerpo humano, incluyendo la actividad de los diferentes tejidos del cuerpo. El Qi interno del cuerpo humano se emana al exterior a través de los poros de la piel, los folículos, los canales de acupuntura y los puntos de acupuntura, formando así una capa de Qi Hùnyuán externo. Esta capa de Qi Hùnyuán está estrechamente relacionada con la actividad vital del cuerpo humano: cuando la actividad vital del cuerpo humano está en un estado de apertura hacia el exterior (como la exhalación o la aplicación de fuerza hacia el exterior), el Qi Hùnyuán interno del cuerpo se emana hacia el exterior, lo que amplía el alcance de la capa de Qi Hùnyuán externo; cuando la actividad vital del cuerpo humano está en un estado de recogimiento hacia el interior (como la inhalación o la aplicación de fuerza hacia el interior), el Qi Hùnyuán interno del cuerpo se concentra hacia el interior, y el Qi Hùnyuán externo entra en el cuerpo, lo que reduce el alcance de la capa de Qi Hùnyuán externo. Este movimiento de entrada y salida del Qi Hùnyuán no es simplemente el Qi interno saliendo hacia el exterior y el Qi externo entrando hacia el interior, sino que es un proceso de mezcla del Qi Hùnyuán del cuerpo humano con el Qi Hùnyuán de la naturaleza. En este proceso, cuanto mayor sea la cantidad y calidad del Qi Hùnyuán interno del cuerpo humano que se emana hacia el exterior, mayor será la influencia del Qi Hùnyuán del cuerpo humano en el Qi Hùnyuán de la naturaleza, y más Qi Hùnyuán externo se envolverá alrededor del cuerpo humano. Por lo tanto, cuando se produce el recogimiento hacia el interior, más Qi Hùnyuán del entorno entra en el cuerpo humano, lo que fortalece la vitalidad del cuerpo humano. Dado que el Yìshí tiene un papel de liderazgo y dominio en el Qi y en la actividad vital del cuerpo humano, el método de “Pěng qì guàn dǐng fǎ” utiliza de manera ingeniosa la apertura y el cierre del Yìshí y la actividad vital para guiar la entrada y salida del Qi Hùnyuán, abrir el canal de conexión entre el ser humano y la naturaleza, y fortalecer el proceso de mezcla interna y externa del cuerpo humano. Es importante tener en cuenta que la liberación del Qi interno hacia el exterior y la entrada del Qi externo hacia el interior en este proceso ocurre de forma natural, no se realiza mediante un método forzado de dirigir el Qi con la mente. Cuando la intención se dirige hacia el exterior y se une al vacío

(o al punto de unión entre el cielo y la tierra), por un lado, la actividad del Yìshí tiende a dispersarse hacia el exterior, lo que inevitablemente estimula la actividad vital del cuerpo humano a abrirse hacia el exterior y hace que el Qi Hùnyuán interno del cuerpo tienda hacia el exterior; aunque no se preste atención al Qi, el Qi se mueve automáticamente. En este momento, la salida del Qi y la expansión hacia el exterior son integrales y en todas las direcciones, lo que amplía la capa de Qi Hùnyuán externo. Por otro lado, la unión de la intención con el vacío es en realidad la unión con el Qi Hùnyuán más primitivo, lo cual en sí mismo es una mezcla artificial del Qi Hùnyuán de la naturaleza. Cuando la intención se dirige hacia el interior, la intención se concentra hacia el interior, lo que estimula la actividad vital a concentrarse hacia el interior, y el Qi externo también se retrae hacia el interior.

Algunos pueden preguntar: ¿No es contradictorio utilizar la intención para dirigirse al vacío externo, mientras que el uso inherente del Qi Gong es de naturaleza interna? No, no lo es.

1. Esto cumple con el requisito de que el uso de la intención de naturaleza interna tienda hacia la unificación y la unión de la intención con el vacío.
2. El propósito del uso de la intención de naturaleza interna es permitir que la persona entre en el estado de Qi Gong; y el estado de unión de la intención con el vacío es precisamente el estado de Qi Gong, y además es una manifestación del estado avanzado de Qi Gong. Huang Yuangji, un practicante de Qi Gong de la dinastía Qing, señaló: “Solo al mantener la mente en el vacío y en un solo Qi, esta mente y este espíritu se fusionan con el Qi primordial del Taihe, lo que se llama la unión del espíritu y el Qi, y la cocción y refinamiento para convertirse en el Elixir”. (“Registros de la Sala de Educación y Cultivo de la Alegría”)

III. LAS CARACTERÍSTICAS DE PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ

1. El principio fundamental de la práctica de “Pěng qì guàn dǐng fǎ” es la unión de la mente (shén) y la energía (qì), utilizando la intención para guiar la energía y equilibrando la mente y la energía. Aquí, la energía se refiere tanto al hùn yuánqì (energía primordial de la naturaleza) como a la energía propia que se dispersa alrededor del cuerpo y también incluye la energía interna del cuerpo, aunque se enfoca principalmente en la energía externa. Los métodos y principios para guiar la energía se mencionaron anteriormente.
2. Se utiliza el movimiento del cuerpo para fortalecer la apertura y cierre de la conciencia. Aunque esta práctica parece enfocarse en la forma y el espíritu por igual, en realidad no es así. Su objetivo principal no es fortalecer la forma, sino utilizarla para guiar la energía interna hacia afuera y la energía externa hacia adentro. Para lograr los requisitos y objetivos de esta práctica, se necesita:

1. Un estado mental relajado, tranquilo y cómodo, en paz y con una firmeza tranquila.
2. Una postura amplia, elegante, natural y sin restricciones, capaz de abrirse y cerrarse.
3. Movimientos suaves, redondos, continuos, rápidos pero sin detenerse, lentos pero sin detenerse, y flexibles y libres.
4. La apertura y cierre de la conciencia es clave para dominar esta práctica. Durante la apertura, la mente debe extenderse hasta el horizonte, y durante el cierre, debe unirse al interior del cuerpo, preferiblemente lo más profundo posible.

IV. LA EFICACIA DE PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ

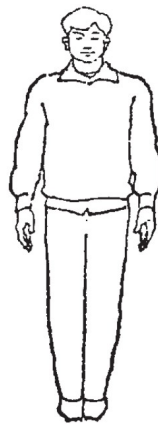
1. Al establecer una conexión fluida entre el cuerpo humano y la energía hùn yuánqì de la naturaleza, se puede desbloquear la red de meridianos en todo el cuerpo, abrir los orificios y canales del cuerpo humano, y promover la circulación de la energía en el cuerpo, fortaleciendo así las funciones vitales del organismo.
2. Este método proporciona una rápida absorción de energía y una fuerte sensación de energía, lo que resulta en efectos beneficiosos para la salud y el tratamiento de enfermedades.
3. A través de la práctica de este método, se pueden despertar ciertas funciones latentes en el cuerpo, lo que permite una mayor sensibilidad hacia la naturaleza, como la percepción de las flores, árboles, montañas, ríos, lagos, mares, el sol, la luna, las estrellas, el viento, la lluvia y los truenos.
4. Este método es efectivo para la absorción y acumulación de energía. A través de la práctica, se puede aprender rápidamente a utilizar y aplicar habilidades de emisión de energía externa para el tratamiento de enfermedades, como el uso de campos de información para el tratamiento de enfermedades y la transmisión de energía a través de campos de información.

SECCIÓN 2. LA PRÁCTICA DE PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ

POSTURA PREPARATORIA

Coloca los pies juntos, mantén el cuerpo recto y centrado, con las manos colgando naturalmente a los lados, como si estuvieras en posición de firmes. Mira hacia el punto donde se encuentran el cielo y la tierra en el horizonte, luego cierra suavemente los ojos y retira tu mirada. (Figura 2-1)

Recita el mantra: La cabeza se eleva al cielo, los pies se hunden en la Tierra. El cuerpo esta relajado, la mente esta tranquila. Muestro respeto fuera, y siento humildad por dentro. El corazón esta tranquilo como el agua pura y cristalina. Los pensamientos desaparecen, y la mente se expande al Universo infinito. La mente ilumina el interior del cuerpo, y todo el cuerpo esta en armonía con el Qi del Universo.



2-1

EXPLICACIÓN DE LA POSTURA PREPARATORIA

La forma preparatoria consta de dos partes: el ajuste de la forma y el ajuste del espíritu.

PARTE 1: AJUSTE DE LA FORMA

Requisitos generales: Los pies juntos, el cuerpo recto y centrado, las manos colgando naturalmente a los lados, la mirada al frente, la vista recogida, los ojos suavemente cerrados y todo el cuerpo relajado. La explicación es la siguiente:

1. DOS PIES JUNTOS (两脚并拢 / LIǎNG JIǎO BÌNGLǒNG)

Cuando se dice "pies juntos", esto indica que el practicante debe ajustarse activamente desde un estado de no práctica a un estado de práctica, pasando del estado mental ordinario "humano" al

estado mental de práctica "taoísta". Al escuchar esta instrucción, debes ajustar activamente tu postura y tus pensamientos para cumplir con los requisitos de la práctica. Pies juntos significa que los lados internos de los pies deben tocarse naturalmente, lo que une estrechamente el meridiano renal y el meridiano Yin Qiao, teniendo un efecto especial en el fortalecimiento de la energía renal. Además, con los pies juntos, las extremidades inferiores forman un todo unificado, permitiendo que la energía del cuerpo se integre.

2. EL CUERPO CENTRADO Y ERGUIDO (周身中正 / ZHŌUSHĒN ZHŌNGZHÈNG)

Tanto la parte superior como la inferior del cuerpo deben estar rectas y centradas. "Centrado" significa mantener una posición media, y "recto" significa estar completamente erguido. Primero, la cabeza debe estar recta, sin inclinarse hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Como si se tirara hacia arriba desde el punto Bǎi huì, en combinación con empujar hacia arriba desde la coronilla. Al mismo tiempo, asegúrate de: (1) retraer la barbilla, buscar la nuez de Adán, retraer la nuez de Adán hacia atrás y hacia arriba buscando el punto Jade Pillow (Yù zhěn), desde Jade Pillow subir hasta Bǎi huì, y desde Bǎi huì tirar ligeramente hacia arriba; con estos ajustes la cabeza quedará centrada y el cuerpo se alineará naturalmente; (2) retraer Yìntáng hacia el centro de la cabeza, levantar hasta Bǎi huì, y desde Bǎi huì liderar hacia arriba; (3) dirigir la punta de la nariz hacia abajo buscando el punto huìyīn, desde huìyīn recoger a lo largo de la columna vertebral hasta Bǎi huì, y desde Bǎi huì liderar hacia arriba.

3. AMBAS MANOS CUELGAN NATURALMENTE (两手自然下垂 / LIǎNGSHŌU ZÌRÁN XIÀCHUÍ)

Relajar los hombros y vaciar las axilas; toda la extremidad superior, hombros, codos, muñecas, palmas y dedos deben relajarse naturalmente. Levantar ligeramente los hombros hacia afuera y hacia arriba de manera relajada y redondeada, las axilas deben estar naturalmente vacías y relajadas, los codos relajados naturalmente, los cinco dedos de las manos juntos naturalmente, con el dedo medio alineado con la costura del pantalón, permitiendo que la energía de toda la extremidad superior fluya suavemente y de manera activa.

4. OJOS PLANOS FRENTE A TI (目平视前方 / MÙ PÍNGSHÌ QIÁNFĀNG)

Mirar al frente por un momento, uniendo la intención con la mirada, proyectándola al punto donde el cielo y la tierra se encuentran o también puede ser a un metro delante en el espacio vacío. La mirada gradualmente se concentra en un punto (este punto es imaginario y no se fija en un objeto específico).

5. RECUPERACIÓN DEL OJO (目光回收 / MÙGUĀNG HUÍSHŌU)

Con la intención siguiendo la mirada, recogerla hacia el interior de Yìntáng, usando las comisuras externas de los ojos para guiar el cierre uniforme de los párpados superiores e inferiores.

6. CIERRE SUAVE DE LOS OJOS (两眼轻轻闭合 / LIǎNG YǎN QĪNG QĪNG BÌHÉ)

Después de unirlos, puedes dejar entrar un hilo de luz, lo cual es beneficioso para concentrar la mente y movilizar la energía, permitiendo que la energía del cuerpo se comunique y conecte con la energía de la naturaleza; o puedes cerrarlos completamente, lo cual es beneficioso para calmar el espíritu. Una vez cerrados, los ojos deben mantenerse mirando al frente y no moverse arbitrariamente.

7. RELAJACIÓN DE TODO EL CUERPO (全身放松 / QUÁNSHĒN FÀNGSŌNG)

La intención debe relajar todo el cuerpo desde arriba hacia abajo y desde adentro hacia afuera.

1. Relajación de todo el cuerpo: Relaja entre las cejas, coloca la intención en el Yintáng, relaja el interior del Yintáng, relaja los rincones internos de ambos ojos, deja que la intención se relaje y se expanda a lo largo de las cejas hasta las puntas, relaja y deja caer hasta las mejillas, luego con la intención conecta ligeramente las dos comisuras de los labios, a través de este movimiento y la coordinación de la intención, se muestra un estado de alegría que parece una sonrisa pero no lo es, muy alegre. Antiguamente se decía: “La alegría armoniza el qì y alcanza la voluntad, nutriendo y regulando la circulación”, por lo tanto, mantener un estado de ánimo alegre hace que el qì y la sangre en el cuerpo fluyan suavemente y sin obstrucciones. Los labios deben estar ligeramente cerrados, los dientes superiores e inferiores alineados, la punta de la lengua tocando suavemente el paladar superior; los principiantes pueden tocar con la punta de la lengua donde se encuentran la raíz de los dientes superiores y las encías.
2. Relajación del cuello.
3. Relajación del pecho, espalda y cintura: Combinar el encoger el pecho, abrir el pecho, relajar los hombros, vaciar las axilas, estirar la espalda y dejar caer los hombros. Primero inhala profundamente mientras elevas los hombros (estirar la espalda), luego exhala mientras los hombros caen hacia atrás y hacia abajo (dejar caer los hombros), los hombros se cierran ligeramente hacia adelante (encoger el pecho), luego levanta ligeramente los hombros hacia afuera y hacia arriba (abrir el pecho), y finalmente relaja y deja caer (relajar los hombros, vaciar las axilas). El abdomen se retrae ligeramente y la cintura se relaja hacia atrás.
4. Relajación de ambos brazos: Hombros, brazos superiores, codos, antebrazos, muñecas, palmas y dedos deben relajarse.
5. Relajación de ambas piernas: Caderas, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, plantas de los pies y dedos de los pies deben relajarse. Los pies deben estar planos en el suelo, con el peso centrado en la parte delantera de las plantas de los pies; esto no solo hace que sea menos cansado estar de pie durante largos períodos de tiempo, sino que también tiene el efecto de

Sección 2. La práctica de Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ: Postura preparatoria

abrir los puntos de acupuntura en el suelo. Usa el Bǎi huì en la parte superior de la cabeza para mover ligeramente el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, esto puede relajar la forma física y al mismo tiempo activar el campo energético alrededor del practicante, lo cual es muy beneficioso.

6. Relajación de los órganos internos, piel, carne, tendones, venas y huesos.

EFFECTO

A través de los movimientos preparatorios y el ajuste de la intención, se ajusta la forma física y el espíritu del practicante, distribuyendo la intención y la energía en cada parte del cuerpo, permitiendo que el practicante entre en un buen estado para la práctica.

PARTE 2: AJUSTE DEL ESPÍRITU

Para ayudarnos con el ajuste de la mente, podemos utilizar “Las Ocho Frases” (八句口诀 / Bā jù kǒu jué) de Zhì Néng Qìgōng:

| | | |
|------|--------------------|--|
| 顶天立地 | Dǐngtiānlìdì | La cabeza toca el cielo, los pies se hunden en la Tierra |
| 形松意充 | xíng sōng yì chōng | El cuerpo esta relajado, la mente esta tranquila |
| 外敬内静 | wài jìng nèi jìng | Respeto por fuera, tranquilidad por dentro |
| 心澄貌恭 | xīn chéng mào gōng | Corazón claro y apariencia respetuosa |
| 一念不起 | yīniàn bù qǐ | Los pensamientos desaparecen |
| 神注太空 | shén zhù tàikōng | La mente se expande al Universo infinito |
| 神意照体 | shényì zhào tǐ | La mente ilumina el interior del cuerpo |
| 周身融融 | zhōushēn róngróng | Todo el cuerpo esta en armonía con el Qi del Universo |

Estas ocho líneas enfatizan principalmente el uso de la "Yìshí". En términos generales, se busca que el practicante se una con el vacío de la naturaleza, relaje su cuerpo, y experimente tranquilamente la esencia espiritual, para así ajustar aún más el estado del cuerpo, el nivel espiritual y la energía de todo el cuerpo al entrar en el estado de práctica.

Dǐngtiānlìdì (顶天立地)

Dǐng tiān: Al empujar hacia arriba desde el punto Bǎi huì en la parte superior de la cabeza, la cabeza toca el cielo azul, alcanzando el vacío sobre el cielo azul. No es necesario discernir cuán alto está el cielo; cuando los practicantes visualizan el vacío del cielo azul, debido a que el color azul lleva la vitalidad de todas las cosas, esto promoverá una vitalidad exuberante en los practicantes.

Lìdì: Al pisar hacia abajo, se pisa el vacío del otro lado de la Tierra. No debes pensar que tus pies están sobre la tierra, el suelo o el concreto; si te sientes firme y sólido, limitarás tus pensamientos durante la práctica y el qì del cuerpo se quedará en el suelo. Los practicantes deben imaginar que están de pie desde la perspectiva de la Tierra; de esta manera, todo alrededor es el gran vacío atmosférico, y a través de la intención se puede conectar el qì del cuerpo con el qì del vacío para formar un todo. Solo así tendremos una base para practicar la "fusión del hombre con el cielo". Por ejemplo, un huevo tiene yema y clara; si nos comparamos con la yema, alrededor de ella hay clara por todos lados. Estamos en la Tierra, y la Tierra está envuelta por el vacío de la atmósfera. Si los practicantes se consideran como la yema, se fusionarán naturalmente con la clara. Con esta visualización —después de usar la intención—, con la cabeza alcanzando el cielo y los pies firmes en la tierra, ya no estarás limitado por el cielo y la tierra, sino que te combinarás naturalmente con el vacío del cielo y la tierra para formar un todo. Con este pensamiento, sentirás que tu cuerpo se balancea y tu sensación de qì se fortalece (también puedes imaginar que tu cabeza está por encima de las nubes y tus pies hundidos en la tierra).

En nuestro Zhìnéng Qìgōng, aunque no hablamos del qì del yin y yang o del cielo y la tierra, los seres humanos viven en la Tierra y están conectados con ella. Cuando practicamos, tomamos el hùn yuán qì más primitivo del exterior; la Tierra también tiene este nivel de hùn yuán qì, y muchos materiales en la Tierra han evolucionado a partir de este nivel de hùn yuán qì. Por lo tanto, al combinar con el cielo y la tierra antes de practicar, también nos estamos combinando con las cosas más reales en su totalidad, por eso es importante comenzar con "Alcanzar el Cielo y Estar Firme en la Tierra".

ACTUALIZACIÓN: Tòu tiān chè dì (透天彻地)

透 (tòu): Penetrar, pasar a través o ver a través.

天 (tiān): Cielo o "paraíso" (en el sentido cósmico).

彻 (chè): Ser exhaustivo, completo o llegar de principio a fin.

地 (dì): Tierra o suelo.

Juntas, estas palabras forman la expresión "透天彻地," que, de manera literal, puede traducirse como "penetrar el Cielo y atravesar la Tierra" o "conectar el Cielo y la Tierra plenamente."

Este verso reemplaza al primero en la última versión compartida por el Maestro Pang Ming.

XÍNG SŌNG YÌ CHŌNG (形松意充)

Xíng sōng se refiere a relajar el cuerpo físico, mientras que intención plena significa que los pensamientos se extienden alrededor.

Xíng sōng: Se requiere que la piel, los músculos, los tendones, los vasos sanguíneos, los huesos y los órganos internos estén relajados. Esto se basa en tener un espíritu relajado como premisa y guía. Puedes ayudarte con la visualización para relajar los poros de la piel abriéndolos ampliamente y relajar las texturas de los músculos, lo que facilita la entrada y salida del qì dentro y fuera del cuerpo.

Yì chōng: Hay dos significados.

1. La intención (Yìshí) llena el cuerpo físico: a medida que el cuerpo se relaja, la intención se llena en las áreas relajadas (a menudo es la intención la que guía y lleva a la relajación), y cuando la intención se llena, la energía (qì) también se llena (esto es porque la intención dirige la energía, donde va la intención, sigue la energía).
2. La intención se extiende más allá del propio cuerpo hacia el espacio exterior, lo que requiere llenar la intención dentro de los seis confines del cielo y la tierra (es decir, arriba, abajo, izquierda, derecha, adelante y atrás). Este tipo de llenado de intención a menudo necesita la ayuda de la imaginación, como imaginar convertirse en un gigante que toca el cielo y la tierra, y que el propio cuerpo se expande y llena todo el espacio; también se puede imaginar que la propia intención llena el espacio entre el cielo y la tierra, lo que en realidad es expandir los propios pensamientos para abarcar el cielo y la tierra, facilitando así la combinación de la propia intención con la energía primordial (hùn yuánqì) del vacío.

La relajación del cuerpo (xíng sōng) y el llenado de intención (yì chōng) se complementan entre sí. Especialmente la relación entre llenar con intención dentro del propio cuerpo y la relajación del cuerpo es aún más evidente: sin el llenado de intención, la relajación es floja; sin relajación, el llenado de intención es tenso y rígido. Solo cuando ambos se practican juntos se puede alcanzar un estado de relajación sin laxitud y tensión sin rigidez, logrando así un estado flexible y ágil.

Hacer bien la relajación del cuerpo y el llenado de intención es un paso clave para practicar bien el “Pěng qì guàn dǐng fǎ”, no solo puede tranquilizar la mente y calmar el espíritu, sino que también puede aumentar la transparencia del practicante. El proceso es relajar, penetrar y llenar. Sobre la base de relajar el cuerpo físico, la intención puede penetrar activamente en las áreas relajadas y, al mismo tiempo, la energía también se llena. Cuando el espíritu (Shén) y la energía llenan la forma (xíng), también aumenta la capacidad de percibir el cuerpo físico, permitiendo sentir el estado interno del cuerpo (la escena interna).

WÀI JÌNG NÈI JÌNG (外敬内静)

“Respeto por fuera y tranquilidad por dentro”

La palabra "respeto" implica seriedad, no negligencia y precaución, reflejando un estado psicológico de reverencia y adhesión interna hacia las personas y las situaciones. La palabra "calma" se refiere a una mente enfocada y concentrada. La mayoría de los practicantes de qigong saben que "calma" es un contenido importante en la práctica, pero a menudo pasan por alto el "respeto". De hecho, el estado psicológico del respeto ayuda a lograr el estado de calma. Imagina por un momento cuando ves a alguien a quien realmente admiras, ¿tienes pensamientos dispersos en ese momento? Esa sensación indescriptible, ese cambio emocionante de ebullición de sangre, ¿no surge del estado psicológico del respeto? Analizado desde la teoría del qigong, el respeto puede llevar a una concentración mental (es decir, calma) y estimular las actividades vitales. Los antiguos maestros de qigong exigían que sus discípulos los respetaran, lo cual en realidad fortalecía su propia práctica durante el proceso de respeto al maestro. Zhìnéng Qìgōng se opone a crear una adoración personal ciega y no exige que se respete al maestro de forma ritual como en tiempos antiguos. Sin embargo, cada uno de nosotros como practicantes deberíamos respetar la ciencia del qigong y nuestra propia práctica. Solo con respeto y sin negligencia podemos ser meticulosos en nuestra práctica y entrar más rápidamente en el estado del qigong.

XIN CHÉNG MÀO GŌNG (心澄貌恭)

“Corazón claro y apariencia respetuosa”

La palabra "sereno" implica claridad y transparencia, mientras que "respetuosa" se refiere a la actitud de reverencia hacia los demás. Respeto y reverencia son ligeramente diferentes; reverencia se centra principalmente en el estado emocional interno, mientras que respeto se refiere a la manifestación de este estado mental en el comportamiento y la apariencia externa. Esta frase es una extensión del concepto de "reverencia externa y calma interna". Serenidad es la extensión de la calma, es tener el corazón tranquilo como agua quieta, claro y transparente, lo que indica que no solo no hay actividad en la mente, sino que también es clara como el agua y brillante como un espejo. Esto aumentará la claridad y agudeza de la conciencia. Respeto es la extensión de la reverencia; el estado mental de reverencia se extiende desde el interior hacia el exterior, manteniendo tanto el cuerpo como la mente en un estado de reverencia, profundizando así el grado de la postura en qigong.

YĪNIÀN BÙ Qǐ, SHÉN ZHÙ TÀIKŌNG (一念不起, 神注太空)

Estas dos frases significan lo mismo y se basan en los conceptos previos de reverencia y calma, exigiendo que el practicante concentre su mente en un solo punto sin permitir que surjan pensamientos dispersos. Sin embargo, esto no significa no pensar en nada ni descuidarlo. Dado que es difícil para las personas comunes no tener ningún pensamiento, se les pide a los practicantes que

combinen sus pensamientos con el vacío (espacio), es decir, que coloquen su atención en un vacío sin apego. Hacer esto no solo está en línea con el principio fundamental de practicar qigong (el uso interno de la conciencia), sino que también es un método de práctica de alto nivel. Para profundizar la comprensión de este tema, se explica con más detalle. Zhìnéng Qìgōng es una práctica abierta que requiere vincular orgánicamente el cuerpo y la mente del practicante con su entorno. Estas dos frases clave son un método efectivo para conectar a las personas con la naturaleza a través de la conciencia, formando un todo integral. El qigong tradicional considera que el mejor método de práctica es usar el vasto vacío del cielo y la tierra como horno, el propio cuerpo y mente como caldero y el propio espíritu como ingrediente medicinal (otros métodos pueden usar el cuerpo como horno y la mente como caldero; o el abdomen como horno y la cabeza como caldero; o usar el dāntián inferior como horno y el dāntián medio como caldero, etc.). Usar el vacío como horno y el cuerpo y la mente como caldero significa refinar el propio cuerpo y mente con la energía primordial del vacío, purificando las actividades mentales (ingredientes medicinales) hasta que sean completamente puros. La clave de este método de práctica es no enfocar los pensamientos en el propio cuerpo, sino más allá de uno mismo, lo que permite absorber efectivamente la energía primordial del exterior para su propio uso, fusionando gradualmente uno mismo con la naturaleza, lo que los antiguos llamaban "preservar el cuerpo externamente mientras el cuerpo interno permanece". Este es el camino directo que los antiguos seguían para alcanzar la fusión entre el hombre y el cielo. Este método de práctica pertenece a la categoría de "olvidar el espíritu y trascender la vida" (muchos métodos del camino del alquimista implican ver el espíritu para prolongar la vida). Por supuesto, este método de Zhìnéng Qìgōng de "sin un solo pensamiento, el espíritu se enfoca en el vasto vacío" y la combinación del espíritu con el vacío para practicar la energía primordial externa no es equivalente al método supremo mencionado por los antiguos (de hecho, aquellos antiguos capaces de usar el cielo y la tierra como horno y caldero eran raros). Nuestro enfoque del espíritu en el vasto vacío implica combinar el espíritu con el cielo azul y las escenas claras y despejadas sin obstáculos ni adherencias, lo que permite que la mente esté libre de contaminación y apego, siendo así vacía, espiritualmente clara y tranquila.

SHÉNYÌ ZHÀO Tǐ, ZHŌUSHĒN RÓNGRÓNG (神意照体, 周身融融)

Basándose en la concentración del espíritu en el vasto espacio, retira tu conciencia del vacío y observa tu propio cuerpo de arriba abajo. Debido a que tu conciencia se ha unido estrechamente con el espacio vacío y se ha fusionado con el hùn yuán qì del vacío, cuando retiras tu conciencia y la diriges hacia tu cuerpo, el hùn yuán qì del espacio vacío naturalmente entra en tu cuerpo. Esto hace que tu propio hùn yuán qì sea más pleno y fluido, dando lugar a una sensación de fusión por todo el cuerpo.

Para poder retirar mejor tus pensamientos del vacío y traer de vuelta más hùn yuán qì, puedes recitar el mantra “kōng, qīng, lái, lǐ” (空、青、来、里)¹ (también puedes recitar “ōm lán lái lǐ”). Este mantra funciona de dos maneras: una es utilizando la vibración de las notas musicales y la otra es a través del significado de las palabras para inducir un efecto. El contenido del significado de las palabras es traer el qì azul vacío (que en realidad no tiene color ni sabor) dentro de tu propio cuerpo. Al recitar este mantra, ayuda a que tu conciencia pase de enfocarse en el vacío a iluminar tu propio cuerpo.

Al observar estos ocho versos del mantra, en sí mismos constituyen una excelente práctica. Al experimentar su contenido profundamente, se convierte en un proceso completo de práctica. Comienza desde un estado de no práctica, pasando por ajustar el cuerpo y la mente para entrar en un estado de práctica, alcanzando un estado de concentración mental y armonía y unidad con la naturaleza. Esto ya es un estado muy bueno en las prácticas tradicionales, sin embargo, Zhìnéng Qìgōng busca mejorar aún más el cuerpo y la mente de manera activa, por lo que no se conforma con esta forma casi pasiva de esperar, sino que utiliza activamente las condiciones armoniosas creadas entre el ser humano y la naturaleza para practicar activamente. Por lo tanto, activamente retira tu conciencia para iluminar tu cuerpo, combinando espíritu y forma para continuar practicando movimientos dinámicos. De esta manera, puedes mantener el estado de "el ser humano en el qì, el qì en el ser humano", un estado de fusión entre el ser humano y el cielo durante la práctica.

I. APERTURA

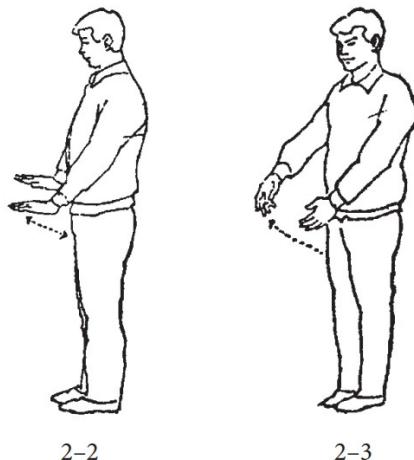
PUNTOS DE ACUPUNTURA

- Mìng mén (命门): En la cintura, en la línea media posterior, en la depresión entre las apófisis espinosas de la segunda vértebra lumbar y las apófisis espinosas de la tercera vértebra lumbar.
- Dà bāo (大包): lateral del tórax, línea axilar media, en el 6° espacio intercostal.
- Yìntáng (印堂): En el punto medio de la línea entre las cejas, mirando hacia la punta de la nariz.
- Bǎi huì (百会): el punto medio de la línea que conecta las puntas de las dos orejas hasta la parte superior de la cabeza está aproximadamente 1 cm hacia atrás, es decir, donde se arremolina el cabello de la persona promedio.

1 空 (kōng): vacío, 青 (qīng): azul, 来 (lái): venir, 里 (lǐ): dentro.

- Shān zhōng (膻中): el punto medio de la línea que conecta los dos senos (frente al tórax, en la línea media anterior, al nivel del cuarto espacio intercostal).
- Láo gōng (劳宫): En el centro de la palma, en el punto medio del segundo espacio metacarpiano, donde toca la punta del dedo medio cuando se flexiona la palma.

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO



MOVIMIENTO 1

Con el meñique liderando, los dedos y la palma se arquean lentamente hacia arriba; formando un ángulo recto entre la palma hacia abajo, las puntas de los dedos hacia adelante y el brazo. Imagina que la palma de tu mano se conecta con la energía de la tierra, con el hombro como eje, realiza un movimiento de tirar y empujar la energía hacia adelante y hacia atrás 3 veces. Empuja hacia adelante hasta que el ángulo entre el brazo y el cuerpo sea de aproximadamente 15°; tira hacia atrás hasta el costado del cuerpo. (Figura 2-2)

EXPLICACIÓN

Usa el meñique para guiar toda la mano y el brazo a girar 90° hacia adentro hasta que la palma quede hacia atrás. Luego, con la muñeca como punto fijo, usa el dedo medio para levantar lentamente la mano y la palma hasta que la palma quede hacia abajo y las puntas de los dedos hacia adelante, formando un ángulo recto con el brazo. En este momento, ambos brazos se extienden naturalmente y los codos no deben estar rígidos. Después, con el hombro como eje, empuja y tira el brazo hacia adelante y hacia atrás tres veces: al empujar hacia adelante, el ángulo entre el brazo y el cuerpo es de aproximadamente 15° (la mano se extiende aproximadamente la longitud de una palma), y luego, tira de vuelta al lado del cuerpo, con la base del pulgar aproximadamente a la altura de la línea del pantalón. Durante el proceso de empujar y tirar, mantén siempre la palma hacia abajo.

INSTRUCCIONES AVANZADAS

Una vez que el movimiento de empujar y tirar se domina, se puede hacer un arco en forma de óvalo largo con pequeñas ondulaciones, haciendo que la palma se abulte y se retraiga, se tense y se relaje. Al empujar hacia adelante, la palma presiona hacia abajo y se abulta hacia afuera; al llegar al punto máximo, la palma se retrae hacia adentro. Al tirar hacia atrás, la palma presiona hacia abajo y se abulta hacia afuera; al llegar al lado del cuerpo, la palma se retrae hacia adentro. Esto crea un ritmo de presión y retracción (es decir, forma un círculo de presión y retracción), y con la intención, al presionar hacia abajo, llegas al espacio vacío debajo del suelo, conectando tu propio qì con el qì del espacio vacío subterráneo. Relaja tu cuerpo. Al retraer, gira ligeramente la mano y a través de este pequeño círculo recoge el hùn yuán qì subterráneo de vuelta al cuerpo. A simple vista parece un movimiento de empujar y tirar, pero en realidad es un pequeño acto de presión que logra una función de apertura y cierre. Con la apertura y el cierre, el cuerpo se expande hacia afuera y se retrae hacia adentro.

ACTIVIDAD MENTAL

Con la intención, mueve tus brazos como si agitaras el “hùn yuán qì” del vacío infinitamente profundo bajo tierra, con las palmas hacia arriba y las manos presionando hacia abajo: guía la energía de tu cuerpo hacia afuera, conectándola con la energía del vacío subterráneo. Empuja hacia adelante y tira hacia atrás: con el movimiento de apertura y cierre de tu cuerpo, combinado con la apertura y cierre de tu intención, guía la energía interna hacia afuera y la energía externa hacia adentro.

MOVIMIENTO 2

Con el meñique liderando, relaja la muñeca, gira las palmas para que se enfrenten y los huecos de las manos miren hacia arriba; relaja los brazos a la misma anchura de los hombros, levanta las manos desde el frente del cuerpo como si sostuvieras la energía; cuando tus manos estén a la altura del ombligo, las palmas ligeramente cóncavas, refleja la energía hacia tu ombligo. (Figura 2-3) Luego gira las palmas hacia abajo; imagina que tus brazos se extienden infinitamente lejos, en ese punto lejano, extiende los brazos (las manos a la misma altura que el ombligo) hacia los lados hasta detrás de ti; con los antebrazos ligeramente retraídos, gira las palmas hacia adentro, las palmas ligeramente cóncavas, refleja la energía hacia el punto mǐng mén en tu cintura. (Figura 2-4) Después, levanta los antebrazos y lleva las muñecas hacia los costados de las costillas con las palmas hacia arriba, utilizando la punta del dedo medio para dirigir la energía hacia el punto dà bāo. (Figura 2-5)



EXPLICACIÓN

Con el meñique liderando el movimiento, relaja las muñecas. Al girar la muñeca, usa el meñique para llevarla a través de un cuarto de círculo más, de modo que la mano vuelva a su posición original con la palma hacia abajo al lado del cuerpo. Al restaurar esta posición, los brazos y los hombros también deben volver a su estado original, así el qì se regulará. Los brazos relajados, los hombros llevan los codos y las muñecas, las palmas ligeramente cóncavas, los meñiques ligeramente doblados hacia adentro, las muñecas a la misma anchura que los hombros, eleva el qì desde el frente del cuerpo hasta que esté a la altura del ombligo, con las palmas ligeramente cóncavas, reflejando hacia el ombligo. Luego, con el meñique liderando el movimiento, gira las palmas hacia abajo, relaja los brazos y extiéndelos naturalmente manteniendo las manos a la misma altura que la cintura, separa y extiende los brazos hacia los lados hasta la parte trasera del cuerpo. Cuando no puedas extender más, dobla ligeramente los codos, retrae los antebrazos, con las palmas ligeramente cóncavas y los meñiques ligeramente doblados, haciendo que las palmas miren hacia el mǐng mén.

FUNCIÓN

El propósito de reflejar las manos hacia el ombligo y el mǐng mén es para que el qì penetre en el dǎntián inferior. Al extender los brazos hacia afuera, las manos no deben estar más bajas que la cintura.

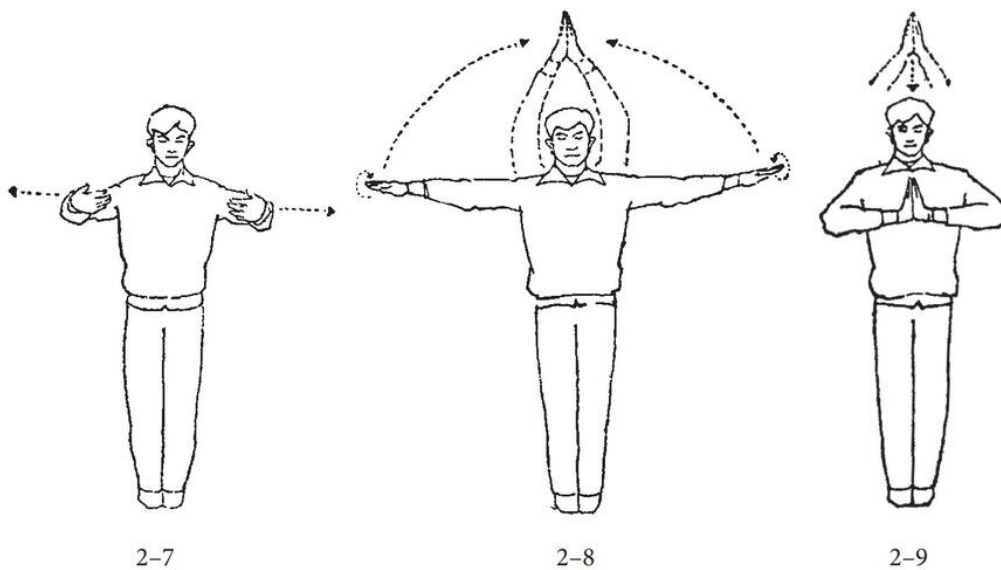
ACTIVIDAD MENTAL

Relaja las muñecas, gira las palmas y asciende: imagina que tus brazos se insertan en el vacío subterráneo, agitando la energía del vacío y sosteniendo con gran cuidado una gran bola de aire borrosa, uniendo la energía interna y externa en una sola. Refleja hacia tu ombligo: envía la bola de energía de tus manos al interior de tu ombligo, enfocándote en el “mǐng mén”, así la energía fluirá continuamente hacia tu ombligo, llenando el “dǎntián” con energía. Gira las palmas hacia abajo y extiende hacia afuera: imagina que te colocas entre el cielo y la tierra, presionando la energía de la

tierra con tus manos y desplegándola hacia el horizonte, atrayendo continuamente la energía hacia tu cuerpo. Hasta detrás de ti, refleja hacia el “mìng mén”: vuelve a guiar la energía del vacío al “dāntián”, enfocándote en el ombligo.

MOVIMIENTO 3

A continuación, gira las puntas de los dedos hacia adelante y extiende ambos brazos al nivel de los hombros; con las palmas y los brazos ligeramente retraídos, las palmas ligeramente cóncavas, el dedo medio refleja la energía hacia el punto Yìntáng. (Figura 2-6)



EXPLICACIÓN

Levanta el antebrazo hasta el punto dà bāo debajo de la axila, intentando mantener la palma hacia arriba y las puntas de los dedos apuntando hacia el cuerpo, al mismo tiempo abre el pecho y relaja los hombros. La punta del dedo medio presiona el punto dà bāo, luego dobla los codos hacia atrás, gira para que las puntas de los dedos apunten hacia adelante y extiende los brazos hacia adelante hasta que estén rectos y al ancho de los hombros. Recoge ligeramente los brazos y palmas, con las palmas ligeramente curvadas. La punta del dedo medio refleja la atención en el punto Yìntáng entre las cejas.

INSTRUCCIONES

1. Presionar con el dedo medio el punto dà bāo es una parte clave, ya que el objetivo es que el qì pase a través del dāntián central. El cuerpo humano tiene quince grandes puntos de conexión, cada meridiano tiene un punto de conexión y dà bāo es el gran punto de conexión del bazo. Al practicar hùn yuán qì, es necesario abrir todos los meridianos del cuerpo. Al presionar este

punto, ayuda a abrir los meridianos de todo el cuerpo. Por lo tanto, al presionar el punto dà bāo, debes concentrarte y presionar hacia adentro con el dedo medio como si la punta del dedo tocara algo dentro del cuerpo, lo que facilita la apertura de los meridianos. En ese momento, sentirás una sensación de hormigueo en todo el cuerpo que llega directamente a los órganos internos. A veces la sensación se mueve desde adentro hacia afuera y otras veces desde afuera hacia adentro, haciendo que el qì de los meridianos fluya suavemente. Al presionar el punto dà bāo, también puedes deslizar la punta del dedo desde atrás hacia adelante en un pequeño círculo antes de presionar.

2. Para los principiantes que reflejan la atención en el punto Yìntáng, pueden doblar ligeramente las palmas hacia adentro. Una vez que se tenga práctica, se puede usar la punta del dedo medio para empujar ligeramente hacia el punto Yìntáng, recogiendo la bola de hùn yuán qì de las manos hacia Yìntáng. Cuanto más pequeño sea el movimiento, mejor. Las puntas de ambos dedos medios se unen como dos líneas en Yìntáng, donde sentirás una sensación de hinchazón y pulsación tensa, e incluso podrías sentir un movimiento cerca de las raíces de las orejas. El qì entra en la cabeza abriendo el dāntián superior, sensibilizando los puntos internos de la cabeza y favoreciendo la apertura del "tercer ojo" y guiando la percepción de la conciencia.

ACTIVIDAD MENTAL

Levanta los brazos hasta debajo de las axilas, con el dedo medio apuntando al “dà bāo”: concéntrate intensamente mientras presionas hacia adentro con el dedo medio, como si la punta del dedo tocara algo dentro de tu cuerpo. Gira las palmas hacia arriba y extiende hacia adelante: imagina que los brazos están conectados por la energía formando una unidad, con las palmas hacia arriba como si sostuvieran algo, recibiendo así el “hùn yuán qì” del vacío celestial. Refleja hacia el “Yìntáng”: a medida que la punta del dedo medio se eleva, imagina que dos líneas de energía convergen en el “Yìntáng”, recogiendo la bola de “hùn yuán qì” en el “dāntián” superior, sensibilizando los orificios internos de la cabeza y abriendo el ojo celestial.

MOVIMIENTO 4

Luego, con un ligero movimiento de las muñecas, lleva los diez dedos a una posición diagonalmente opuesta, y luego gira los codos hacia afuera, con el codo como punto de fuerza, extendiendo ambos brazos hacia los lados. (Figura 2-7) Hasta que ambos brazos formen una línea recta con los hombros, con el meñique liderando, gira las palmas hacia abajo y luego continúa girándolas hacia arriba; imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte; traza un arco a lo largo del horizonte hacia arriba hasta que ambas palmas se junten por encima de tu cabeza. (Figura 2-8)

EXPLICACIÓN

A continuación, gira ligeramente las muñecas, lo que lleva a que los dedos se inclinen ligeramente uno hacia el otro, y luego extiende los codos hacia afuera, con el punto de fuerza en los codos, lo que lleva a que ambos brazos se abran hacia los lados hasta que las palmas estén frente al cuerpo. Después, lidera con el meñique para continuar girando hasta que las palmas miren hacia abajo, y luego, mientras los brazos se elevan, gira para que las palmas miren hacia arriba, dibujando un arco hacia arriba, hasta que estén por encima de la cabeza y las palmas se junten, manteniendo los brazos extendidos.

INSTRUCCIONES AVANZADAS

1. Con la práctica, al extender los brazos hacia afuera podrás sentir tres tipos de fuerza: la primera es como si empujaras hacia afuera con la espalda, sentirás una resistencia (fuerza de oposición); la segunda es como si los hombros tiraran de los codos hacia afuera, sentirás una fuerza de succión en los brazos que impide abrirlos (fuerza de succión); la tercera es como si hubiera un gran globo entre tus brazos expandiéndose, llenando tus brazos con qì (fuerza de expansión). Al empujar y acariciar el cielo mientras caminas, conectas el qì interno y externo, y así el qì se integra.
2. Cuando los brazos estén extendidos a los lados en línea recta, usa el meñique para guiar un cuarto de giro hacia abajo, con las palmas mirando hacia abajo. Continúa girando las palmas hacia arriba; este movimiento es un giro continuo de las palmas mientras los brazos dibujan un arco ascendente desde los lados. Solo si el movimiento es redondo y fluido sin interrupciones, el qì no se cortará.
3. Mientras levantas qì en el vacío a lo largo del firmamento con tus brazos, mantén los brazos rectos y relajados. Tus manos deben estar como sosteniendo algo; sentirás un peso y esfuerzo, lo cual indica que estás soportando el qì del cielo y la tierra y que tus brazos están llenos de qì.

ACTIVIDAD MENTAL

Extiende los brazos hacia los lados del cuerpo: siente tus brazos llenos de energía, como si un gran globo de aire se expandiera hacia afuera. Imagina que tus brazos se despliegan a lo largo del horizonte infinitamente lejano a ambos lados, conectando la energía interna y externa en una sola. Gira las palmas para sostener la energía: imagina que tus brazos agitan el “hùn yuán qì” del vacío celestial y lo reúnen hacia arriba a lo largo del firmamento. Sobre la cabeza, junta ambas manos: continúa guiando la energía reunida del “hùn yuán qì” hasta que se unan en el centro celestial.

MOVIMIENTO 5

Luego desciende por delante de tu cabeza hasta el frente de tu pecho en posición de oración—los brazos superiores forman un ángulo de 45° con el cuerpo, ambos antebrazos en una línea recta, las puntas de los dedos medios apuntando hacia arriba, la base del pulgar frente al punto dānzhōng. (Figura 2-9)

EXPLICACIÓN

Junta tus manos y deslízalas hacia abajo a lo largo de la línea media del cuerpo. Cuando estén a unos 10 centímetros por encima de la parte superior de tu cabeza (Bǎi huì), deslízalas hacia adelante hasta juntarlas frente al pecho. En este momento, tus brazos superiores deben formar un ángulo de aproximadamente 45° con tu cuerpo, y tus antebrazos deben estar alineados, con las palmas juntas y las puntas de los dedos apuntando hacia arriba al cielo. La base de tus pulgares debe estar alineada con el punto de acupuntura en el centro del pecho (dān zhōng), a unos 10 centímetros de distancia del pecho.

ACTIVIDAD MENTAL

A lo largo de la línea central del cuerpo, baja hasta el frente del pecho y junta las manos: imagina que la energía reunida en el aire penetra a través de la parte superior de tu cabeza y cae hasta el centro de tu pecho.

LA FUNCIÓN DE LA APERTURA

1. Este movimiento inicial, aunque parece simple, en realidad recorre el plano terrestre, el plano humano y el plano celestial, los tres talentos del cielo, la tierra y el hombre, también conocido como “la postura de los tres talentos” (三才式 / sāncái shì). Comenzar levantando la palma y tirando del qì, reflejando hacia el ombligo y penetrando hacia el dāntián inferior es el plano terrestre. Presionar el punto dà bāo es dirigir el qì hacia el dāntián medio. Girar la palma hacia Yìntáng es penetrar el dāntián superior y recorrer el plano celestial. Juntar las manos por encima de la cabeza es dirigir el qì hacia Bǎi huì y Tiānmén. Juntar las manos frente al pecho y bajarlas al dāntián medio, al plano humano, une lo superior e inferior. Aunque en Zhìnéng Qìgōng no se habla específicamente de la energía yang celestial ni de la energía yin terrestre, se puede entender y experimentar desde diferentes niveles.

A través del movimiento inicial, se combina la energía del cielo y la tierra, así como la energía interna y externa, movilizando así todo el mecanismo del qì en el cuerpo.

2. En el movimiento inicial, la rotación de las manos está mayormente guiada por el meñique, que pertenece al meridiano del corazón, lo que puede movilizar este meridiano y recoger la mente y el espíritu.
3. Al juntar las manos frente al pecho en un gesto de oración, este movimiento se llama “manos juntas frente al pecho” (合十手当胸 / Héshí shǒudāng xiōng), lo que permite que los meridianos de los diez dedos se comuniquen entre izquierda y derecha, formando un circuito cerrado. Además, láo gōng enfrentado puede equilibrar el mecanismo del qì entre izquierda y derecha. El pulgar frente al centro del pecho puede reunir la energía y la sangre, recoger la mente y el espíritu y eliminar los pensamientos dispersos.

II. SECCIÓN 1: ELEVAR EL QÌ POR LOS LADOS

El movimiento de levantar y sostener el qì desde el frente y el costado implica levantar las manos hacia adelante, empujar, amasar y tirar del qì frente al cuerpo, y luego mover ambas manos hacia los lados del cuerpo, desde donde se sostiene el qì hacia arriba y se hace penetrar en todo el cuerpo.

PUNTOS DE ACUPUNTURA

- Shén mén (神门): en la muñeca, en el punto medio del segmento 1/3 cubital del pliegue transversal de la muñeca, detrás del hueso pisiforme, en la depresión del lado radial del tendón flexor cubital del carpo.
- Revisión: Bǎi huì, yìntáng, mǐng mén.

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO Y ACTIVIDAD MENTAL

MOVIMIENTO 1

Junta las manos y gira las puntas de los dedos hacia adelante, empujándolas hasta que los brazos estén completamente extendidos y a la altura de los hombros. (Figura 2-10) Gradualmente separa las palmas y gira las palmas hacia abajo, manteniendo las manos erguidas y empujando hacia afuera (los dedos apuntando hacia arriba, las palmas sobresaliendo hacia afuera, formando un ángulo recto con los brazos); separa las palmas a la misma anchura de los hombros.

EXPLICACIÓN

Comienza con las manos juntas frente al pecho, gira las yemas de los dedos hacia adelante y extiéndelos hacia adelante hasta que ambos brazos estén completamente estirados. Luego separa las palmas comenzando por el meñique, separando cada dedo uno por uno, hasta que el índice y el pulgar estén conectados, con las palmas hacia abajo. Después, pon las palmas en posición vertical, de modo que las yemas de los dedos apunten hacia arriba. En este momento, el pulgar y el índice formarán un triángulo, con los dedos ligeramente curvados hacia arriba y las palmas sobresaliendo hacia afuera, formando un ángulo recto con los brazos. Luego, separa lentamente el índice y el pulgar hasta que estén a la misma altura y anchura que los hombros, formando una palma en forma de "T". Mantén la base de la palma firme para abrir el punto de acupuntura Shénmén.

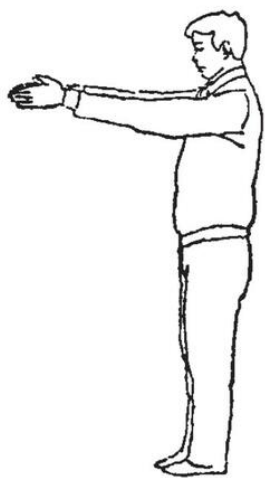
Nota: Con la práctica prolongada, puedes entrecerrar los ojos para observar el interior del triángulo formado por las palmas levantadas; podrás ver el qì u otras visiones.

ACTIVIDAD MENTAL

Gira las yemas de los dedos hacia adelante, extendiéndolos hacia adelante: la intención conecta con el qì dentro del cuerpo y se extiende hacia el vacío en frente. Separa las manos, establece las palmas: la intención se separa sucesivamente desde el meñique, el anular y el medio, mientras que el pulgar y el índice aún permanecen juntos, formando un triángulo; la intención se concentra en observar los cambios en el mecanismo del qì dentro del triángulo. Después, el índice y el pulgar se separan sucesivamente, y al separar el pulgar, parece haber una sensación de succión y desgarro entre los dos dedos.

MOVIMIENTO 2

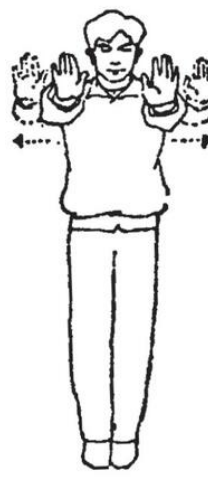
Imagina que tus brazos y palmas se extienden hasta el horizonte y allí empuja y amasa 3 veces. Al empujar, mueve los brazos hacia adelante desde la base de la palma, con las palmas sobresaliendo hacia afuera; al retraer, mueve los brazos desde los hombros, con los codos ligeramente caídos y las palmas hacia adentro; imagina que recoges la energía desde el horizonte hacia tu interior. (Figura 2-11) Luego, mantén las manos erguidas y empujando hacia afuera, imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte y allí tira de la energía horizontalmente hacia la izquierda y la derecha 3 veces. Separa las manos aproximadamente 15° y luego júntalas hasta que los brazos estén paralelos. (Figura 2-12)



2-10



2-11



2-12

EXPLICACIÓN

Realiza el movimiento de empujar y amasar tres veces. Empujar y amasar consiste en dibujar círculos con los hombros en un orden ascendente, hacia atrás, descendente y hacia adelante, manteniendo hombros, codos y muñecas alineados: al recoger, las palmas de las manos se extienden ligeramente hacia adelante primero, luego los hombros se elevan y se retraen, llevando los codos y las muñecas con ellos, los codos cuelgan ligeramente, las palmas están hacia adentro y los dedos se extienden naturalmente como si estuvieran agarrando algo. En este punto, las muñecas no deben estar más bajas que los hombros y las palmas no deben estar más bajas que las muñecas, sino ligeramente inclinadas hacia arriba; al empujar, usa la fuerza interna para empujar directamente desde el hombro hasta la muñeca, al mismo tiempo que la base de la palma impulsa el antebrazo hacia adelante, asentando la muñeca y abriendo el punto de acupuntura láo gōng (Demostración de asentar la muñeca), las puntas de los dedos se inclinan hacia atrás, las almohadillas de los dedos se abultan hacia afuera y las palmas sobresalen hacia afuera mientras los hombros completan el

movimiento hacia abajo y hacia adelante. Haz esto tres veces. Con la base de la palma apoyando ligeramente, realiza el estiramiento del qì de manera uniforme: abre hacia afuera, moviendo ambos brazos hacia afuera 15° (aproximadamente la distancia de una palma de mano), luego cierra hasta que estén a la misma anchura que los hombros. Al hacerlo, el movimiento debe ser lento y uniforme.

INSTRUCCIONES DETALLADAS

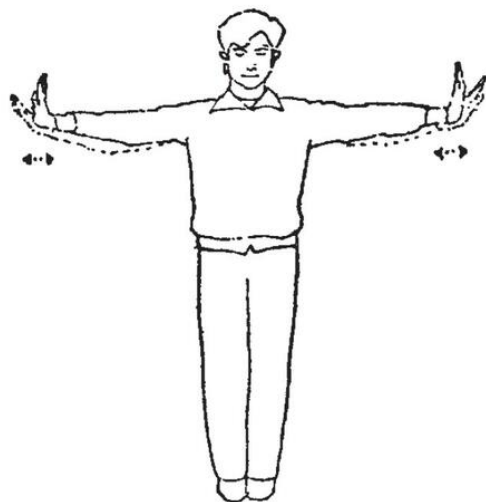
1. El movimiento de empujar y amasar no debe ser demasiado grande; es como amasar una pelota elástica en el horizonte, pequeña y lenta, suave como una ola. A través del empuje y amasado se guía el qì interno para que se libere hacia afuera y el qì externo para que se recoja hacia adentro.
2. Al estirar el qì de manera uniforme, al principio de la práctica, asegúrate de que la apertura y el cierre no excedan los 15° y que el movimiento no sea grande. Las palmas sobresalen hacia afuera y las puntas de los dedos se inclinan hacia atrás para permitir que el qì que se libera fluya de nuevo en un ciclo. Con la práctica, la apertura y el cierre no serán movimientos directos; debería haber un proceso en el que las palmas contengan, sobresalgan y vuelvan a contener. Cada apertura y cierre consta de cuatro pequeños movimientos: en la mitad del movimiento las palmas se abultan hacia afuera y al final vuelven a contenerse hacia adentro. Este abultamiento y contención deben dibujar un pequeño arco circular con la forma de un "8" horizontal. La sensación del qì en las manos es fuerte y el cuerpo también se expande y contrae con los movimientos de sobresalir y contener, permitiendo que el qì interno del cuerpo se libere hacia afuera y que el qì externo se recoja hacia adentro.

ACTIVIDAD MENTAL

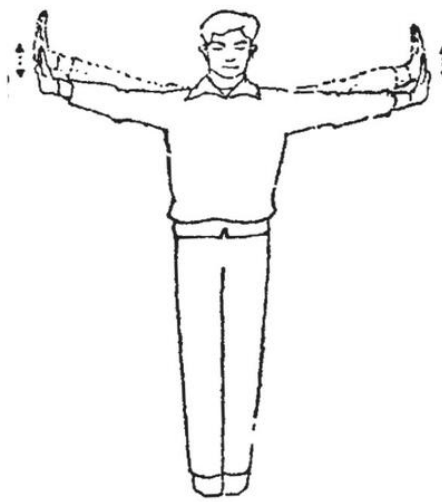
Al mismo ancho de los hombros, empujar y amasar hacia adelante y hacia atrás: al empujar, piensa en el horizonte, imagina el vacío; al recoger, piensa en el interior de tu cuerpo. Abrir y cerrar para atraer el qì: a través de abrir y cerrar para atraer el qì, condensar la energía del vacío.

MOVIMIENTO 3

Mantén las manos erguidas y empujando hacia afuera, imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte y allí se abren hacia ambos lados hasta estar al nivel de los hombros, y en el horizonte empuja y amasa 3 veces. Al empujar, mueve los brazos hacia afuera desde la base de la palma, con las palmas sobresaliendo hacia afuera; al retraer, mueve los brazos desde los hombros, con los codos ligeramente caídos y las palmas hacia adentro; imagina que recoges la energía desde el horizonte hacia tu interior. (Figura 2-13) Luego, mantén las manos erguidas y empujando hacia afuera, imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte y allí tira de la energía hacia arriba y hacia abajo 3 veces. Tira hacia arriba aproximadamente 15° y luego hacia abajo hasta el nivel de los hombros. (Figura 2-14)



2-13



2-14

EXPLICACIÓN

Extiende los brazos hacia afuera hasta el costado del cuerpo y empuja y frota: recoge, empuja, recoge, empuja, luego tira del qì de pie: sube, baja, sube, baja, sube, baja.

(Demostración) 1. Explicación: Después de tres aperturas y cierres, extiende los brazos hacia afuera con las palmas apoyadas y extiéndelos hasta que estén alineados con los costados del cuerpo formando una línea recta, empujando y frotando hacia ambos lados. Este movimiento implica que los hombros se muevan hacia arriba, hacia adentro, hacia abajo y hacia afuera, dibujando círculos completos. Al recoger, los hombros se mueven hacia arriba y hacia adentro, dibujando medio círculo, lo que lleva a que los codos se inclinen ligeramente hacia abajo, con las palmas hacia adentro y los dedos juntos; al empujar, se inicia el movimiento desde la base de la palma, con la palma sobresaliendo hacia afuera, las muñecas asentadas, el punto Shénmén abierto, las puntas de los dedos curvadas hacia atrás y las almohadillas de los dedos extendidas hacia afuera, completando así

la mitad del círculo hacia abajo y hacia afuera con los hombros. Repite este movimiento de empujar hacia afuera y recoger hacia adentro tres veces. Luego tira del qì verticalmente tres veces: usa el dedo medio para guiar el movimiento, levantando los brazos unos 15° (aproximadamente la altura de una palma) y luego bajándolos hasta que estén al nivel de los hombros. Haz esto tres veces.

NOTA

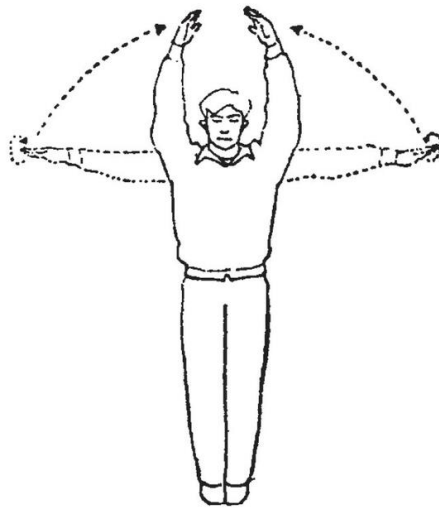
La técnica del movimiento de empujar y frotar es la misma que cuando se hace frente al cuerpo, con una pequeña diferencia; presta especial atención al recoger el qì. Los requisitos para tirar del qì verticalmente son los mismos que para tirar del qì horizontalmente; al principio se requiere levantar 15° y luego bajar hasta que esté al nivel de los hombros; el movimiento es directo. Una vez que estés familiarizado y sientas el qì, también deberías hacer un pequeño arco circular con "recoger y presionar", utilizando la protuberancia de la palma para guiar la recolección y liberación del qì.

ACTIVIDAD MENTAL

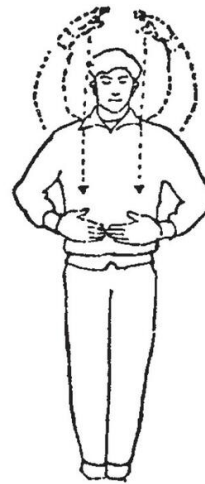
1. Extiende ambos brazos hacia los lados del cuerpo: Imagina que tus manos se extienden hacia el horizonte.
2. Reúne el qì a lo largo del horizonte hacia los lados de tu cuerpo, empujando y amasando, tirando del qì (la intención es la misma que antes).

MOVIMIENTO 4

Relaja las muñecas y gira las palmas hacia arriba; imagina que tus manos se extienden hasta el horizonte y allí recogen la energía hasta justo por encima de la cabeza; con los brazos ligeramente doblados y las muñecas a la misma anchura de los hombros, las palmas ligeramente inclinadas hacia la parte superior de la cabeza; permanece en esta posición durante un ciclo de respiración, luego dirige la energía hacia la parte superior de la cabeza. (Figura 2-15) Baja las manos a lo largo del frente del cuerpo hasta el ombligo. Une los dedos medios y presiona el ombligo. (Figura 2-16)



2-15



2-16

EXPLICACIÓN

Relaja las muñecas, con los dedos ligeramente inclinados hacia abajo, al mismo tiempo levanta los brazos hacia arriba con el meñique guiando y girando las palmas hacia arriba. Mientras elevas el qì, relaja los hombros y sube los brazos en un arco hasta que estén aproximadamente a la anchura de los hombros por encima de la cabeza, con las palmas ligeramente cóncavas y alineadas con el punto Bǎi huì en la coronilla. Detente por la duración de una respiración natural (tiempo), asegurándote de que la respiración sea natural. Relaja los hombros y baja los codos, guiando el qì desde la coronilla hacia abajo, las manos continúan bajando por delante de la cara (nota: cuando las manos pasan por la cara, los dedos deben estar inclinados hacia ella), hasta el pecho girando las palmas hacia adentro, con las puntas de los dedos opuestas, como si se tocaran pero sin tocarse, y las palmas cerca pero sin tocar el cuerpo, guiando el qì hacia abajo hasta el ombligo. Los dedos medios se tocan y presionan el ombligo.

NOTA

Cuando los dedos medios presionan el ombligo, se encuentran con el qì que ha sido guiado hacia adentro desde la cabeza, y las personas sensibles pueden sentir un sonido especial como "sī", que es

el punto central de la base del Zhìnéng Qìgōng. Establecer una base aquí es clave, anteriormente conocido como "la base de la vida". Por lo tanto, debes prestar atención y experimentar cuidadosamente este "punto" durante la práctica del qì. Una vez que encuentres este "punto", podrás sentir el vacío interior, que es un punto vacío en el centro. Este lugar también se llama misterioso paso o punto central. Durante la práctica, puedes usar tu intención para guiar lentamente el qì y experimentarlo, pero no debes perseguirlo intencionalmente; de lo contrario, incluso si sientes este punto de conexión, el qì no será puro. Si el qì se detiene aquí y no continúa hacia abajo, entonces se ha quedado atrapado.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Relajar las muñecas, girar las palmas y elevar el qì hacia arriba: Imagina que los cinco dedos de tus manos son como cinco columnas de qì que se derrumban desde el horizonte del cielo. Cuando estén a punto de estar horizontales, como si estuvieras sacando agua con un balde, recoge el qì desde debajo del suelo. Luego, con las manos, eleva el qì a lo largo del firmamento hacia arriba. Mientras elevas, el qì fluye continuamente hacia el interior de tu cuerpo.
2. Cuando tus manos lleguen por encima de tu cabeza, dirígelas hacia Bǎi huì: imagina que el qì es como una gran columna que desciende del cielo, penetrando a través de la parte superior de tu cabeza hacia el interior de tu cuerpo, pensando en huìyīn y yǒng quǎn, con la intención de que el qì atraviese y conecte todo tu cuerpo.
3. Permanece en esta posición durante una respiración completa: la respiración debe ser profunda, suave, uniforme y larga. Con cada inhalación y exhalación, relaja tu mente y cuerpo, permitiendo que el qì descienda y se recoja dentro de ti.
4. Relajar los hombros y bajar los codos para dirigir el qì hacia abajo: Continúa recogiendo el qì hacia el interior de tu cuerpo.
5. Guía hacia abajo: imagina que tus manos son como cinco ganchos que rascan hacia abajo desde dentro de tu cuerpo, penetrando a través de la piel, los músculos y los huesos para dirigir el qì hacia adentro.
6. Al llegar al ombligo, presiona con el dedo medio: piensa en mǐng mén y recoge el qì en el dāntián inferior.

MOVIMIENTO 5

Con los dedos medios al nivel del ombligo, separa las manos hacia los lados y gíralas hacia atrás hasta llegar al punto mǐng mén, presiona con los dedos medios y luego sigue bajando a lo largo del meridiano de la vejiga hasta los pies. (Figura 2-17) Pasa las manos por el exterior de los pies hasta llegar a las puntas de los dedos y colócalas sobre la superficie de los pies (los dedos de las manos y los pies en la misma dirección).

EXPLICACIÓN

Luego, con los diez dedos, desliza a lo largo del cinturón (Dài mài), manteniendo las puntas de los dedos en contacto con la piel, hasta llegar al mǐng mén donde los dedos medios se encuentran y presionan. Después, con las manos abiertas como si fueran bocas de tigre, guía hacia abajo a lo largo de la parte posterior de las piernas, mientras te agachas, pasando por las nalgas hasta las piernas. Mantén las manos abiertas, con los pulgares en el lado de las piernas y los otros cuatro dedos en la parte posterior, guiando hacia abajo hasta el talón. Las puntas de los dedos se deslizan hacia adelante a lo largo del lado externo del pie, con las palmas hacia abajo, y coloca ambas manos sobre la superficie del pie, con los dedos de las manos y los pies apuntando en la misma dirección. Ten en cuenta que mientras guías hacia abajo con ambas manos, dobla las rodillas y la cintura, inclinando todo el cuerpo hacia abajo hasta que los muslos estén casi en posición de sentadilla, con las nalgas ligeramente más altas que el nivel del suelo, el pecho pegado a los muslos y la cabeza relajada y ligeramente inclinada hacia abajo.

NOTA

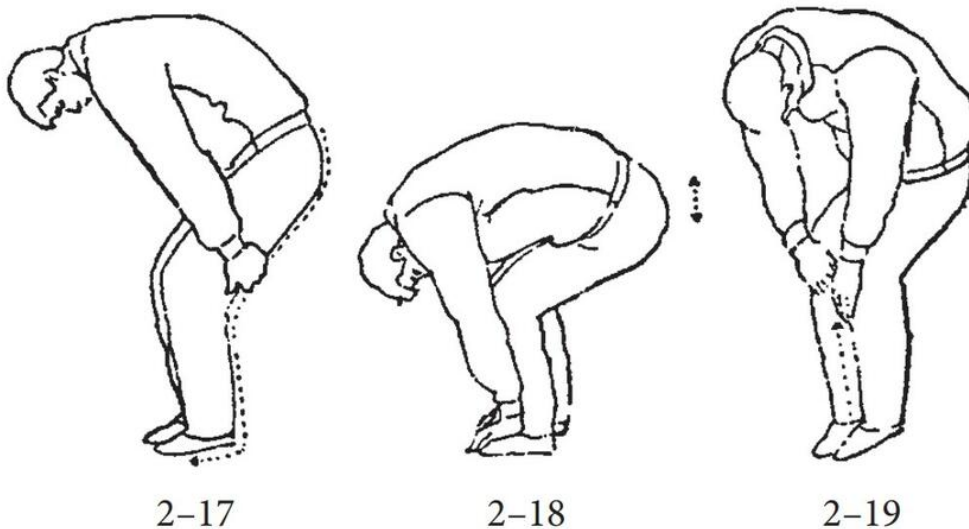
Al guiar hacia abajo, las manos se deslizan por el lado de las piernas, lo que permite atender todos los meridianos de las piernas.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Deslizar a lo largo del cinturón de la cintura hasta el punto mǐng mén y presionar: La intención lleva el qì en un movimiento circular dentro de la cintura siguiendo los dedos, presionando el punto mǐng mén y enfocándose en el ombligo.
2. Desde las nalgas hasta la parte posterior de las piernas, guiar hacia abajo: La intención lleva el qì a penetrar en la médula ósea de las piernas.

MOVIMIENTO 6

Presiona y amasa hacia abajo 3 veces. Al presionar hacia abajo, dobla las rodillas hacia adelante, desplazando el centro de gravedad del cuerpo hacia adelante sobre tus manos; imagina que la energía de tus palmas entra en la tierra a través del centro de tus pies. Al levantarte, eleva las rodillas, levanta ligeramente las caderas, desplaza el centro de gravedad del cuerpo hacia atrás sobre tus pies, manteniendo las manos quietas; recoge la intención que has liberado de vuelta dentro de tu cuerpo. (Figura 2-18) Luego, levanta ligeramente las manos y gira las palmas para que se enfrenten; imagina que extraes la energía de la tierra y la sostienes en tus manos como si sostuvieras un globo. Después, separa las manos y gira las palmas hacia el interior de las piernas, guía la energía a lo largo del meridiano sanyinjiao hacia arriba hasta el ombligo (Figura 2-19), presiona con los dedos medios. Luego separa las manos y vuelve a colocarlas a los lados del cuerpo, dejándolas caer naturalmente.



EXPLICACIÓN

Al presionar hacia abajo, las rodillas deben estar juntas y el peso se desplaza hacia adelante sobre las manos, sin levantar los talones; al levantar hacia arriba, usa la cintura para mover los glúteos hacia atrás y hacia arriba, desplazando el peso hacia los pies. Este movimiento, cuando se hace correctamente, es muy elegante, como un pequeño bote meciéndose con el viento en el mar. Después de tres veces, el cuerpo se eleva ligeramente para que el pecho se separe un poco de los muslos, al mismo tiempo que las manos se alejan de la superficie de los pies. Las manos se mueven hacia afuera lideradas por los muñequés, girando hacia afuera; los dedos medios de las manos se colocan al lado del dedo meñique del pie y al mismo tiempo se juntan hacia arriba hasta la superficie del pie como si sostuvieran una bola de qì, y el arco del pie se contrae. Luego, separa las manos y gira las palmas hacia el interior de las piernas, guiando hacia arriba a lo largo del interior de las piernas (por el

meridiano Sanyinjiao) (Nota: mientras guías hacia arriba, el cuerpo se endereza simultáneamente hasta que las manos llegan al ombligo y el cuerpo está completamente erguido). Los dedos medios se tocan y presionan en el ombligo, separa las manos y vuelve a la posición original.

INSTRUCCIONES

1. El movimiento de presionar hacia abajo y levantar hacia arriba debe ser uniforme y lento; al levantar, el peso se desplaza hacia atrás y las palmas se cierran ligeramente, así como el arco del pie se retrae; al presionar hacia abajo, el arco del pie y las palmas se relajan.
2. A través del movimiento de presionar hacia abajo y levantar hacia arriba, se recoge el hùn yuán qì subterráneo dentro del cuerpo y luego se guía el qì hacia el dāntián, combinándolo con la penetración previa en Bǎi huì para que el hùn yuán qì del cielo y la tierra converjan en el dāntián.
3. Al presionar hacia abajo, no levantes los talones del suelo; si lo haces, la parte posterior de la cabeza se sentirá incómoda y el qì no será estable.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Coloca ambas manos sobre la superficie de los pies. Al presionar hacia abajo: imagina que tu intención penetra a través de las capas de la tierra hasta el vacío debajo.
2. Al levantar: piensa en tu cuerpo. Extrae la energía de la tierra, guiándola hacia arriba: la intención parte de las profundidades de la tierra, atrayendo la energía terrestre desde el centro de los pies hacia arriba, siguiendo la línea central de los huesos de las piernas hacia arriba.
3. Al llegar al punto del ombligo, presiona: recoge la energía terrestre guiada hacia arriba y regresa al dāntián inferior, donde la energía del ser humano y la energía primordial de la naturaleza se comunican dentro del ombligo, fusionándose en una sola entidad.
4. Finalmente, separa las manos y vuelve a la posición original.

LA FUNCIÓN DE LA PRIMERA SECCIÓN

Esta sección de la práctica se centra principalmente en recoger la energía del vacío a ambos lados y canalizarla hacia el interior del cuerpo, enfocándose especialmente en el dāntián inferior, con el fin de vigorizar las funciones vitales del organismo.\

III. SECCIÓN 2: ELEVAR EL QI POR EL FRENTE

La segunda sección es básicamente la misma que la primera, sólo que los movimientos siguen un camino diferente. La primera sección comienza en la parte delantera del cuerpo, con la mano que va al lado del cuerpo para sostener el Qi de la izquierda a la derecha y el vacío a la parte superior. La segunda sección comienza en el lado del cuerpo, con las manos yendo al frente del cuerpo para sostener el Qi hacia arriba y a través de la parte superior.

PUNTOS DE ACUPUNTURA

- Yù zhěn (玉枕): en la parte posterior de la cabeza, 2,5 cun directamente sobre la mitad de la línea posterior del cabello, 1,3 cun lateralmente, plana sobre la depresión en el borde superior de la eminencia exterior de la almohada.
- Yù zhěngǔ (玉枕骨): en la parte posterior de yìntáng, en el hueso alto detrás de la cabeza.
- Shēnzhù (身柱): La depresión entre la tercera y cuarta vértebra torácica.
- Revisión: Bǎi huì, yìntáng, mìng mén.

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO Y ACTIVIDAD MENTAL

MOVIMIENTO 1

Levanta ambos brazos desde los lados del cuerpo con las palmas hacia abajo, formando una línea recta. (Figura 2-20) Mantén las palmas hacia afuera como si estuvieras sosteniendo algo; imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte; a lo largo del horizonte, empuja y frota hacia ambos lados 3 veces. Al empujar, usa la base de la palma para llevar el brazo hacia afuera, con la palma sobresaliendo; al recoger, mueve los hombros y deja caer ligeramente los codos, con las palmas hacia adentro; imagina que recoges la energía desde el horizonte hacia tu cuerpo. (Ver Figura 2-13) Luego, con las palmas hacia afuera, imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte y realiza un movimiento horizontal de atracción de energía 3 veces. Tira hacia adelante aproximadamente 15° y luego hacia atrás hasta formar una línea recta con ambos brazos. (Figura 2-21, Figura 2-22)

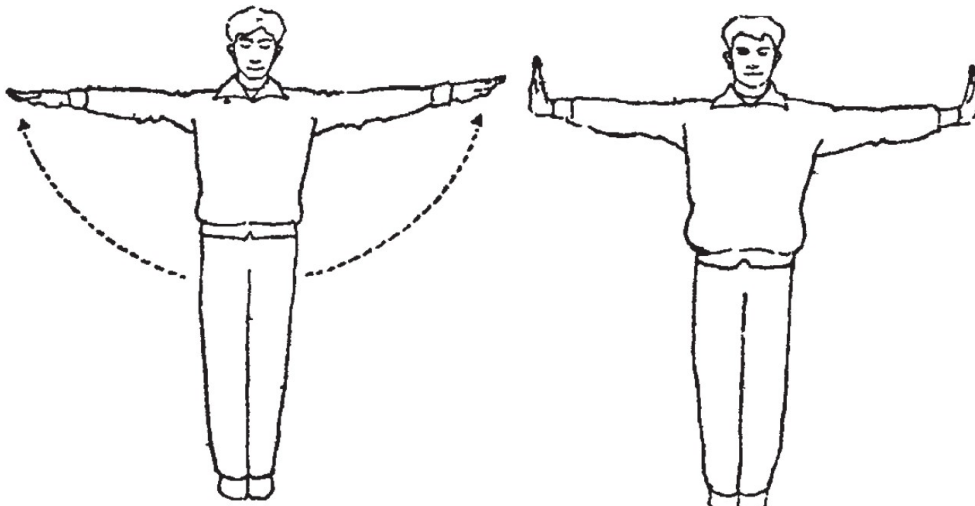
EXPLICACIÓN

Relaja los brazos, con los hombros como eje, los hombros llevan los codos, los codos llevan las muñecas, las muñecas llevan las palmas y los dedos. Levanta las palmas hacia arriba en posición horizontal al lado del cuerpo, con el dedo medio liderando el movimiento. Coloca las palmas rectas y

empuja y amasa tres veces (como se explicó anteriormente), abre y cierra tres veces (como se explicó anteriormente).

ACTIVIDAD MENTAL

1. Elevación lateral de las palmas de los brazos: Imagina que tus brazos se elevan lentamente desde un vacío infinitamente profundo bajo tierra, arrastrando consigo la energía de la tierra, extendiéndose hasta los confines infinitos del cielo a ambos lados.
2. Posición de las palmas erguidas: el dedo medio lleva las palmas hacia arriba, recogiendo la energía de la tierra que has levantado hacia el interior de tu cuerpo. Empujar y amasar, estirar la energía de manera uniforme (la intención es la misma que antes)



2-20

2-21



2-22

MOVIMIENTO 2

Con las palmas hacia afuera, imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte y junta tus manos frente a ti a la altura de los hombros, a lo largo del horizonte frota y empuja 3 veces. Al empujar, usa la base de la palma para llevar el brazo hacia adelante, con la palma sobresaliendo; al recoger, mueve los hombros y deja caer ligeramente los codos, con las palmas hacia adentro; imagina que recoges la energía desde el horizonte hacia tu cuerpo. Luego, con las palmas hacia afuera, imagina que tus brazos se extienden hasta el horizonte y realiza un movimiento vertical de atracción de energía 3 veces. Tira hacia arriba aproximadamente 15° y luego hacia abajo hasta que estén al nivel de los hombros. (Figura 2-23)

EXPLICACIÓN

Con las palmas rectas y extendidas hacia afuera, junta los brazos delante del cuerpo a la misma anchura de los hombros y empuja y amasa tres veces (como se explicó anteriormente), estira el "qì" verticalmente tres veces (como se explicó anteriormente).

ACTIVIDAD MENTAL

1. Cierre de los brazos frente al cuerpo: Imagina que tus manos se adhieren a la energía del cielo, y con los hombros llevando los codos y brazos hacia adentro, recoge toda la energía circundante hacia tu cuerpo. Empujar y amasar, estirar la energía verticalmente (la intención es la misma que antes).
2. Relajar las muñecas, girar las palmas y elevar la energía: Imagina que tus brazos elevan la energía a lo largo del firmamento hacia arriba, llenando tu cuerpo con ella mientras asciendes. Al llegar justo por encima de la cabeza, detente durante una respiración (la intención es la misma que antes). Relajar los hombros, bajar los codos y recoger la energía en caída (la intención es la misma que antes).

MOVIMIENTO 3

Relaja las muñecas y gira las palmas, imagina que recoges energía a lo largo del horizonte hasta justo por encima de tu cabeza; dobla ligeramente los brazos, manteniendo las muñecas a la anchura de los hombros y las palmas ligeramente incluidas hacia la parte superior de la cabeza; permanece en esta posición durante una respiración; luego dirige la energía hacia la parte superior de la cabeza y baja las manos hasta el punto Yìntáng.

EXPLICACIÓN

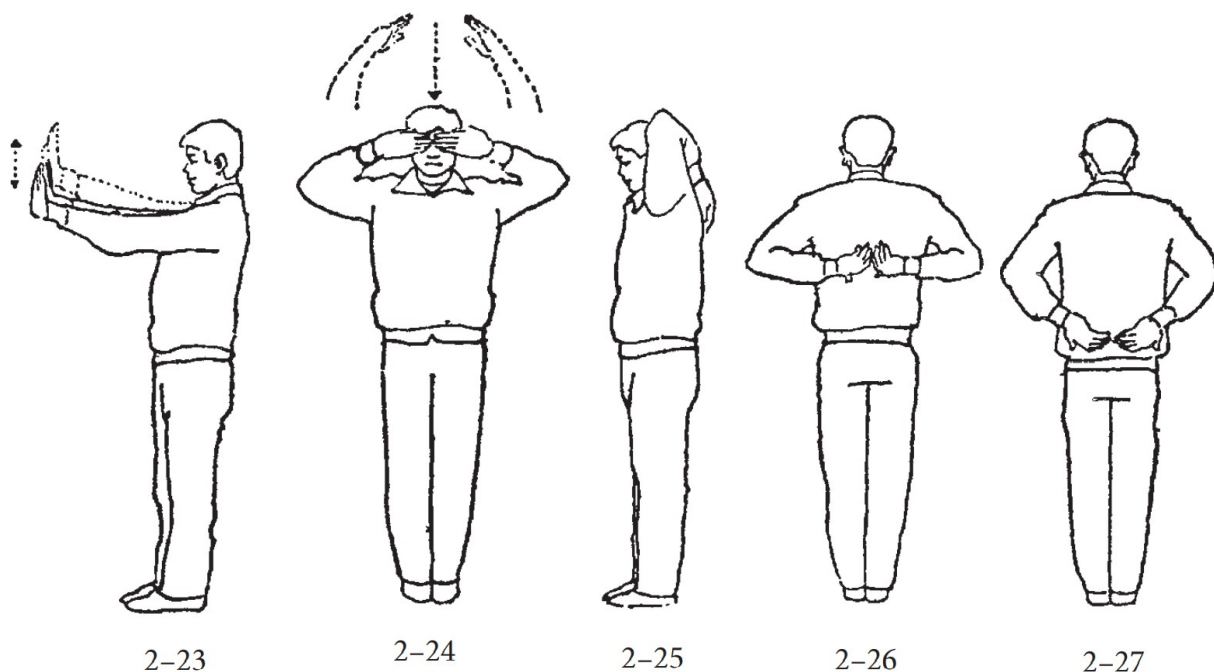
Relaja las muñecas, voltea las palmas hacia abajo y al mismo tiempo, con el dedo meñique liderando el movimiento, gira para que las palmas queden diagonalmente enfrentadas, con la base del pulgar hacia arriba y las palmas ligeramente cóncavas, con el dedo meñique ligeramente doblado hacia adentro. Sostén el "qì" ascendente hasta por encima de la cabeza, con los brazos formando un arco y las muñecas a la misma anchura de los hombros. Permanece allí guiando el "qì" durante la duración de una respiración. Relaja los hombros y baja los codos, guiando el "qì" hacia abajo hasta la parte superior de la cabeza (Bǎi huì), deslizando las manos hacia adelante.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Hasta el punto Yìntáng para presionar: Absorbe la energía del vacío hacia el campo superior, imaginando el hueso occipital.
2. El dedo medio se desliza a lo largo de las cejas y se abre hasta llegar al punto del hueso occipital para presionar: Imagina que tus manos giran alrededor del centro de tu cerebro hasta llegar al punto del hueso occipital para presionar, con la intención de penetrar hacia adentro, pensando en el Yìntáng.

MOVIMIENTO 4

Gira las palmas hacia adentro y presiona con los dedos medios. (Figura 2-24) Separa las manos a lo largo de las cejas hacia ambos lados y luego hacia atrás hasta debajo del hueso occipital, presionando con los dedos medios. Después, lleva las manos a lo largo del cuello hacia la espalda y presiona con los dedos medios en el tercer vértebra torácica. (Figura 2-25) Luego rodea los hombros y regresa al frente del cuerpo, con las palmas pegadas al cuerpo, desde debajo de las axilas hacia atrás, lleva las manos lo más alto posible detrás de la espalda. (Figura 2-26) Las manos descienden a lo largo del meridiano de la vesícula biliar y del meridiano de la vejiga hasta el punto mǐng mén, presionando con los dedos medios. (Figura 2-27) Luego separa los dedos medios a lo largo del cinturón y regresa al ombligo, presionando con los dedos medios.



2-23

2-24

2-25

2-26

2-27

EXPLICACIÓN

Lleva tus manos al Yǐntáng y presiona con el dedo medio, separa a lo largo de las cejas hacia ambos lados, pasa por la punta de las orejas hasta debajo del hueso occipital y presiona (conexión), luego ambas manos guían hacia abajo a lo largo del cuello hasta debajo de la tercera vértebra torácica (presión), en este momento los codos apuntan hacia arriba al cielo, las manos detrás de la espalda con los dedos medios conectados presionan (las manos se superponen parcialmente, la cabeza recta en el centro, la espalda relajada). Luego, ambas manos rodean los hombros, la boca del tigre se abre, los dedos dos, tres, cuatro y cinco arrastran al pulgar, cuando el pulgar es arrastrado hasta el hombro, los codos se abren hacia afuera al lado del cuerpo, luego, arrastrando el pulgar desde debajo de la axila hacia atrás hasta la parte posterior del cuerpo, los dedos medios conectados se esfuerzan hacia

arriba, las palmas hacia adentro, luego ambas manos guían hacia abajo hasta el mǐng mén, los dedos medios conectados presionan. A continuación, ambas manos separan a lo largo del Dài mài hasta el ombligo y presionan.

INSTRUCCIONES

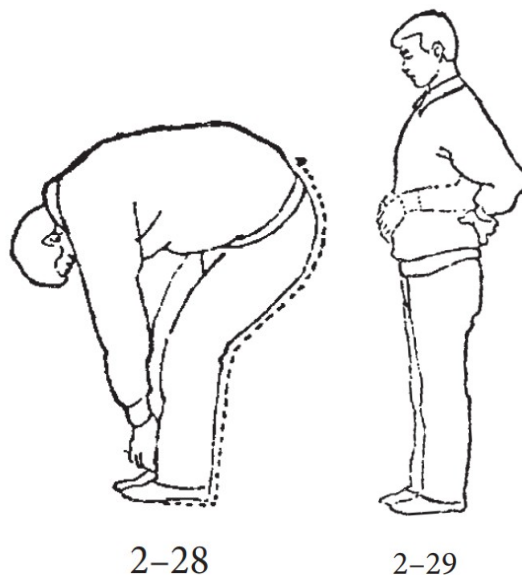
1. A medida que las manos descienden llevando el qì hacia la frente, usa el dedo medio para presionar el Yǐntáng (ligeramente debajo de la pendiente entre las dos cejas) donde el qì entra aquí y la intención guía el qì profundamente para chocar verticalmente con el qì que penetra en el Bǎi huì; aquellos sensibles pueden sentir una sensación de "hua" en movimiento. Este es un punto central superior en Zhìnéng Qìgōng, un punto clave importante dentro de la cabeza en las prácticas tradicionales conocido como "hùn yuán shén shì".
2. Cuando las manos se elevan por detrás del cuerpo para recibir el qì, el objetivo es capturar el qì y guiarlo hacia el mǐng mén.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Las manos guían hacia abajo a lo largo del cuello hasta el punto en la columna: La intención penetra dentro del cuerpo, guiando la energía hacia abajo hasta concentrarla en el punto de la columna y penetrarla hacia adentro con la intención.
2. Las manos rodean los hombros y pasan por debajo de las axilas hasta llegar a la espalda: La intención atrapa la energía que has guiado hacia abajo.
3. Hasta el punto mǐng mén para presionar: Continúa recogiendo la energía hacia el campo inferior.
4. Las manos se desplazan a lo largo del cinturón hacia adelante hasta el ombligo para presionar: La intención es que los dedos giren desde lo profundo del dǎntián hasta el ombligo para añadir energía, pensando en el mǐng mén.

MOVIMIENTO 5

Las manos descienden a lo largo del meridiano de los tres Yin del pie (lado interno de la pierna) hasta los pies, acariciando por el interior del pie hasta la punta de los dedos. (Figura 2-28) Coloca las manos sobre la superficie de los pies y masajea 3 veces. Al presionar hacia abajo, dobla las rodillas hacia adelante y desplaza el peso del cuerpo hacia adelante sobre tus manos; imagina que la energía de tus palmas entra en la tierra a través del centro de tus pies. Al levantarte, eleva las rodillas y levanta ligeramente las caderas, desplazando el peso del cuerpo hacia atrás sobre tus pies, manteniendo las manos quietas; recoge la intención que has enviado fuera de tu cuerpo. Luego, levanta ligeramente las manos y gira las palmas para que se enfrenten; imagina que extraes la energía de la tierra y la sostienes en tus manos como si sostuvieras un globo. Después, lleva cada mano a lo largo del lado exterior del pie hasta el talón, gira las palmas hacia adentro y sube a lo largo del meridiano de la vejiga hasta el punto mǐng mén, presionando con los dedos medios conectados. (Figura 2-29) Separa las manos a lo largo del cinturón y regresa al ombligo, presionando con los dedos medios. Separa las manos para volver a los lados del cuerpo y déjalas caer naturalmente.



EXPLICACIÓN

Las manos se mueven como si tocaran pero sin tocar realmente el cuerpo, guiando la energía hacia abajo por el interior de las piernas. Al mismo tiempo, dobla las rodillas y la cintura, bajando lentamente en cuclillas. Coloca las manos sobre la superficie de los pies con los muslos ligeramente elevados por encima de la posición horizontal y el pecho pegado a los muslos. Los dedos de las manos y los pies deben apuntar en la misma dirección. Presiona hacia abajo y levanta hacia arriba (como se mencionó anteriormente). Luego extrae la energía del centro de la tierra (como se mencionó anteriormente), guía la energía hacia arriba a lo largo de la parte trasera de las piernas hasta llegar al

mìng mén y presiona con el dedo medio. Al mismo tiempo, endereza tu cuerpo hacia arriba; cuando tus manos lleguen al mìng mén, tu cuerpo debería estar completamente erguido. Luego, separa las manos a lo largo del Dài mài hacia adelante hasta llegar al ombligo y presiona con el dedo medio. Después, separa las manos y vuelve a la posición original al lado del cuerpo, dejándolas colgar naturalmente.

ACTIVIDAD MENTAL

Guiar hacia abajo... regresando al ombligo (la intención es la misma que antes).

LA FUNCIÓN DE LA SEGUNDA SECCIÓN

Esta sección se centra principalmente en recoger la energía del vacío delante y detrás, y canalizarla hacia el interior del cuerpo, enfocándose principalmente en el dāntián superior, pero también atendiendo al dāntián inferior.

IV. SECCIÓN 3: ELEVAR EL QI POR LAS DIAGONALES

A través de la primera y segunda sección, principalmente se ha recogido la energía de las cuatro direcciones: delante, detrás, izquierda y derecha, enfocándose en conectar los dos campos de energía superior e inferior. La tercera sección se centra principalmente en recoger la energía de las cuatro esquinas, con un enfoque especial en conectar el dāntián medio, asegurando que el dāntián medio esté lleno de energía.

PUNTOS DE ACUPUNTURA

- Zhōng kuí (中魁): La parte central del nudillo medio del dedo medio en la cara interna de la palma de la mano.
- Qì hù (气户): En la parte superior del tórax, en el borde inferior del punto medio de la clavícula, a 4 cun de la línea media anterior.
- Revisión: shén mén, shān zhōng, láo gōng.

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO Y ACTIVIDAD MENTAL

ELEVAR EL QI

Coloca tus manos como si estuvieras sosteniendo algo, con las palmas hacia arriba y los brazos levantados a 45° hacia el frente (ver imagen 2-30). Imagina que estás recogiendo “qì” del horizonte hasta justo por encima de tu cabeza; las palmas de las manos ligeramente cóncavas, apuntando hacia la parte superior de la cabeza, permanece en esta posición durante el tiempo de una respiración, y luego dirige el “qì” hacia la parte superior de la cabeza (ver imagen 2-15). Luego, baja las manos a lo largo de los lados de las orejas hasta el frente de los hombros, gira las palmas hacia adelante y quédate de pie con las manos frente a los hombros (ver imágenes 2-31 y 2-32).

EXPLICACIÓN

Las manos como si sostuvieran algo, con los huecos de las manos hacia arriba, las palmas ligeramente hacia adentro, los meñiques ligeramente doblados hacia adentro, los brazos forman un ángulo de 45° con el cuerpo al elevar la energía hacia adelante, el hombro lleva al codo, el codo lleva a la muñeca, la muñeca lleva a las manos y dedos, a medida que las manos se elevan hasta quedar a la altura de los hombros, en este punto, la distancia entre ambas manos es la mayor. Continúan elevándose las manos y la distancia entre ellas se reduce gradualmente, hasta por encima de la cabeza, las muñecas a la misma anchura que los hombros, las palmas ligeramente hacia adentro, enfocando el punto Bǎi huì en la parte superior de la cabeza, deteniéndose durante el tiempo de una

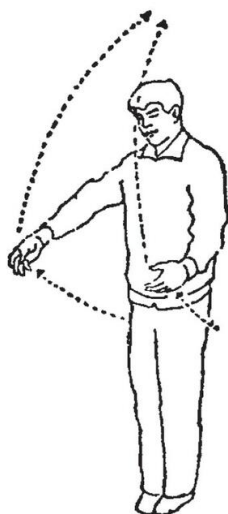
respiración natural, y luego guiando la energía hacia la parte superior de la cabeza. Relajando los hombros y dejando caer los codos y las manos hacia abajo al lado de las orejas, girando las palmas hacia adelante mientras descienden hasta quedar frente a los hombros, palmas hacia adelante, puntas de los codos hacia abajo, los brazos superiores pegados a las costillas, las puntas de los dedos ligeramente más altas que los hombros, y el dorso de las manos naturalmente frente a las cavidades de los hombros.

NOTA

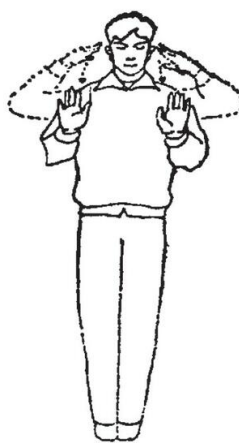
Este movimiento consiste en elevar la energía desde las cuatro esquinas, y la trayectoria de las manos forma un gran arco. La característica distintiva es que en los extremos superior e inferior del arco, la distancia entre las manos es mínima, y cuando están al nivel de los hombros, la distancia entre ellas es máxima. Al “sostener la energía”, presta atención a relajar los brazos y utiliza el hombro para llevar al codo y luego a la muñeca al elevar.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Ambas manos levantan el qì desde el frente lateral hacia arriba: Imagina que tus brazos arrastran el hùn yuán qì del vacío subterráneo a lo largo del firmamento hacia arriba.
2. Al llegar por encima de la cabeza, detente durante la duración de una respiración: Recoge el qì del cielo y hazlo penetrar por la parte superior de la cabeza, siguiendo la respiración y con la intención de recogerlo internamente, el qì fluye continuamente hacia el interior del cuerpo.
3. Relaja los hombros, baja los codos y reúne el qì en descenso: La intención continúa recogiendo el qì hacia el interior del cuerpo, piensa en el huìyīn y en el yǒng quán, permitiendo que el qì penetre y atravesase todo el cuerpo.



2-30



2-31

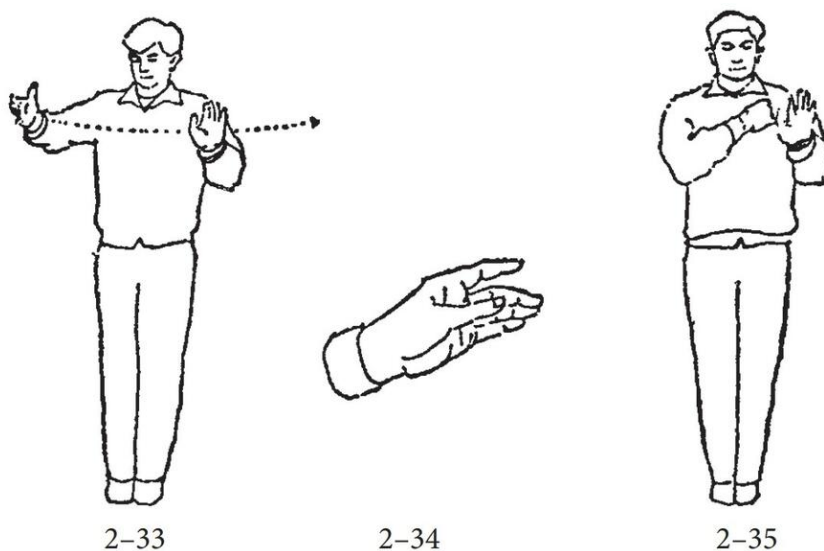


2-32

REGRESAR EL QI

MOVIMIENTO 1

Empuja la palma derecha hacia adelante con la muñeca relajada, el brazo casi recto pero no completamente; relaja la muñeca, deja que el meñique guíe la rotación de la palma hacia la izquierda, ligeramente cóncava (ver imagen 2-33). Dibuja un arco hacia la izquierda recogiendo “qi”, y alrededor de los 90°, pellizca con el pulgar en el punto Zhōng kuí (ver imagen 2-34); los otros cuatro dedos se juntan suavemente y continúan recogiendo “qi” hacia la izquierda hasta detrás del cuerpo, aproximadamente 180°, y luego regresa al frente del pecho izquierdo, con el dedo medio apuntando al punto Qì hù en el lado izquierdo para dirigir el “qi” (ver imagen 2-35).



EXPLICACIÓN

Extiende tu mano derecha hacia adelante con la muñeca sentada, mientras empujas hacia adelante, levanta la palma con la palma hacia afuera y las puntas de los dedos curvadas hacia atrás, formando un ángulo recto con el antebrazo, hasta que el brazo parezca recto pero no lo esté, entonces

1. relaja la muñeca y voltea la mano hacia abajo;
2. con el meñique lleva a girar la palma hacia la izquierda, los cinco dedos se extienden naturalmente y la palma está ligeramente cóncava;
3. mueve el brazo con la cintura durante la rotación del cuerpo, la cintura lleva al hombro, el hombro lleva al codo, el codo lleva a la muñeca, y la muñeca lleva a los dedos de la mano, recogiendo el Qi hacia la izquierda.

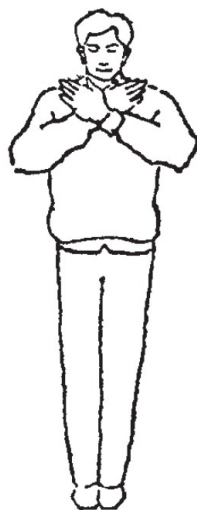
Ten en cuenta que los movimientos (1), (2) y (3) se realizan al mismo tiempo. Cuando el brazo gire 90° y el cuerpo esté frente al lado izquierdo, el pulgar pellizca en el centro del segundo segmento del

dedo medio (Zhōng kuí), los otros cuatro dedos se juntan suavemente y luego recogen el Qì hacia atrás hasta aproximadamente 180° alrededor del hombro, el hombro también gira hasta que la mano rodea hasta el punto de Qì frente al pecho, el cuerpo se gira justo para estar de frente, el dedo medio presiona el punto de Qì, penetrando el Qì hacia adentro.

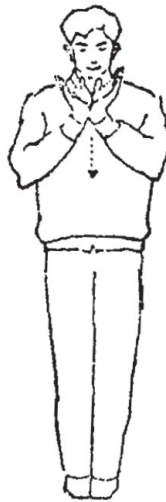
MOVIMIENTO 2

Empuja la palma izquierda hacia adelante con la muñeca relajada, repitiendo el movimiento de la mano derecha pero en dirección opuesta.

Después de recoger el “qì”, cruza los antebrazos frente al pecho en forma de cruz, con los brazos superiores formando un ángulo de 45° con el cuerpo (ver imagen 2-36). Respira naturalmente tres veces. Al inhalar, presiona con el dedo medio en el punto Qì hù, y al exhalar, relájate ligeramente. Luego, suelta las manos y empuja los brazos hacia adelante, girando las muñecas y formando una posición de manos como una flor de loto, juntando las palmas frente al pecho (ver imágenes 2-37 a 2-39).



2-36



2-37

EXPLICACIÓN

La mano izquierda recoge el Qì hacia la derecha y presiona el punto de Qì del lado derecho, siguiendo un camino opuesto pero con los mismos principios. En este momento, ambos antebrazos están cruzados en forma de X frente al pecho, el interior de la muñeca izquierda toca el exterior de la muñeca derecha, los brazos superiores forman un ángulo de 45° con el cuerpo, respira naturalmente, inhala mientras presionas con el dedo medio en el punto de Qì, exhala mientras relajas ligeramente los dedos que presionan pero sin separarlos del cuerpo. Después de respirar tres veces, suelta las manos de la postura de pellizco, mantén los brazos superiores en un ángulo de 45° con el cuerpo sin moverlos, extiende las palmas naturalmente, mantén las muñecas juntas sin moverlas, los antebrazos

empujan las muñecas hacia adelante hasta que formen un ángulo de 90° con los brazos superiores, mantén las muñecas juntas sin moverlas, voltea las palmas hacia arriba, los dedos índices de cada mano llevan a girar cada mano hacia su lado respectivo hasta formar 180° cuando ambas palmas se unen en una posición de oración (los principios y efectos del movimiento son como se describió anteriormente), preparándose para cerrar la práctica.

NOTA

El movimiento de doblar el codo alrededor del hombro implica girar la parte superior del cuerpo con la cintura como eje hacia el lado del cuerpo. Mientras pellizas Zhōng kuí con tu mano y continúas moviéndola hacia atrás, cuando la cintura se gira para estar de frente, tu mano sigue naturalmente alrededor del hombro tocando hacia atrás y presionando el punto de Qi. No debes realizar este movimiento como una serie de acciones mecánicas separadas. Debería ser como un látigo donde cuando el mango regresa, la punta sigue completando su movimiento lanzado y recogido; el punto activo está en la cintura y los hombros deben estar relajados para que la cintura, los hombros, los codos y las muñecas actúen como uno solo.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Gira las palmas hacia adelante, empuja con la mano derecha hacia adelante y reúne el qì hacia la izquierda: Imagina empujar hasta el fin del cielo, reuniendo el hùn yuán qì del vacío a la izquierda mientras tu cuerpo gira hacia el lado.
2. Pizca Zhōng kuí: La mente y el espíritu se unen, recogiendo el qì hacia el interior del cuerpo.
3. Continúa recogiendo el qì del vacío detrás de ti hacia adentro, presionando y tocando los puntos de entrada del qì (puntos de entrada del qì: las puertas por donde entra y sale el qì): Imagina que el dāntián está lleno de qì, y la mano izquierda sigue la misma intención que la derecha.
4. Gira las palmas como si giraras una flor de loto para formar las manos en posición de oración: Imagina que las puntas de los dedos giran a lo largo del horizonte, reuniendo todo el hùn yuán qì del vacío cósmico hacia el interior del cuerpo, y junta las manos frente al pecho. Espíritu, qì y shén se unen como uno solo, adoptando la postura final de recepción.

LA FUNCIÓN DE LA TERCERA SECCIÓN

1. El punto difícil de la tercera sección es utilizar la cintura para mover los brazos en un movimiento de rotación del cuerpo; espero que practiques mucho después de clase.

2. El propósito de retornar el qì es reunir la energía de todas las direcciones, por lo tanto, al realizar este movimiento debes tener la intención de recoger el qì.
3. En la tercera sección hay un movimiento que consiste en pellizcar Zhōng kuí con el pulgar. Desde el punto de vista de los meridianos, el pulgar corresponde al meridiano del pulmón y el dedo medio al meridiano del pericardio. El pulmón gobierna el qì y el corazón gobierna la sangre; pellizcar estos puntos puede hacer que el qì y la sangre se unan. En cuanto a los órganos internos, la parte carnosa del pulgar pertenece al bazo y la sección media del dedo medio al pericardio. El bazo gobierna la intención y el pericardio gobierna el espíritu; pellizcar estos puntos puede hacer que el espíritu y la intención se unan, estabilizando el espíritu del corazón, ayudando a retornar el qì y permitiendo que la energía vital ascienda.

V. EL CIERRE

Los movimientos de cierre y de inicio son complementarios entre sí, con el objetivo de recoger la energía hùn yuánqì de la naturaleza y el campo energético alrededor del cuerpo para reintegrarlos en el interior del cuerpo.

PUNTOS DE ACUPUNTURA

Revisión: Bǎi huì, yìntáng, dà bāo, mǐng mén.

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO Y ACTIVIDAD MENTAL

MOVIMIENTO 1

Junta las manos y elévalas por encima de la cabeza, estirando hacia arriba; imagina que las estás levantando hacia el cielo. (Imagen 2-38) Separa las manos, gira las palmas hacia adelante, y deja caer los brazos por los lados hasta que estén al nivel de los hombros, girando gradualmente las palmas hacia arriba y acercándolas por delante del cuerpo a lo largo del horizonte hasta que estén a la misma anchura que los hombros. (Imagen 2-39) Con las palmas y brazos ligeramente hacia adentro, los dedos medios apuntan hacia atrás hacia el punto de acupuntura Yìntáng.

EXPLICACIÓN

Junta las manos en posición de oración y levántalas sobre tu cabeza, estira hacia arriba, separa lentamente las manos, gira las palmas hacia adelante, baja los brazos por los lados hasta que estén al nivel de los hombros, gradualmente gira las palmas hacia arriba, cierra los brazos frente a ti a la altura y ancho de los hombros, retrae ligeramente los brazos y las palmas, con las puntas de los dedos medios ligeramente curvadas hacia arriba, y refleja hacia el Yìntáng.

NOTA

La posición final de juntar las manos proviene de elevar la energía desde el dāntián medio a lo largo de la línea central del cuerpo hasta el dāntián superior y luego sobre la cabeza. Debes estirar tanto como sea posible para facilitar el ascenso de la energía de Shào yáng y Qīng yáng por los lados. Reflejar hacia el Yìntáng es principalmente para dirigir la energía hacia el dāntián superior.

ACTIVIDAD MENTAL

1. Levanta las palmas juntas sobre la cabeza: Imagina que tus manos en posición de oración se elevan desde el dāntián medio, subiendo la energía hasta el dāntián superior y luego por

encima de la cabeza, tirando suavemente hacia arriba para elevar la energía de los meridianos Shaoyang y Qingyang de ambos lados. Tus manos parecen tocar el cielo.

2. Gira las palmas hacia adelante y baja los brazos lateralmente: Imagina que tus brazos caen a lo largo del firmamento, como si estuvieras dividiendo el cielo.
3. Gira las palmas hacia arriba y cierra los brazos frente al cuerpo: Imagina que tus brazos recogen la energía a lo largo del horizonte hacia el frente de tu cuerpo.
4. Refleja la energía hacia el Yìntáng: Recoge la energía en el campo superior, imaginando el hueso de jade.

MOVIMIENTO 2

Luego, retrae los codos y dirige las puntas de las manos hacia el sexto y séptimo espacio intercostal en los lados del cuerpo, con las puntas de los dedos medios apuntando hacia el punto *dà bāo* para canalizar el qì; extiende hacia atrás y despliega hacia los lados. Cuando los brazos lleguen a los lados, gira las muñecas para que las palmas se enfrenten y luego júntalas frente al cuerpo. (Imagen 2-40) Superpone las manos (el hombre con la izquierda por dentro, la mujer al contrario) y colócalas sobre el ombligo para un breve período de reposo. (Imagen 2-41) Separa las manos y devuélvelas lentamente a los lados del cuerpo, abriendo poco a poco los ojos.

EXPLICACIÓN

Baja los codos y retrae los brazos, llevando gradualmente las manos debajo de las axilas, con el dedo medio tocando el punto *dà bāo*, extiende las manos hacia atrás, cuando los brazos estén completamente extendidos y las palmas estén hacia arriba a la misma altura que el *mìng mén*, luego extiéndelos hacia ambos lados hasta que lleguen al costado del cuerpo. Durante el proceso de cerrar los brazos hacia adelante, el dedo meñique guía el giro de las palmas hacia adelante, cierra los brazos frente al cuerpo, recoge el qì hacia el *dāntián* y luego coloca gradualmente una mano sobre la otra en el *dāntián* (para los hombres, la mano izquierda sobre el *dāntián* y la derecha por fuera; para las mujeres al revés), reposa en silencio por un momento, aproximadamente 2-3 minutos, separa las manos y vuelve al costado del cuerpo, abre los ojos lentamente.

INSTRUCCIONES

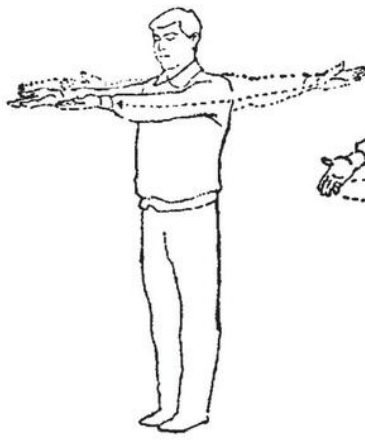
Relaja los hombros, baja los codos y retrae hacia atrás, tocando el punto *dà bāo*. Para los principiantes, basta con tocar con el dedo medio una vez; para los más experimentados, en este punto usa el dedo medio para dibujar un pequeño círculo en direcciones frontal, superior, trasera e inferior, y luego toca de nuevo para enviar el qì al *dāntián* medio.

ACTIVIDAD MENTAL

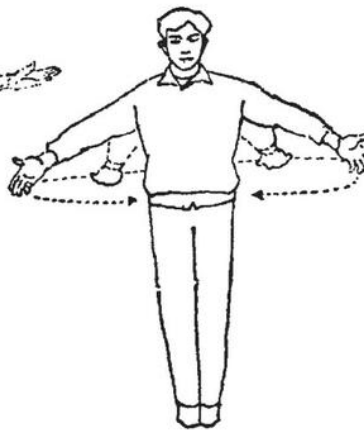
1. Relaja los hombros, baja los codos y tira hacia atrás: Con las palmas hacia arriba como si sostuvieras algo, la energía entre los brazos se conecta como una sola entidad.
2. Continúa recogiendo hacia atrás hasta el punto Dà bāo para presionar: Envía la energía recogida al campo medio.
3. Extiende las manos hacia atrás y hacia afuera: Con las palmas sosteniendo la energía, extiéndelas hacia el vacío detrás de ti, abriéndolas a lo largo del horizonte.
4. Gira las palmas hacia los lados del cuerpo y recoge, superponiendo las manos sobre el ombligo: Imagina que recoges la energía a lo largo del horizonte hacia el ombligo, trayendo de vuelta al cuerpo tanto la energía hùn yuánqì de la naturaleza como el campo de energía formado alrededor del cuerpo durante la práctica. El movimiento de recogida tiene el efecto de ordenar todo el cuerpo, por lo tanto, mantén una concentración especial al llegar a este punto final.



2-38



2-39



2-40



2-41

LA FUNCIÓN DEL CIERRE

1. Recoger la “hùn yuán qì” de la naturaleza y el campo de qì formado alrededor del cuerpo durante la práctica, para reintegrarlo una vez más en el cuerpo.
2. El movimiento de recogida es el movimiento opuesto al de inicio, y también es un proceso de conectar el qì a través de los tres dāntián.

3. A través de recoger y nutrir el qì, se transforma el qì para que se convierta en nuestro propio qì y pueda ser utilizado por nosotros, lo que tiene el efecto de regular todo el mecanismo del qì en el cuerpo. Por lo tanto, se debe prestar especial atención al movimiento de recogida.

VI. RESUMEN

1. Hasta aquí, hemos completado el aprendizaje de los movimientos del "Pěng qì guàn dǐng fǎ". A través de la primera y segunda sección, hemos elevado la energía de las cuatro direcciones principales (es decir, los cuatro qi rectos) y la hemos canalizado dentro del cuerpo. La tercera sección se centra principalmente en elevar la energía de las cuatro esquinas (también conocida como la energía de los cuatro rincones) y canalizarla dentro del cuerpo. Mediante la penetración del qi hacia la cima, recogemos la energía celestial; con las manos sobre los pies y presionando y levantando, recogemos la energía terrestre. En resumen, a través del "Pěng qì guàn dǐng fǎ" se puede decir que hemos recogido la energía de todas direcciones, del cielo y la tierra, dentro de nuestro cuerpo.
2. La primera sección - elevar y sostener el qi lateralmente se enfoca principalmente en penetrar el dāntián inferior; la segunda sección - elevar y sostener el qi frontalmente se enfoca principalmente en penetrar el dāntián superior; también atiende al dāntián inferior; la tercera sección - elevar y sostener el qi desde el frente lateralmente se enfoca principalmente en penetrar el dāntián medio. De esta manera, a través de los tres métodos de penetración del qi, hemos penetrado los tres dāntián (superior, medio e inferior). A través de los movimientos de inicio y cierre, hemos repetido la penetración de los tres dāntián. Con una preparación inicial y un cierre final en la práctica, aseguramos que la energía fluya abundantemente y sin obstrucciones en todas las partes del cuerpo.
3. Después de practicar el "Pěng qì guàn dǐng fǎ", no solo aumentará la cantidad de hùn yuán qi en el cuerpo, sino que también mejorará su calidad. Aquellos con enfermedades podrán curarse, y aquellos sin enfermedades verán un aumento en su vitalidad, además de agudizar su inteligencia y sabiduría. Practicar el "Pěng qì guàn dǐng fǎ" de manera general puede tener un efecto en el equilibrio general del cuerpo. Si deseas tener un efecto más rápido y mejor en una parte específica del cuerpo, también puedes adoptar el método de penetrar el qi en áreas específicas. Dirige el qi hacia donde sea necesario; por ejemplo, puedes canalizarlo hacia una zona enferma o hacia una parte del cuerpo cuya función deseas fortalecer, como es el caso de métodos para mejorar la inteligencia, clarificar la visión o curar enfermedades mediante la canalización del qi.
4. Para practicar bien el "Pěng qì guàn dǐng fǎ", por un lado debes realizar correctamente los movimientos de la práctica; por otro lado, debes utilizar adecuadamente tu intención: aumenta la importancia que le das al "Pěng qì guàn dǐng fǎ"; profundiza tu comprensión de los métodos de práctica con hùn yuán externo; y asegúrate de utilizar bien tu intención durante la práctica.

5. Al practicar el "Pěng qì guàn dǐng fǎ", presta atención a los siguientes tres puntos: los movimientos deben ser redondos; el cuerpo debe ser flexible; y las intenciones deben ser amplias y distantes.

SECCIÓN 3. CÓMO PRACTICAR PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ CORRECTAMENTE

El método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” parece muy simple, pero contiene muchos métodos y secretos maravillosos de las prácticas tradicionales. Si se practica correctamente, se puede avanzar directamente a un nivel avanzado. Incluso si se practica de manera convencional, se puede lograr rápidamente los efectos de entrenamiento mencionados en la segunda sección. A continuación, explicaremos los puntos clave para practicar correctamente el método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” desde dos aspectos: el uso de la conciencia y los movimientos de entrenamiento.

I. USO CORRECTO DE LA CONCIENCIA

Hay tres elementos para dar pleno efecto al uso de la conciencia, uno es aumentar la importancia concedida a Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ y entender su valor, dos es profundizar en la comprensión de la práctica del Qi externo, y tres es utilizar la conciencia correctamente en conjunto con la práctica.

1. AUMENTAR LA IMPORTANCIA CONCEDIDA A PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ Y ENTENDER SU VALOR

1) HAY CONTENIDOS DE ALTO NIVEL EN LOS EJERCICIOS.

Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ no sólo reúne los puntos fuertes de los métodos tradicionales de qigong para recoger y transmitir el qi, sino que también los ejercicios son delicados, reflexivos y completos. Este ejercicio se enfoca en las doce partes de la piel (una parte de la teoría de los meridianos), porque ya sea qi sano o qi enfermo, el ingreso al cuerpo humano desde el exterior comienza desde la parte de la piel y luego ingresa por sūn luò (vasos) → luò mài (colaterales) → jīngmài (meridianos principales) → zàngfǔ (vísceras). La guía de todo el cuerpo y la penetración del qi en este método de gongfu es para penetrar el qi positivo en el cuerpo. Además, este ejercicio también contiene los ejercicios secretos de los nueve palacios y las trece puertas (九宫十三门 / Jiǔgōng shísān mén), un método de práctica especial en los ejercicios tradicionales. Hay tres tipos de nueve palacios y trece puertas: los nueve palacios y trece compuertas de la cabeza (también hay dieciséis puertas), los nueve palacios y trece compuertas de todo el cuerpo, y los nueve palacios y trece compuertas de todo el cuerpo de este ejercicio. Las ubicaciones de los nueve palacios y las trece compuertas son:

1. tiānmén (parte superior de la cabeza),
2. la casa del suelo (huìyīn) en la parte inferior,

3. yù zhěn (la almohada de jade),
4. shēnzhù,
5. mìng mén (la puerta de la vida) detrás del cuerpo,
6. yìntáng en frente del cuerpo,
7. el punto de acupuntura shān zhōng debajo del punto de acupuntura yùtáng,
8. dùqí (el ombligo),
9. y dà bāo y jīng mén a ambos lados del cuerpo;
10. además, hay un punto de palacio medio, este punto es un punto vivo, que se puede mover hacia arriba y hacia abajo. El límite superior está en el centro entre yìntáng y yù zhěn, y el límite inferior está en el centro entre dùqí y mìng mén. Por lo general, se puede fijar en la posición del Palacio Hunyuan (混元窍 / hùn yuán qiào).

Aunque el contenido complicado de los ejercicios tradicionales de los nueve palacios y las trece puertas se ha eliminado de este ejercicio, las posiciones de estos puntos de acupuntura se conservan al penetrar el qi. Concentrarse en estos puntos de acupuntura durante la práctica no solo puede acelerar el proceso de práctica, sino que también puede tener efectos impredecibles.

2) HAY UN ALTO NIVEL DE PRÁCTICA INTEGRADO EN EL GONGFU.

Al practicar este método, se enfatiza la armonización con el vacío. Aunque es el contenido fundamental de la práctica abierta de Zhìnéng Qìgōng, se deriva de los métodos superiores de “usar el vacío como horno” y “usar el Taiji como caldero” en los métodos tradicionales. Por ahora, no discutiremos los métodos superiores tradicionales, pero en términos de la armonización de la conciencia con el vacío, si se puede lograr realmente, es fácil ingresar a un nivel avanzado de práctica. Esto se debe a que el vacío no tiene nada en qué aferrarse, y si la conciencia se combina con él, puede inducir a la conciencia a entrar en un estado de vacío y claridad. En este estado, un ligero movimiento de la intención puede provocar cambios evidentes en la energía de “hùn yuán”. La escena descrita por los antiguos de “cuando inhalas, inhalas todo el cielo y la tierra, cuando exhalas, exhalas todo el cielo y la tierra” y la imagen de “un solo saco que contiene el cielo y la tierra” se experimenta en este estado. Si reflexionamos sobre nosotros mismos en esta escena, podemos comprender directamente el “Yì yuán tǐ” mencionado por los antiguos. Por supuesto, esto no es algo que todos puedan lograr. Sin embargo, si reflexionamos repetidamente sobre esto y lo comprendemos seriamente, será muy beneficioso para mejorar nuestras habilidades.

3) HAY UN MARAVILLOSO MÉTODO DE RECOLECTAR QI EN LOS EJERCICIOS.

Este método incluye varios movimientos de absorción y masaje de energía. Si podemos coordinar estrechamente la apertura y el cierre de las palmas de las manos con la apertura y el cierre de la intención, será un método maravilloso para absorber, recolectar y cultivar la energía. Especialmente cuando la intención se combina con el vacío y la energía de “hùn yuán”, se convierte en el método más alto de absorción de energía. Sobre esto, los antiguos maestros de qigong han hecho muchas explicaciones. El maestro de qigong Qingcheng señaló:

“El camino de la absorción y el cultivo no se trata de absorber la energía yin y cultivar la energía yang en la cama, sino de absorber la energía del cielo y la tierra para cultivar nuestra propia energía, absorber la esencia del cielo y la tierra para cultivar nuestra propia esencia, absorber el espíritu del cielo y la tierra para cultivar nuestro propio espíritu; siguiendo la transformación del cielo y la tierra, para crear nuestra propia transformación, siguiendo el destino del cielo y la tierra, para continuar nuestro propio destino. Si la energía del cielo y la tierra no se detiene, entonces nuestra energía tampoco se detendrá; si la transformación del cielo y la tierra no se detiene, entonces nuestra transformación tampoco se detendrá; si el destino del cielo y la tierra no se destruye, entonces nuestro destino tampoco se destruirá. Siguiendo la vida eterna del cielo y la tierra, para lograr nuestra propia vida eterna, entonces el destino del cielo y la tierra siempre será nuevo, y nuestro destino también será siempre nuevo”. (citado del resumen “Cuidado de la salud taoísta”)

Huang Yuanji también señaló:

“En la práctica del camino, debemos cultivar la energía del vacío y el espíritu del vacío. Esta energía del vacío no es ni esencia ni energía ni espíritu, pero también es esencia, energía y espíritu. Esto significa que la esencia, la energía y el espíritu son uno. Pero si queremos cultivar el gran camino, no podemos hacerlo sin esta verdadera energía del vacío.”

Y dijo:

“Esta energía es el vacío y la nada en el aire. Es lo que da vida al cielo, la tierra y los seres humanos. Solo al mantener la mente en el vacío y en esta energía, la mente y el espíritu pueden interactuar con la energía del Taihe. Esto se llama la unión del espíritu y la energía, y la cocción y refinamiento en el dan”. (Citas de Leyu Tang)

De esto se desprende que estar en armonía con el vacío es estar en armonía con el Qi mezclado del vacío; recoger el Qi del vacío es, de hecho, el método supremo de recoger el Qi.

2. PROFUNDIZAR EN LA COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA DEL QI EXTERNO

1. El método de práctica externa se basa en las actividades normales de la vida humana y solo es una aplicación consciente de las leyes del proceso de “hùn yuán” que ocurre naturalmente en el cuerpo humano (como se describe en la primera sección de este capítulo). Por lo tanto, es fácil mostrar los efectos de fortalecimiento y optimización del movimiento de la vida.
2. La práctica del hunyuan qi externo hace especial hincapié en la recogida interna del qi externo. Es importante tenerlo claro. Cuando se practica, hay que desempeñar el papel activo de la conciencia e imaginar que el vacío no está vacío, sino que tiene una especie de vitalidad homogénea, invisible, transparente y sin obstrucciones. Presta siempre atención a llevar este qi externo de vuelta al cuerpo para el propio uso.
3. La práctica del hunyuan qi externo debe prestar atención al fortalecimiento de la propia permeabilidad, al fortalecimiento de la capacidad de abrir y cerrar el cuerpo, a desempeñar el papel dirigente de la conciencia, para que el qi externo vaya directamente a lo profundo, hasta la línea media; no sólo es la intención de conducir el qi hacia el interior desde el exterior, sino también la intención de tirar activamente desde interior. Esta práctica, algunas personas pueden pasar a la línea media y entrar en el nivel alto; incluso si no se puede entrar directamente en el nivel alto, sino también para mejorar la percepción del cuerpo y la capacidad de percibir.
4. Debe prestarse plena atención a la aplicación del método de la práctica combinada de Shen y Qi cuando se practica el hunyuan qi externo. Los métodos de la práctica combinada de Shen y Qi ya han sido descritos, por lo que no los repetiré aquí.

3. EL USO CORRECTO DE LA CONCIENCIA DURANTE LA PRÁCTICA DEL MÉTODO

Aquí nos centraremos en la actividad consciente de las ocho frases de la fórmula antes de la práctica. El uso de la conciencia durante los métodos de práctica específicos se explicará en combinación con los movimientos de práctica.

Antes de la práctica, debemos recitar las ocho frases de la fórmula. Al recitarlas, debemos comprender su significado mientras las recitamos y debemos experimentar seriamente su estado mental. Es una medida importante para ajustar nuestro estado mental y cumplir con los requisitos de

la práctica, no es algo opcional. Para una explicación detallada de las ocho frases de la fórmula, consulte la sección 2.

II. REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DE FORMA CORRECTA

El ejercicio debe realizarse de acuerdo con los requisitos estándar del movimiento, y los requisitos son diferentes en las diferentes etapas del ejercicio. Al principio, se deben seguir los movimientos estándar del libro y se deben practicar durante unos 17 minutos; cuando se este familiarizado con los movimientos, se debe prestar atención a la coordinación con las actividades mentales al realizar los movimientos y combinar orgánicamente las actividades conscientes antes mencionadas con los movimientos; después de que se pueda combinar hábilmente con actividades mentales, es necesario desarrollar los movimientos hacia aspectos más sutiles. Por ejemplo, al realizar acciones de apertura y cierre, empujar y amasar, se debe agregar la contención y la convexidad de la palma (también llamada hantu) durante el proceso de intercambio; durante el movimiento horizontal y vertical de las extremidades, se pueden agregar movimientos ondulantes de la columna. La siguiente es una breve introducción a las indicaciones específicas para cada ejercicio.

1. PREPARACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE

Esto ya se ha abordado en profundidad en la explicación de la preparación en sección 2, y no se repetirá aquí.

2. DETALLES DE LOS MOVIMIENTOS

(1) APERTURA

La palma de la mano se dobla y se presiona hacia abajo para tirar del qi. El movimiento requiere que la palma de la mano sea conducida desde el lado del cuerpo por el dedo meñique hasta la parte posterior del cuerpo, y luego la muñeca se utiliza como punto fijo para doblar la palma hacia arriba; al girar la palma, el brazo y el hombro deben estar conectados y girar como un todo, con la mano y el brazo girando en un cuarto de círculo. Los movimientos de empuje y tracción del qi hacia abajo pueden ser rectos al principio, empujando hacia delante 15° y tirando hacia el lado del cuerpo; cuando se es hábil, los movimientos de empuje y tracción pueden dibujarse en largos círculos curvos con pequeñas ondulaciones, de modo que la palma de la mano es convexa y cóncava, cerrada y abierta. Cuando se empuja hacia adelante, se presiona la palma de la mano hacia abajo y hacia afuera, se empuja hasta el punto extremo y se retrae la palma hacia adentro; cuando se tira hacia atrás, se presiona la palma de la mano hacia abajo y hacia afuera, y se retrae la palma hacia adentro hacia el lado del cuerpo, formando un rítmico presionar → recibir, presionar → recibir. Con la adición de la intención, la presión hacia abajo alcanza el vacío subterráneo, sacando el propio qi y

conectándolo con el qi del vacío subterráneo, con el cuerpo relajado; al tirar hacia atrás, la mano se tuerce ligeramente, y a través de este pequeño arco el qi mixto subterráneo es empujado de vuelta al cuerpo. El movimiento por sí solo parece empujar y tirar, pero en realidad es a través de empujar y tirar y recoger y presionar que actúa como una apertura y un cierre. Al abrirse y cerrarse, el cuerpo se eleva hacia afuera y se cierra hacia adentro.

Después de los tres empujones y tirones, soltar la muñeca y girar la palma de la mano. El requisito del movimiento es utilizar el dedo meñique para conducir desde la palma de la mano levantada para girar un cuarto de círculo de nuevo, de modo que la mano se restablece de la palma hacia abajo a la palma hacia el lado del cuerpo, de modo que todo el cuerpo se vuelva una unidad. Cuando se suelta la mano, la idea es sumergirse directamente en el vacío de la tierra y recoger el qi, sosteniendo un globo muy fino en la mano, con una “cola” arrastrándose detrás. Cuando la mano está ligeramente cerrada hacia el interior y brillando hacia el ombligo, la idea es enviar el globo de la mano hacia el ombligo, enviando así un flujo constante de energía mixta subterránea hacia dùqí y pensando en mǐng mén. De este modo, el qi mixto subterráneo penetra y llena el dantian.

A continuación, utilizando todavía el dedo meñique para conducir la palma hacia abajo, el brazo gira con ella; la mano se extiende hacia fuera y hacia atrás a lo largo de la altura del dùqí. El movimiento de girar la palma y extender el brazo debe ser suave y continuo, no angular. El giro de la palma de la mano y la extensión del brazo van hacia el suelo. Las manos se presionan contra el suelo, acariciando la unión del cielo y la tierra y extendiéndose hacia fuera, colocando a la persona en medio del cielo y la tierra, con la energía mezclada de todo el vacío del cielo y la tierra que se recoge en el cuerpo en todo momento. Las dos manos deben estar ligeramente retraídas detrás de la espalda, con los dos codos ligeramente doblados hacia fuera, manteniendo las manos a la misma altura de mǐng mén. Cuando brilles de nuevo en mǐng mén, piensa en el interior de mǐng mén. El siguiente paso es devolver ambas manos a las axilas y apuntar con el dedo corazón al punto dà bāo. El punto dà bāo es una zona clave. Cada meridiano del cuerpo humano tiene un meridiano colateral y un punto colateral, y hay quince puntos colaterales grandes en total, y el punto dà bāo es el punto colateral principal del bazo. Debemos abrir todos los colaterales de nuestro cuerpo para practicar el qi mixto, y al señalar este punto, se abren los colaterales alrededor del cuerpo. Por lo tanto, al apuntar el punto dà bāo, debes concentrarte en el dedo medio de ambas manos y presionarlo hacia adentro, o puedes usar las yemas de los dedos para hacer un pequeño círculo de atrás hacia adelante y presionarlo de nuevo, como si la punta del dedo medio estuviera tocando el cuerpo, y el Qi abrirá los meridianos. En ese momento, el qi de los meridianos será suave y todo el cuerpo tendrá una sensación de hormigueo, que irá directamente a los órganos internos, a veces de dentro a fuera, a veces de fuera a dentro. Cuando los dos brazos están extendidos hacia delante, las dos manos están como sosteniendo objetos, y de esta manera se lleva el Qi del cielo, y los dos brazos deben estar conectados con la idea

Sección 3. Cómo practicar Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ correctamente: II. Realizar los movimientos de forma correcta

de que parece haber algo conectado entre ellos. Los principiantes pueden doblar la palma de la mano ligeramente hacia adentro. Cuando seas hábil, puedes utilizar el extremo de tu dedo corazón para apuntar a yìntáng. Cuanto más pequeño sea el movimiento, mejor, y más se recogerá el globo de elementos mezclados de tu mano en yìntáng. El Qi que entra en la cabeza abre el Dantian superior y sensibiliza el Guanjiao dentro de la cabeza, facilitando la apertura de los ojos del cielo y guiando la percepción consciente.

El movimiento posterior de refuerzo del codo y del brazo hacia fuera es un ligero giro de la palma de la mano hacia arriba, con la palma en ángulo hacia fuera; el punto de fuerza es utilizar el hombro para separar los codos. Para los principiantes, esto es suficiente. Cuando se es hábil, se pueden experimentar tres tipos de fuerzas: una es usar los omóplatos para empujar hacia fuera, se sentirá que no se puede separar; la segunda es separar los codos con los hombros, se siente que hay una fuerza de succión dentro de los dos brazos, por lo que no se pueden separar; la tercera es que hay un gran globo entre los dos brazos, los brazos están llenos de qi. Cuando los codos y los brazos se separan, las palmas de las manos acarician a lo largo del borde del cielo, conectando el Qi interno y externo, volviendolos una unidad. Cuando los dos brazos estén a punto de llegar al lado del cuerpo y formen una línea, utilizar el dedo meñique para girar la palma de la mano hacia abajo y girar un cuarto de círculo para que la palma esté abajo, luego girar la palma hacia arriba. Esto se hace continuamente mientras las palmas y los brazos se arquean hacia arriba desde los lados. De este modo, el movimiento es circular y continuo, y el Qi no se rompe. Al girar la palma de la mano, la mente se coloca en el cielo, agitando el qi mientras las manos giran, y los brazos sostienen el qi hacia arriba a lo largo de la bóveda celeste en el vacío; los brazos deben estar rectos y relajados, con ambas manos como soporte. En este punto, se sienten los brazos pesados cuando se levantan hacia arriba, lo cual es una señal de que se ha tomado el qi del cielo y de la tierra y que el qi de los brazos es abundante. A medida que se desplazan hacia arriba, las dos palmas y los brazos conducen el Qi del vacío hacia el centro del cielo, y la mente debe guiar este Qi a lo largo de la cúpula del cielo para que se reúna en el centro del punto más alto de la cima del cielo (también llamado centro del cielo). Al juntarse las dos manos en el centro del cielo, el qi recogido descenderá desde la cúpula del cielo directamente a la parte superior de la cabeza; la intención es guiar el qi hacia el cuerpo. A medida que las palmas y los brazos descienden, las raíces de las palmas alcanzarán la parte superior de la cabeza, luego se moverán hacia el frente y descenderán, los hombros relajados, los codos aplanados, las escápulas redondeadas y apoyadas, las axilas no apretadas sólidamente sino vacías, cayendo al pecho con las manos combinadas formando el mudra hēshí. La base de la palma y el antebrazo no están más abajo que la boca del corazón, el pulgar está más o menos en la posición del punto shān zhōng al punto zǐ gōng, el brazo está inclinado 45° al frente, y el codo y el brazo se sostienen como un globo. Esta postura no sólo permite que el qi de ambas manos circule como un anillo sin fin, sino que

también tiene el efecto milagroso de recoger la mente y el espíritu, por lo que la comunidad religiosa admira especialmente este gesto.

La postura inicial parece sencilla, pero en realidad es un paseo por los tres talentos (terrestre, humana y celestial), que se extiende por los tres talentos del cielo, la tierra y el ser humano, por lo que también se llama la “postura de los tres talentos” (三才式 / sāncái shì). Desde la palma de la mano, el Qi es atraído hacia el ombligo y pasa a través del Dantian inferior, que es el qi de la Tierra; presionar el punto dà bāo es enviar el Qi al Dantian medio; girar la palma hacia yìntáng es pasar a través del Dantian superior y tomar el qi del Cielo. Las dos manos de la parte superior de la cabeza se unen para hacer penetrar el Qi a Baihui y Tianmen. El pecho se une y cae al Dantian Medio, al Qi del Humano, unificando las partes superior e inferior del cuerpo. Aunque Zhìnéng gōng no habla del qi del yang celestial y del yin terrenal, puede entenderse y experimentarse desde distintos niveles.

(2) LA PRIMERA SECCIÓN DE PĚNG QÌ GUÀN DǪNG Fǎ: SOSTENER EL QI DESDE EL FRENTE AL COSTADO

Desde la posición de la apertura, primero hay que girar los dedos de la palma de la mano hacia delante y empujarlos hacia fuera de forma plana, no en diagonal. El pulgar y el índice siguen unidos, formando un triángulo después de colocar la palma de la mano (después de practicar durante mucho tiempo se pueden entrecerrar los ojos y ver el qi u otras vistas desde el interior del triángulo). A continuación, se separan los dedos índice y pulgar sucesivamente. Al separar los pulgares, parece que hay una sensación de succión y desgarro entre los dos dedos; separarlos lentamente, hasta que queden al ancho de los hombros, y luego empuje y amase.

Al hacer el empuje y el amasado, utilizar la idea de entrada y salida para conducir el qi hacia adentro y hacia afuera, sólo la idea independientemente del qi. Al impulsar la idea del cielo, no pienses en cómo fluye el qi hacia el cielo, el qi con la idea de salir. Cuando la idea es pensar en el cuerpo, el qi estará en el cuerpo a voluntad. Cuando la idea se mueve, el qi se mueve. Esta es la intención de dirigir el Qi. A través de empujar y amasar y tirar del qi y la idea de guiar, el qi interno es inducido a ser liberado y combinado con el qi mixto del mundo natural, de modo que el practicante está rodeado por la formación de un campo de qi espeso del qi mixto del cuerpo humano; cuando la idea con la acción de una colección, pensar dentro del cuerpo, el qi externo es inducido dentro del cuerpo, y el qi mixto del mundo natural es inducido a regresar al cuerpo, de modo que el qi mixto en el cuerpo humano aumenta y se llena.

Al hacer la acción de empujar y amasar, hay que ponerlo primero y luego recogerlo, no cuando los brazos están estirados en plano, sino con la idea de soltar el qi para conectar con el exterior y luego recogerlo. Al replegarse, utilizar los hombros para iniciar el movimiento, los hombros y los brazos se mueven como el engranaje de transmisión de una rueda de tren; los codos deben estar relajados y

Sección 3. Cómo practicar Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ correctamente: II. Realizar los movimientos de forma correcta

ligeramente doblados; las muñecas deben estar relajadas pero no caídas por debajo del nivel de los hombros. Con la palma de la mano hacia dentro, pensar que el pulgar y el meñique se juntan a unos 10 cm. por delante, pero sin tocarse, como si sostuvieras algo en la mano y no lo tuvieras. Al recuperar, los hombros giran medio círculo hacia arriba y hacia atrás de forma relajada; al empujar, se completa el siguiente medio círculo hacia abajo y hacia delante, utilizando exactamente los omóplatos y los hombros para dibujar un círculo completo. Al empujar, use los hombros para empujar directamente hacia la muñeca, la muñeca debe estar asentada, el punto de acupuntura de shén mén ubicado en la articulación del hueso pisiforme y el cúbito debe estirarse y abrirse, y la palma de pie debe ser empujada hacia afuera por el punto de acupuntura de shén mén, con la palma hacia fuera tímida y las yemas de los dedos curvadas hacia atrás.

Toda la acción de empujar y amasar no debe ser demasiado grande, como empujar y amasar una pelota elástica en el cielo, la acción hará que la pelota caiga; la acción debe ser pequeña y lenta, suave y con forma de onda. Esto permite una mayor unión del Qi interno y externo. Tanto el empuje frontal como el lateral y el amasado deben dominar este punto esencial, poco a poco el brazo tendrá una sensación de Qi y resistencia.

Tirar y empujar horizontal. Al comenzar a practicar, se requiere que la apertura y el cierre no excedan los 15°, y el movimiento no debe ser demasiado grande; la palma sobresale hacia afuera y las yemas de los dedos están hacia atrás, para que el flujo de Qi hacia fuera pueda volver a entrar. Después de dominar, abrir y cerrar no son rectos, debe haber un proceso de retraer la palma → empujar → retraer. Hay cuatro pequeños movimientos en una apertura y cierre: abrir hacia el exterior cuando la palma está en el medio del movimiento, y retraer la palma en los extremos. Se puede dibujar un pequeño arco con un carácter ∞ horizontal, y se tendrá una fuerte sensación de qi en las manos; el cuerpo también se libera y se retrae junto con la apertura y el cierre repentinos, de modo que se libera el qi interno de todo el cuerpo y se atrae el qi externo. Cada vez que se realice una acción con este tipo de pensamiento, se acumulará más qi y el cuerpo estará más sano. Después de aplanar el qi, levantar las palmas de las manos y extenderlas hacia afuera, el qi se expande en consecuencia; la mano extiende la unión del cielo y la tierra, y la mente entonces fusiona a las personas con el qi del vacío. Cuando las dos palmas se empujan y amasan hacia los lados, la idea y la acción son las mismas que las de empujar y amasar hacia delante, pero hay que prestar especial atención a la recogida del qi. Los requisitos para tirar del Qi hacia arriba y hacia abajo son los mismos que para tirar del Qi en plano, comenzando a 15° y cayendo a nivel de los hombros. Una vez que se haya vuelto competente y se tenga un sentido del Qi, también se debe realizar un pequeño arco de recogida → presionar → recoger, de modo que la palma de la mano pueda ser utilizada para guiar la recogida y la liberación del Qi. No se debe hacer esto al principio de la práctica, porque se

perderá qi si se hace de mala gana; esperar hasta que la práctica haya progresado gradualmente y las manos y el cuerpo puedan relajarse y moverse. Es una cuestión de nivel de práctica de gong.

Cuando se gira la palma hacia abajo, los dedos de la palma se bajan y la mente debe pensar en los cinco dedos cayendo como cinco pilares de qi que están en el cielo; cuando se gira la palma hacia abajo, la palma se gira en medio círculo como una pala de agua, y el qi se recoge del suelo. Con un hundimiento, un giro y una palada de la muñeca y la palma de la mano, se está sosteniendo toda una cantidad de Qi en la intersección del cielo y la tierra. En este punto, prestar atención a la relajación de los músculos y utilizar dàchuí como punto de fuerza para levantar la palma y el brazo a lo largo del borde del cielo. La idea es la misma que en la postura inicial, seguir empujando el qi hacia el cuerpo desde el principio, en lugar de hacerlo después de llegar a la parte superior de la cabeza. Cuando la mano llega a la parte superior de la cabeza, la palma de la mano está ligeramente cerrada hacia dentro, separada aproximadamente a la altura de los hombros, y el qi fluye por todo el cuerpo desde la parte superior de la cabeza como un pilar que desciende del cielo; en este punto pensar en huìyīn y yǒng quán, no en la ruta que sigue el qi. Sostener y volcar el qi durante una respiración natural, el cuerpo se relaja con cada exhalación, el qi desciende, y la mente conduce hacia abajo con las manos para llevar el qi a través del cuerpo. Cuando las manos están frente al cuerpo, los dedos deben ser como cinco grandes ganchos, que hacen cosquillas al qi desde el interior del cuerpo para aumentar la permeabilidad del mismo. Girar la palma de la mano hacia dentro cuando la mano llegue al pecho, pero sin tocar la piel, y guiar hacia abajo desde el exterior a un centímetro de distancia del cuerpo; la mente dirige el Qi desde el interior, penetrando en la piel, los músculos y los huesos. Cuando se presiona el ombligo con el dedo corazón, piensa en mìng mén y llevar el Qi al cuerpo, donde se encontrará con el Qi que fluye hacia el cuerpo desde la parte superior de la cabeza, y se sentirá una sensación especial si eres sensible. Este es el centro inferior del zhìnéng gōng, donde se ponen los cimientos. Este es el punto clave, que solía llamarse el “fundamento de la vida” (立命之基 / lì mìng zhī jī). Con este “punto” (点 / diǎn), se puede experimentar gradualmente que la vacuidad interior está en el centro del punto vacío, que también se conoce como “puerta misteriosa” (玄关 / xuānguān) o “punto medio” (中点 / zhōng diǎn). Al practicar el gong, se puede usar la mente para guiar el qi para experimentarlo lentamente, pero no se debe perseguir intencionalmente; de lo contrario, aunque este punto de unión se estimule, el qi no será puro, y el qi no bajará cuando llegue aquí.

Después de presionar el ombligo con el dedo corazón, guiar hacia atrás a lo largo de la zona de la cintura, conectando los puntos móviles en el interior. El movimiento circular de la mano debe ser natural y continuo, no nervioso; de lo contrario, el Qi del cinturón se romperá fácilmente. Lo mismo debería hacerse para el bucle de retroceso. Cuando se apunte a mìng mén, relajar y enviar el Qi al ombligo. Para guiar desde las nalgas hasta la parte posterior de la pierna, se separa el pulgar de los

Sección 3. Cómo practicar Pěng Qì Guàn Dǐng Fǎ correctamente: II. Realizar los movimientos de forma correcta

otros cuatro dedos y se abre la boca del tigre, con el pulgar en el lado de la pierna y los otros cuatro dedos en la parte posterior de la pierna, de modo que se cubran todos los meridianos de la pierna. Lo mejor es penetrar lo más profundamente posible, preferiblemente hasta la línea media, donde parece que está presionando en los huesos. Si se puede penetrar, se puede sentir lentamente cómo son la carne, los huesos y los vasos sanguíneos, y se puede sentir y ver cuando se guía la mano; también se puede sentir la diferencia entre los tejidos normales y los anormales, por lo que no es necesario abrir el ojo celestial para diagnosticar enfermedades.

Cuando se doblen las rodillas y se adopte la posición en cuclillas, se debe ser natural, no se debe estar rígido; no levantar la cabeza. Cuando se colocan las dos manos en la superficie inferior de los pies, las dos rodillas deben estar juntas y los talones no deben abandonar el suelo; los talones son incómodos en la parte posterior de la cabeza y el qi es inestable. Cuando se presiona hacia abajo, las palmas de las manos sobresalen hacia fuera, los pies están relajados, el peso del cuerpo se desplaza hacia delante y la parte superior del cuerpo está pegada a los muslos; cuando se levanta, el peso se desplaza hacia atrás, las palmas de las manos están ligeramente cerradas y los pies están retraídos. La presión hacia abajo tiene como objetivo atravesar el suelo hasta el vacío de abajo, y la elevación hacia arriba hacia el interior del cuerpo. Mediante el empuje y el amasamiento de la presión hacia abajo y la elevación hacia arriba, la intención se combina con la energía mixta del suelo y se conduce de vuelta al cuerpo.

La acción de arrancar el Qi del suelo consiste en separar las dos manos a los lados de los pies, con la idea de coger y tirar desde las profundidades del suelo como una zanahoria, y luego guiar ambas manos hacia arriba por la parte interior de las piernas (la misma actividad que el descenso) hasta el ombligo. El qi que sale del interior es guiado por el movimiento de las manos con la mente. Por lo tanto, al tirar del qi del suelo, las manos tienen el movimiento de tirar, los pies se contraen, con la intención de conducir el qi hacia arriba. En este punto, hay que procurar que tanto el movimiento como la intención sean lentos y uniformes, para que el Qi no se rompa. Si se lleva poco tiempo practicando, es posible que no se sienta el qi subiendo desde los pies, así que se debe utilizar las manos para guiar el qi hacia arriba. Cuando el dedo corazón presiona el ombligo, el Qi mixto del cielo y la tierra convergen en el ombligo, y el Qi mixto del cuerpo humano y la naturaleza se comunican en el ombligo, de modo que el hombre y la naturaleza se convierten en uno.

(3) LA SEGUNDA SECCIÓN DE PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ: SOSTENER EL QI DESDE EL COSTADO AL FRENTE

Los movimientos de esta sección son los mismos que los de la primera sección, como empujar y amasar, tirar del Qi, abducir y cerrar, salvo que siguen el camino inverso. La primera sección comienza desde el frente y va hacia el lado del cuerpo para sostener el Qi del vacío izquierdo y

derecho hacia arriba y a través de la parte superior; la segunda sección comienza desde el lado del cuerpo y va hacia el frente para sostener el Qi hacia arriba y a través de la parte superior, por lo que no lo repetiremos.

Cuando los dos brazos se elevan desde el lado del cuerpo, el movimiento requiere que los hombros guíen a los codos, los codos a las muñecas, las muñecas a las palmas y los dedos de forma relajada, como si las manos fueran arrastradas hacia arriba por los hombros y los codos; las partes del cuerpo que están mas cerca del torso y cerca del corazón se mueven primero. Pensar que las manos se levantan desde el vacío en el suelo con el qi. Los dos brazos se levantan planos y relajados, utilizando la ligereza y el peso de los antebrazos para medir si se levantan planos; entonces utilizar el dedo medio para levantar la palma de la mano. Después de empujar, amasar y tirar del qi, las palmas de las manos sobresalen hacia el borde del cielo y se cierran hacia la parte delantera del cuerpo, con la intención de que las manos se peguen al qi del cielo y se cierran hacia dentro con los hombros, tomando todo el qi del círculo circundante. Cuando las manos sostienen el qi desde el frente, pensar que hay otros dos brazos detrás de la espalda que también sostienen el qi hacia arriba al igual que el frente, fusionando el qi del frente y de la espalda y luego pasándolo a la parte superior de la cabeza. Mientras las dos manos descienden hasta la parte delantera de la cabeza, utilizar el dedo corazón para presionar el yìntáng; el Qi entra por aquí, y tu mente conduce el Qi más profundamente para que se encuentre con el Qi que cae verticalmente en bǎi huì, y la persona sensible sentirá una sensación especial. Este es el punto medio superior de Zhìnéng gōng, una importante unión dentro de la cabeza, que se denomina “unión ancestral de Yuanshen” (元神祖窍 / yuán shénzǔ qiào) en el gongfu tradicional. En la primera sección del método, dos hebras de Qi se encuentran en el ombligo y la segunda sección se encuentra en el nodo ancestral de la cabeza. El método tradicional de gong considera que el punto superior es “naturaleza” (性 / xìng) y el punto inferior es la “vida” (命 / mìng). Una vez que los dos puntos anteriores y posteriores estén claros, habrá una base para el cultivo dual de la vida en la práctica del gong. De hecho, la naturaleza innata y la vida son una misma cosa, y si la vida se separa, pertenece a esta última. Si no encuentras este punto, puedes practicar paso a paso según los elementos mixtos externos.

Después de golpear yìntáng, guiado con el dedo corazón y golpear a lo largo del arco de las cejas y hacia atrás hasta debajo del hueso de la Almohadilla de Jade (yù zhěngǔ). Cuando se presiona el punto, hay que penetrar hacia el interior y pensar en yìntáng. Algunas personas pueden tener alucinaciones cuando señalan el hueso de la almohada de jade, pero se deben ignorar y seguir practicando. Al guiar las dos manos hacia abajo a lo largo del cuello, las manos son como ganchos que hacen cosquillas en la carne y los huesos hacia abajo, para penetrar en el interior del cuerpo. Los dos dedos centrales se centran en el punto shēnzhù, por debajo de la apófisis espinosa de la tercera vértebra torácica. Esto también es un secreto. Con tu mente, enviar el Qi hacia abajo, preferiblemente

más allá de los omóplatos. No hay que forzarlo si no se puede alcanzarlo. Ambas manos van alrededor de los hombros, a través de las axilas hasta la parte posterior del cuerpo, con los pulgares abiertos y la boca del tigre a un lado del cuerpo, las palmas hacia la espalda, no hacia afuera. Los demás requisitos son los mismos que en la primera sección.

(4) LA TERCERA SECCIÓN DE PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ: SOSTENER EL QI DE LAS DIAGONALES

Esta sección del gong sigue a la primera y a la segunda, en las que el Qi se eleva desde los lados y hacia los costados, y después de elevar y volcar el Qi de los lados y de la parte delantera y trasera (las “cuatro direcciones” en la antigüedad) en la parte superior, el Qi de las “cuatro esquinas” (es decir, los cuatro ángulos oblicuos) se eleva y se vuelca en la parte superior. Al principio, las yemas de los dedos apuntan hacia abajo, como si llevaran cinco pilares de qi, y una esfera de qi que arrastra una cola se eleva desde lo más profundo. El movimiento de elevar comienza con los hombros, manteniendo las axilas abiertas y juntando las palmas de las manos ligeramente hacia dentro. Cuando los brazos están a punto de llegar a la altura de los hombros, continuar hacia arriba a lo largo de la bóveda celeste con las palmas hacia arriba como foco principal. Retirar gradualmente el qi hacia el interior de la cabeza. Pensar que las dos manos detrás del cuerpo también recogen el Qi de las cuatro esquinas. Al detenerse en la parte superior de la cabeza y volcar el Qi, respirar profunda y uniformemente. Una vez que el qi haya descendido por el lado de la oreja, girar las palmas de las manos hacia delante y situarlas frente a los hombros; mantener las palmas rectas y mirando hacia adelante, y los codos relajados.

Retorno del Qi. Cuando las dos manos se asientan sobre las muñecas (los puntos de acupuntura de shén mén están abiertos) y empujan hacia delante, relajar las muñecas y girar las palmas antes que los brazos se extiendan por completo. Estos movimientos deben ser naturales y coherentes. Al aflojar las muñecas, los dedos y las palmas deben caer como cinco columnas de Qi que caen desde el cielo, y al girar las palmas para recuperar el Qi, las manos deben estar en una posición mitad yin, mitad yang. La mano recoge el Qi desde el frente hacia el lado del cuerpo a 90°, el pulgar pellizca zhōng kuí y continúa recogiendo el Qi hacia atrás. En este punto, la parte superior del cuerpo se gira hacia el lado del cuerpo con la cintura como eje. Este movimiento debe realizarse de forma redonda, suave y consistente. Al girar el cuerpo, debe ser como lanzar una vara con la punta del látigo, la vara vuelve, la punta del látigo sigue completando la acción de ser lanzada y recuperada. Sólo poniendo el punto principal de movimiento en la cintura y relajando los hombros, la cintura, los hombros, los codos y las muñecas se convierten en uno.

Esta es una sección simple de movimiento, principalmente con la intención de pensar que hay manos en las partes correspondientes de la espalda, o incluso pensar que hay un círculo de manos que se encuentran desde todos los lados en la parte superior del cielo, y que el qi se transmite hacia la parte

superior de la cabeza. Debido a que la intención de este conjunto de métodos de gong se dirige hacia el exterior, se forma un muy buen campo de qi alrededor del practicante. Devolver el qi es llevar de vuelta al cuerpo el campo de qi que se dispuso hacia el exterior con la intención de practicar gong. El retorno del qi implica el pellizco del pulgar en zhōng kuí, lo que solía llamarse el “truco Yuqing” (玉清诀 / yù qīng jué). El punto zhōng kuí está en el nudillo medio del dedo corazón. La mano tiene 24 secciones, y zhōng kuí pertenece al centro de la mano. Al pellizcar el centro con el pulgar, se abren todos los puntos de acupuntura de la mano. Cuando se pellizca el pulgar en el centro, la palma se contiene y el Qi entra en el cuerpo. En cuanto a los meridianos, el pulgar es el meridiano del pulmón y el dedo corazón es el meridiano del pericardio; el pulmón rige el qi y el corazón la sangre. En cuanto a los órganos internos, el pulgar pertenece al bazo y el dedo corazón al pericardio; el bazo es la mente principal y el pericardio es el espíritu principal, por lo que pellizcar puede reunir el espíritu, estabilizar la mente, ayudar a devolver el qi y hacer que el qi suba. Qì hù es la puerta de entrada al flujo de Qi. El señalamiento del dedo medio está destinado a atraer el Qi hacia el cuerpo, así que debe ser preciso. Al inspirar, se presiona suavemente el dedo corazón hacia el cuerpo, y al espirar, se relaja; con el movimiento de inspirar y espirar, se expande el qi de los pulmones y el pecho. Por lo tanto, se requiere que el brazo no sea presionado contra el cuerpo al apuntar Qì hù, sino que se mantenga redondo hacia afuera. El siguiente movimiento consiste en empujar la muñeca hacia delante y extender las puntas de los dedos hacia fuera, de modo que la palma de la mano gire hacia arriba hasta la palma de loto; la idea es girar las puntas de los diez dedos en círculo a lo largo del borde del cielo con el movimiento; desde la raíz de la palma, los dedos se cierran y las puntas de los dedos recogen el Qi del cielo con las dos manos juntas delante del pecho.

Hasta este punto, los tres métodos de flujo de qi de las tres secciones del gong han penetrado en los tres dantian. El primer método de penetración del qi comienza desde el frente y eleva el Qi en el lado y penetra en el Dantian inferior; el segundo método de penetración del qi comienza desde el lado y eleva el Qi en el frente y penetra en el Dantian superior, cuidando también el Dantian inferior; el tercer método de penetración del qi comienza desde el lado y eleva el Qi en el frente y penetra en el Dantian medio. Las dos manos se cruzan delante del pecho después de presionar Qì hù, y las dos manos recogen el qi, y la mayor parte del qi está en el punto cruzado delante del pecho, que se concentra en el Dantian medio, detrás del punto shān zhōng. Estas tres secciones recogen el qi del cielo y de la tierra, más el qi mixto de la persona, los tres qi se combinarán, y los tres dantian estarán llenos de qi. El concepto de penetración del qi en el dantian debe estar presente cuando se practica la penetración del qi, y si se practica a menudo, el poder del gong saldrá a la luz. Los tres campos de penetración del chi en Zhìnéng gōng son diferentes de los “tres campos de repetición” (三田反复 / sāntián fǎnfù) en el Dan Tao Gong, donde se refina la esencia y se transforma el chi. Se basa y aprovecha estos puntos clave de la actividad vital humana, y utiliza el qi natural mixto para penetrar en los tres campos superior, medio e inferior, uniéndolos interna y externamente.

(5) CIERRE

La postura final de cierre es para devolver al cuerpo una vez más el qi mixto de la naturaleza y el campo de qi formado alrededor del cuerpo durante la práctica. No se debe pensar que la postura de cierre es menos importante, ya que tiene el efecto de reorganizar todo el cuerpo. A medida que zhìnéng gōng se centra en el Dantian superior y medio, la mano de cierre se eleva desde el Dantian medio hasta el superior a lo largo de la línea media del cuerpo y luego hasta la parte superior de la cabeza, pero también se eleva lo más alto posible para que el Qi de shǎo yáng y qīng yáng de ambos lados pueda subir fácilmente. Las manos parecen tocar la parte superior del cielo, como si lo separaran, y las dos manos caen a lo largo de los lados de la cúpula del cielo. Cuando se tenga experiencia, utilizar el dedo medio para dibujar un pequeño círculo sobre dà bāo siguiendo la secuencia adelante→arriba→atrás→abajo→adelante, y luego enviar el qi al dantian medio. Extender la mano hacia atrás, no más abajo de mìng mén (Puerta de la Vida), y luego extenderla a lo largo del borde del cielo para recoger el Qi a través del Dantian inferior. Este tipo de cierre es otro de los “tres campos del qi” (三田贯气 / sāntián guàn qì). A continuación, descansar un momento, volver a colocar ambas manos a los lados del cuerpo y abrir lentamente ambos ojos.

Para practicar “pěng qì guàn dǐng fǎ”, se pueden practicar los movimientos como empujar y amasar, volcar el qi, etc., por separado y más lentamente, para experimentar la actividad de la mente y aprender a utilizarla correctamente. No pensar nunca en cómo entra y sale el qi, ni en cuál es la reacción; de lo contrario, la interferencia de la conciencia adquirida generará distracciones. La práctica formal se hará a una velocidad normal y con concentración.

III. FLEXIBILIDAD AL UTILIZAR PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ

Después de practicar pěng qì guàn dǐng fǎ, no sólo puede aumentar la cantidad de qi mezclado en el cuerpo, sino que también se puede mejorar la calidad. Los que estén enfermos se curarán, los que no lo estén tendrán una fuerte vitalidad y serán sabios e inteligentes. Practicar de forma general según las indicaciones de pěng qì guàn dǐng fǎ puede tener un efecto sobre el equilibrio general del cuerpo. Si se quiere trabajar mejor y más rápido en una parte determinada del cuerpo, también se puede adoptar el método de penetración localizada del qi. Se puede aplicar a cualquier parte del cuerpo que lo necesite; se puede aplicar a cualquier parte que esté enferma, y se puede aplicar a cualquier parte que necesite ser fortalecida. Para que resulte más fácil aprender a utilizarlo, daré unos cuantos ejemplos de cómo utilizarlo, para que se ilumine la mente.

1. EL MÉTODO PARA ILUMINAR LA MENTE

Sentado, de pie o tumbado, mantener las manos por encima de la cabeza y pasa el qi de arriba a la parte superior de la cabeza; con la intención de pasar el qi del cielo a la parte superior de la cabeza. Las dos manos descienden, la mano izquierda masculina en la parte inferior, la mano derecha femenina en la parte inferior, las palmas de las dos manos se reúnen lentamente para cubrir la parte superior de la cabeza, pero no tocan el cuero cabelludo ni el cabello. A continuación, gira ambas manos en círculo adelante → izquierda → atrás → derecha → adelante, volviendo a la parte superior de la cabeza después de 3 círculos. Girar lenta y uniformemente; concentrar la mente y pensar en una columna celestial que se concentra en la cabeza. Después de 3 círculos, presionar hacia abajo 3 veces y levantar 3 veces. Cuando se presiona hacia abajo, la mente debe profundizar en la cabeza, penetrar en la parte superior de la cabeza y presionar a través del cerebro; cuando se levanta, la mente debe hacer vibrar la cabeza, para que el qi y la sangre de la cabeza cambien y la circulación del qi en el cerebro aumente. A continuación, girar 3 veces en la dirección opuesta, presionando y levantando cada 3 veces. Tras este movimiento, se separan las dos manos, se juntan las puntas de los dedos centrales y se levantan lentamente hacia arriba 3 veces. A continuación, las dos manos descienden desde la parte superior de la cabeza hasta los lados, por encima de las puntas de las orejas, con la idea de separar la parte superior de la cabeza; y luego suben, con las puntas de los dos dedos centrales que se encuentran en la parte superior de la cabeza, repitiendo 3 veces. A continuación, dos manos hacia adelante a la frente, dos palmas se superponen, de 1 a 2 cm de la piel, hasta 5 cm, a continuación, girar las dos manos en dirección abajo → izquierda → arriba → derecha → abajo 3 vueltas, de nuevo a la parte delantera de la frente, presionar hacia la frente 3 veces, separar 3 veces. A continuación, girar 3 veces en la dirección opuesta, luego presionar 3 veces y separar 3 veces. Bajar lentamente ambas palmas hasta la parte delantera sobre yìntáng, girar 3 veces

en la dirección de abajo→izquierda→arriba→derecha→abajo, volver a la parte delantera de yìntáng, presionar hacia yìntáng 3 veces y separar 3 veces. A continuación, girar 3 veces en la dirección opuesta, luego presionar 3 veces y separar 3 veces de nuevo. Practicar de esta manera hará que el cerebro sea inteligente.

2. MÉTODO DE CUIDADO DE LOS OJOS

Sentado, de pie o acostado. Con las palmas de las manos enfrentadas a una distancia de 5 cm, mantener el Qi delante del ombligo y subir hacia ambos lados de la cabeza; con las raíces de los pulgares a la altura de los ojos, abrir y cerrar las dos manos para tirar del Qi. Una vez que se pueda sentir el qi, girar las palmas de las manos hacia los ojos y hacer empujar y tirar a una distancia de 3 a 5 cm de los ojos de 7 a 10 veces. Cuando se empuja, la mente se adentra en los ojos, y cuando tira, se conecta con el Qi externo. A continuación, amasar y girar de 7 a 10 veces con ambas manos en la dirección interior→abajo→exterior→arriba, y hacer empujar y tirar de 7 a 10 veces. A continuación, amasar y girar de 7 a 10 veces en la dirección opuesta y hacer empujar y tirar de 7 a 10 veces. Esto es una repetición, hazlo tres veces, una vez al día. Puede utilizarse para todo tipo de problemas oculares.

3. MÉTODOS DE TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DEL QI

Zhìnéng gōng no distingue entre enfermedades. El método consiste en tirar del qi con las dos manos primero, y luego, cuando se genera sensación de qi, se pasa el qi al lugar de la enfermedad. La idea es que la enfermedad sea eliminada y la función vuelva a ser normal. También se puede seguir el mismo método de penetración del Qi en los ojos y en el lugar de la enfermedad.

SECCIÓN 4. RESUMEN DEL CAPÍTULO

El “Pěng qì guàn dǐng fǎ” es una técnica fundamental de Zhìnéng Qìgōng que trabaja con el hùn yuánqì externo. La práctica diligente puede eliminar enfermedades y fortalecer el cuerpo, e incluso desarrollar potenciales habilidades mentales. Generalmente, para los principiantes, una sesión de práctica puede durar menos de 20 minutos; para los más experimentados que deseen acelerar su progreso, una sesión puede durar aproximadamente entre 30 y 40 minutos. Durante la práctica de esta técnica se puede utilizar la imaginación, pero es importante evitar convertir la práctica completamente en un arte.

Para aprender y practicar el “Pěng qì guàn dǐng fǎ” es esencial dominar los siguientes puntos clave:

I. EL HUNYUAN EXTERNO PRACTICADO POR ESTE MÉTODO NO ES LO MISMO QUE LOS MÉTODOS TRADICIONALES DE “MEZCLADO Y TRANSFORMACIÓN DEL HUMANO Y EL CIELO” (人天浑化 / RÉN TIĀN HÚN HUÀ) Y “CORTAR EL CABELLO” (伐毛 / FÁ MÁO)

En las prácticas tradicionales, el método de "fusión del hombre con el cielo" se refiere a unir la esencia, la energía y el espíritu internos hasta que se conviertan en uno, y luego ir más allá para eliminar los prejuicios sutiles en la conciencia, alcanzando no solo un estado de "sin forma humana, sin forma del yo, sin forma del ser con vida", sino también un estado de "vacío tanto del hombre como del entorno", sin distinciones y equivalente al vacío. Si se explica utilizando la teoría de Zhìnéng Qìgōng, esto significa eliminar los prejuicios del “Yì yuán tǐ” y alcanzar una completa coincidencia entre el “Yì yuán tǐ” y la energía primordial “hùn yuán qì”. Además, esta coincidencia es real y no puede ser comparada con la "fusión del hombre con el cielo" en la práctica de la "hùn yuán" externa. Porque la unión del espíritu con la energía “hùn yuán qì” del vacío en la práctica externa es solo una activación intencional a través de la imaginación, que solo puede movilizar la energía “hùn yuán qì”; está lejos de alcanzar una completa integración de la conciencia con la energía “hùn yuán qì” del vacío, y además, la forma, la energía y el espíritu de una persona aún no han alcanzado un nivel de unidad. Los practicantes de Zhìnéng Qìgōng deben tener una comprensión clara de esto; no deben cegarse por el hecho de que la práctica externa de “hùn yuán” pertenece a la categoría de "fusión del hombre con el cielo" y asumir erróneamente que han alcanzado un nivel alto de habilidad.

Sección 4. Resumen del capítulo: I. El Hunyuan externo practicado por este método no es lo mismo que los métodos tradicionales de “Mezclado y transformación del Humano y el Cielo” (人天浑化 / rén tiān hún huà) y “cortar el cabello” (伐毛 / fá máo)

El método de práctica de "corte del pelo" en las prácticas tradicionales se refiere principalmente a acumular "la verdadera energía Yang en la superficie de la piel para atacar y eliminar las influencias patógenas debajo de la piel y el pelo". Esto puede parecer similar al fortalecimiento de la energía de las membranas en la práctica externa de “hùn yuán”, pero el "corte del pelo" en las prácticas tradicionales utiliza puramente la verdadera energía Yang interna del cuerpo humano, mientras que el método de práctica externa de “hùn yuán” en Zhìnéng Qìgōng utiliza tanto la energía interna como externa del cuerpo, por lo tanto, tampoco son comparables.

II. LAS VENTAJAS DE PRACTICAR PRIMERO EL HÙN YUÁN

EXTERNO

Zhìnéng Qìgōng enfatiza la práctica inicial del hùn yuán externo, no solo porque esto se alinea con el principio fundamental de que las actividades vitales del cuerpo humano son un sistema abierto, sino que lo más importante es que facilita la obtención de resultados en la práctica.

1. Practicar el hùn yuán externo implica la emisión de la energía interna hacia afuera y la absorción de la energía externa hacia adentro, lo cual no solo puede asegurar un flujo libre entre el individuo y la energía hùn yuán de la naturaleza, sino que también facilita la captación de la energía externa para acelerar el proceso de transformación de la energía interna.
2. Practicar el hùn yuán externo significa unir la intención con el vacío, lo que facilita alcanzar un estado de relajación y tranquilidad. El vacío es intrínsecamente vacío, y al unir la intención con él, se impulsa activamente a la conciencia a entrar inconscientemente en un estado de quietud. Como el vacío no tiene forma, no hay obstrucciones; al unirse con el vacío, es fácil relajar el cuerpo, lo que a su vez permite que la circulación de la sangre y el qì fluyan libremente y se unifiquen con el espíritu.
3. Al practicar el hùn yuán externo, la intención se une con el vacío infinito. No importa cómo se piense en el vacío, la dirección de la actividad mental siempre se dispersa hacia afuera sin desorden ni confusión; esta consistencia en la dirección de la actividad mental facilita una distribución ordenada del qì interno y un patrón de movimiento dinámico, formando un modelo de apertura y cierre, entrada y salida del espíritu y el qì. Incluso si uno no puede concentrarse en pensar en el vacío y piensa en cosas reales concretas, esto no cambia la dirección hacia afuera de la actividad mental, por lo que no hay interferencia con este patrón. En comparación, cuando uno comienza a practicar con la intención enfocada en un objeto

específico limitado, es necesario formar un patrón especial de distribución y movimiento del qì según la dirección específica de la actividad mental; cuando la intención no puede concentrarse en el objeto de enfoque, es decir, cuando se presta atención a otras cosas no relacionadas con la práctica, el nuevo patrón establecido durante la práctica se ve interrumpido o dañado.

4. La práctica del hùn yuán externo es un método tanto superficial como profundo. Aunque es el primer paso en Zhìnéng Qìgōng, puede apuntar directamente a la esencia original y alcanzar niveles superiores. Huang Yuanji dijo:

“También existe el método superior del dān, donde el espíritu entra en lo inexistente, sin aferrarse a la forma ni al vacío; olvidando tanto la forma como el vacío, con el tiempo todo se funde armoniosamente, hasta que incluso las palabras 'inexistente' ya no son necesarias. Esto es precisamente lo que Zhuangzi llamó 'el supremo espíritu que viaja en la luz'.”
(Registros de las conversaciones en Lèyù Táng)

Por supuesto, esto no es algo que pueda hacer todo el mundo.

III. SECUENCIA DE PRÁCTICA PARA CULTIVAR EL "HÙN YUÁN QÌ" EXTERNO

Durante la práctica, primero debes unir tu conciencia espiritual (shén yì) con el vacío. Además, debes imaginar que en ese vacío existe "hùn yuán qì"; y cuanto más densa e intensa puedas imaginar esa energía primordial sin forma ni imagen, mejor. Cuando sientas la energía durante la práctica, deberías fusionar tu conciencia espiritual con tu propia membrana (comenzando por la piel). Por un lado, debes sentir la entrada y salida de la energía en la membrana (debes tener claro que esto también es una unión de la conciencia espiritual con el vacío, ya que fuera de la membrana está el vacío, y los canales por los que fluye la energía en la membrana también son el vacío); por otro lado, debes imaginar que el "hùn yuán qì" del vacío es compatible con la forma física del cuerpo humano, que puede entrar y salir libremente del cuerpo tangible. Si puedes sentir que también existe un vacío dentro de tu cuerpo, entonces tu habilidad ha avanzado.

IV. MÉTODO SIMPLIFICADO PARA PRACTICAR EL "HÙN YUÁN QÌ" EXTERNO

Puedes modificar el ejercicio de "Pěng qì guàn dǐng fǎ" para practicar la extracción de energía. Por ejemplo, mientras caminas, puedes extraer la energía de la tierra con ambas manos en cualquier

Sección 4. Resumen del capítulo: IV. Método simplificado para practicar el "hùn yuán qì" externo

momento; o puedes poner las palmas de las manos una frente a la otra y lentamente extraer la energía. Al extraer la energía, presta atención a la sensación de la energía externa actuando sobre tus manos y recógela internamente cuando sea necesario.

SECCIÓN 5. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

[1] ¿ES POSIBLE "NO TENER UN SOLO PENSAMIENTO"? SI EL PENSAMIENTO LÓGICO SE DETIENE, ¿SE DETIENEN TAMBIÉN OTRAS ACTIVIDADES MENTALES? SI UNO NO TIENE UN SOLO PENSAMIENTO, ¿CÓMO PUEDE SABER QUE HA ALCANZADO EL ESTADO DE NO TENER UN SOLO PENSAMIENTO? ¿SE CONSIDERAN LOS SENTIMIENTOS COMO PENSAMIENTOS?

El propósito de recitar las ocho frases clave antes de practicar es guiar la práctica. Enviar el mensaje de "no tener un solo pensamiento" durante la práctica es para que no pienses en otras cosas y te concentres en la práctica; no es para hacer una disertación lógica o filosófica.

Otra cuestión es que, según los requisitos antiguos de entrar en calma con "no tener un solo pensamiento" durante la práctica, no debería haber pensamiento lógico ni pensamiento imaginativo, y tampoco debería haber sensaciones externas. Las sensaciones internas más notables son la respiración y los latidos del corazón. En etapas avanzadas de la práctica anterior, la respiración y los latidos del corazón se detenían. Esto se debe a que la respiración y los latidos del corazón pueden excitar el cerebro, y una vez excitado, las sensaciones en el cerebro cambian. Por lo tanto, en la práctica anterior se buscaba lograr que los pensamientos, la respiración y los latidos del corazón se detuvieran. Solo cuando los pensamientos, la respiración y los latidos del corazón se detienen, se alcanza realmente lo que se llama "calma". El estado de "no tener un solo pensamiento" se llamaba anteriormente "conciencia espiritual". Esta "conciencia" no es lo mismo que la sensación común. El budismo habla de "un espíritu brillante por sí solo, desapegado de las raíces mundanas"; el taoísmo dice "extingue solo la mente mundana, no la mente iluminadora", lo que significa que los pensamientos (es decir, la mente mundana) que se manifiestan deben ser extinguidos, y "iluminar" significa "examinar". Esta es una forma de pensamiento introspectivo que no se puede perder, pero no se puede llamar "pensamiento", solo se puede llamar "conciencia". "Pensamiento" generalmente se refiere a actividades mentales relacionadas con conceptos, vocabulario, frases, etc., mientras que el pensamiento imaginativo y las sensaciones físicas reales no se consideran pensamientos.

[2] ¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DEL MOVIMIENTO DE ASCENSO Y DESCENSO EN EL “PĚNG QÌ GUÀN DǍNG FǍ”?

En el movimiento de ascenso y descenso (así como en los dos movimientos de estiramiento horizontal del qì), una vez que levantas las palmas, la conexión entre tus manos y el qì de la naturaleza se vuelve más estrecha, lo que te permite a través de estos movimientos unir tu propio qì con el qì exterior, logrando así la función de condensar el qì. La clave de estos movimientos no es practicar la apertura y el cierre, a menos que se añadan otros pequeños movimientos para facilitar la función de apertura y cierre. Al realizar el movimiento de ascenso y descenso, ¿no buscamos trazar un pequeño arco en lugar de subir y bajar directamente? Dentro de este movimiento, si las palmas se extienden hacia afuera, eso es apertura; si se recogen hacia adentro, eso es cierre. Pero cuando aún no dominas el movimiento, no podrás realizarlo.

[3] ¿EL MOVIMIENTO DE ZHĪNÉNG QÌGŌNG QUE IMPLICA GUIAR CON AMBAS MANOS HACIA EL INTERIOR Y HACIA ABAJO, PASANDO EL OMBLIGO, PUEDE CAUSAR LA PÉRDIDA DE ESENCIA O ENERGÍA?

No. Esto se debe a que la guía hacia abajo siempre sigue los meridianos y, además, se han organizado movimientos que guían la energía hacia arriba a lo largo de los meridianos. De esta manera, se puede lograr un equilibrio entre el yin y el yang. Sin embargo, es importante prestar atención a que la intención no sea demasiado intensa ni en la dirección hacia arriba ni hacia abajo.

[4] AL PRACTICAR "PĚNG QÌ GUÀN DǍNG FǍ", ¿ES BUENO SENTIRSE COMO UNA PERSONA VACÍA?

No es bueno estar completamente vacío. Debe haber algo de sustancia en tu interior para poder recoger el qì en ese lugar. Si estás completamente vacío, el qì simplemente se escapará con un "sí".

[5] AL PRACTICAR EL “PĚNG QÌ GUÀN DǍNG FǍ”, SIENTES UNA SENSACIÓN DE FLOTAR. DE REPENTE, TE SOBRESALTAS CON UN "¡ZAS!", TE ASUSTAS. ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Esto ocurre porque tú mismo estás intentando deliberadamente sentir esa sensación de flotar, pero en realidad no estás flotando. Esto se debe a que no has entrado verdaderamente en el estado de "quietud", no estás suficientemente tranquilo y no has recogido la energía de manera adecuada. Ante esta situación, debes aprender a recoger la energía, llevándola hacia el interior de tu cuerpo para evitar esa sensación de flotar. En tu práctica diaria, debes concentrarte más en la visualización: piensa hacia adentro, piensa hacia afuera, piensa en el interior de tu cuerpo, piensa en el vacío, imagina un buen estado y recoge la energía hacia el interior de tu cuerpo.

Sección 5. Preguntas y respuestas: [6] Durante el entrenamiento específico de la técnica “Pěng qì guàn dǐng fǎ”, se debe prestar especial atención a la apertura y cierre del punto Hùn yuán qiào. Cuando hay suficiente qì dentro del cuerpo, a menudo se siente algo como qì moviéndose rápidamente entre el ombligo y el centro del pecho (dentro de la cavidad corporal). Siempre que tu conciencia y la posición del Hùn yuán qiào se combinen, y el qì dentro del cuerpo sea suficiente, los órganos internos reaccionarán inmediatamente. A veces se presenta náuseas y ganas de vomitar, como si los intestinos estuvieran revolviéndose, con una sensación de dolor, y a veces incluso diarrea. Después de un rato de este alboroto, te sientes como si acabaras de pasar por un fuerte resfriado, sin fuerzas y débil, con acumulación de qì y obstrucción en el corazón y el hígado. Parece que hay una fuente de qì en el área del estómago, con un fuerte flujo de qì empujando hacia arriba, elevando varios órganos internos como el estómago, el corazón, el hígado y los pulmones, causando una sensación de temblor. A veces lloras, sientes picazón en los ojos y bostezas. Los tímpanos se mueven hacia adentro y el oído medio hacia afuera, produciendo un sonido como el movimiento de una bolsa de agua. A veces todo el abdomen se siente caliente y ardiendo, y también hay un fuerte flujo de calor en la médula de ambos brazos que se dispersa hacia afuera, dejando los brazos completamente sin fuerza después. Los frecuentes cambios en los órganos internos afectan las emociones, causando irritabilidad e inquietud sin razón aparente, sin saber si llorar o reír. Esta situación tiende a ocurrir durante la práctica, escuchando clases o viendo videos. ¿Es esta una reacción normal a la práctica? ¿Qué debería hacer?

[6] DURANTE EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LA TÉCNICA “PĚNG QÌ GUÀN DǏNG Fǎ”, SE DEBE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LA APERTURA Y CIERRE DEL PUNTO HÙN YUÁN QIÀO. CUANDO HAY SUFICIENTE QÌ DENTRO DEL CUERPO, A MENUDO SE SIENTE ALGO COMO QÌ MOVIÉNDOSE RÁPIDAMENTE ENTRE EL OMBLIGO Y EL CENTRO DEL PECHO (DENTRO DE LA CAVIDAD CORPORAL). SIEMPRE QUE TU CONCIENCIA Y LA POSICIÓN DEL HÙN YUÁN QIÀO SE COMBINEN, Y EL QÌ DENTRO DEL CUERPO SEA SUFICIENTE, LOS ÓRGANOS INTERNOS REACCIONARÁN INMEDIATAMENTE. A VECES SE PRESENTA NÁUSEAS Y GANAS DE VOMITAR, COMO SI LOS INTESTINOS ESTUVIERAN REVOLVIÉNDOSE, CON UNA SENSACIÓN DE DOLOR, Y A VECES INCLUSO DIARREA. DESPUÉS DE UN RATO DE ESTE ALBOROTO, TE

SIENTES COMO SI ACABARAS DE PASAR POR UN FUERTE RESFRIADO, SIN FUERZAS Y DÉBIL, CON ACUMULACIÓN DE QÌ Y OBSTRUCCIÓN EN EL CORAZÓN Y EL HÍGADO. PARECE QUE HAY UNA FUENTE DE QÌ EN EL ÁREA DEL ESTÓMAGO, CON UN FUERTE FLUJO DE QÌ EMPUJANDO HACIA ARRIBA, ELEVANDO VARIOS ÓRGANOS INTERNOS COMO EL ESTÓMAGO, EL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS PULMONES, CAUSANDO UNA SENSACIÓN DE TEMBLOR. A VECES LLORAS, SIENTES PICAZÓN EN LOS OJOS Y BOSTEZAS. LOS TÍMPANOS SE MUEVEN HACIA ADENTRO Y EL OÍDO MEDIO HACIA AFUERA, PRODUCIENDO UN SONIDO COMO EL MOVIMIENTO DE UNA BOLSA DE AGUA. A VECES TODO EL ABDOMEN SE SIENTE CALIENTE Y ARDIENDO, Y TAMBIÉN HAY UN FUERTE FLUJO DE CALOR EN LA MÉDULA DE AMBOS BRAZOS QUE SE DISPERSA HACIA AFUERA, DEJANDO LOS BRAZOS COMPLETAMENTE SIN FUERZA DESPUÉS. LOS FRECUENTES CAMBIOS EN LOS ÓRGANOS INTERNOS AFECTAN LAS EMOCIONES, CAUSANDO IRRITABILIDAD E INQUIETUD SIN RAZÓN APARENTE, SIN SABER SI LLORAR O REÍR. ESTA SITUACIÓN TIENDE A OCURRIR DURANTE LA PRÁCTICA, ESCUCHANDO CLASES O VIENDO VIDEOS. ¿ES ESTA UNA REACCIÓN NORMAL A LA PRÁCTICA? ¿QUÉ DEBERÍA HACER?

Sección 5. Preguntas y respuestas: [6] Durante el entrenamiento específico de la técnica “Pěng qì guàn dǐng fǎ”, se debe prestar especial atención a la apertura y cierre del punto Hùn yuán qiào. Cuando hay suficiente qì dentro del cuerpo, a menudo se siente algo como qì moviéndose rápidamente entre el ombligo y el centro del pecho (dentro de la cavidad corporal). Siempre que tu conciencia y la posición del Hùn yuán qiào se combinen, y el qì dentro del cuerpo sea suficiente, los órganos internos reaccionarán inmediatamente. A veces se presenta náuseas y ganas de vomitar, como si los intestinos estuvieran revolviéndose, con una sensación de dolor, y a veces incluso diarrea. Después de un rato de este alboroto, te sientes como si acabaras de pasar por un fuerte resfriado, sin fuerzas y débil, con acumulación de qì y obstrucción en el corazón y el hígado. Parece que hay una fuente de qì en el área del estómago, con un fuerte flujo de qì empujando hacia arriba, elevando varios órganos internos como el estómago, el corazón, el hígado y los pulmones, causando una sensación de temblor. A veces lloras, sientes picazón en los ojos y bostezos. Los tímpanos se mueven hacia adentro y el oído medio hacia afuera, produciendo un sonido como el movimiento de una bolsa de agua. A veces todo el abdomen se siente caliente y ardiendo, y también hay un fuerte flujo de calor en la médula de ambos brazos que se dispersa hacia afuera, dejando los brazos completamente sin fuerza después. Los frecuentes cambios en los órganos internos afectan las emociones, causando irritabilidad e inquietud sin razón aparente, sin saber si llorar o reír. Esta situación tiende a ocurrir durante la práctica, escuchando clases o viendo videos. ¿Es esta una reacción normal a la práctica? ¿Qué debería hacer?

No debes concentrarte más en experimentar estos cambios ni perseguirlos. Al realizar la apertura y cierre del Hùn yuán qiào, tus pensamientos no deben ser demasiado intensos ni específicos; deberías mantener una actitud de cuidado sin ser demasiado cauteloso. Al abrir, parece que se abre hacia afuera; al cerrar, parece que se cierra hacia adentro. Cada órgano interno y cada parte del cuerpo también deben sentirse como si estuvieran ahí pero no del todo. Relaja tu espíritu y estas condiciones pasarán más rápidamente. Se puede decir que todas estas reacciones están dentro del rango normal; es solo que tu conciencia se ha concentrado demasiado en el interior. Relájate un poco y estará bien. No necesitas preocuparte demasiado por ello; no causará problemas. Cuando experimentes esta situación, debes controlarte. Cuando te encuentres con inestabilidad emocional, debes saber: esto está puliendo mi práctica, estoy ganando habilidad, necesito calmarme.

[7] CUANDO PRACTICO EL "PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ", A MENUDO APARECEN IMÁGENES DE PECES YIN-YANG EN LA PARTE SUPERIOR DE MI CABEZA, EN EL DĀNTIÁN, EN EL YǒNG QUÁN Y OTROS LUGARES, Y ADEMÁS PUEDEN GIRAR, CONTROLADAS POR MIS PENSAMIENTOS. ¿QUÉ DEBO HACER?

No te preocupes por ello, eso es una construcción de la conciencia, es debido a la influencia del yin-yang y el bagua en tu subconsciente. No dejes que te afecte, sigue practicando seriamente el "Pěng qì guàn dǐng fǎ" como se requiere.

[8] CUANDO UN PACIENTE PRACTICA EL "PĚNG QÌ GUÀN DǍNG Fǎ", ¿PUEDE USAR SU INTENCIÓN PARA EMPUJAR LA ENERGÍA ENFERMA DE SU CUERPO HACIA EL CIELO O PRESIONARLA HACIA EL SUELO DURANTE LOS MOVIMIENTOS DE EMPUJAR, TIRAR, AMASAR Y PRESIONAR?

Es mejor no hacerlo así. Nuestro empujar y presionar tiene como objetivo abrir el canal de energía entre nosotros y la naturaleza, para que fluya libremente. De esta manera, más "hùn yuán qì" puede entrar en nuestro cuerpo. Cuando el "hùn yuán qì" entra y la energía es suficiente, la enfermedad comenzará a mejorar. Si imaginas empujar la "energía enferma" hacia afuera, estarás haciendo que ese canal circule "energía enferma", lo cual en realidad no es mejor que intercambiar energía con la naturaleza a través de empujar y tirar para obtener "hùn yuán qì".

SECCIÓN 6. FRASE CONTRASEÑA

Introducción: El "Pěng qì guàn dǐng fǎ" es el primer paso de la práctica dinámica de Zhìnéng Qìgōng. Pertenece a la etapa de hùn yuánqì externo, practicando la emisión de qì interno y la recepción de qì externo. Puede hacer que el hùn yuánqì del cuerpo humano y el hùn yuánqì del mundo natural fluyan libremente. Practicar este método tiene el poder de fortalecer el cuerpo y eliminar enfermedades, así como la maravilla de recolectar y acumular qì.

Ahora comienza el "Pěng qì guàn dǐng fǎ".

Posición inicial: Los pies juntos, el cuerpo recto y centrado, las manos cuelgan naturalmente a los lados, la mirada al frente, los ojos ligeramente cerrados y relajados, todo el cuerpo relajado.

“Estar firme entre el cielo y la tierra, con una forma relajada y una intención plena, respetuoso por fuera y tranquilo por dentro, con un corazón claro y una apariencia reverente, sin un solo pensamiento, el espíritu enfocado en el vasto espacio, la intención espiritual iluminando el cuerpo, sintiendo una fusión completa en todo el ser.”

Movimiento inicial: Levantar las palmas, presionar hacia abajo y tirar del qì: empujar, tirar, empujar, tirar, empujar, tirar. Relajar las muñecas, girar las palmas y elevar el qì hasta que esté a la altura del ombligo, reflejando hacia el ombligo. Girar las palmas hacia abajo, extender hacia afuera, extender, extender hasta detrás de la espalda, reflejando hacia el mìng mén, pasando por debajo de los brazos a través del dà bāo. Extender hacia adelante a la altura de los hombros, reflejando hacia el Yìntáng. Los brazos se extienden hacia afuera formando una línea recta, girar las palmas hacia abajo y luego hacia arriba en un arco hasta que se encuentren por encima de la cabeza. Las manos descienden lentamente frente al pecho y se juntan.

Primera sección - Levantar y sostener el qì hacia adelante y hacia los lados: Girar las palmas hacia adelante, empujar hacia adelante a la altura de los hombros, separar las manos, ponerlas en posición vertical, separarlas a la anchura de los hombros y empujar y amasar: recoger, empujar, recoger, empujar, recoger, empujar. Tirar del qì horizontalmente: abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar. Extender los brazos hacia afuera en línea recta y empujar y amasar hacia los lados: recoger, empujar, recoger, empujar, recoger, empujar. Tirar del qì verticalmente: levantar, bajar, levantar, bajar, levantar, bajar. Relajar las muñecas, girar las palmas y sostener el qì por encima de la cabeza durante una respiración completa y luego dirigirlo hacia el Bǎi huì. Las manos descienden a lo largo de la cara hasta el pecho con las palmas hacia adentro hasta el ombligo, presionando con el dedo medio. Seguir por detrás a lo largo del Dài mài hasta el mìng mén, presionando con el dedo medio. Guiar hacia abajo por la parte trasera de las piernas por el exterior del pie, colocando las manos sobre la parte superior de los pies: presionar hacia abajo, levantar hacia arriba, presionar hacia abajo,

levantar hacia arriba, presionar hacia abajo, levantar hacia arriba; extraer el qì del centro de la tierra y guiarlo por el interior de las piernas hasta el ombligo presionando con el dedo medio. Separar las manos y volver a la posición inicial al lado del cuerpo.

Segunda sección - Levantar lateralmente y sostener el qì hacia adelante: Levantar los brazos lateralmente con las palmas hacia abajo en línea recta, ponerlas en posición vertical y empujar y amasar hacia los lados: recoger, empujar, recoger, empujar, recoger, empujar. Tirar del qì horizontalmente: cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir. Juntar los brazos frente al cuerpo a la altura de los hombros y empujar y amasar hacia adelante: recoger, empujar, recoger, empujar, recoger, empujar. Tirar del qì verticalmente: levantar, bajar, levantar, bajar, levantar, bajar. Relajar las muñecas, girar las palmas y sostener el qì por encima de la cabeza durante una respiración completa y luego dirigirlo hacia el Bǎi huì. Las manos descienden lentamente hasta el Yìntáng. Presionar con el dedo medio y seguir por detrás a lo largo del hueso occipital inferior presionando con el dedo medio. Guiar hacia abajo a lo largo del cuello con ambas manos rodeando los hombros por delante pasando por debajo de los brazos hasta detrás del cuerpo para recibir el qì y luego guiarlo hacia abajo hasta el mìng mén presionando con el dedo medio. Seguir por delante a lo largo del Dài mài hasta el ombligo presionando con el dedo medio. Guiar hacia abajo por la parte interna de las piernas pasando por el interior del pie colocando las manos sobre la parte superior de los pies: presionar hacia abajo, levantar hacia arriba, presionar hacia abajo, levantar hacia arriba; extraer el qì del centro de la tierra y guiarlo por el exterior de las piernas hasta atrás subiendo hasta el mìng mén presionando con el dedo medio. Seguir por delante a lo largo del Dài mài hasta el ombligo presionando con el dedo medio. Separar las manos y volver a la posición inicial al lado del cuerpo.

Tercera sección - Levantar lateralmente y sostener el qì hacia adelante: Levantar los brazos formando un ángulo de 45° con el cuerpo para sostener el qì por encima de la cabeza durante una respiración completa y luego dirigirlo hacia el Bǎi huì. Descender a lo largo de los lados de las orejas con ambas manos colocadas frente a los hombros con las palmas hacia adelante. Extender la mano derecha con la muñeca flexionada hacia adelante con el brazo casi recto pero no completamente extendido; relajar la muñeca y girar la palma utilizando el movimiento del Dài mài para reunir qì hacia la izquierda a 90° pellizcando Zhōng kuí (punto), doblar el codo rodeando el hombro para presionar Qì hù (punto). Extender la mano izquierda con la muñeca flexionada hacia adelante con el brazo casi recto pero no completamente extendido; relajar la muñeca y girar la palma utilizando el movimiento del Dài mài para reunir qì hacia la mano derecha a 90° pellizcando Zhōng kuí (punto), doblar el codo rodeando el hombro para presionar Qì hù (punto). Respirar naturalmente tres veces; soltar los dedos que pellizcan y extender ambas palmas hacia adelante girándolas como si estuvieran girando una flor de loto para juntarlas frente al pecho.

Movimiento final: Juntar las palmas elevándolas por encima de la cabeza estirándose hacia arriba; girar las palmas hacia adelante y descender a ambos lados formando una línea recta. Girar las palmas hacia arriba frente al cuerpo juntándolas a la altura de los hombros reflejando hacia el Yìntáng. Bajar los codos retirándolos siguiendo por debajo de los brazos a través del dà bāo extendiendo las manos detrás del cuerpo expandiéndolas gradualmente al lado para reunir qì guiándolo hacia abajo hasta el dāntián inferior; superponer las manos sobre el ombligo (la mano izquierda debajo para hombres y la derecha para mujeres) para nutrirse en quietud. Separar las manos volviendo a la posición inicial al lado del cuerpo; abrir lentamente los ojos.

SECCIÓN 7. PUNTOS DE ACUPUNTURA

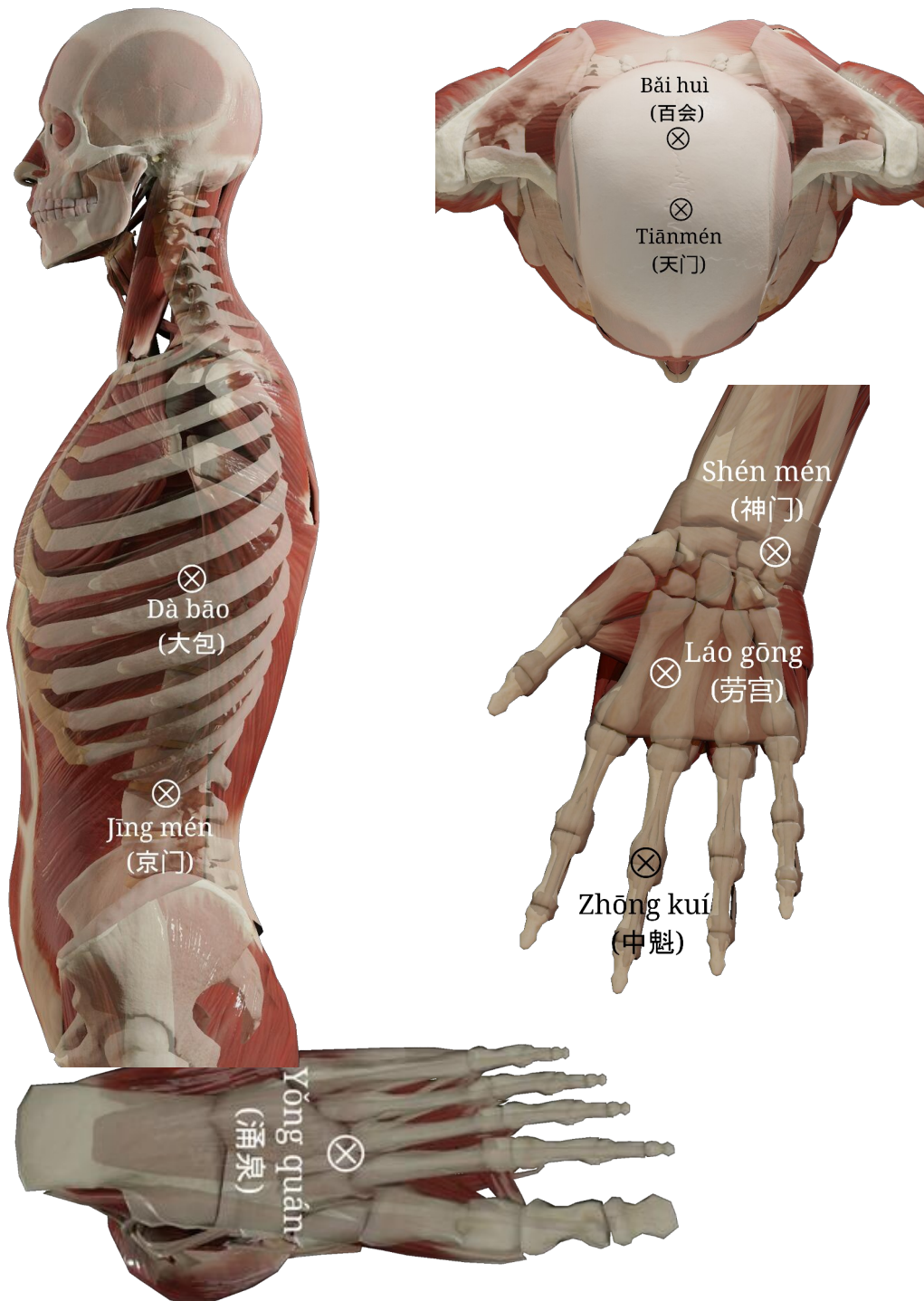
| Nombre | Descripción |
|---------------|---|
| Bǎi huì (百会) | pertenece a Vaso Gobernador (dū mài), la reunión de Vaso Gobernador (dū mài); se encuentra en la línea media de la cabeza, a 5 pulgadas de la línea frontal del cabello, aproximadamente en el punto medio de la línea que une las puntas de las orejas. También se conoce como San Yang Wu Hui, Wu Man y Shang Shang. |
| Dà bāo (大包) | pertenece al meridiano del bazo Taiyin del pie, el gran luo del bazo; está directamente debajo de la línea axilar media del tórax lateral, en el espacio de la sexta y séptima costilla. |
| Dà zhuī (大椎) | entre C7 y T1 (C7 es el hueso que más sobresale en la base de la cuello) |
| Dāntián (丹田) | el punto del riñón; un espacio determinado en el cuerpo donde el qi puede reunirse y refinarse, con diferentes ubicaciones para las distintas escuelas de qigong. Se suele dividir en Dāntián superior, medio e inferior. Es habitual referirse al Dāntián inferior como “Dāntián”, que se encuentra a 5 centímetros por debajo del ombligo en la línea media del abdomen, y también se conoce como Guangyuan, Sanjiao, Xiaji, Jiimen y Dazhong. El Dāntián superior se refiere al punto en el que la línea que va de yìn táng a yù zhěn se encuentra con la línea entre las puntas de las orejas. El Dāntián Medio se refiere a la ubicación de la región precordial del corazón, que se dice que es el ombligo superior o medio por debajo del corazón. |
| Dùqí (肚脐) | el ombligo |
| Huìyīn (会阴) | pertenece al Vaso Concepción (rèn mài) y está situado en el centro del perineo; es decir, entre el escroto y el ano en los hombres y entre la unión posterior de los labios y el ano en las mujeres. También se le conoce como Ping Ying, Xie Ji y Xie Yin Bu, y se clasifica como Tesoro de Zancos Yin, Di Du y Xiu Gui. |
| Jīng mén (京门) | pertenece al meridiano de la vesícula biliar; en la región lumbar lateral, cuando la duodécima costilla está en el margen inferior del extremo libre. |

Sección 7. Puntos de acupuntura: Sección 7. Puntos de acupuntura

| | |
|-----------------|--|
| | También conocido como Qi Fu y Qi Yu. |
| Láo gōng (劳宫) | En el centro de la palma, en el punto medio del segundo espacio metacarpiano, donde toca la punta del dedo medio cuando se flexiona la palma |
| Mìng mén (命门) | pertenece al Vaso Gobernador (dū mài) y se encuentra en la región lumbar, entre las apófisis espinosas de la segunda y tercera vértebra lumbar. Se encuentra frente al ombligo. También se le conoce como el género del cansancio y el palacio de la esencia. |
| Qì hù (气户) | pertenece al meridiano del estómago; se encuentra en el pecho, en el borde inferior de la clavícula, a 10 centímetros de la línea media del tórax; o en la intersección del pezón directamente arriba y el borde inferior de la clavícula. |
| Shān zhōng (膻中) | pertenece al Vaso Concepción (rèn mài). Es el encuentro del Vaso Ren en el Taiyin del Pie y el Shao Yang y el Taiyin de la Mano y el Shao Yang. Es el punto de reclutamiento del paquete del corazón y la reunión del Qi de los ocho puntos Hui. Se encuentra en la línea media del tórax, en el punto medio del espacio de la cuarta costilla, es decir, en el punto medio de la línea que une los dos pezones. |
| Shén mén (神门) | pertenece al meridiano Corazón y está situado en el extremo cubital del transversal de la muñeca en el dorso de la palma, en la depresión del borde radial del tendón flexor cubital del carpo. |
| Shēnzhù (身柱) | pertenece a Vaso Gobernador (dū mài); entre las espinas de la tercera y cuarta vértebra torácica en la espalda (es decir, la depresión). |
| Tiānmén (天门) | ① también se conoce como la puerta superior y la puerta celestial del sur, comúnmente conocida como la “tapa del cielo”, que se refiere a una zona de forma ovalada en la parte superior de la cabeza centrada en el punto parietal anterior, por detrás hasta bǎi huì y por delante hasta la reunión de la fontanela; es decir, la sección en la sutura sagital del cráneo. ② se refiere a la “Puerta Celestial Media”, la punta de la nariz. |
| Xuánguān (玄关) | también conocido como Xuan Guan Qiao, Xuan Guan Yi Qiao, es tradicionalmente llamado el “Punto de Qi Ancestral” o “Qi Ancestral Yuan |

| | |
|-----------------|--|
| | Shi” en el qigong, pero en realidad es sólo un punto importante. Para los que practican la circunvalación de los meridianos, la parte posterior del Dantian y la Puerta de la Vida son el Xuánguān; para los que practican la exhalación, la boca y la nariz son el Xuánguān, etc. Según la ciencia del Zhìnéng qìgōng, el Xuánguān es un estado del qi mixto del cuerpo en el que éste está activo. Por ejemplo, al pronunciar la palabra “líng”, hay un punto en el pecho que se siente vacío y no vacío, y ese punto es uno de los puntos Xuánguān - hùn yuán qiào. |
| Yìntáng (印堂) | situado en el punto medio de la línea que une las dos cejas. |
| Yǒng quán (涌泉) | Punto de pozo perteneciente al meridiano del riñón; situado entre el segundo y el tercer hueso metatarsiano en la palma del pie, en la depresión cuando los dedos están esnifados. También conocido como Di Chong. |
| Yù zhěn (玉枕) | pertenece al meridiano de la vejiga; se encuentra en la parte posterior de la cabeza, en el lado lateral del borde superior de la cresta externa de la almohada de jade, a 2,5 cm del punto del tracto cerebral; o a 2,5 cm del borde inferior de la cresta occipital. |
| Yù zhěngǔ (玉枕骨) | en la parte posterior de yìntáng, en el hueso alto detrás de la cabeza. |
| Yùtáng (玉堂) | pertenece al Vaso Concepción (rèn mài); está en la parte delantera del pecho en la línea media, a la altura del tercer espacio intercostal. |
| Zhōng kuí (中魁) | punto extra-meridiano; en el lado dorsal del dedo medio, a medio camino entre las líneas transversales de las articulaciones falángicas distales. Se encuentra en el centro de la articulación media del dedo corazón. |
| Zǐ gōng (紫宫) | pertenece al Vaso Concepción (rèn mài); está situado en la línea media del pecho, a la altura de la segunda caja torácica. |





CAPÍTULO 3
形神庄
XÍNG SHÉN ZHUĀNG
EL MÉTODO DEL CUERPO Y LA
MENTE

Xíng Shén Zhuāng es el segundo paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng y pertenece a la etapa interna de Hùnyuán. Consiste en mezclar y transformar la energía espiritual y física, permitiendo que la energía Hùnyuán llene y penetre todas las capas de la piel, músculos, tendones, meridianos y huesos, fusionándolos en uno solo.

I. XÍNG SHÉN ZHUĀNG (形神庄)

Las características de este método de gong son:

1. las formas son sencillas y difíciles; la mayoría de ellas pueden practicarse individualmente como posturas estáticas (zhuāng fǎ);
2. la dificultad de este método de gong es que se centra en el movimiento de ligamentos, articulaciones pequeñas y articulaciones que rara vez se mueven en general.

Los efectos de este método de gong son:

1. estirar los tendones y los huesos, fortalecer el cuerpo y embellecerlo;
2. relajar el cuerpo, armonizar los meridianos, activar el verdadero qi y facilitar la apertura y el cierre de los orificios;
3. facilitar la forma y el espíritu, adquirir sabiduría y ser un peldaño hacia un qigong más profundo.

Además de las posturas preparatorias y de cierre (que son básicamente las mismas que pěng qì guān dǐng fǎ), el conjunto completo de métodos de gong se divide en diez secciones.

OBJETIVOS

1. Se requiere que los estudiantes dominen completamente los principios y métodos de Xíng Shén Zhuāng, puedan practicar de manera hábil y tengan una comprensión profunda de esta práctica. Deben ser capaces de realizar demostraciones físicas y explicar los métodos, y gradualmente adquirir la capacidad de enseñar esta práctica de manera independiente.
2. A través de la práctica de Xíng Shén Zhuāng, se busca corregir los desequilibrios en la forma y la energía causados por el movimiento común en las personas. Mediante la práctica, se busca aumentar la abundancia de la energía hùn yuán en todas las partes del cuerpo, junto con el estiramiento de los tendones y el fortalecimiento de los huesos, para abrir completamente el cuerpo y permitir que la energía fluya sin obstáculos en todo el cuerpo. Esto ayuda a estirar los tendones y fortalecer el cuerpo, mejorar la forma física y la fuerza, relajar el cuerpo, desbloquear los meridianos, activar la verdadera energía y facilitar la apertura de los puntos de acupuntura. Además, facilita la conexión entre el cuerpo y el espíritu, aumenta la sabiduría y sienta las bases para una investigación más profunda del qigong.

SECCIÓN 1. VISIÓN GENERAL DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG

I. INTRODUCCIÓN A XÍNG SHÉN ZHUĀNG

I. SIGNIFICADO DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG

Xíng Shén Zhuāng es un término único que se refiere al segundo paso del Gong Dinámico Inteligente. ¿Qué significa? En primer lugar, en cuanto al significado de la palabra, xíng (形) se refiere a la forma; Shén(神) se refiere a shényì (神意) (es decir, a la conciencia); y zhuāng (庄) se utiliza aquí como postura. Cuando se combinan, estos tres caracteres representan la postura para cultivar la forma, el qi y la mente. El significado único de Xíng Shén Zhuāng es la práctica de unir la mente y el cuerpo, donde la forma física es guiada por la mente. Después de haber establecido una conexión fluida entre el individuo y la energía hùn yuán de la naturaleza en el primer paso de la práctica, Xíng Shén Zhuāng se basa en esta conexión para continuar con un entrenamiento más profundo, cuando la energía hùn yuán del individuo es abundante y su función vital es saludable.

II. LA PRÁCTICA DE LA MEZCLA DE LA FORMA Y EL ESPÍRITU EN XÍNG SHÉN ZHUĀNG

En la práctica de Zhìnéng Qìgōng, hay dos métodos para practicar la mezcla interna de la energía: Xíng Shén Zhuāng y Wǔ Yuán Zhuāng. Xíng Shén Zhuāng se enfoca en la mezcla de la forma y el espíritu, mientras que Wǔ Yuán Zhuāng se enfoca en la mezcla de los órganos internos. Wǔ Yuán Zhuāng se explicará en el cuarto capítulo. Aquí hablaremos primero sobre la mezcla de la forma y el espíritu en Xíng Shén Zhuāng.

(1) ¿QUÉ SIGNIFICA "MEZCLA DE LA FORMA Y EL ESPÍRITU"?

Durante la práctica, se utiliza plenamente el pensamiento lógico subconsciente para activar el pensamiento en movimiento, combinando estrechamente la actividad mental y la actividad física. Esto es lo que se conoce como la mezcla de la forma y el espíritu. Aunque el movimiento del cuerpo de una persona común también está controlado por el espíritu, la atención del espíritu no se centra en el cuerpo en movimiento, sino en el objetivo del movimiento. Esto es un uso consciente orientado hacia el exterior. En la práctica de Xíng Shén Zhuāng, se requiere que la atención del espíritu se concentre completamente en el cuerpo en movimiento y las partes relacionadas, permitiendo que el espíritu penetre gradualmente en los tejidos de la piel, carne, tendones, meridianos y huesos del cuerpo. Dado el papel del espíritu en el control de la energía, cuando el espíritu penetra en una parte del cuerpo, la energía también entra en esa parte, lo que cambia la distribución de la energía en los diferentes tejidos. En una persona común, la energía se concentra principalmente en la superficie de los tejidos. Con la concentración y penetración del espíritu, por un lado, la cantidad de energía aumenta y, por otro lado, la energía penetra en las partes más profundas de los tejidos, creando

gradualmente un estado de mezcla interna de la forma y el espíritu en el que los tejidos están llenos de energía interna y no hay diferencia entre el interior y el exterior. A esto se le llama la mezcla de la forma y el espíritu en Xíng Shén Zhuāng.

(2) PRACTICAR LA MEZCLA DE LA FORMA Y EL ESPÍRITU EN LA PRÁCTICA DE XÍNG SHÉN HÙNYUÁN

El principio básico de la práctica del kung fu tradicional es "Shén se concentra en el Zhuang y el Qi se mueve con el Zhuang". La práctica de Xíng Shén Zhuāng utiliza la mezcla de la forma y el espíritu como una aplicación activa de este principio. Durante la práctica, se requiere que la atención y la intención se centren en la forma correspondiente de la práctica. Al principio, esto se encuentra en el nivel de "pensamiento del espíritu en la forma"; si ya se tiene una base sólida en la práctica externa de Hùnyuán, como tener habilidades para sentir el qi en el cuerpo, también se puede sentir el qi en las partes del cuerpo durante el pensamiento del espíritu en la forma, y así se puede percibir el estado de las partes del cuerpo durante la práctica, lo que lleva al nivel de "observación del espíritu en la forma". En la práctica real, muchas personas combinan el pensamiento del espíritu en la forma y la observación del espíritu en la forma al practicar Xíng Shén Zhuāng. Durante la práctica, combinar el espíritu y la forma requiere un gran esfuerzo. En primer lugar, es necesario realizar cada movimiento de acuerdo con los requisitos estándar, logrando fluidez, relajación y naturalidad. Luego, se practica todo el conjunto de ejercicios con los ojos cerrados, incluso las partes que son difíciles de equilibrar con los ojos cerrados se pueden practicar, lo que indica que se ha establecido una base de relajación y equilibrio. Luego, se practican diferentes puntos de acupuntura en todo el cuerpo según el contenido de la práctica, lo cual es un atajo para practicar todo el cuerpo desde una parte específica.

Aquí es necesario señalar que la combinación del espíritu y la forma también es un método superior en la práctica tradicional de qigong. Li Qing'an dijo: "La unión del cuerpo y la mente, la fusión del espíritu y el qi, la formación de una unidad completa, se llama logro del elixir" (Zhōnghé jí). El verdadero hombre Lǚ Yànfú también señaló: "El espíritu es el origen de la vida, la forma es la morada del espíritu. La vía es para preservar el espíritu, la técnica es para fortalecer la forma. Cuando el espíritu está completo y la forma es sólida, entonces el ir y venir puede ser libre". Por supuesto, la combinación del espíritu y la forma en nuestra práctica inicial no está en el mismo nivel que el contenido de la unión del cuerpo y la mente en el qigong tradicional mencionado anteriormente. La cita de los antiguos se menciona solo para mostrar que la práctica de combinar el espíritu y la forma no va en contra de los requisitos del método superior en las prácticas tradicionales. Si no fuera así, solo miren lo que se describe en "Discusión sobre la confusión en la cultivación inmortal": "El camino de la inmortalidad celestial... el cuerpo es el plomo, la mente es el mercurio, la estabilidad es el agua, la sabiduría es el fuego". La alquimia en el qigong tradicional

I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 1. Visión general de Xíng Shén Zhuāng

requiere que el mercurio se combine con el plomo, lo que implica la unión del cuerpo y la mente. Por supuesto, aquí también se requieren una serie de requisitos para la práctica, que no están incluidos en este artículo, por lo que se omiten.

II. CARACTERÍSTICAS DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG

I. DIFICULTAD EN LOS MOVIMIENTOS

En este método de práctica, muchos de los movimientos se derivan y adaptan de las técnicas de qigong y artes marciales tradicionales. A primera vista, aunque el conjunto de ejercicios consta de solo diez secciones, la continuidad entre cada sección no es muy fuerte y los movimientos son relativamente monótonos, con más líneas rectas que curvas, lo que parece menos atractivo en comparación con la elegancia, amplitud y gracia del "Pěng qì guān dǐng fā". Además, el enfoque de esta práctica es corregir los desequilibrios en la forma y la energía causados por los movimientos habituales de las personas, por lo que muchos de los movimientos implican movilizar las articulaciones pequeñas que rara vez se usan en la vida diaria. Para los principiantes, siempre y cuando mantengan la postura correcta, seguramente sentirán que es muy incómodo e incluso doloroso. Algunos movimientos requieren esfuerzo al principio para cumplir con los requisitos estándar, por lo que a menudo se siente una sensación de fatiga al practicar. Es importante tener en cuenta que esto es parte del proceso de estiramiento y corrección del cuerpo para lograr una forma física perfecta, abrir y cerrar los orificios y fortalecer el cuerpo.

II. MOVIMIENTOS CORPORALES DE ARRIBA A ABAJO, MUY COMPLETOS

Debido a que Xíng Shén Zhuāng enfatiza el movimiento corporal, la disposición de las partes de entrenamiento es muy cuidadosa y detallada, y se puede decir que básicamente cubre todas las partes del cuerpo. En cuanto al tronco, incluye una serie completa que abarca la cabeza, el cuello, el pecho, la espalda, las costillas, el abdomen, la pelvis, el coxis y el perineo. En cuanto a las extremidades superiores, incluye una serie que abarca los hombros, los codos, las muñecas, las palmas de las manos y los dedos. En cuanto a las extremidades inferiores, incluye una serie que abarca las caderas, las rodillas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies. Además, en cuanto a la coordinación de los movimientos, se trata de una combinación orgánica simétrica izquierda-derecha, equilibrada delante-atrás y relacionada arriba-abajo. Se presta atención a la coordinación de la tensión y la contracción de los músculos y tendones, lo que amplía el rango de flexión, extensión y torsión de las articulaciones. En resumen, la mayoría de las estructuras de movimiento del cuerpo reciben un entrenamiento bajo el dominio de la mente y el espíritu. Por lo tanto, practicar este ejercicio puede equilibrar la energía vital y desarrollarse hacia una dirección de salud perfecta. Esto tiene un efecto incalculable en la belleza y la forma física.

III. EL MÉTODO PARA MOVILIZAR LA ENERGÍA SE CENTRA EN GUIARLA A TRAVÉS DE LA FORMA

El método "Pěng qì guàn dǐng fǎ" se refiere a guiar la energía a través de la intención, movilizándola la energía hùn yuánqì tanto dentro como fuera del cuerpo humano, pero es difícil movilizar la energía de los meridianos. La energía de los meridianos tiene sus propias leyes de movimiento, pero está influenciada por el movimiento del cuerpo y la actividad de los órganos internos. El movimiento del cuerpo humano en realidad es una combinación orgánica de dos tipos de movilización de energía. Explicaré esto en detalle: cuando una persona emite una orden de movimiento, la conciencia se dirige a la parte involucrada en el movimiento; al mismo tiempo, la energía hùn yuán también se concentra en la parte en movimiento, esto es lo que se conoce como "la intención llega, la energía llega". Este es un proceso rápido de acumulación de energía en la parte en movimiento, que se completa en un instante. Una vez que la parte en movimiento comienza a moverse, el cuerpo experimenta varios cambios. Estos cambios afectan la energía de los meridianos, promoviendo su distribución y transmisión, lo que aumenta la cantidad de energía en los meridianos de la parte en movimiento. Este es un proceso de ajuste lento. Se combina con la movilización de energía a través de la intención para garantizar las actividades vitales del cuerpo, como el movimiento.

En la práctica del "Xíng Shén Zhuāng", se habla de "guiar la energía a través de la forma", y la energía que se guía son la energía de los meridianos. ¿No es esto contradictorio con la práctica de Zhìnéng Qìgōng de movilizar la energía hùn yuán? No, porque la energía de los meridianos y la energía hùn yuán no son dos tipos de energía opuestas entre sí, sino que pueden transformarse mutuamente. La energía de los meridianos puede convertirse en energía hùn yuán. Además, aunque la práctica del "Xíng Shén Zhuāng" tiene un efecto de fortalecimiento en los meridianos y su energía, el mecanismo y los resultados del fortalecimiento de los meridianos y su energía a través de la práctica del "Zhōngmài hùn yuán gōng" son diferentes. "Xíng Shén Zhuāng" utiliza el movimiento del cuerpo para aumentar la demanda de energía y fortalecerla, mejorando así la eficiencia de su transformación en energía hùn yuán. "Zhōngmài hùn yuán gōng" se enfoca en fortalecer la función de los meridianos a través de la respiración y la atención consciente en los meridianos, pero no se centra en la transformación hacia la energía hùn yuán.

El proceso de movilizar la energía en la práctica del "Xíng Shén Zhuāng" se puede describir como "guiar la energía a través de la intención, guiar la forma a través de la energía, guiar la energía a través de la forma, y hacer que la intención se mueva". Esto significa que la intención guía la energía hacia la parte en movimiento, la combinación de la energía y el espíritu produce el movimiento del cuerpo; el movimiento del cuerpo a su vez afecta la energía de los meridianos, lo que lleva a una mayor cantidad de energía y flujo sanguíneo en la parte en movimiento. Esta sensación a su vez retroalimenta la concentración de la intención en la parte en movimiento, lo que a su vez conduce a

la acumulación de energía hùn yuán. Esta es la razón por la cual la práctica del "Xíng Shén Zhuāng" tiene una sensación de energía excepcionalmente notable. Algunos pueden preguntar: si seguimos esta lógica, todos los ejercicios de movimiento pueden explicarse según este modelo, ¿por qué se dice que esto es una característica específica de la práctica del "Xíng Shén Zhuāng"? ¿Por qué el método "Pěng qì guàn dǐng fǎ" del Zhìnéng Qìgōng no tiene esta característica? Esto se debe a que el "Xíng Shén Zhuāng" presta atención tanto a la parte en movimiento como a la forma de movimiento, lo que afecta a los meridianos y su energía. Consulte el punto cuatro para más detalles.

IV. MOVILIZAR Y APROVECHAR AL MÁXIMO LA FUNCIÓN DE LOS MERIDIANOS

Aunque el Zhìnéng Qìgōng tiene un entendimiento innovador de la teoría de los meridianos en la medicina tradicional china (consultar "Fundamentos científicos del Zhìnéng Qìgōng: Teoría integral del Hùnyuán"), todavía utilizamos la teoría tradicional de los meridianos en la medicina china y el qigong para explicar las características del método de práctica del Xíng Shén Zhuāng.

Según la teoría de los meridianos, los meridianos están conectados internamente con los órganos internos y externamente con las articulaciones de las extremidades. Esto significa que cada meridiano está conectado internamente con los órganos internos y se extiende hacia las extremidades. El qi en cada meridiano tiene sus propias características de flujo. Los meridianos en el cuerpo están interconectados, las manos y los dedos son el punto de conexión entre el meridiano yin de la mano y el meridiano yang de la mano, la cabeza es el punto de conexión entre el meridiano yang de la mano y el meridiano yang del pie, los pies son el punto de conexión entre el meridiano yang del pie y el meridiano yin del pie, y el pecho y el abdomen son el punto de conexión entre el meridiano yin del pie y el meridiano yin de la mano. Además, la verdadera energía del cuerpo humano se intercambia con la energía externa, y la entrada de la energía externa al cuerpo humano generalmente ocurre a través de las extremidades. Los "cinco puntos de unión" (que incluyen los puntos originales en los meridianos yang) que han sido valorados por la medicina china, son el proceso en el cual la energía externa (y también la energía externa del cuerpo) ingresa directamente a los meridianos. En este sentido, la teoría de los meridianos considera que las extremidades son la base de los meridianos, mientras que la cabeza y las partes internas del tronco son los puntos finales. En el capítulo "Raíces y conexiones" del libro "Huangdi Neijing - Lingshu", se menciona:

“El Meridiano del Bazo-Páncreas (Taiyin) se origina en Primer Punto del Bazo (SP 1, Yinbai) y termina en Primer Punto del Pulmón (LU 1, Taicang).

El Meridiano de Vejiga (Taiyang) se origina en Último Punto de la Vejiga (BL 67, Zhiyin) y termina en Cuarto Punto del Canal del Vaso Gobernante (GV 4, Mingmen).

El Meridiano de Estómago (Yangming) se origina en Último Punto del Estómago (ST 45, Lide) y termina en Noveno Punto de la Vesícula Biliar (GB 9, Sangda).

El Meridiano de la Vesícula Biliar (Shaoyang) se origina en Último Punto de la Vesícula Biliar (GB 44, Qiaoyin) y termina en Nueve en el Toro (GB 9, Chuanglong).

El Meridiano del Riñón (Shaoyin) se origina en Primer Punto del Riñón (KI 1, Yongquan) y termina en Vaso Central (CV 23, Lianquan).

El Meridiano del Hígado (Jueyin) se origina en Gran Comienzo (LV 1, Dadun), termina en Punto de encuentro en la Carne (CV 23, Yuying) y se conecta con el Punto Central del Pecho (CV 17, Shanzhong).

El Meridiano de la Vejiga del pie (Taiyang) se origina en Último Punto de la Vejiga (BL 67, Zhiyin), se desliza hacia Jinggu (BL 64), se inyecta en Kunlun (BL 60) y entra en el campo de vuelo del Tianzhu.

El Meridiano de la Vesícula Biliar del pie (Shaoyang) se origina en Último Punto de la Vesícula Biliar (GB 44, Qiaoyin), se desliza hacia Colina (GB 40, Qiuxu), se inyecta en Yangfu (GB 38) y entra en la luminosidad del Tianrong (GB 17).

El Meridiano de Estómago del pie (Yangming) se origina en Último Punto del Estómago (ST 45, Lide), se desliza hacia Chongyang (ST 42), se inyecta en Xialing (GB 40) y entra en el Fenglong de la bienvenida humana.

El Meridiano de la Intestino Grueso de la mano (Taiyang) se origina en Shaoyue (TE 10), se desliza hacia Yanggu (SI 5), se inyecta en Shaohai (HT 3) y entra en el Zheng de la ventana celestial.

El Meridiano de Sanjiao de la mano (Shaoyang) se origina en Guanchong (TE 1), se desliza hacia Yangchi (SJ 4), se inyecta en Zhigou (TE 6) y entra en la puerta exterior de la ventana celestial.

El Meridiano de Intestino Grueso de la mano (Yangming) se origina en Shangyang (LI 1), se desliza hacia Hegu (LI 4), se inyecta en Yangxi (LI 5) y entra en el Piantu de la prominencia inclinada.”

Es precisamente debido a los puntos de intercambio de los meridianos, los puntos de intercambio de entrada y salida del qi, y la ubicación de los meridianos principales en las extremidades, que el Xíng

Shén Zhuāng se organiza según estos principios de circulación de qi y sangre, centrándose en la actividad de las terminaciones de las extremidades. Por ejemplo, la segunda y tercera sección se enfocan en las terminaciones de los miembros superiores, mientras que la séptima, octava y novena sección se enfocan en las terminaciones de los miembros inferiores. La primera sección se enfoca en la terminación de la cabeza. Esto se debe a que la raíz está en la cabeza y las extremidades están en las terminaciones. Al mover la cabeza, se activan las extremidades, y al mover las extremidades, se activan los meridianos y la circulación de qi y sangre en todo el cuerpo. Este es el mecanismo del Xíng Shén Zhuāng para guiar el qi a través de la forma, así como la base teórica y la manifestación de la transformación del qi en el cuerpo.

Es precisamente porque el Xíng Shén Zhuāng puede activar los meridianos que puede conectar internamente el qi de los órganos internos y externamente el qi de las membranas y redes, haciendo que todo el cuerpo funcione como un todo. El Xíng Shén Zhuāng es el contenido central de la práctica de Zhènég Qìgōng, con un efecto amplio que requiere un esfuerzo especial durante la práctica.

III. CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG

En general, los requisitos para practicar Xíng Shén Zhuāng son "mantener una postura adecuada, una posición correcta, enfocar la atención en el centro y permitir que la energía fluya con la práctica". En concreto, se pueden destacar los siguientes puntos:

I. ARMONIZACIÓN DEL ESPÍRITU Y LA FORMA, Y USO DE LA RELAJACIÓN Y LA TENSIÓN

Debido a la dificultad de los movimientos en Xíng Shén Zhuāng, al principio es difícil cumplir con los requisitos de postura sin aplicar fuerza. Sin embargo, si se aplica fuerza, es fácil volverse rígido y no cumplir con los requisitos de relajación y flexibilidad. Por lo tanto, es necesario manejar esta contradicción utilizando la relajación y la tensión juntas. Esto implica dos aspectos: primero, mantener el cuerpo tenso y la mente relajada. Al principio, no hay que tener miedo de aplicar fuerza, ya que la tarea principal es cumplir con los requisitos de postura. Solo después de haber desarrollado nuevos hábitos de movimiento se puede alcanzar un estado de relajación y flexibilidad natural. Por supuesto, al estirar y contraer los músculos, es decir, cuando hay tensión localizada, se debe dar la instrucción mental de mantener la mente relajada mientras se mantiene la postura correcta. Esto se llama mantener el cuerpo tenso y la mente relajada. Segundo, mantener la tensión localizada y el resto del cuerpo relajado. Durante los movimientos, es necesario mantener cierta tensión en las partes específicas para garantizar la correcta ejecución del movimiento, mientras que las partes del cuerpo que no están involucradas en el movimiento deben mantenerse relajadas. Es importante tener en cuenta que la tensión mencionada aquí no implica el uso excesivo de fuerza bruta, sino que es una parte indispensable del proceso de entrenamiento. Solo a través del entrenamiento con fuerza se puede adquirir la capacidad de realizar los movimientos de manera natural y sin esfuerzo. Los principiantes no deben apresurarse. Xíng Shén Zhuāng tiene una forma de entrenamiento que implica el uso de fuerza, pero enfatizamos el entrenamiento para la salud y no promovemos ese tipo de enfoque.

II. ENFOQUE EXTERNO E INTERNO, COMBINANDO LO RECTO Y LO CURVO

Muchos de los movimientos en Xíng Shén Zhuāng son directos y tienen ángulos definidos, y carecen de una transición suave y redondeada entre las técnicas. Estos movimientos (como la extensión de las extremidades) ciertamente facilitan el movimiento de los meridianos, pero entran en conflicto con el requisito general de la práctica dinámica de ser "redondo y activo". ¿Cómo resolver esta contradicción? En primer lugar, se debe enfocar en lo externo e interno: por ejemplo, al realizar movimientos de flexión del codo, la parte externa del codo muestra un ángulo evidente, pero al mismo tiempo se debe aplicar una fuerza y una intención de apoyo redondeado en el interior del codo. Esta intención y fuerza se convierten en la fuerza interna que hace que el codo se mantenga

redondeado, creando así una postura externa e interna. En segundo lugar, se debe combinar lo recto y lo curvo: (1) Cuando el cuerpo realiza movimientos rectos, se debe tratar de lograr una apariencia recta pero no completamente extendida; incluso en casos en los que es necesario extender completamente, se debe mantener la relajación de las articulaciones para aliviar la rigidez excesiva. (2) Al realizar movimientos corporales (principalmente de las extremidades), incluso en trayectorias lineales, se puede acompañar con movimientos similares a los de una serpiente. Esto solo es posible después de haber establecido una base sólida en la práctica.

III. CONSIDERANDO TANTO LO GRANDE COMO LO PEQUEÑO, NATURALMENTE SE VUELVE SENSIBLE.

Xíng Shén Zhuāng se ocupa de todas las partes del cuerpo en la práctica. En el conjunto completo de ejercicios, hay tanto movimientos grandes como inclinarse y arquear el cuerpo, unificar el hùn yuán, como movimientos pequeños como separar los dedos con la palma de la mano extendida, girar la cintura y lavar la ingle. También hay una distinción entre lo grande y lo pequeño en cada sección. Por ejemplo, los movimientos de las articulaciones como los hombros, codos, caderas y rodillas son grandes, mientras que los movimientos de las articulaciones como las muñecas, palmas, dedos, tobillos, pies y dedos son pequeños. Los movimientos de la cintura son grandes, mientras que los movimientos de la columna vertebral son pequeños. En los movimientos del cuerpo, lo que es claramente visible en los movimientos del cuerpo es grande, mientras que el movimiento interno del qi que está oculto y difícil de ver es pequeño. También hay diferencias entre el todo y las partes en los cambios internos del qi. Todo esto, en el método de Xíng Shén Zhuāng, se forma en un sistema completo a través de una coordinación orgánica. Además, al practicar Xíng Shén Zhuāng, el dedo índice y el dedo meñique también deben complementarse mutuamente para que el qi de ambos dedos se conecte fuera de la palma de la mano; el método es que los dos dedos se unen como si estuvieran cooperando para tomar algo, pero sin tocarse, solo se unen a unos 15-20 centímetros fuera de la palma de la mano con la intención. Este es un importante gesto de contener y recoger el qi, que también se puede utilizar en la práctica de otros ejercicios. ¿Por qué Xíng Shén Zhuāng debe considerar tanto lo grande como lo pequeño? Primero, es para corregir la unilateralidad de los movimientos de las personas normales que solo se centran en lo grande y descuidan lo pequeño. En segundo lugar, los movimientos pequeños pertenecen al tipo flexible, lo que requiere un comando más preciso de la mente y, por lo tanto, prestar atención a los movimientos pequeños facilita la concentración mental y logra el efecto de entrar en calma. En tercer lugar, facilita el movimiento de los meridianos y promueve la circulación del qi y la sangre. Muchos de los gestos de las técnicas tradicionales de qigong y los ejercicios de agarre y puntos de acupuntura en las artes marciales tienen como objetivo fortalecer primero las funciones internas del individuo.

IV. UNIDAD EN TODO EL CUERPO, BUSCANDO LA QUIETUD EN EL MOVIMIENTO

El método de Xíng Shén Zhuāng se practica de arriba a abajo, una parte a la vez. Sin embargo, al realizar cada movimiento, se debe tener la intención en todo el cuerpo. Además, una vez que se domina, cada movimiento implica todo el cuerpo. Por ejemplo, al realizar el movimiento de la cabeza de la grulla, al principio se utiliza Dàchuí como punto fijo para hacer la cabeza de la grulla, luego la columna vertebral también puede moverse hacia arriba y hacia abajo. Después, las piernas y los tobillos deben moverse hacia adelante y hacia atrás, siguiendo el movimiento. Por lo tanto, cada movimiento debe abarcar todo el cuerpo.

El concepto de "buscar la quietud en el movimiento" significa mantener la mente tranquila (concentrada) durante la práctica del movimiento. Los métodos incluyen: enfocarse en el movimiento, enfocarse en los puntos de acupuntura, experimentar el flujo de energía a lo largo de los meridianos... gradualmente logrando la unión de la mente (espíritu) y el cuerpo (forma). Como se menciona en el "Quán Jīng": "El puño no es un puño, la intención no tiene intención, dentro de la falta de intención hay una verdadera intención", esto es alcanzar el estado de unidad entre el movimiento y la quietud. Durante la práctica de Xíng Shén Zhuāng, cada postura, cada movimiento, debe ser realizado con plena atención y concentración, con la mente iluminando todo el cuerpo, para poder comprender gradualmente qué efecto tiene en el interior. En el método de Xíng Shén Zhuāng, solo se explican la función, los requisitos, las técnicas y los beneficios de cada movimiento, pero no se describe cómo cambian los puntos de acupuntura y los meridianos en el cuerpo. Esto se debe a que los cambios en cada persona no son completamente iguales, y el momento en que ocurren los cambios internos también es diferente. Si se describen los cambios durante la práctica, es posible que los practicantes piensen: "¿Por qué mi meridiano no se mueve al realizar este movimiento? ¿Por qué este punto de acupuntura no se abre?" Esto puede dar lugar a pensamientos erróneos y a veces incluso a la aparición de fenómenos falsos de los meridianos causados por la actividad mental. ¿Qué hacer entonces? Simplemente no se describe, no se te permite saber nada. Cuando practiques y sientas que los puntos se abren y los meridianos se mueven, entonces podrás comprender cómo es ese movimiento. Además, la experiencia de cada persona no es completamente igual, no se puede exigir uniformidad.

Durante la práctica de Xíng Shén Zhuāng, a veces la mente está muy concentrada y naturalmente se detiene el movimiento; algunas personas no saben qué hacer y mantienen una postura sin moverse, como si estuvieran practicando Zhan Zhuang (postura de pie). Esto es un buen fenómeno, pero no es "buscar la quietud en el movimiento", sino entrar en la quietud a través del movimiento. Si ocurre este fenómeno durante la práctica, a menudo la energía fluye de manera muy suave y puede haber manifestaciones de inteligencia sobrenatural en diferentes grados.

SECCIÓN 2. LA PRÁCTICA DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG

I. LA APERTURA

POSTURA DE PREPARACIÓN

La forma preparatoria puede dividirse en dos partes: los requisitos para ajustar la forma y el espíritu y los requisitos para los movimientos preparatorios.

PARTE 1: AJUSTE DEL CUERPO

Mantén los pies juntos, el cuerpo cuadrado, las manos naturalmente hacia abajo, como en la postura de pie; mira al frente, a la unión del cielo y la tierra, cierra suavemente los ojos y retira la mirada.

Los detalles son los mismos que los requisitos de ajuste de la forma preparatoria de la Forma Preliminar de pēng qì guàn dǐng fǎ, y no se repetirá aquí.

PARTE 2: AJUSTE DEL ESPÍRITU – LAS OCHO FRASES

Hay dos métodos de práctica para las ocho frases clave: el método externo y el método interno.

MÉTODO EXTERNO

La intención se proyecta fuera del cuerpo para conectarse con la naturaleza, utilizando la misma intención que se utiliza en el método "Pēng qì guàn dǐng fǎ" con las ocho frases clave. Ver los requisitos de intención en las ocho frases clave en el plan de enseñanza del método "Pēng qì guàn dǐng fǎ".

MÉTODO INTERNO

La intención de la cabeza es el cielo, los pies son la tierra, el cuerpo contiene el cielo y la tierra, los brazos y las piernas son parte del cielo y la tierra, sin sentir la sensación de ser envuelto por la piel. Un punto clave en este método es que al hacer los movimientos, se debe mantener una actitud de "guardar sin guardar", no ser demasiado específico en la guarda, sino pensar de manera vaga. Al practicar, se generará una sensación de crecimiento y elevación personal.

CÓMO PRACTICAR LAS OCHO FRASES INTERNAMENTE

Dǐngtiānlìdì, xíng sōng yì sōng

Para enfatizar "levantar el cielo y estar enraizado en la tierra", se coloca primero en el orden de las palabras, pero en términos de ajuste personal, "relajar el cuerpo y llenar la mente" debería ser lo primero. Después de establecer una buena postura de pie, primero se relaja todo el cuerpo de arriba a abajo, y luego se llena la mente con intención. Cuando la mente llena la cabeza, se imagina que la

cabeza es el cielo; cuando la mente llena los pies, se imagina que los pies son la tierra. Al practicar el método de "Pěng qì guàn dǐng fǎ", la intención es que la cabeza toque el cielo y los pies pisén la tierra. Al practicar el "Xíng Shén Zhuāng", se requiere que la cabeza sea el cielo y los pies sean la tierra. Para lograr esta imagen mental, es necesario tener en cuenta dos puntos: primero, la intención debe venir de dentro del cuerpo hacia afuera, no desde fuera del cuerpo hacia el cielo y la tierra. En segundo lugar, al imaginar desde adentro hacia afuera, se debe abrir la capa de piel en la parte superior de la cabeza y debajo de los pies, para que no haya una sensación de separación entre la cabeza, los pies y el cielo y la tierra, sino que se fusionen en uno solo. De esta manera, se puede lograr el estado mental en el que la intención llena la cabeza y esta se convierte en el cielo, y la intención llena los pies y estos se convierten en la tierra.

Wài jìng nèi jìng, xīn chéng mào gōng

Estas dos frases en realidad tienen el mismo significado, que es tener una apariencia respetuosa hacia afuera y una mente tranquila hacia adentro. "Claridad" se refiere a la claridad y la pureza, sin impurezas. Al recitar estas dos frases, se debe tener un sentido de solemnidad y respeto, a través del cual se produce un cambio en la energía interna del cuerpo, lo que lleva a una gran tranquilidad interna y logra el objetivo de tener una mente enfocada. El propósito del respeto es provocar un cambio en la energía interna del cuerpo. Al lograr una mente enfocada, se pueden eliminar los pensamientos caóticos de la vida cotidiana y entrar en el estado de práctica.

Yìniàn bù qǐ, shén zhù tàikōng

Este es un requisito adicional para la tranquilidad y la concentración. Para no tener pensamientos, se debe enfocar la mente en el espacio infinito, es decir, combinar la intención con el vacío. Debido a que la imagen mental de nuestra cabeza es el cielo y los pies son la tierra, nuestro cuerpo es un gran espacio, por lo que "espacio infinito" es también el interior de nuestro propio cuerpo. Por lo tanto, enfocar la mente en el espacio infinito significa colocar la intención dentro de nuestro propio cuerpo.

Shényì zhào tǐ, zhōushēn róngróng

Después de que la mente se convierte en un espacio vacío, es necesario concentrar la energía mental para controlar la forma del cuerpo, envolviendo el cuerpo con la intención y experimentando una mayor sensación de fusión. Luego, se puede comenzar a practicar.

FUNCIÓN

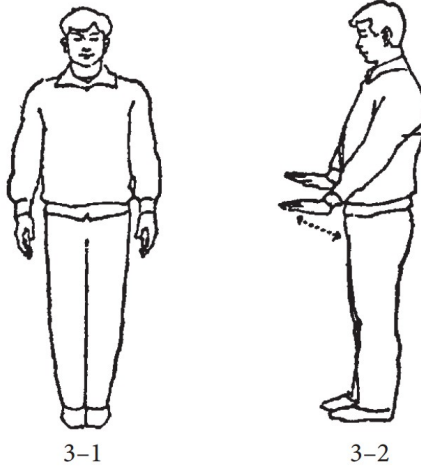
Estas ocho frases mnemotécnicas permiten que el practicante pase de un estado de no práctica a un estado de práctica. Es un proceso que va desde el "ser" caótico de los pensamientos hasta el "no tener ningún pensamiento", y luego desde el "no tener" hasta el "tener" enfocándose en la práctica.

También es un proceso que va desde el "corazón humano" de no practicar hasta el "corazón del Dao" de practicar.

LOS MOVIMIENTOS DE APERTURA

MOVIMIENTO 1

El meñique lidera el movimiento, los dedos y la palma de la mano se levantan lentamente, con la palma hacia abajo y las puntas de los dedos hacia adelante, formando un ángulo recto con el brazo. Utilizando los hombros como eje, se realiza un movimiento de estiramiento hacia adelante y hacia atrás tres veces. El ángulo entre el brazo extendido hacia adelante y el cuerpo es de aproximadamente 15° , y se estira hacia atrás hasta el costado del cuerpo. (ver imagen 3-2)

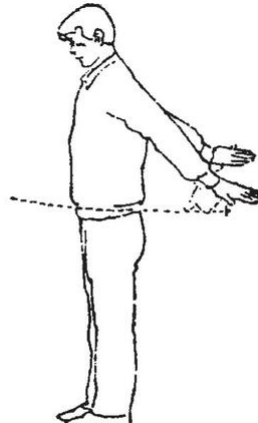


MOVIMIENTO 2

Utilizando el dedo meñique como guía, relaja la muñeca y gira la palma de la mano hacia arriba, manteniendo el centro de la palma hacia arriba. Relaja el brazo y manténlo a la misma altura que los hombros, levantando lentamente la energía. Cuando la mano esté a la altura del ombligo, la palma de la mano debe estar ligeramente curvada hacia adentro, reflejando el ombligo. (Figura 3-3) Luego, gira la palma de la mano hacia abajo, levanta los brazos hasta que estén a la misma altura que el ombligo y extiéndelos hacia los lados hasta llegar a la espalda. Los antebrazos deben estar ligeramente doblados, gira la palma de la mano hacia adentro, manteniendo la palma ligeramente curvada hacia adentro, reflejando el punto Mingmen en la cintura. (Figura 3-4) Luego, levanta los antebrazos y lleva las muñecas hacia adentro hasta que estén junto a las costillas, con la palma de la mano hacia arriba. Utiliza la punta del dedo medio para guiar la energía a través del punto Dabao. (Figura 3-5)



3-3



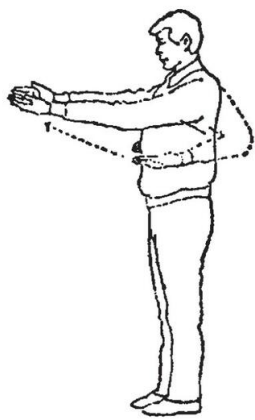
3-4



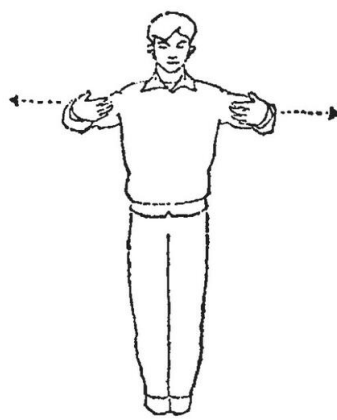
3-5

MOVIMIENTO 3

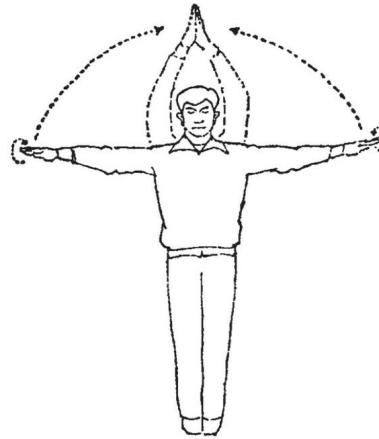
Luego, gira las puntas de los dedos hacia adelante y extiende los brazos hacia adelante hasta que estén a la misma altura que los hombros. Relaja los brazos y mantén la palma de la mano ligeramente curvada hacia adentro, reflejando el punto Yintang en el entrecejo. (Figura 3-6) Luego, gira ligeramente las muñecas para guiar los diez dedos en una posición diagonal opuesta. Luego, extiende los brazos hacia los lados al girar los codos hacia afuera. (Figura 3-7) Cuando los brazos estén en línea recta y paralelos a los hombros, utiliza el dedo meñique como guía para girar la palma de la mano hacia abajo y luego hacia arriba de manera continua. Traza un arco hacia arriba hasta que las dos palmas se encuentren sobre la cabeza. (Figura 3-8) Luego, baja las manos hacia el frente de la cabeza hasta que estén frente al pecho en posición de oración: los brazos deben formar un ángulo de 45° con el cuerpo, los dos antebrazos deben estar en línea recta y la punta del dedo medio debe apuntar hacia arriba, con la raíz del pulgar apuntando hacia el punto Tanzhong. (Figura 3-9)



3-6



3-7



3-8



3-9

LA FUNCIÓN DE LA APERTURA

En primer lugar, a través de la postura de preparación, se combina la energía del cielo y la tierra, así como la energía interna y externa, movilizándose la energía en todo el cuerpo.

En segundo lugar, los movimientos de las manos en la postura de preparación son principalmente impulsados por el meñique, que pertenece al meridiano del corazón, lo que puede movilizar el meridiano del corazón y recoger el espíritu del corazón.

En tercer lugar, cuando las dos manos caen y se juntan frente al pecho, los diez dedos permiten que los meridianos se comuniquen entre sí, formando un flujo circular. Además, la posición del punto Laogong puede equilibrar la energía en ambos lados y el pulgar puede armonizar la energía y la sangre en el punto Shanzhong, recoger el espíritu del corazón y eliminar los pensamientos dispersos.

En cuarto lugar, no se debe pasar por alto el movimiento de la postura de preparación. El movimiento inicial moviliza la energía clara del meridiano Shaoyang en todo el cuerpo, luego se gira el brazo para tocar las costillas, pasando de la energía Shaoyang a la energía de los cinco órganos. Al levantar las manos y juntarlas, y luego bajarlas frente al pecho, no solo se logra el efecto de recoger el espíritu del corazón, sino que también los dos dedos grandes pueden ayudar a armonizar la energía y la sangre en el punto Shanzhong. Los cambios internos de esta práctica se comprenden mejor y se aprecian más una vez que se domina.

Desde el ajuste de la forma y el espíritu en la postura de preparación hasta el final de la misma, se ajusta el estado mental y se moviliza la energía en el cuerpo, lo que permite entrar en un estado óptimo para la práctica.

II. SECCIÓN 1: CABEZA DE GRULLA, CABEZA DE DRAGÓN (HÈ SHǒU LÓNGTÓU QÌ CHŌNGTIĀN / 鹤首龙头气冲天)

La cabeza de grulla y la cabeza de dragón se refieren al movimiento hacia adelante y hacia atrás de la cabeza de la grulla y al balanceo izquierdo y derecho de la cabeza del dragón. Esta es la primera sección de la práctica y refleja el encanto espiritual de todo el método. La grulla vive en tierra pero disfruta de caminar por el agua, tiene una naturaleza equilibrada de yin y yang, su actitud es tranquila y relajada, y también es experta en volar alto en el cielo. Al practicar este método, se deben reflejar estas características de la grulla, por lo tanto, se debe mantener una mente tranquila y relajada, los movimientos deben ser suaves y naturales, estables y profundos, sin ser exagerados. Los antiguos creían que el dragón era el señor del espíritu. El movimiento de la cabeza del dragón afecta a todo el cuerpo, mostrando una postura ágil y dinámica. Por lo tanto, al practicar este método, la mente debe estar tranquila, el qi debe ser ágil, cada movimiento debe ser estable y natural, pero también debe tener agilidad.

Esta sección es el resumen de todo el conjunto de ejercicios y desempeña un papel principal y muy importante, ya que puede ser aplicado en todo el conjunto de ejercicios (excepto en la cuarta y quinta sección). Esta sección de ejercicios se divide en tres partes: separar las manos y cruzar los brazos, la cabeza de la grulla y la cabeza del dragón. La cabeza de la grulla se divide a su vez en la cabeza de la grulla normal y la cabeza de la grulla invertida.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: SEPARAR LAS MANOS

En la posición anterior, separa las manos y baja los brazos para formar una posición de "cruzar la cintura". Coloca el pulgar en el punto de acupuntura "Jīng mén" en la parte posterior del cuerpo, y los otros cuatro dedos en la cadera. (Ver imagen 3-10 y 3-11)



3-10



3-11

PARTE 2: CABEZA DE GRULLA

Retrae la barbilla, empuja hacia atrás el cuello y levántalo hacia arriba. (Figura 3-12)

Relaja el cuello, inclina la cabeza hacia atrás y levanta la barbilla; luego, lleva la barbilla hacia adelante, hacia abajo, hacia adentro y traza un arco hacia arriba a lo largo del pecho. (Figura 3-13) Vuelve a la posición de la Figura 3-12. Esto se llama "Cabeza de grulla recta". Repite esto 9 veces.



3-12



3-13



3-14

Realiza el movimiento anterior en dirección opuesta, es decir, baja la barbilla hacia abajo y hacia adelante, traza un arco desde abajo hacia arriba hasta levantar la barbilla, luego inclina la cabeza

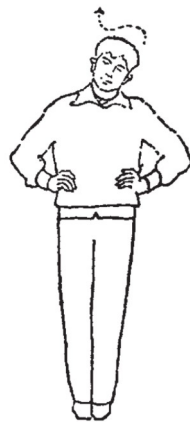
hacia atrás y empuja hacia atrás el cuello, y finalmente retrae la barbilla. Esto se llama "Cabeza de grulla invertida". Repite esto 9 veces.

PARTE 3: CABEZA DE DRAGÓN

El ángulo de la cabeza en el lado izquierdo (antiguamente llamado ángulo del dragón verde) se inclina hacia la izquierda y hacia abajo (Figura 3-15), luego dibuja un arco hacia arriba y hacia afuera hasta regresar a su posición original.

Del mismo modo, el ángulo de la cabeza en el lado derecho se inclina hacia la derecha y hacia abajo (Figura 3-16), luego dibuja un arco hacia arriba y hacia afuera hasta regresar a su posición original.

Se hace 18 veces en cada lado.



3-15



3-16

ELEMENTOS ESENCIALES DEL MOVIMIENTO

El movimiento de la cabeza de la grulla no debe ser simplemente un movimiento simple hacia adelante y hacia atrás, sino que debe trazar un círculo desde atrás hacia adelante. Al principio, se utiliza el punto de acupuntura Dàchuí en la parte posterior del cuello como punto fijo, y se combina la extensión y flexión del cuello con el movimiento de la cabeza. Una vez que se domina, se puede relajar el punto Dàchuí y utilizar la apertura y cierre de los hombros, junto con la contracción (hundir el pecho) y la expansión (levantar el pecho) del pecho y la espalda, para mover toda la columna vertebral en un movimiento serpenteante hacia adelante y hacia atrás.

El movimiento de la cabeza del dragón no es simplemente un balanceo de izquierda a derecha, sino que tiene una forma similar a un infinito (∞), y en la mente debe ascender en forma de una S. Al realizar este movimiento, se debe enfocar en los puntos de acupuntura Qīnglóng jiǎo en ambos lados, pero no se debe trazar un plano en forma de infinito (∞), al mismo tiempo, se debe prestar atención a relajar los hombros y las costillas para coordinar el movimiento. Una vez que se domina, se debe relajar todo el cuerpo, y bajo el impulso de la cabeza, la columna vertebral y las extremidades inferiores deben moverse en un movimiento serpenteante de izquierda a derecha.

FUNCIONES

Este ejercicio comienza con las manos cruzadas sobre la cintura, lo cual es una característica distintiva de esta práctica. Debido a que el pulgar presiona el punto de acupuntura Bǎi huì (perteneciente al meridiano de la vesícula biliar y es el punto de reunión del riñón), los otros cuatro dedos y la palma de la mano presionan los puntos de acupuntura Zhāng mén (perteneciente al meridiano del hígado y es el punto de reunión del bazo) y Dài mài (punto de acupuntura del meridiano del cinturón), esto tiene cuatro efectos:

1. Al presionar los puntos de acupuntura Bǎi huì y Zhāng mén, se puede activar la energía del bazo (postnatal) y del riñón (prenatal).
2. Al presionar los meridianos del hígado y de la vesícula biliar, se puede promover la unión de la energía del hígado y de la vesícula biliar (ambos pertenecen al meridiano del Shaoyang), fortaleciendo así la energía ascendente del Shaoyang.
3. Al presionar el punto de acupuntura Dài mài, se puede fortalecer su función y mejorar la función de los demás meridianos.
4. Al presionar el punto de acupuntura Zhāng mén, que pertenece al bazo, se puede guiar la energía de la vesícula biliar hacia el bazo, logrando así el efecto de la combinación y transformación de la madera (la vesícula biliar pertenece al elemento madera y el bazo pertenece al elemento tierra), fortaleciendo la función de ascenso y transporte del bazo. Es por eso que este ejercicio se basa principalmente en la posición de las manos cruzadas sobre la cintura.

La función del "cuello de grulla" y la "cabeza de dragón" es principalmente guiar el flujo de energía hacia arriba. Desde el principio de la práctica, se puede mover la vértebra cervical, lo cual tiene un efecto directo en la circulación de energía en el punto de acupuntura Dàchuí. El punto de acupuntura Dàchuí es el punto de reunión del meridiano del Du Mai (Vaso Gobernador) y los tres meridianos Yang de manos y pies, por lo que puede guiar el ascenso de la energía yang claro. Esta práctica no solo tiene un efecto notable en enfermedades cervicales y enfermedades cerebrales (especialmente enfermedades cerebrovasculares), sino que también puede guiar la energía hacia el punto de acupuntura Tiānmén (parte superior de la cabeza). Al practicar este ejercicio, también se puede lograr la flexibilidad de la columna vertebral, despejar el meridiano del Du Mai y sentar las bases para practicar técnicas de movimiento ligero.

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA RELEVANTES Y PARTES IMPORTANTES

- Jīng mén (京门): en la región lumbar lateral, 2,5 cm después de Zhāng mén, cuando la 12^a costilla está por debajo del extremo libre.
- Zhāng mén (章门): en el abdomen lateral, a través del nivel del punto shén quē, recto hasta la línea axilar media, normalmente ligeramente por debajo del extremo libre de la 11^a costilla.
- Dài mài xué (带脉穴): 2,5 cm en línea recta desde Zhāng mén, en la intersección de la línea vertical bajo el extremo libre de la 11^a costilla y la línea horizontal del ombligo.
- Qīnglóng jiǎo (青龙角): el nódulo del hueso parietal a 5 cm por encima de la oreja, antiguamente conocido como Qīnglóng jiǎo.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: SEPARAR LAS MANOS Y CAMBIAR A CRUZAR LA CINTURA

Desde la postura anterior, las manos se separan y caen formando una cintura con forma de cruz, con el pulgar apoyado en el punto Jīng mén en la espalda y los demás dedos apoyados en el hueso del cadera. (Figuras 3-10 y 3-11)



3-10



3-11

EXPLICACIÓN DETALLADA

Continuando desde la posición de las manos unidas en el pecho, separa las raíces de las palmas y une los dedos hasta llegar al centro del pecho. Luego, separa las manos y deslízalas a lo largo de las costillas en forma de arco descendente hasta los costados de la cintura, girando las palmas hacia arriba. Al mismo tiempo, utiliza el meñique para guiar el movimiento en dirección ascendente, posterior y descendente a lo largo de las costillas, formando una posición de manos en la cintura. Los cuatro dedos se presionan hacia adelante en los puntos de acupuntura Zhāng mén y Dài mài, mientras que el pulgar se presiona hacia atrás en el punto de acupuntura Jīng mén.

EFECTO

Al separar las manos a lo largo del arco costal, se puede concentrar la energía vital de los órganos internos y abrir los puntos de acupuntura del pecho y el abdomen. Al presionar con las manos en la posición de "manos en la cintura", se realiza un masaje en el cuerpo. Jīng mén es el punto de acupuntura que abarca todos los meridianos del cuerpo (Dà bāo xué abarca todos los colaterales del cuerpo). Al presionar con el pulgar en Jīng mén, la energía fluye fácilmente hacia los meridianos y no se dispersa hacia los colaterales. Por lo tanto, Xíng Shén Zhuāng moviliza la energía de los meridianos y colaterales de todo el cuerpo desde el principio, abriendo todos los puntos clave del cuerpo.

Debido a que el pulgar presiona el punto de acupuntura Jīng mén (perteneciente al meridiano de la vesícula biliar, es el punto de reunión del riñón), los otros cuatro dedos y la palma de la mano presionan los puntos de acupuntura Zhāng mén (perteneciente al meridiano del hígado, es el punto de reunión del bazo) y Dài mài (punto de origen del meridiano Dài mài), por lo que tiene cuatro funciones:

Primero, al presionar los puntos Jīng mén y Zhāng mén, se activa la energía del bazo (postnatal) y el riñón (prenatal).

Segundo, al presionar los meridianos del hígado y la vesícula biliar, se promueve la unión de la energía del hígado y la vesícula biliar (ambos pertenecen al meridiano de Shaoyang), fortaleciendo así la energía ascendente y expansiva del Shaoyang.

Tercero, al presionar el punto Dài mài, se fortalece su función de restricción en los demás meridianos, mejorando así su función.

Cuarto, al presionar el punto Zhāng mén, que es el punto de reunión del bazo, se puede dirigir la energía de la vesícula biliar hacia el bazo, logrando el efecto de combinar la madera (la vesícula biliar pertenece al elemento madera) con la tierra (el bazo pertenece al elemento tierra), fortaleciendo así la función de ascenso y transporte del bazo. Precisamente por esto, esta serie de ejercicios se basa en la posición de "manos en la cintura".

PARTE 2: CABEZA DE GRULLA (HÈ SHǒU / 鹤首)

1. CABEZA DE GRULLA HACIA ADELANTE (ZHÈNG HÈ SHǒU / 正鹤首)

Zhèng hè shǒu "Cabeza de Grulla" en posición correcta enfatiza el estiramiento hacia arriba del cuello y la cabeza, utilizando la cabeza como punto de movimiento, el punto fijo es el punto de acupuntura Dàchuí, y se combina con el movimiento de estiramiento y flexión del cuello y la cabeza hacia arriba y hacia abajo. Este movimiento imita el movimiento de la cabeza de una grulla mientras camina, con el objetivo de lograr el movimiento del cuello y la cabeza hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo. Se descompone de la siguiente manera:

- (1) Primero, baje la barbilla: recoja la barbilla hacia abajo, el punto de acupuntura Bǎi huì ligeramente hacia adelante, como si estuviera buscando un botón en la ropa, continúe bajando hasta que no pueda bajar más.
- (2) Estire las vértebras del cuello: mantenga la barbilla hacia abajo, estire el cuello hacia arriba y hacia atrás, levante la cabeza hacia arriba, Bǎi huì se eleva, el tronco también se eleva junto con él, las vértebras del cuello se estiran una por una hasta llegar a Yù zhěn, hasta que no pueda estirar más.
- (3) Luego, incline la cabeza hacia atrás: mantenga la barbilla hacia abajo, incline la cabeza hacia atrás, relaje Yù zhěn. Siga relajando hasta Bǎi huì, hasta que no pueda inclinar más hacia atrás.
- (4) Luego, levante la barbilla hacia arriba: relaje el cuello, mientras Bǎi huì se levanta ligeramente hacia atrás y hacia arriba, la barbilla traza un arco hacia arriba, hasta que no pueda levantar más.
- (5) Hacia adelante: la barbilla traza un círculo hacia adelante.
- (6) Hacia abajo: la barbilla traza un círculo hacia abajo, hasta que no pueda bajar más.
- (7) Hacia adentro: Bǎi huì se inclina hacia adelante para ayudar a que la barbilla se recoja hacia adentro, como si estuviera pegada al pecho, Bǎi huì tira hacia adelante y hacia abajo, y la barbilla tira hacia atrás y hacia arriba. Luego, imagine que la barbilla raspa la columna vertebral hacia arriba, estirando las vértebras del cuello desde abajo hacia arriba, como si pudiera estirarse hasta Yù zhěn. Esto utiliza el punto de acupuntura Dàchuí como punto fijo y traza un círculo con la barbilla. La conexión de (1) a (7) forma una "Cabeza de Grulla" en posición correcta completa. Repita este movimiento nueve veces. (Experiencia)

Efecto

Según un antiguo dicho, "solo es difícil que el qi suba a través de Dàchuí". En la primera sección de "Forma y Espíritu", a través de este movimiento simple, se puede activar el qi del meridiano Du, promoviendo directamente la circulación de qi y sangre en el punto de acupuntura Dàchuí, y luego guiar el qi hacia la parte frontal a lo largo del meridiano Ren y hacia el centro.

2. CABEZA DE GRULLA HACIA ATRÁS (FǎN HÈ SHǒU / 反鹤首)

El movimiento de "Cabeza de Grulla Inversa" imita la ruta de movimiento de una grulla capturando peces o bebiendo agua. Es el movimiento inverso al de "Cabeza de Grulla" con los mismos principios pero en dirección opuesta. Se descompone de la siguiente manera:

El mentón se retrae hacia atrás, se acerca a la garganta y luego se detiene en el mentón inferior. El punto Baihui se eleva ligeramente hacia adelante y el mentón inferior parece trazar un arco a lo largo del lado interno de toda la columna vertebral, hasta su punto máximo. El mentón inferior se mueve hacia adelante, hacia arriba, siguiendo el levantamiento del mentón inferior, el tronco también se eleva. Cuando el mentón inferior ya no puede levantarse más, el punto Baihui tira hacia atrás y hacia arriba, llevando consigo el cuello y la cabeza, al mismo tiempo que se retrae el mentón inferior y el tronco se eleva junto con el punto Baihui. Luego, el punto Baihui continúa elevándose y el mentón inferior sigue retrayéndose. A continuación, el punto Baihui se inclina ligeramente hacia adelante gradualmente, y el mentón inferior parece raspar la columna vertebral desde la primera vértebra cervical hacia abajo, luego baja a lo largo del pecho. Con esto, se completa una "Cabeza de Grulla Inversa" en la que el mentón inferior traza un círculo completo. Repetir nueve veces.

Efecto

Puede movilizar la energía del Vaso de la Concepción, llevando la energía desde el centro del cuerpo hasta la parte superior de la cabeza y luego enviándola hacia la parte posterior del cuerpo.

3. NIVELES DE PRÁCTICA DE CABEZA DE GRÚA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS

Al comenzar la práctica, se utiliza el punto de acupuntura Dàchuí como punto de referencia y se realiza un movimiento circular con la barbilla, pudiendo hacer el movimiento más amplio.

Una vez que se adquiere destreza, se debe combinar con la apertura y cierre de los hombros y la expansión y contracción del pecho. Por ejemplo, al realizar la posición normal de la cabeza de grulla, se levanta la parte posterior del cuello, el torso se inclina ligeramente hacia atrás, los hombros y el pecho se proyectan ligeramente hacia adelante, pero sin arquear el pecho. Al mover la barbilla hacia adelante y hacia abajo, los dos hombros se juntan ligeramente hacia adelante y el pecho se contrae internamente. Al realizar la posición inversa de la cabeza de grulla, la barbilla se mueve hacia abajo a lo largo del pecho, los dos hombros se juntan ligeramente hacia adelante y el pecho se contrae. Al moverla hacia arriba, el pecho y los hombros se abren, el pecho se proyecta ligeramente hacia afuera, el cuerpo se relaja y el torso se estira y se contrae. Con la práctica, naturalmente se forman varias curvas. En este momento, los movimientos de la cabeza de grulla pueden ser más pequeños. Con el movimiento de la cabeza y del torso, toda la columna vertebral se mueve como una cadena de cuentas, cuando la parte superior se mueve, las cuentas inferiores se mueven hacia adelante y hacia atrás, hasta llegar al talón.

Una vez que se ha adquirido habilidad, ya no es necesario hacer movimientos circulares con la barbilla, sino que se realiza dentro del punto de acupuntura Bǎi huì.

Practicar cabeza de la grulla junto con puntos de acupuntura

Al principio, se enfoca en los puntos de acupuntura de la pequeña constelación de las siete estrellas: Bǎi huì, Yìn táng, Dàchuí, Rǔ zhōng, Fǔ shè. Al practicar la pequeña constelación de las siete estrellas, las extremidades inferiores se mantienen fijas y se combina con la expansión y contracción del pecho. La cabeza y el torso realizan un movimiento serpenteante hacia adelante y hacia atrás, y los puntos de acupuntura Fǔ shè y Rǔ zhōng son precisamente los puntos de contacto con el movimiento. Después de adquirir destreza en la práctica, se enfoca en los puntos de acupuntura de la gran constelación de las siete estrellas: Bǎi huì, Huá gài, Mìng mén, Huán tiào, Qiū xū. Al practicar la gran constelación de las siete estrellas, todo el cuerpo se relaja y la cabeza guía el movimiento del torso y las extremidades inferiores realizan un movimiento serpenteante (el movimiento de expansión y contracción anterior y posterior forma una forma serpenteante). Se presta atención a los puntos de acupuntura mencionados anteriormente.

PARTE 3: CABEZA DE DRAGÓN

1. APRENDE PRIMERO EL BALANCEO DE CABEZA.

Requisitos generales para el balanceo de la cabeza: intenta mantener la barbilla quieta y siempre mirando hacia adelante.

Inclinación de la cabeza hacia el lado izquierdo: inclina el ángulo del dragón verde izquierdo hacia la izquierda, relaja el hombro y las costillas izquierdas, las costillas izquierdas ligeramente hacia abajo, intenta inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo y busca el hombro izquierdo con la oreja izquierda.

Inclinación de la cabeza hacia el lado derecho: inclina el ángulo del dragón verde derecho hacia la derecha, relaja el hombro y las costillas derechas, las costillas derechas ligeramente hacia abajo, intenta inclinar la cabeza hacia el lado derecho y busca el hombro derecho con la oreja derecha.

2. LA CLAVE PARA UN BUEN MOVIMIENTO DE LA CABEZA DEL DRAGÓN ES EL "RINCÓN DEL DRAGÓN VERDE".

Demostración de la posición del ángulo del dragón verde: es un hueso duro que se encuentra a dos pulgadas por encima de la oreja, se llama nódulo óseo superior. Al hacer el movimiento de la cabeza de dragón, se utiliza para empujar hacia los lados formando una figura de "∞". Es importante tener en cuenta que no se trata de dibujar una figura plana horizontal de "∞", sino una figura vertical de "∞". Durante la explicación, se utiliza el comando "dibuja una figura de ocho vertical". (demostración). Al principio, se puede utilizar ambas manos para ayudar.

3. MOVIMIENTO GLOBAL DE LA CABEZA DEL DRAGÓN

La cabeza de dragón no es simplemente un movimiento de balanceo de la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha, sino que tiene una forma ligeramente en forma de "∞" y se eleva en forma de "S" en la mente. Al hacer este movimiento, se enfoca en los ángulos del dragón verde en ambos lados, pero no se debe dibujar una figura plana de "∞", sino que se debe prestar atención a la relajación del hombro y las costillas para coordinar con el movimiento.

Inclina la cabeza hacia el lado izquierdo, relaja el hombro y las costillas izquierdas, las costillas izquierdas ligeramente hacia abajo, intenta inclinar la cabeza hacia el lado izquierdo y busca el hombro izquierdo con la oreja izquierda; empuja hacia arriba con la mano izquierda el ángulo del dragón verde izquierdo hacia afuera, y todo el cuerpo se levanta junto con él.

Inclina la cabeza hacia el lado derecho, relaja el hombro y las costillas derechas, las costillas derechas ligeramente hacia abajo, intenta inclinar la cabeza hacia el lado derecho y busca el hombro derecho con la oreja derecha; empuja hacia arriba con la mano derecha el ángulo del dragón verde derecho

hacia afuera, y todo el cuerpo se levanta junto con él. Realiza este movimiento dieciocho veces en cada lado.

4. NIVELES DE PRÁCTICA DE LA CABEZA DE DRAGÓN

Al comenzar a realizar este movimiento, puedes hacerlo de forma más amplia. ☺

Una vez que te hayas familiarizado, puedes hacerlo de forma más pequeña, evitando que sea demasiado grande y rígido. Al hacerlo de forma más pequeña, se puede observar claramente el movimiento serpenteante de flexión lateral de la columna vertebral, generando una gran movilidad en la energía y una profunda claridad, lo que puede generar una experiencia interna. Al reducir el movimiento, la experiencia interna es más suave y la intención se eleva. Con el movimiento y la elevación, la columna vertebral se dobla y gira. Cuando se realiza correctamente, la columna vertebral se mueve de manera similar a una serpiente, no solo en un arco, sino en varios arcos, y las extremidades inferiores también pueden moverse en un movimiento serpenteante lateral. Si no se eleva, la columna vertebral no puede doblarse ni girar.

Después de familiarizarse aún más, ya no es necesario utilizar el "cuerno del dragón verde", sino que se utiliza el punto Bǎi huì para trazar el símbolo del infinito (∞). A medida que se avanza en la práctica, se debe prestar atención al movimiento del símbolo del infinito dentro del cráneo, haciéndolo cada vez más pequeño para poder movilizar mejor los meridianos internos del cuerpo.

Practica con las Siete Grandes Estrellas.

Al realizar el movimiento de la cabeza del dragón, relaja todo el cuerpo y permite que la cabeza guíe el movimiento serpenteante de la cabeza, el tronco y las extremidades inferiores, prestando atención a los puntos principales.

5. PAPEL DE LA CABEZA DE DRAGÓN.

Al comenzar a mover el "cuerno del dragón verde", su función inicial es movilizar los meridianos de la vesícula biliar en ambos lados, y luego se dirige hacia los meridianos del hígado. Los meridianos de la vesícula biliar son la energía del Shaoyang. Según la medicina tradicional china, los cinco órganos y seis vísceras dependen de la vesícula biliar. Los meridianos de la vesícula biliar del Shaoyang pueden movilizar la energía clara de los cinco órganos y seis vísceras. Al practicar el movimiento de la cabeza del dragón con los ojos cerrados, el movimiento es muy pequeño y gradualmente se puede sentir una sensación ligera y flotante en el cuerpo, muy cómoda, esto es el ascenso de la energía clara. Con más energía clara en la cabeza, el cerebro recibe nutrición.

Este movimiento de la cabeza del dragón también puede tener un efecto en la circulación de los meridianos de Mao y You.

MOVIMIENTOS INCORRECTOS

1. Al realizar el movimiento de "Cabeza de Grulla", no se realiza simultáneamente el movimiento de recoger la barbilla y elevar el punto Baihui en la parte superior de la cabeza.
2. Al realizar el movimiento de "Cabeza de Grulla", al inclinar la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante, el recorrido del movimiento de la barbilla no es circular (se dobla).
3. Al realizar el movimiento de "Cabeza de Dragón" y elevar el punto Baihui en la parte superior de la cabeza, no se logra relajar adecuadamente y se aplica demasiada fuerza.
4. Convertir el movimiento de "Cabeza de Dragón" en un simple balanceo de izquierda a derecha.
5. El movimiento de inclinación lateral de la barbilla siguiendo el movimiento de la cabeza es demasiado exagerado.

RESUMEN

(1) La clave para practicar correctamente la "Cabeza de Grulla" es recoger la barbilla y levantar el cuello; la clave para practicar correctamente la "Cabeza de Dragón" está en el "Cuerno del Dragón Verde".

(2) A simple vista, la "Cabeza de Grulla" y la "Cabeza de Dragón" parecen ser movimientos simples de la cabeza hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, pero en realidad pueden tener el efecto de abrir los meridianos Ren y Du y los meridianos Mao y You (aunque debido a que el hùn yuán qì es abundante, no se siente fácilmente su movimiento). Saber que pueden tener este efecto, pero al practicar la "Cabeza de Grulla" y la "Cabeza de Dragón", no se debe tener la intención de abrir los meridianos, ya que esto puede causar desviaciones.

(3) Desde el punto de vista del tratamiento de enfermedades y fortalecimiento del cuerpo, primero se debe practicar la cabeza al practicar la "Cabeza de Grulla" y la "Cabeza de Dragón", se debe ejercitar el sistema nervioso. La "Cabeza de Grulla" moviliza los meridianos Ren y Du, mientras que la "Cabeza de Dragón" moviliza el meridiano de la vesícula biliar del Shaoyang, ambos para beneficio de la cabeza. En medicina china se dice que "el cerebro es la morada del espíritu original". La medicina occidental dice que la cabeza es donde se encuentra la corteza cerebral, que controla todo el cuerpo. Además, al hacer movimientos hacia adelante y hacia atrás de la columna vertebral en la "Cabeza de Grulla" y movimientos laterales de la columna vertebral en la "Cabeza de Dragón", se estira toda la columna vertebral. Desde el punto de vista médico, a ambos lados de la columna vertebral hay una cadena de nervios, y al hacer movimientos laterales de la columna vertebral en la "Cabeza de Dragón", se realiza un masaje suave y uniforme en la cadena de nervios. Dado que el movimiento de la columna vertebral puede mejorar la circulación sanguínea y mejorar la circulación cerebral, puede tener un efecto de aclarar la mente y mejorar la visión. Por lo tanto, esta sección del ejercicio puede hacer que el qì del sistema nervioso central y la corteza cerebral estén llenos de energía, y también puede hacer que los nervios de toda la columna vertebral tengan un efecto de masaje, lo que sienta las bases para las siguientes secciones del ejercicio.

(4) Esta sección del ejercicio tiene efectos bastante buenos en el tratamiento de enfermedades relacionadas con la cabeza (incluyendo enfermedades cerebrovasculares, nerviosas, etc.), las vértebras cervicales y las vértebras espinales, incluyendo mareos, sensación de pesadez en la cabeza, dolor de cabeza, zumbido en los oídos, trastornos del sistema nervioso, etc. Esto se debe a que al practicar este ejercicio se puede normalizar la circulación sanguínea y linfática en las vértebras cervicales, lo que ayuda a eliminar las enfermedades comunes de la cabeza.

(5) Al hacer la "Cabeza de Grulla" y la "Cabeza de Dragón", se debe tener en mente el mensaje positivo de "Estoy practicando para cambiar la energía de todo mi cuerpo". Para las personas que tienen

problemas en la cabeza, al hacer este ejercicio, deben sugerirse a sí mismos que "al hacer esto, los vasos sanguíneos del cuello se relajan, la energía y la sangre fluyen libremente en la cabeza y la enfermedad puede desaparecer". Usar este tipo de sugestión mental puede duplicar los resultados del ejercicio.

(6) La "Cabeza de Grulla" y la "Cabeza de Dragón" principalmente guían el flujo ascendente de la energía. Al principio, se puede mover la columna cervical, lo que tiene un efecto directo en la circulación de energía en el punto Dàchuí. El punto Dàchuí es el punto de encuentro del meridiano Du y los tres meridianos Yang de las manos y los pies, por lo que puede guiar el ascenso de la energía yang claro. Practicar este ejercicio no solo tiene un efecto notable en el tratamiento de enfermedades cervicales y enfermedades de la cabeza (especialmente enfermedades cerebrovasculares), sino que también puede guiar la energía hacia arriba hasta el punto Tiānmén (en la parte superior de la cabeza). Practicar este ejercicio también puede hacer que la columna vertebral sea flexible, despejar el meridiano Du y sentar las bases para practicar ejercicios de qīng gōng (movimientos ligeros).

(7) La "Cabeza de Grulla" y la "Cabeza de Dragón" toman su nombre de los movimientos hacia adelante y hacia atrás de la cabeza de la grulla y los movimientos laterales de la cabeza del dragón. Esta es la primera sección de este conjunto de ejercicios y refleja el espíritu general del conjunto de técnicas. La grulla tiene una naturaleza equilibrada entre el yin y el yang (vive en tierra pero le gusta caminar por el agua), tiene una apariencia tranquila y también es buena para volar en lo alto. Al practicar este ejercicio, se deben reflejar estas características de la grulla, por lo que se debe tener una mente tranquila, movimientos suaves y libres, serenos y profundos, sin ser extravagante. Además, los antiguos creían que el dragón era el señor del espíritu. Al practicar este ejercicio, se debe tener un espíritu tranquilo y una energía ágil, cada movimiento debe ser sereno y libre, y también debe tener un sentido de agilidad.

III. SECCIÓN 2: HOMBROS FRÍOS, CONTRAER EL CUELLO Y CONECTAR LOS BRAZOS Y LOS HOMBROS (HÁN JIĀN SUŌ XIÀNG TŌNG BÌ JIĀN / 寒肩缩项通臂肩)

Esta postura se inspira en la posición de una grulla que pasa de estar quieta a volar.

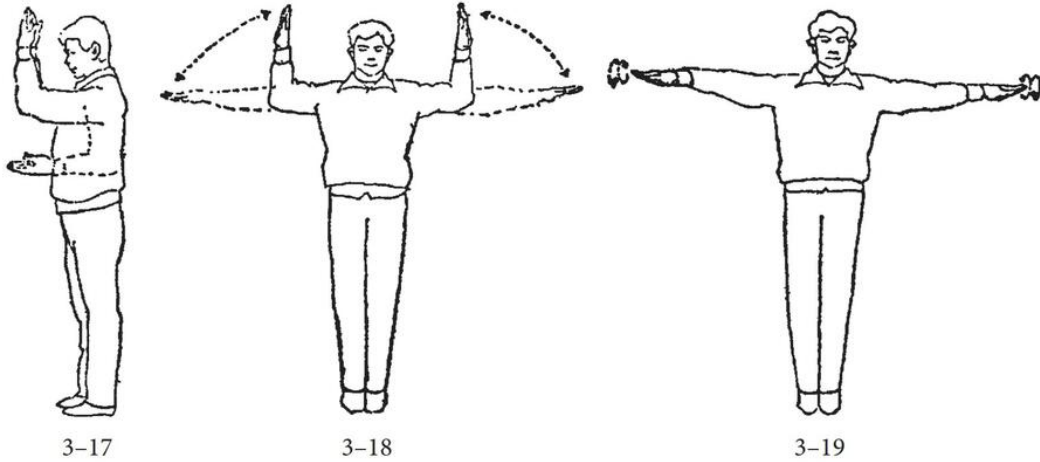
RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS POSTURALES

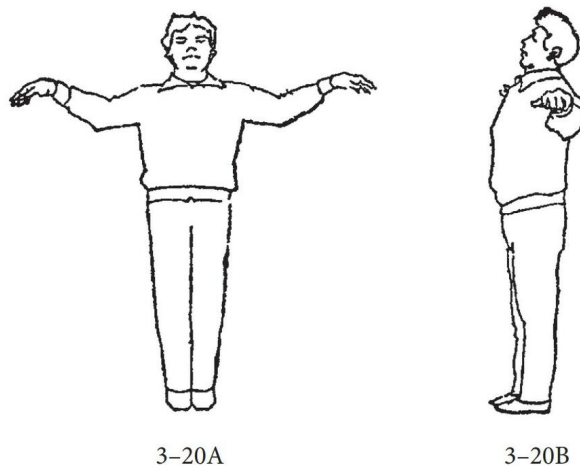
(1) Continuando desde la postura anterior, relaja las manos que estaban cruzadas en la cintura y gira las palmas hacia arriba, con los dedos apuntando hacia adelante y los codos hacia atrás. Extiende los antebrazos hacia adelante, dejando que los codos cuelguen hacia abajo y se peguen a los costados, formando un ángulo de 90 grados entre los antebrazos y los brazos superiores. Luego, mantén el ángulo original de los brazos superiores y antebrazos sin cambios, levanta los brazos superiores hasta que estén alineados con los hombros y levanta los antebrazos hacia arriba, con las manos apuntando hacia el cielo. (Figura 3-17)

(2) Extiende los brazos superiores en forma de una línea recta, gira las palmas hacia afuera sin mover los brazos superiores, y deja que los antebrazos caigan hacia afuera hasta que estén alineados con los brazos. Luego, usando el codo como centro, mueve el antebrazo hacia arriba en un arco, guiado por el dedo medio, hasta que el antebrazo forme un ángulo recto con el brazo superior, luego baja en línea recta. Esta postura se llama "extender los brazos" y se repite tres veces. (Figura 3-18)

(3) Continuando desde la postura anterior, extiende los brazos hacia los lados en línea recta, con las palmas hacia abajo y los dedos estirados. Usando la muñeca como punto fijo, mueve el dedo medio en un círculo hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y hacia adelante tres veces, luego repite en dirección opuesta. (Figura 3-19)

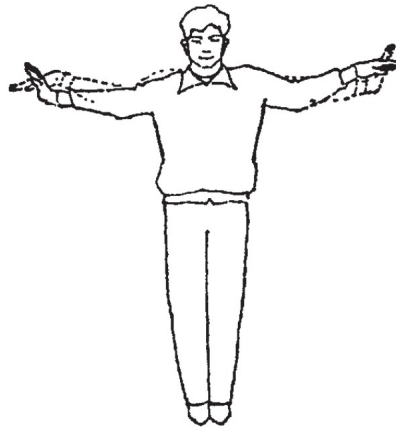


(4) Aliviar los hombros rígidos y el cuello encogido: Continuando desde la postura anterior, mantén el torso quieto, inclina la cabeza hacia atrás y lleva la barbilla hacia abajo para encoger el cuello. Al mismo tiempo, acerca las escápulas hacia la columna vertebral para aliviar los hombros rígidos. La cola también se levanta ligeramente hacia atrás y hacia arriba, y los cuatro puntos se concentran en la cuarta vértebra torácica. Este movimiento se inspira en la posición de una grulla que está a punto de volar. También se puede hacer este movimiento cuando una persona siente frío. (Figura 3-20a, b)



(5) Vuelve la cabeza a su posición original y al mismo tiempo extiende los brazos hacia afuera para separar las escápulas. Luego repite el movimiento (4). Repite de 3 a 5 veces.

(6) Abrir los brazos hacia la izquierda y derecha: Los brazos se mueven en forma de serpiente, encogiéndose hacia la izquierda y extendiéndose hacia la derecha. Repite de 7 a 9 veces. (Figura 3-21)



3-21

II. ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO

La contracción de los hombros y el estiramiento de los omóplatos deben ser coherentes y continuos, sin adelantarse ni retrasarse, de lo contrario no se logrará el efecto de masaje en la espalda. Durante el movimiento de los brazos, las articulaciones adyacentes deben realizar movimientos opuestos de flexión y extensión para lograr un movimiento similar al de una serpiente. Por ejemplo, cuando el omóplato derecho se mueve hacia la columna vertebral, el omóplato izquierdo se mueve hacia la izquierda. Al mismo tiempo, el húmero derecho se tira hacia adentro desde la articulación del hombro, el codo se hunde ligeramente y la muñeca se dobla naturalmente; las articulaciones de los dedos también se mueven en consecuencia. Este movimiento no es fácil de dominar al principio y requiere una comprensión cuidadosa y gradual. Con la práctica continua, desde la espalda hasta los hombros, brazos, codos, muñecas y dedos, todos los segmentos se moverán naturalmente como un todo.

III. FUNCIONES

La zona entre los omóplatos es la parte del cuerpo que menos movimiento recibe en la vida diaria. La combinación de "Hán jiǎn suō xiàng" y "Yè kāi jiǎn guā" en esta postura permite ejercitar esta área, no solo relajándola, sino también proporcionando un efecto de masaje. Aquí se encuentran puntos de acupuntura importantes como "Fēng mén", "Fèi shū", "Xīn shū" y "Gāo huāng", y este movimiento puede fortalecer la función de estos puntos de acupuntura, mejorando así la función del corazón y los pulmones. Estirar los brazos hacia los lados puede relajar las articulaciones del hombro, codo, muñeca, palma y dedos, permitiendo que los músculos se relajen y se muevan de manera relativa, asegurando así la flexibilidad del miembro superior. Esto es muy importante en el entrenamiento marcial. En términos médicos, tiene buenos efectos en el tratamiento de enfermedades en la región del hombro y omóplato del miembro superior, así como en personas con debilidad cardíaca y

pulmonar. El estiramiento de los brazos tiene un efecto notable en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

PUNTOS CLAVE DEL APRENDIZAJE Y DIFICULTADES

1. El movimiento de extender los brazos debe reflejar la idea de ser externamente cuadrado y internamente redondo.
2. La coordinación y cooperación integral de los movimientos de cabeza, hombros, omóplatos y cola en el encogimiento de los hombros fríos.
3. Los principios del movimiento de pasar a través de los brazos.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Esta sección se basa en la postura de la grulla desde el reposo hasta el vuelo, y se divide en tres partes: la primera parte es la extensión de los brazos y la rotación de la muñeca; la segunda parte es el hombro frío y la contracción; la tercera parte es el brazo pasante.

PARTE 1: EXTENSIÓN DEL BRAZO Y ROTACIÓN DE LA MUÑECA

I. REQUISITOS DEL MOVIMIENTO

Continuando desde la primera sección, relaja las manos que estaban cruzadas sobre la cintura y gíralas para que las palmas estén hacia arriba, los dedos apuntando hacia adelante y los codos hacia atrás, de modo que las palmas y los antebrazos formen una línea recta. Extiende los antebrazos hacia adelante hasta que los antebrazos cuelguen junto a las costillas, formando un ángulo de 90 grados entre los antebrazos y los brazos superiores. Mantén los hombros como punto fijo y los codos como punto de movimiento, manteniendo un ángulo de 90 grados entre los brazos superiores y los antebrazos. Levanta los brazos hacia arriba hasta que los codos estén alineados con los hombros (en este momento, los brazos superiores y los antebrazos aún forman un ángulo de 90 grados), las palmas hacia adentro, frente a ti, con las puntas de los dedos apuntando hacia arriba. Cuando los brazos superiores estén alineados con los hombros, extiéndelos hacia afuera.

Después de extender los dos brazos en línea recta, utiliza el meñique para girar las palmas hacia afuera (el meñique está relacionado con el meridiano del corazón, por lo que al girar se activa el meridiano del corazón). Los antebrazos caen en un arco hasta que los dos brazos estén completamente extendidos en línea recta. Luego, utilizando el dedo medio como punto fijo, levántalo hacia arriba hasta que los antebrazos formen un ángulo de 90 grados con los brazos superiores, las palmas hacia afuera, las puntas de los dedos hacia arriba y los antebrazos apuntando verticalmente hacia el cielo. Luego, baja los brazos, manteniéndolos en línea recta, haciendo un movimiento ascendente y descendente tres veces seguidas. (Experiencia)

Extiende los dos brazos hacia los lados en línea recta, con las palmas hacia abajo y los dedos estirados. Continúa con el movimiento de girar las muñecas sin mover los hombros ni los codos.

Utiliza las articulaciones de las muñecas como punto fijo y mantén las palmas hacia abajo mientras usas la punta del dedo medio para dibujar círculos, haciendo tres círculos desde la posición central hacia adelante, abajo, atrás y arriba, luego regresa a la posición original. Luego, continúa dibujando círculos hacia adelante, arriba, atrás y abajo, tres veces seguidas, y regresa a la posición original con los brazos extendidos. El movimiento de girar las muñecas debe ser suave, lento y uniforme.

II. INSTRUCCIONES

(1) Cuando los brazos se extienden hacia afuera, el brazo superior y el antebrazo deben formar un ángulo recto y los hombros y el pecho deben abrirse. No deben colgar como si se estuvieran rindiendo ante un enemigo.

(2) Durante el proceso de extensión hacia el costado del cuerpo, el antebrazo debe mantenerse paralelo al suelo y al llegar al costado del cuerpo, la palma de la mano debe voltearse hacia afuera. No dobles la muñeca y la dejes caer como una garra de pollo. El antebrazo y la palma de la mano deben estar en posición vertical. La clave para realizar este movimiento es girar y torcer el codo hacia adelante y hacia arriba.

(3) Al realizar esta parte del movimiento, se pueden ver bordes y ángulos desde el exterior, pero debes prestar atención a mantener una forma externa redonda. Una vez que te hayas familiarizado con el movimiento, no es necesario hacer cada movimiento a la perfección antes de cambiar al siguiente. Debes prestar atención a la continuidad del movimiento. Si haces un movimiento a la perfección antes de hacer el siguiente, será fácil ver bordes y ángulos, y la conexión de la energía será difícil. Una vez que te hayas familiarizado con el movimiento, los dos brazos se levantan desde el frente del pecho y cuando quedan aproximadamente 1/4 del brazo por levantar, comienzas a extenderlos hacia afuera en un arco. Cuando los dos brazos se han extendido aproximadamente 1/4, giras las palmas hacia afuera. Cuando las palmas de las manos quedan aproximadamente 1/4 hacia afuera, los antebrazos caen hacia abajo a los lados.

(4) Cuando los antebrazos caen hacia abajo, utiliza el codo como punto de apoyo y deja que los dedos y la palma de la mano se relajen y tracen un arco. La energía fluirá directamente hacia los dedos y sentirás una sensación de relajación y hormigueo en los dedos. Desde el punto de vista de los meridianos, el codo es el punto de unión y es el punto de conexión con los órganos internos. Cuando levantes el antebrazo, sentirás una sensación de relajación y hundimiento en el dedo medio

III. FUNCIÓN

Este movimiento tiene un efecto muy beneficioso en la apertura del pecho, los hombros, la relajación de los codos y las muñecas, y la desobstrucción de los miembros superiores. Es especialmente efectivo para abrir el pecho y es muy útil en el tratamiento de enfermedades cardiorrespiratorias

I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 2. La práctica de Xíng Shén Zhuāng

como la enfisema pulmonar, la bronquitis y las enfermedades cardiovasculares. En general, hacer el ejercicio de extender los brazos es beneficioso para las enfermedades del Jiao superior.

PARTE 2: HOMBRO FRÍO Y CONTRACCIÓN

I. REQUISITOS DEL MOVIMIENTO

Hombros fríos, contracción del cuello, coxis hacia arriba.

Hombros fríos

Los omóplatos se juntan hacia la columna vertebral, lo que se llama hombros fríos.

Método: Los brazos se extienden hacia adelante, los dedos de las manos se estiran hacia afuera. Luego, los omóplatos se mueven hacia la cuarta vértebra torácica, los codos ligeramente flexionados, ligeramente caídos, las muñecas no deben estar más bajas que los hombros, los cinco dedos se extienden y se levantan ligeramente, y se relajan.

Cuello encogido

El tronco no se mueve, la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás y el mentón se recoge.

Método: Puedes comenzar levantando el punto Bǎi huì en la parte superior de la cabeza, y luego mantener el mentón recogido y encoger el cuello hacia abajo, manteniendo la postura anterior y haciendo una inclinación hacia atrás con la cabeza.

Coxis hacia arriba

El coxis se levanta ligeramente, sin formar una curva excesiva en la parte baja de la espalda.

Síntesis de lo anterior

"Hán jiān suǒ xiàng" implica mantener el tronco inmóvil, inclinar ligeramente la cabeza hacia atrás, recoger el mentón, juntar los omóplatos hacia la columna vertebral y levantar ligeramente la cola del coxis. La cabeza, los omóplatos y la cola del coxis se concentran en la cuarta vértebra torácica. Para abrir los hombros y relajar el cuello, se requiere tirar hacia afuera desde los cuatro puntos, llevando los dedos hacia afuera y empujando los omóplatos hacia afuera. Tirar de los omóplatos (abrir los hombros) y "Hán jiān suǒ xiàng" deben ser coherentes y consistentes, no deben adelantarse ni retrasarse, de lo contrario, el efecto de masaje en la espalda y los hombros será menor. Realizar "Hán jiān suǒ xiàng" y abrir los hombros de tres a cinco veces.

II. INSTRUCCIONES

La clave de este movimiento está en los omóplatos. Los omóplatos deben acercarse entre sí, los brazos ligeramente hacia atrás, los codos ligeramente caídos, las muñecas no deben estar más bajas que los hombros. Al mismo tiempo, recoger el mentón, inclinar ligeramente la cabeza hacia atrás, levantar ligeramente el pecho, levantar la cola del coxis hacia arriba, pero sin curvar excesivamente la parte baja de la espalda, y contraer ligeramente el abdomen.

III. FUNCIÓN

Este movimiento es muy similar a cuando un pájaro está aprendiendo a volar, levanta la cabeza, levanta la cola, patea con los pies y agita las dos alas para juntar los omóplatos. Este movimiento también es similar a cuando una persona tiene escalofríos debido a tener frío o fiebre. Los escalofríos ocurren cuando el cuerpo necesita generar más calor para adaptarse al entorno externo después de ser estimulado por el frío. El cuerpo humano tiene muchos músculos erectores del vello, cuando estos músculos se contraen, se produce un aumento repentino en la producción de calor interno, por lo que aparecen los escalofríos después de la estimulación del frío. En la medicina tradicional china, este movimiento se llama "xiàng bèi qiáng wù wù". Al hacer conscientemente este movimiento durante la práctica de qigong, se puede activar el flujo de energía. Los pulmones humanos pertenecen al Jiao superior, y la medicina tradicional china dice: "Desarrollar el Jiao superior, difundir los sabores de los cinco cereales, vaporizar la piel y llenar el cuerpo de humedad, como el rocío y el rocío, esto se llama qi". Por lo tanto, "Hán jiān suō xiàng" tiene el efecto de desarrollar el Jiao superior, aumentar la vitalidad del yang y hacer que el qi y la sangre lleguen a todo el cuerpo. Es beneficioso para las personas que sufren de debilidad del yang general o enfermedades crónicas debilitantes, así como enfermedades crónicas con fiebre baja.

La parte media de los omóplatos es una parte del cuerpo que generalmente no se mueve mucho. La combinación de "Hán jiān suō xiàng" y abrir los omóplatos permite mover esta área, lo que no solo ayuda a relajarla, sino que también tiene un efecto de masaje. Aquí se encuentran puntos de acupuntura importantes como Bǎi huì, puntos de acupuntura para los pulmones, el corazón y el bazo. Este movimiento puede fortalecer la función de estos puntos de acupuntura y, por lo tanto, fortalecer la función del corazón y los pulmones.

A través de este movimiento, se puede abrir la articulación entre las vértebras en la parte posterior.

PARTE 3: BRAZOS SERPENTEANTES

I. REQUISITOS DEL MOVIMIENTO

Primero, el movimiento de "Tōng bì" requiere que los dos brazos realicen un movimiento serpenteante de contracción y extensión, con el brazo izquierdo encogiéndose y el derecho extendiéndose.

Explicación: Al realizar el movimiento de "Tōng bì", las articulaciones adyacentes realizan movimientos opuestos de flexión y extensión, lo que crea el movimiento serpenteante. Por ejemplo, cuando la escápula derecha se mueve hacia la columna vertebral, la escápula izquierda se mueve hacia la izquierda, al mismo tiempo, el húmero derecho se tira hacia adentro desde la articulación del hombro, el codo se hunde ligeramente y la muñeca se dobla naturalmente, los nudillos también se mueven en consecuencia. Este movimiento no es fácil de hacer correctamente al principio, se debe comprender lentamente con atención. Después de practicar durante mucho tiempo, la espalda, los hombros, los brazos, los codos, las muñecas y los dedos se moverán naturalmente como un todo.

Segundo, el movimiento de "Tōng bì" requiere que las grandes articulaciones se muevan como una serpiente y las pequeñas articulaciones se muevan como una crisálida.

Explicación: Para cumplir con los requisitos anteriores, se deben tener en cuenta dos puntos: primero, ambos brazos deben moverse juntos, no solo se debe prestar atención a un brazo, pero debe haber un enfoque. Segundo, los brazos deben realizar el movimiento en línea horizontal, cuando uno se flexiona y el otro se extiende, los brazos tienen alturas diferentes, el punto alto debe estar en la línea horizontal y el punto bajo debe estar debajo de la línea horizontal. Al realizar el movimiento de "Tōng bì", la flexión de un brazo y la extensión del otro brazo ocurren simultáneamente, empujando el brazo flexionado hacia el otro brazo, el otro brazo se extiende, puede extenderse hasta una distancia considerable, incluso medio puño. Durante la extensión, el brazo primero se encoge y luego se extiende lentamente. Los dedos también deben flexionarse y extenderse, llevando gradualmente el qi hasta las puntas de los dedos. Si los dedos están tensos, aunque se sienta que los dedos tienen qi, la energía no fluirá desde el interior, lo que significa que los meridianos no están lo suficientemente abiertos. Al principio, si no se puede hacer bien el movimiento, también se debe rascar. Primero rasque y luego poco a poco podrá hacerlo.

"Tōng bì" izquierdo y derecho: los dos brazos se encogen a la izquierda y se extienden a la derecha, las grandes articulaciones se mueven como una serpiente y las pequeñas articulaciones se mueven como una crisálida. Repetir de siete a nueve veces.

II. CONTENIDO ADICIONAL: ENSEÑAR EL MÉTODO DE MOVIMIENTO DE LA CRISÁLIDA

La primera forma es agacharse a medias y sujetar las palmas de las manos juntas con la parte interna de los muslos, luego sacudir con fuerza. La segunda forma es juntar las palmas de las manos y presionarlas alternativamente con los dedos. La tercera forma es practicar con una sola mano: 1) doblar la articulación de la raíz de los dedos. 2) Doblar la articulación media y extender la articulación de la raíz. 3) Doblar la articulación de la punta y extender la articulación media. 4) Extender la articulación de la punta. Practicar las formas 1, 2, 3 y 4 en secuencia. Estas tres formas de práctica se convertirán en el movimiento de la crisálida después de mucha práctica.

III. FUNCIÓN

El movimiento de "Tōng bì" puede relajar las articulaciones del hombro, codo, muñeca, palma y dedos, permitiendo que los músculos y tendones se relajen y se muevan de manera relativa, lo que garantiza la flexibilidad de la energía en la parte superior del cuerpo. También es un ejercicio importante en las artes marciales. Tiene efectos terapéuticos muy buenos para enfermedades en la región escapular como reumatismo, espolones óseos, enfermedades del pecho, corazón y pulmones.

RESUMEN

1. La segunda sección tiene un buen efecto en el tratamiento de enfermedades en la parte superior del cuerpo, haciendo que los hombros, codos, muñecas, palmas y dedos se conviertan en un todo, con una circulación fluida de qi y sangre. También tiene un buen efecto en el fortalecimiento del corazón y los pulmones. La extensión de los brazos tiene un efecto notable en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares.
2. Los puntos de acupuntura clave en esta sección son: Yangchi, Jianyu, Dachui, Taodao y Weilu.
3. Para practicar esta sección de manera efectiva, es importante relajar ambos brazos. Para lograr una relajación óptima, se puede llenar cada articulación de los hombros, codos, muñecas, palmas y dedos con intención, logrando así una relajación física y una plenitud mental.

IV. SECCIÓN 3: PALMAS DE LAS MANOS ERGUIDAS Y DEDOS DIVIDIDOS PARA SUAVIZAR LOS MERIDIANOS (LÌ ZHǎNG FĒN ZHǐ CHÀNG JĪNGMÀI / 立掌分指畅经脉)

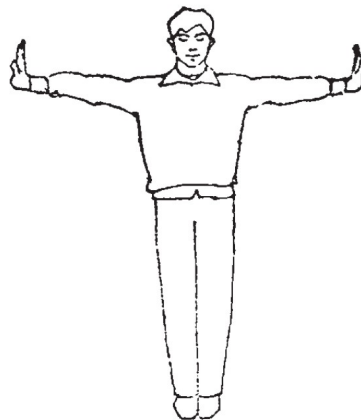
Esta sección de movimientos se divide en tres partes: la primera parte es la posición de las palmas y los dedos separados, la segunda parte es el gancho de la mano y la tercera parte es el estiramiento del brazo. La segunda y tercera sección se centran en ejercitar los miembros superiores. La tercera sección se enfoca especialmente en ejercitar los dedos. En los extremos de los dedos se encuentran los "puntos de acupuntura" de los seis meridianos de las manos, tanto los tres meridianos yin como los tres meridianos yang. Estos "puntos de acupuntura" son canales importantes para el flujo de energía dentro y fuera de los meridianos. Excepto por el punto Zhongchong en la punta de los dedos, los demás puntos de acupuntura se encuentran en la raíz de las uñas. Estos puntos de acupuntura son lugares importantes por donde la energía hùn yuánqì ingresa a los meridianos. El objetivo de este ejercicio es fortalecer la función de estos puntos de acupuntura a través del movimiento, para promover el flujo suave de los meridianos y mejorar la circulación en los miembros superiores.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS POSTURALES

(1) Los dos brazos deben estar extendidos en línea recta, el cuerpo en posición vertical; bajo la guía del dedo medio, las palmas se levantan; la palma de la mano se empuja hacia afuera con fuerza, mientras que el dorso de la mano y la base de los dedos se retraen con fuerza, de modo que la palma y el brazo formen un ángulo recto. (Figura 3-22) Después de alcanzar la postura correcta, los omóplatos se mueven para que los brazos se retraigan; los codos no deben doblarse, los brazos deben mantenerse extendidos y las palmas deben mantener su ángulo original, luego se extienden hacia afuera. Repetir de 3 a 5 veces.

(2) La palma y el brazo forman un ángulo recto, los cinco dedos separados, primero separar el dedo pulgar y el meñique, luego separar el segundo y cuarto dedo. (Figura 3-23) Luego, juntar los cinco dedos. Al juntarlos, primero juntar el segundo y cuarto dedo, luego juntar el pulgar y el meñique. Repetir de 5 a 7 veces, cuanto más mejor.



3-22



3-23

(3) Relajar la palma levantada, luego agarrar y retraer gradualmente los dedos y la palma, los cinco dedos se curvan como ganchos, el pulgar se aprieta en la punta de los otros cuatro dedos, los cinco dedos forman una forma similar a una flor de ciruelo; (Figura 3-24) levantar hacia la palma de la mano, (Figura 3-25) la mano entera en forma de medio puño. (Figura 3-26) Luego, voltear los dedos y la palma hacia arriba, estirar los dedos gradualmente y volver a la postura de palma levantada. Repetir varias veces.

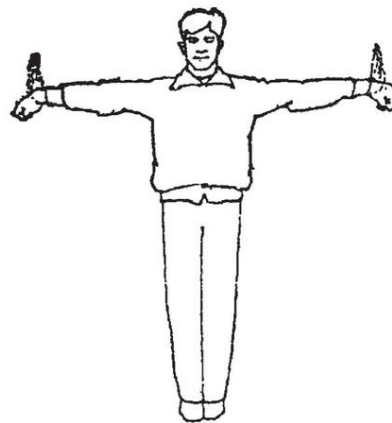
(4) Bajo la guía del dedo medio, colocar la palma de la mano plana y en línea recta con el brazo, luego hacer el movimiento de "pasar a través del brazo" de 3 a 5 veces.



3-24



3-25



3-26

II. ASPECTOS ESENCIALES DEL MOVIMIENTO

Al practicar esta forma, los brazos deben estar extendidos de manera horizontal, pero no se permite mirar con los ojos. El método para verificar si los brazos están horizontales o no es el siguiente: relaja los hombros y los brazos, si sientes que las manos están pesadas y los hombros están relajados, significa que las manos están demasiado bajas; si sientes que las manos están ligeras y los hombros

están pesados, significa que las manos están demasiado altas. Ajusta de esta manera para mantener la extensión horizontal. En los movimientos de separación y unión de los dedos, debe haber un orden y un ritmo, no se deben separar y unir al mismo tiempo. Además, al doblar y estirar la muñeca y los dedos, se debe prestar atención principalmente a la articulación media y ligeramente a la articulación pequeña de los dedos. Después de practicarlo bien, gradualmente se debe intentar realizar los movimientos del capullo.

III. FUNCIONES

Las puntas de los dedos tienen los puntos de acupuntura de los seis meridianos de la mano (tres yin y tres yang). Los puntos de acupuntura son puntos importantes para el flujo de energía dentro y fuera de los meridianos. El enfoque de esta forma de ejercicio está en los dedos, por lo que puede fortalecer la función de los puntos de acupuntura y promover la circulación de energía y sangre en los meridianos. En particular, el movimiento de separación por segmentos (2) principalmente activa los meridianos de los tres yin de la mano, por lo que la sensación de energía se encuentra debajo del brazo y puede haber una sensación de pesadez y distensión en esa área. El movimiento de estirar la muñeca y los dedos (3) principalmente activa los meridianos de los tres yang de la mano, por lo que la sensación de energía se encuentra encima del brazo y puede haber una sensación de pesadez y distensión en esa área. La práctica alternada de los movimientos (2) y (3) puede tener un efecto de equilibrio entre el yin y el yang. Al mismo tiempo, al practicar esta forma, se puede llevar la energía hasta las puntas de los dedos, por lo que se puede obtener energía rápidamente. La práctica seria de esta forma es muy beneficiosa para la acupuntura y el masaje, y se puede utilizar para el tratamiento de enfermedades en la parte superior del cuerpo.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: PALMA ERGUIDA, DEDOS SEPARADOS

Continuando con la segunda sección, mantén el cuerpo erguido, con los brazos extendidos en línea recta y los dedos medios llevando las palmas hacia arriba, de manera que las palmas y los brazos formen un ángulo recto. Al mismo tiempo, utiliza la muñeca para llevar los brazos hacia afuera (asegúrate de separar los hombros y los codos), estira la base de la palma hacia afuera, proyecta el centro de la palma hacia afuera, expande la base de los dedos hacia afuera y empuja el dorso de la mano y los dedos hacia atrás, de manera que la punta de los dedos se levante hacia arriba. Solo así podrás hacer que la energía regrese a ti mismo y conectar interna y externamente como un todo. Después de ajustar la postura adecuadamente, contrae los omóplatos hacia adentro para llevar los brazos hacia atrás, manteniendo los brazos extendidos y los hombros nivelados, sin doblar los dedos y manteniendo las palmas erguidas. El movimiento de expansión externa implica estirar los músculos del brazo hacia afuera, manteniendo el brazo recto y empujando la palma de la mano hacia afuera tanto como sea posible, mientras que las puntas de los dedos se levantan hacia atrás. De esta manera, los dedos se sentirán hinchados y habrá una sensación de "hormigueo" entre los espacios de los dedos. Repite el movimiento de contracción interna y expansión externa de tres a cinco veces.

Continuando con el ejercicio anterior, mantén las palmas erguidas y separa los cinco dedos, primero separa simultáneamente el dedo índice y el meñique, luego separa simultáneamente el segundo y cuarto dedo. El movimiento de separación de los dedos debe ser lento y uniforme, tratando de separarlos lo más amplio posible. Después de separar los dedos, inmediatamente utiliza la base de la palma para llevar a cabo la expansión externa, siguiendo el mismo movimiento descrito anteriormente. Luego, junta los dedos, primero junta simultáneamente el segundo y cuarto dedo, luego junta simultáneamente el dedo índice y el meñique. Este movimiento también debe ser lento y uniforme, repitiéndolo de cinco a siete veces. Cuanto más practiques este movimiento, mejor será.

FUNCIÓN

El movimiento de separación de los dedos principalmente activa los meridianos de los tres Yin de la mano (que recorren el interior del pecho, la mano y el brazo), por lo que se puede sentir una ligera hinchazón debajo del brazo. Esta parte del ejercicio tiene un buen efecto en movilizar la energía de los meridianos y promover la circulación en la parte superior del cuerpo. (Meridianos de los tres Yin de la mano: Meridiano del corazón del Yin Menor de la mano, Meridiano del pericardio del Yin Menor de la mano, Meridiano del pulmón del Yin Mayor de la mano)

PARTE 2: ENGANCHAR LAS MANOS

Después de hacer los movimientos de separar y juntar los dedos, agarra debajo de los dedos y relaja primero la muñeca. Luego, agarra gradualmente desde la punta de los dedos hasta la palma de la mano. El agarre debe comenzar desde la punta de los dedos, con una intención en la punta de los dedos. Agarra con fuerza cada articulación, desde la primera hasta la tercera articulación de los dedos, como las garras de un tigre, hasta que los cinco dedos se junten. La parte posterior de la mano debe estar aproximadamente a 45° con respecto a la línea horizontal de los dos brazos. En este momento, los cinco dedos deben formar una forma similar a una flor de ciruelo (demostración). Luego, levanta con fuerza para formar una palma hueca. En este momento, las yemas de los cinco dedos deben juntarse naturalmente, sin agarrar (demostración). Levanta hasta que no puedas levantar más, endereza la muñeca y extiende gradualmente los dedos desde la articulación raíz, la articulación media y la articulación ligeramente superior, repitiendo varias veces (siente).

Al hacer el movimiento de agarre, enfoca tu intención en la punta de los dedos, como si estuvieras agarrando algo hacia abajo. No es un agarre fuerte hacia adentro, sino que los cinco dedos se juntan en el centro de la palma, como si se estuvieran juntando en la palma. De esta manera, los tendones debajo se tensan mucho y los de arriba se relajan. Si haces que la muñeca se doble hacia adentro, la fuerza de tracción será menor. Al agarrar hacia abajo, los dedos deben doblarse gradualmente de arriba hacia abajo, y al levantar los dedos, deben levantarse gradualmente de abajo hacia arriba. De esta manera, el qi y la sangre pueden fluir hasta las puntas de los dedos, abriendo los meridianos en los dedos y permitiendo que el qi se llene y fluya libremente en las puntas de los dedos. El movimiento del agarre se enfoca en las articulaciones pequeñas. Se requiere una estricta atención a los movimientos de contracción y apertura. En general, al comenzar a practicar este movimiento, no debes hacer demasiados al principio, ya que los brazos pueden doler mucho.

EFFECTO

Los movimientos de flexión de la muñeca y los dedos principalmente activan los meridianos Yang de la mano (que van desde la mano hasta la cabeza y el brazo por el lado externo), por lo que puede haber una sensación de pesadez en el brazo superior. Al combinar los movimientos de separar los dedos y el agarre, se logra un equilibrio entre el Yin y el Yang. Al practicar esta forma, también se puede llevar el qi hasta las puntas de los dedos (meridianos Yang de la mano: meridiano del intestino delgado Taiyang de la mano, meridiano del triple calentador Shaoyang de la mano, meridiano del intestino grueso Yangming de la mano).

PARTE 3: BRAZOS TONG

Los requisitos de movimiento son los mismos que los del ejercicio de "Brazo Extendido" mencionado en la segunda sección, por lo que no se repetirán aquí. Realiza el ejercicio de "Brazo Extendido" de tres a cinco veces.

RESUMEN

1. En esta sección de práctica, los brazos deben estar extendidos de manera plana, pero no se debe mirar si los brazos están completamente extendidos. La verificación se realiza a través de la sensación. Si las manos se sienten pesadas y los hombros se sienten relajados, significa que las manos están demasiado bajas; si las manos se sienten ligeras y los hombros se sienten pesados, significa que las manos están demasiado altas. A través de este método se puede ajustar y mantener el equilibrio.
2. Esta sección, al igual que la segunda sección, moviliza los meridianos de la mano yang y la mano yin, y tiene efectos en las raíces y las ramas de los meridianos, promoviendo la circulación de la energía en los meridianos. Las indicaciones terapéuticas de esta sección son similares a las de la segunda sección, principalmente para enfermedades por encima del diafragma, y también es muy efectiva para enfermedades intestinales como el síndrome del intestino irritable y la gastroenteritis crónica. Además, también tiene efectos en la mejora de la función cerebrovascular y del sistema nervioso.
3. Después de dominar esta sección, se puede combinar con la práctica de las 24 secciones, como se muestra en el libro "Zhìnéng Qìgōng: Ciencia y Práctica de los Métodos de Ejercicio" en la página 114.
4. Método de práctica de la palma levantada: se puede presionar la palma contra la pared con fuerza, también se puede presionar la palma hacia abajo en el muslo, y se puede caminar levantando la palma y concentrándose en levantar los dedos con fuerza y empujar la palma hacia afuera. Con el tiempo, esto también puede fortalecer el efecto de la práctica de la palma levantada.

V. SECCIÓN 4: EL QI AGITA LOS BRAZOS Y LAS COSTILLAS (QÌ YÌ Gǔ DÀNG BÌ LĒ JIĀN/ 气意鼓荡臂肋坚)

En esta sección de la práctica, el nombre ya indica que se enfoca en los costados del cuerpo, y específicamente en fortalecer los brazos y las costillas a través de la vibración de la energía en el dāntián.

Por lo general, la energía en los costados del cuerpo es más débil debido a que la energía del hígado y la vesícula biliar no se eleva adecuadamente. La capacidad del meridiano de la vesícula biliar de elevar la energía es crucial para asegurar que la energía en los costados sea suficiente. Esta sección de la práctica utiliza movimientos de vibración de la energía a través de la intención para movilizar la energía del meridiano de la vesícula biliar y del meridiano del triple calentador, permitiendo que los costados del cuerpo se relajen y se llenen de energía, fortaleciendo así las funciones vitales del individuo. La clave de esta sección de la práctica es llevar la vibración de la energía desde el dāntián hasta los costados del cuerpo y luego hasta los brazos.

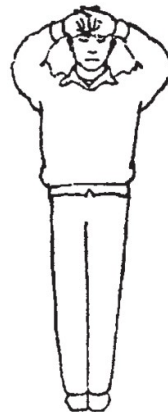
RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS POSTURALES

(1) Los dos brazos caen hacia los lados del cuerpo y las dos manos se juntan frente al pecho en posición de oración. (Figura 3-27) Luego, los diez dedos se entrelazan frente al pecho y los dos brazos se levantan hasta la frente, gradualmente volteando las palmas hacia arriba. Al mismo tiempo, los dos brazos se extienden hacia arriba y hacia adelante en un ángulo inclinado hacia la frente, formando una forma alargada. Las palmas de las manos están hacia la frente. (Figura 3-28)



3-27



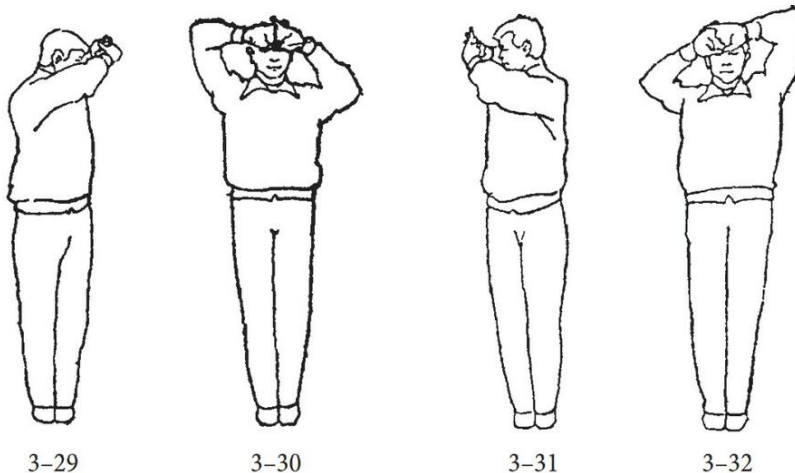
3-28

(2) El torso gira hacia la izquierda, mirando hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados con respecto a la dirección anterior. Las dos manos están frente a la frente, los dos brazos forman un arco. El brazo izquierdo está nivelado con el hombro izquierdo y el brazo derecho está nivelado con la oreja derecha. La parte posterior de las manos está a aproximadamente un puño de distancia de la frente. Las manos y los brazos deben mantener una cierta tensión en forma de arco. (Figura 3-29)

(3) El lado derecho de las costillas se mueve hacia afuera; utilizando el lado derecho de las costillas para impulsar el hombro derecho y el codo derecho, se llevan las manos cruzadas hacia adelante (la fuerza se genera en el lado derecho); al mismo tiempo, el torso también gira hacia adelante, los dos brazos forman una forma alargada, las manos forman una superficie inclinada con la derecha más alta y la izquierda más baja; el pulgar está a la altura de los ojos, el cuerpo está de pie de frente. (Figura 3-30)

(4) El torso gira hacia la derecha, las manos cruzadas se mueven en un arco hacia el lado derecho, mirando hacia la derecha en un ángulo de 90 grados con respecto a la dirección anterior. (Figura 3-31)

(5) El lado izquierdo de las costillas se mueve hacia afuera, utilizando el lado izquierdo de las costillas para impulsar el hombro izquierdo y el codo izquierdo, se llevan las manos cruzadas hacia adelante; al mismo tiempo, el torso también gira hacia adelante, los dos brazos forman una forma alargada, las manos forman una superficie inclinada con la izquierda más alta y la derecha más baja; el pulgar está a la altura de los ojos, el cuerpo está de pie de frente. (Figura 3-32) Repetir este movimiento 18 veces.



II. PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO

Todos los movimientos de esta forma son curvos, por lo tanto, se debe evitar hacer movimientos rectos. El ángulo de rotación del tronco no está estrictamente definido, sino que debe adaptarse de manera flexible al movimiento del cuerpo. Al principio, presta atención a alargar y acortar el arco formado por los dos brazos, enfocándote principalmente en seguir la forma. Una vez que te hayas familiarizado, debes guiar la energía con la intención y luego guiar la forma con la energía. El movimiento comienza desde el dāntián y se extiende hacia las costillas, llegando hasta los codos. Los brazos se mueven junto con el cuerpo. Ver Figura 3-31 y Figura 3-32.

III. FUNCIONES

Esta forma se enfoca en las áreas de las costillas laterales, donde pasan los meridianos de Shaoyang. Debido a que la energía en estas áreas es débil, la resistencia en las costillas es más débil que en otras partes del cuerpo. El movimiento ondulatorio de esta forma ayuda a fortalecer las costillas y luego se extiende hacia los brazos, lo que resulta en una mayor solidez en las costillas y los brazos. Su función es similar a la del golpe de látigo de hierro en las costillas. Esta forma se puede utilizar para tratar enfermedades relacionadas con el hígado, la vesícula biliar y el área del pecho y las costillas.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Esta sección de la práctica se divide en cuatro partes. La primera parte es el movimiento de los brazos en forma de círculo; la segunda parte es el movimiento de rotación del cuerpo en forma de anillo; la tercera parte es el movimiento de balanceo; y la cuarta parte es el movimiento integral de balanceo con la intención y la energía.

PARTE 1: MOVIMIENTO DE BRACEO REDONDO CON DOS BRAZOS

Los brazos caen hacia los costados del cuerpo, de manera lenta y uniforme. Después de caer, continúan moviéndose hacia los costados del cuerpo y luego se elevan hacia el frente hasta que las manos se juntan frente al pecho. Los dedos de ambas manos se entrelazan mientras se levantan gradualmente hasta la frente, girando las palmas de las manos hacia arriba. Los brazos se extienden en círculo hacia arriba y hacia adelante. Cada parte de los brazos (hombros, codos, muñecas, palmas y dedos) debe girar ligeramente hacia afuera y hacia arriba, extendiéndose hacia arriba y hacia afuera. En este momento, los brazos forman una forma ovalada larga en sentido anterior-posterior y plana en sentido izquierda-derecha, con las palmas de las manos mirando hacia adelante.

PARTE 2: GIRO EN CÍRCULO

PASO 1: MOVIMIENTO DE GIRO

gire el cuerpo hacia la izquierda, llevando la cintura y la parte superior del cuerpo hacia la izquierda, girando naturalmente las caderas y las piernas hacia la izquierda hasta que estén orientadas hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados con respecto al frente. Luego, gire el cuerpo hacia la derecha, llevando la cintura y la parte superior del cuerpo hacia la derecha, y girando las caderas y las piernas hacia la derecha hasta que estén orientadas hacia la derecha en un ángulo de 90 grados con respecto al frente. Repita el giro del cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha.

PASO 2: CON EL GIRO DEL CUERPO, LOS BRAZOS IZQUIERDO Y DERECHO SE IMPULSAN MUTUAMENTE

Gire el cuerpo hacia la izquierda: el brazo izquierdo lleva al brazo derecho (el hombro izquierdo lleva al codo izquierdo, el codo izquierdo lleva a la mano izquierda, la mano izquierda lleva a la mano derecha, la mano derecha lleva al codo derecho, el codo derecho lleva al hombro derecho) hacia el lado izquierdo del cuerpo. Gire el cuerpo hacia la derecha: el brazo derecho lleva al brazo izquierdo (el hombro derecho lleva al codo derecho, el codo derecho lleva a la mano derecha, la mano derecha lleva a la mano izquierda, la mano izquierda lleva al codo izquierdo, el codo izquierdo lleva al hombro izquierdo) hacia el lado derecho del cuerpo. Repita el giro del cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha.

PASO 3: EL ESTADO DE LOS DOS BRAZOS Y LAS MANOS EN EL GIRO CORPORAL.

Gire el cuerpo hacia la izquierda hasta el lado izquierdo del cuerpo: el brazo izquierdo cae hacia abajo en dirección a la oreja izquierda, el brazo izquierdo está nivelado con el hombro izquierdo, el brazo derecho está nivelado con la oreja derecha, se debe mantener un soporte circular entre los dos brazos; Gire el cuerpo hacia la derecha hasta el frente del cuerpo: el anillo circular formado por los dos brazos está más alto a la derecha y más bajo a la izquierda, manteniendo el soporte circular; Gire el cuerpo hacia la derecha hasta el lado derecho del cuerpo: el brazo derecho cae hacia abajo en dirección a la oreja derecha, el brazo derecho está nivelado con el hombro derecho, el brazo izquierdo está nivelado con la oreja izquierda, manteniendo el soporte circular entre los dos brazos; Gire el cuerpo hacia la izquierda hasta el frente del cuerpo: el anillo circular formado por los dos brazos está más alto a la izquierda y más bajo a la derecha. Repita el giro del cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha.

PASO 4: RELACIÓN ENTRE LA PALMA DE LA MANO Y LA FRENTE.

Durante la rotación del cuerpo, las palmas de las manos siempre se dirigen hacia la frente. Cuando el cuerpo gira hacia los lados izquierdo y derecho, la distancia entre las palmas y la frente es de aproximadamente un puño (unos 10 centímetros), siendo la distancia más cercana entre las palmas y la frente; cuando se gira hacia el frente, la distancia entre las palmas y la frente es la más lejana. Nota: En primer lugar, para realizar este movimiento, el cuerpo debe estar en una posición correcta, los ojos y las manos deben mantenerse en una posición central, en línea recta. En segundo lugar, el anillo circular formado por los dos brazos varía en longitud durante el movimiento. Cuando el cuerpo está en posición vertical, el anillo circular tiene un diámetro largo, en este momento, la distancia entre las manos y la cabeza es la más lejana; cuando el cuerpo gira hacia los lados, el anillo circular se vuelve más plano, en este momento, la distancia entre las manos y la cabeza es la más cercana.

PASO 5: LA COMBINACIÓN DE LOS CUATRO PASOS ANTERIORES ES EL MOVIMIENTO DE ROTACIÓN DEL ANILLO CIRCULAR

PARTE 3: TAMBORILEO

PASO 1

Demostración de la ubicación del "Gǔdàng". Coloca las manos en las costillas, con las puntas de los pulgares justo debajo del pecho, ligeramente hacia afuera. El lugar donde las palmas de las manos están colocadas es aproximadamente la ubicación del "Gǔdàng". El movimiento de "Gǔdàng" implica el impacto de la energía del dāntián en las costillas.

PASO 2

Primero, separa los pies y pisa el qi, manteniendo la misma anchura que los hombros. Luego, realiza el movimiento de "Gǔdàng" sin levantar los brazos, utilizando directamente la energía del dāntián para impactar directamente en las costillas. Hazlo más grande, más exagerado, como si hubiera alguien al lado y al golpear las costillas, pareciera que empujas a esa persona hacia afuera.

PASO 3

No hagas el movimiento de golpear las costillas. Cruza los brazos frente a la frente formando un círculo, luego gira el cuerpo para apoyar las costillas. Siente la fuerza de apoyo, lleva el qi desde el dāntián hasta las costillas y luego hasta los brazos (gira los hombros, gira los codos, de esta manera las costillas y los hombros forman una sola fuerza). Cuando estés en el lado del cuerpo, la palma de la mano estará más cerca de la frente, y al apoyar las costillas, el qi se enviará a los brazos (cuando el qi se acumula, es como inflar un neumático, levantando los brazos). Cuando estés frente al cuerpo, la palma de la mano estará más lejos de la frente.

PASO 4

Separa las manos, levanta lentamente los brazos frente al cuerpo, con los puños vacíos. Los brazos forman un círculo frente al cuerpo. Gira hacia la izquierda hasta el lado izquierdo del cuerpo, golpea las costillas derechas, utilizando la energía del dāntián para impactar en las costillas derechas. Empuja el hombro derecho hacia la derecha, todo el brazo derecho se mueve hacia arriba y hacia la derecha, para coordinar con el movimiento de golpear las costillas derechas. Gira hacia la derecha hasta el lado derecho del cuerpo, golpea las costillas izquierdas, utilizando la energía del dāntián para impactar en las costillas izquierdas. Empuja el hombro izquierdo hacia la izquierda, todo el brazo izquierdo se mueve hacia arriba y hacia la izquierda, para coordinar con el movimiento de golpear las costillas izquierdas. Presta atención a que este movimiento no se convierta en un simple movimiento o balanceo de los brazos, sin golpear las costillas.

PARTE 4: MOVIMIENTO INTEGRAL DE EXPANSIÓN DE ENERGÍA Y INTENCIÓN

Este movimiento combina los movimientos de las tres partes anteriores. El cuerpo gira hacia la izquierda, llegando al lado izquierdo del cuerpo. Se golpea el costado derecho con la energía del dāntián, empujando las costillas, el hombro, el codo y la muñeca, y moviendo todo el cuerpo hacia la derecha. Esta es la clave para realizar esta sección correctamente. Luego, el cuerpo gira hacia la derecha, llegando al lado derecho del cuerpo. Se golpea el costado izquierdo con la energía del dāntián, empujando las costillas, el hombro, el codo y la muñeca, y moviendo todo el cuerpo hacia la izquierda. Repite este movimiento de golpeteo de costados dieciocho veces.

MOVIMIENTOS ERRÓNEOS

1. Solo se mueve el cuerpo y se arrastra el hombro, la mano, el brazo, el codo o la cintura, o solo se balancea el hombro.
2. Las dos manos cruzadas no se mantienen siempre frente a la frente, la cabeza se balancea de un lado a otro y el cuerpo no se mantiene en posición vertical.
3. El cuerpo se inclina hacia adelante y se empuja la mano delantera con la mano trasera.
4. El tambor está en una posición incorrecta.
5. Cuando se balancea hacia los lados izquierdo y derecho, el tambor gira en la dirección opuesta.

NIVELES DE PRÁCTICA

Al comenzar esta sección, puedes aplicar un poco más de fuerza, pero una vez que te familiarices con ella, debes suavizarla. Al principio, presta atención a que los arcos formados por los brazos se alarguen y se contraigan principalmente siguiendo la forma. Después de familiarizarte, debes guiar la energía con la intención y luego guiar la forma con la energía. Presta atención a que el movimiento de los brazos siga el movimiento del cuerpo desde el dāntián hasta las costillas y los codos.

EFICACIA

Las costillas son una parte importante para la conducción de la energía en el cuerpo humano. Los lados del cuerpo son por donde pasan los meridianos de Shaoyang, y su energía es débil, por lo que la resistencia en la zona de las costillas es más débil que en otras partes del cuerpo. Esta forma se enfoca en el movimiento vibratorio de la energía y lo llena en las costillas y luego se extiende hacia los brazos, lo que fortalece las costillas y los brazos. Su efecto es similar al de golpear las costillas con un látigo de hierro.

Practicar esta sección tiene muy buenos efectos en enfermedades del hígado y la vesícula biliar, enfermedades de la pleura y pleuritis. Algunas personas que sufren secuelas de peritonitis o adherencias en la mucosa intestinal también experimentan mejoras significativas al practicar esta sección.

VI. SECCIÓN 5: INCLINARSE Y ARQUEAR LA CINTURA PARA AFLOJAR EL VASO GOBERNADOR

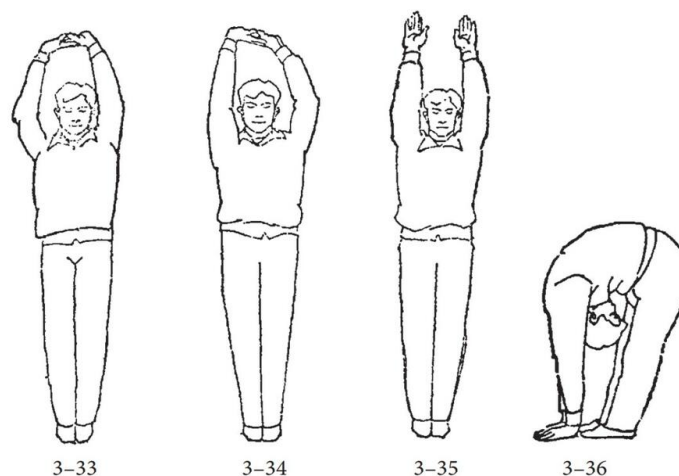
Esta sección se centra en el movimiento de inclinarse y arquear la espalda para lograr la relajación del meridiano Du Mai (督脉). Esta práctica se enfoca en el tronco del cuerpo, con énfasis en el meridiano Du Mai y también ejercita el meridiano de la vejiga del pie Taiyang. Es una sección muy importante de las diez secciones de práctica.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS POSTURALES

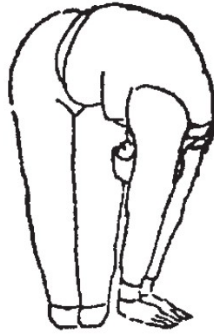
(1) Continuando desde la posición anterior, levanta ambas manos cruzadas con las palmas hacia arriba, los brazos extendidos y relajados. Las manos se mueven suavemente en círculos hacia adelante, arriba, atrás y abajo, alternando las muñecas de 3 a 5 veces. Al mismo tiempo, los hombros, brazos y codos se mueven suavemente, y las vértebras cervicales, torácicas y lumbares también se mueven en consecuencia. Repite de 3 a 5 veces. (Figura 3-33, Figura 3-34)

(2) Separa las manos con las palmas hacia adelante y los brazos pegados a las orejas. (Figura 3-35) Luego inclina la cabeza hacia adelante, extiende los brazos hacia adelante y relaja la cintura y la espalda. La cabeza y las manos trazan un arco hacia abajo y hacia adelante, inclinándose hacia adelante. Las vértebras torácicas y lumbares se arquean hacia atrás, y las vértebras se curvan una por una hacia abajo. La cara se acerca a las piernas y la cintura adopta una forma arqueada. (Figura 3-36)

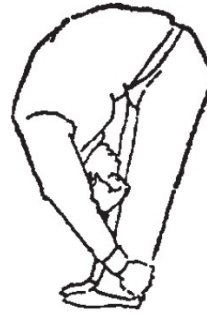


(3) Las palmas de las manos miran hacia el suelo y se presionan tres veces en frente, a la izquierda y a la derecha de los pies. (Figura 3-37) Luego, el cuerpo se endereza, las manos se juntan hacia atrás

para recoger el qi, y se pellizca el tendón grande detrás del tobillo tres veces. Al mismo tiempo, se contrae el abdomen, se arquea la cintura y la cabeza se acerca a las rodillas tres veces. (Figura 3-38) Las manos vuelven a la posición delante del cuerpo.



3-37



3-38

(4) Desde la forma de arquear la cintura, endereza gradualmente la cintura en cada sección; al mismo tiempo, los brazos se acercan a las orejas y se levanta la cabeza para volver a la posición de la Figura 3-35.

Las posturas (2) a (4) anteriores se pueden repetir de 5 a 7 veces.

II. PUNTOS CLAVE DE LA ACCIÓN

La flexión y extensión del cuerpo en este ejercicio es similar pero diferente a los ejercicios generales de cintura y piernas. Durante la práctica de este ejercicio, se deben relajar todas las articulaciones de la columna vertebral. Al flexionarse, se debe tratar de flexionar gradualmente cada segmento y cada articulación en secuencia de arriba hacia abajo, en lugar de simplemente inclinarse hacia adelante de una vez. Al enderezarse, se debe hacer que la cintura se enderece hacia arriba. El método consiste en estirar gradualmente cada segmento y cada articulación de abajo hacia arriba, y luego recuperar lentamente la posición original, en lugar de simplemente enderezarse de una vez.

III. FUNCIONES

El enfoque de este ejercicio está en el meridiano Du (Du Mai) y también se ejercita el meridiano de la vejiga del sol. La flexión y extensión del cuerpo puede relajar las vértebras de la columna vertebral. Al estirarse, se puede fortalecer la función de contracción de los músculos, fascias y ligamentos de la espalda. No solo se fortalece la función del meridiano Du, sino también la función del meridiano de la vejiga. Debido a que los puntos de acupuntura de los órganos internos están ubicados en la espalda y el meridiano de la vejiga del pie Taiyang es el lugar de transmisión de la energía de los órganos internos, el meridiano Du puede controlar la energía yang de todo el cuerpo. Este ejercicio es un método importante para cultivar la energía en los huesos en las artes marciales y se menciona en el

"Tai Ping Jing" como "la columna vertebral de los huesos". También es un contenido básico de entrenamiento para cerrar los canales de acupuntura en todo el cuerpo. En la clínica, se puede utilizar para el tratamiento de los músculos de la espalda, la columna vertebral, enfermedades renales, etc.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Esta sección se divide en cuatro partes para su explicación. La primera parte: movimiento de frotar las muñecas; la segunda parte: movimiento de inclinarse y arquear la espalda; la tercera parte: movimiento de pegar la cabeza y la cara a las piernas; la cuarta parte: movimiento de levantarse hacia arriba.

PARTE 1: FROTAMIENTO DE LA MUÑECA

Cruza los dedos de ambas manos sobre la cabeza, con las palmas hacia arriba, y levanta los brazos rectos hacia arriba. Luego, relaja los hombros y los brazos. Las manos cruzadas se levantan como si estuvieran sosteniendo algo sobre la cabeza, y se mueven suavemente en círculos en dirección hacia adelante, arriba, atrás y abajo. La muñeca izquierda se mueve hacia adelante y hacia arriba, mientras el hombro izquierdo se eleva, la muñeca izquierda se estira hacia arriba y el brazo izquierdo se extiende. Al mismo tiempo, el brazo derecho se relaja hacia atrás y hacia abajo, con el codo ligeramente flexionado. Luego, la muñeca derecha se mueve hacia adelante y hacia arriba, mientras el hombro derecho se eleva, la muñeca derecha se estira hacia arriba y el brazo derecho se extiende. Al mismo tiempo, el brazo izquierdo se relaja hacia atrás y hacia abajo, con el codo ligeramente flexionado. Las muñecas se mueven en círculos de forma alternada. Durante el movimiento circular de las muñecas, trata de estirar las manos hacia arriba tanto como sea posible, utilizando los hombros para elevarlas y estirando las vértebras cervicales, torácicas y lumbares, así como estirando toda la caja torácica. Si lo haces correctamente, podrás estirar hasta los talones, las plantas de los pies y las puntas de los dedos de los pies. Durante este movimiento, los hombros, brazos y codos se mueven en consecuencia, y la columna vertebral se balancea desde las vértebras cervicales hasta las lumbares. Durante el amasamiento de las muñecas, mantén el pecho abierto, el abdomen recogido, relaja la cintura hacia atrás, lleva el punto Bǎi huì hacia arriba y recoge la barbilla.

Repite el movimiento de amasamiento de las muñecas de 3 a 5 veces. (Siente la experiencia)

MOVIMIENTOS INCORRECTOS

Pecho hacia afuera, abdomen prominente, cintura colapsada, cabeza hacia atrás.

EFFECTO

Este movimiento puede ayudar a elevar la energía clara y yang.

PARTE 2: MOVIMIENTO DE CINTURA ARQUEADA

Después de soltar las manos cruzadas, gire las palmas hacia adelante y empuje los hombros hacia arriba mientras estira los codos. Luego, relaje todo el cuerpo, relajando sucesivamente los miembros superiores, el cuello, el pecho, la espalda, la cintura y los miembros inferiores. Una vez que se haya familiarizado con el movimiento, sentirá como si el agua fluyera desde la parte superior de la cabeza hasta los pies, llevando el qi elevado a todas las partes del cuerpo.

Luego, levante el cuerpo nuevamente con la ayuda de las manos, separando las diferentes partes del cuerpo hacia arriba y hacia abajo. A continuación, la columna vertebral se curva hacia abajo: los brazos rodean la cabeza, la barbilla se acerca al pecho, la espalda se estira hacia arriba y las manos se extienden hacia adelante y luego se enrollan hacia abajo, mientras que la cabeza se inclina hacia adentro. Las 7 vértebras cervicales se curvan una por una de arriba hacia abajo; el pecho se hunde, la espalda se arquea hacia arriba y luego las 12 vértebras torácicas se curvan una por una de arriba hacia abajo; finalmente, la cintura se arquea y las 5 vértebras lumbares se curvan una por una de arriba hacia abajo. Si no puede doblar la cintura, puede ayudarse doblando las manos una por una. Cuando no pueda doblarse más, puede contraer el abdomen, al contraer el abdomen, la cintura se elevará y será más fácil doblarse.

MOVIMIENTOS INCORRECTOS

El torso se mantiene recto y se dobla hacia adelante desde las caderas.

EFFECTO

A través de este movimiento, no solo se estira toda la columna vertebral, sino que también se activan los ligamentos de la columna vertebral (ligamento supraespinoso, ligamento interespinoso, ligamento amarillo dentro de la columna vertebral) y se ajusta todo el sistema nervioso.

PARTE 3: MOVIMIENTOS DE LA CABEZA Y LA CARA CONTRA LAS PIERNAS.

Coloca ambas manos frente al cuerpo, con las palmas hacia abajo, las puntas de los dedos hacia adelante y los talones de las manos cerca de los pies. Relaja los brazos y presiona hacia abajo frente al cuerpo, mientras llevas la frente hacia las rodillas y al mismo tiempo contraes el abdomen y arqueas la espalda hacia arriba. Presiona hacia abajo tres veces.

Luego, levanta las caderas, contrae el abdomen, gira la cintura hacia la izquierda y presiona hacia abajo en el lado izquierdo, con los talones de las manos cerca del exterior del pie izquierdo y las puntas de los dedos apuntando hacia la izquierda. Al presionar hacia abajo, lleva la frente hacia las rodillas y al mismo tiempo contrae el abdomen y arqueas la espalda hacia arriba. Presiona hacia abajo tres veces.

Después, levanta las caderas, contrae el abdomen, gira la cintura hacia la derecha y presiona hacia abajo en el lado derecho, con los talones de las manos cerca del exterior del pie derecho y las puntas de los dedos apuntando hacia la derecha. Al presionar hacia abajo, lleva la frente hacia las rodillas y al mismo tiempo contrae el abdomen y arqueas la espalda hacia arriba. Presiona hacia abajo tres veces.

Después de tres repeticiones, vuelve al centro, junta las manos hacia atrás para acumular energía. Cuando juntas las manos hacia atrás, no las abras demasiado, solo hasta el tendón del talón. Mientras presionas el tendón del talón, concéntrate especialmente en los dedos pulgar, índice y medio, y masajea suavemente. Al mismo tiempo, lleva la frente hacia las rodillas, contrae el abdomen y arqueas la espalda hacia arriba. Repite este movimiento tres veces. Si no puedes doblar la cintura, también puedes darle palmadas a las piernas. El centro de gravedad de todo el movimiento debe estar en la parte delantera del pie.

ACCIÓN INCORRECTA

No mantener las piernas rectas al inclinarse y arquear la espalda.

EFECTO

La parte posterior de los muslos está relacionada con el meridiano de la vejiga. Este movimiento de presionar el tendón del talón tiene el efecto de armonizar todo el meridiano de la vejiga desde las piernas, la espalda y la cabeza. Por lo tanto, este movimiento no debe hacerse de manera descuidada.

PARTE 4: MOVIMIENTO ASCENDENTE

Junte las manos y traiga la energía hacia el frente del cuerpo. Al levantarse, primero levante las caderas hacia arriba, luego baje la cola y levante gradualmente cada sección de la columna vertebral, como si estuviera levantando un objeto pesado con las manos. Primero levante las vértebras lumbares, luego las vértebras torácicas y finalmente las vértebras cervicales, hasta que los dos brazos estén pegados a las orejas. Luego, relájese un poco y vuelva a moverse de manera natural, dejando que las manos guíen el movimiento de relajación hacia adelante y hacia atrás hasta llegar a los pies.

MOVIMIENTO INCORRECTO

Levantarse con la espalda recta.

EFECTO

Al levantarse con la espalda arqueada, se cierra el canal de acupuntura Du Mai que se ha abierto, así como los meridianos de la vejiga a ambos lados de la columna vertebral. En el pasado, este ejercicio se llamaba "entrenar el qi para entrar en los huesos", ya que puede sellar los meridianos. Al contraer la espalda, se bloquean todos los canales y puntos de acupuntura. Para aumentar la dificultad del

movimiento, se puede practicar levantándose rápidamente. Mientras se inclina hacia adelante y arquea la espalda lentamente, puede levantarse rápidamente y de manera enérgica, lo que ayuda a entrenar la capacidad de respuesta rápida del cuerpo y la retención de energía en todo el cuerpo.

EFICACIA

1. Esta sección de ejercicios tiene un efecto notable en el tratamiento de enfermedades de toda la columna vertebral y los músculos de la espalda. Incluso las personas sin enfermedades pueden practicar esta sección para ejercitar la columna vertebral.
2. Los pacientes con hipertensión a menudo tienen miedo de practicar esta sección de ejercicios, pero en realidad, tiene un efecto muy significativo en el tratamiento de la hipertensión. Solo es necesario prestar atención a aumentar gradualmente la dificultad de los movimientos.
3. Esta sección ejercita el meridiano Du y también el meridiano de la vejiga del pie Taiyang. Al inclinarse hacia adelante y arquear la espalda, se puede relajar cada vértebra de la columna vertebral. Al estirarse hacia atrás, se puede fortalecer la capacidad de contracción de los músculos, fascias y ligamentos de la espalda. Este ejercicio es un método importante para cultivar la energía en los huesos en las artes marciales, y también es un contenido básico para cerrar los canales de acupuntura en todo el cuerpo. En la práctica clínica, se puede utilizar para el tratamiento de enfermedades de la columna vertebral, los músculos de la espalda y los riñones.

RESUMEN

1. Puntos de acupuntura clave en esta sección: En la primera serie, al mantenerse erguido (incluyendo el masaje de muñecas y el arqueado de la espalda al levantarse), los puntos de acupuntura a observar son: Tiān zhù (天柱), dà zhù (大杼), talón (nǚ xī / 女膝). El otro grupo es al doblar la cintura y levantarse, los puntos que deben observarse son yǒng quán (涌泉), láo gōng (劳宫), huìyīn (会阴), el ombligo y el punto medio entre el ombligo y el dū mài. Al levantarse, las manos se elevan como si estuvieran levantando un objeto pesado, subiendo desde yǒng quán por el centro de las piernas hasta llegar a huìyīn y al punto medio entre el ombligo y el dū mài (este método de práctica parece enfocarse en la guía de la intención, pero es diferente de la guía de la intención). Una vez que el cuerpo esté erguido (con los brazos extendidos hacia arriba), inmediatamente se enfoca la intención en los puntos de acupuntura de la primera serie, relajando todo el cuerpo de arriba hacia abajo, hasta los pies. Esto se conoce como el antiguo método de "cambio de huesos". Por lo tanto, la combinación de los puntos de acupuntura y los movimientos es un método maravilloso para cultivar la energía en los huesos, por lo que no se debe subestimar.
2. Esta práctica es diferente del "yā yāo" (presionar la cintura) en las artes marciales, ya que implica enrollar hacia abajo y luego enrollar hacia arriba. Este método de práctica generalmente no se

I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 2. La práctica de Xíng Shén Zhuāng

enseñaba públicamente en el pasado, es muy simple y una vez que se aprende, se puede dominar rápidamente y obtener resultados notables.

3. Las personas mayores que tienen problemas en la cintura pueden mejorar su condición física con la práctica a largo plazo. Sin embargo, las personas mayores o aquellas con problemas en la cintura no deben forzarse a hacerlo, solo deben doblarse hasta donde puedan.

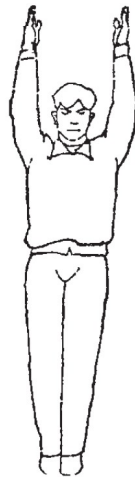
VII. SECCIÓN 6: GIRAR LA CINTURA Y DAR FORMA A LAS CADERAS Y DEVOLVER EL QI AL DANTIAN (ZHUǎN YĀO SHUÀN KUÀ QÌ GUĪTIÁN / 转腰涮胯气归田)

Esta sección de movimientos es muy simple pero muy importante. Es una transición en la práctica de Xíng Shén Zhuāng, desde la parte superior del cuerpo hasta la parte inferior del cuerpo. El objetivo principal es recoger el qi en el dāntián a través de movimientos de rotación de la cintura y flexión de las caderas, para nutrir todo el cuerpo.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS DE LA POSTURA

1. Continúa desde la posición anterior, gira las palmas hacia adentro y guía hacia abajo. (Figura 3-39) Baja las manos a lo largo de las costillas y cruza la cintura; separa los pies pisando el qi, manteniendo una posición de pie paralela ligeramente más ancha que los hombros; agáchate moderadamente, formando un ángulo obtuso entre el torso y los muslos, sin que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies. (Figura 3-40)

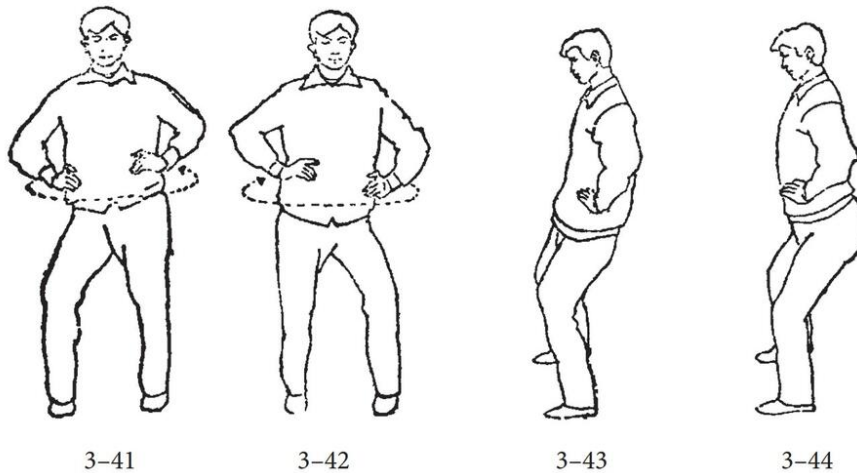


3-39



3-40

2. Relaja las articulaciones de la cadera y utiliza esto como punto de apoyo para girar la pelvis. Gira hacia la izquierda 9 veces y luego hacia la derecha 9 veces. (Figuras 3-41, 3-42)
3. Utiliza el coxis para empujar hacia adelante y levantar hacia atrás, moviendo la pelvis hacia adelante y hacia atrás 9 veces.



II. PUNTOS CLAVE DEL MOVIMIENTO

Aunque este movimiento parece simple, en realidad es bastante difícil de practicar. Al principio, las piernas deben estar ligeramente flexionadas y solo se debe practicar el balanceo de las caderas. El torso debe estar recto. El punto de movimiento se encuentra en el coxis, trazando un círculo hacia atrás, utilizando el movimiento del trasero para completar el arco. Por ejemplo, al girar hacia la izquierda, la dirección es hacia adelante → izquierda → atrás → derecha → adelante. Los movimientos se descomponen de la siguiente manera:

- ① El centro de gravedad de la pelvis se mueve hacia adelante y hacia la cadera izquierda (ligeramente hacia adelante), el trasero se mueve hacia la izquierda;
- ② El trasero se mueve hacia atrás y traza medio círculo hasta la cadera derecha, el trasero se mueve hacia la derecha y el centro de gravedad de la pelvis también se mueve hacia la cadera derecha;
- ③ El centro de gravedad de la pelvis se mueve hacia la cadera derecha (ligeramente hacia adelante), el abdomen inferior se arquea hacia la derecha;
- ④ El abdomen inferior comienza a trazar medio círculo desde la cadera derecha hasta la cadera izquierda, y el centro de gravedad de la pelvis también se mueve en consecuencia.

Al realizar los movimientos del coxis, se debe utilizar la contracción y relajación de los músculos del trasero y del perineo. Esto es parte de los requisitos del primer paso. A partir del segundo paso en adelante, se requiere que el movimiento del coxis se realice utilizando el qi interno del dantian. Este movimiento es el más difícil de los diez movimientos, pero es fundamental en el qigong y las artes marciales, por lo que se debe dedicar tiempo y esfuerzo para practicarlo.

III. FUNCIONES

Practicar esta técnica tiene los siguientes efectos: relajar la cintura, bajar la cola del cóccix, mover la cola del cóccix y cerrar el perineo. Por un lado, esto crea las condiciones para abrir y cultivar el dāntián, permitiendo que el verdadero qì se dirija y se almacene en el dāntián. Por otro lado, al girar la cola del cóccix se puede activar el qì yang y hacer que ascienda a lo largo del dūmài. Esto también es un medio auxiliar para refinar el jīng y transformarlo en qì. En la clínica, se puede utilizar para tratar enfermedades del bajo abdomen.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Esta sección se divide en tres partes. La primera parte: colocar las manos en la cintura y separar los pies mientras se pisa el qi;

La segunda parte: movimientos de rotación de la cintura y flexión de las caderas;

La tercera parte: movimientos de levantamiento y flexión de la cola.

PARTE 1: LAS DOS MANOS CRUZAN LA CINTURA Y LOS DOS PIES PISAN EL QI PARA SEPARAR LOS MOVIMIENTOS

Continuando desde la posición anterior, gira las palmas hacia adentro, dirigiéndolas hacia abajo, dejando que las manos caigan a lo largo de las costillas y formando una posición de manos en la cintura. Separa los pies pisando el qi, manteniendo una postura paralela y ligeramente más ancha que los hombros. Flexiona ligeramente las rodillas, manteniendo un ángulo obtuso entre el torso y los muslos, asegurándote de que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies. Durante la flexión, empuja hacia atrás desde la punta del hueso de la cadera para sentarte hacia atrás. Una vez que te hayas familiarizado con el movimiento, debes sentir cómo el cuerpo se agacha, la cadera cae y las extremidades inferiores se llenan de qi. Al mismo tiempo, levanta el punto Baihui hacia arriba. De esta manera, mientras levantas la parte superior, dejas caer la parte inferior, relajando la cintura y permitiendo que la cadera se siente ligeramente hacia abajo. La región sacra se inclina hacia abajo, mientras que el punto Huiyin se eleva. Utiliza el qi del dantian para impactar y relajar la puerta de la vida, soltando la cintura.

PARTE 2: MOVIMIENTO DE ROTACIÓN DE LA CINTURA Y BALANCEO DE LAS CADERAS

1. REQUISITOS GENERALES

1. Mantener la parte superior del abdomen y por encima de la misma, y las rodillas y por debajo de las mismas, relativamente fijas y sin movimiento.
2. Utilizando las caderas como punto de apoyo, enfocar la atención en el cóccix y realizar movimientos circulares inclinando ligeramente la pelvis.

2. DESCOMPOSICIÓN

Girar en tres círculos en dirección hacia adelante → izquierda adelante → izquierda → izquierda atrás → atrás → derecha atrás → derecha → derecha adelante, y luego invertir el movimiento en tres círculos.

1. Paso a paso:

1. Girar hacia adelante desde el cóccix: empujar hacia adelante desde el cóccix, levantar el área del perineo y contraer el abdomen.
 2. Izquierda adelante: girar hacia la izquierda adelante desde el cóccix, arquear el abdomen hacia la izquierda adelante.
 3. Hacia la izquierda: transferir el centro de gravedad de la pelvis hacia la cadera izquierda, con la cadera izquierda alta y la cadera derecha baja, la cadera izquierda sólida y la cadera derecha vacía, empujar los glúteos hacia la izquierda.
 4. Izquierda atrás: levantar el cóccix hacia la izquierda atrás.
 5. Atrás: levantar el cóccix hacia atrás con fuerza, apretando el punto de acupuntura de la cintura, relajando el área del perineo.
 6. Derecha atrás: levantar el cóccix hacia la derecha atrás.
 7. Hacia la derecha: transferir el centro de gravedad de la pelvis hacia la cadera derecha, con la cadera derecha alta y la cadera izquierda baja, la cadera derecha sólida y la cadera izquierda vacía, empujar los glúteos hacia la derecha.
 8. Derecha adelante: girar hacia la derecha adelante desde el cóccix, arquear el abdomen hacia la derecha adelante.
2. Otros ejercicios para practicar esta habilidad:
1. Balanceo de las caderas
 2. Ejercicios de levantar y bajar el cóccix:
 1. delante y detrás,
 2. delante izquierda y detrás derecha,
 3. delante derecha y detrás izquierda,
 4. izquierda y derecha.
 3. Conectar las ocho direcciones en un movimiento continuo hacia adelante y hacia atrás;
 4. Separar los pies un poco más, agacharse y luego experimentar el movimiento de girar la cintura y balancear las caderas, para comprender mejor los puntos clave.

Girar la cintura y balancear las caderas hacia la izquierda nueve veces, luego hacia la derecha nueve veces.

PARTE 3: ACCIÓN DE ENGANCHE Y PRESIÓN DEL COXIS

1. Requisitos para la presión del coxis hacia adelante: Apretar la cola hacia adelante hasta que no se pueda apretar más, luego apretar un poco más (contrayendo los músculos de los glúteos y el perineo), al mismo tiempo, contraer el abdomen. De esta manera, se logra un apretón completo.

2. Presionar el cóccix hacia atrás: levantar la cola hacia atrás hasta el límite máximo, luego hacer un último esfuerzo para levantar un poco más, apretando el punto lumbar y relajando los músculos del perineo.

Usando el movimiento de apretar hacia adelante y levantar hacia atrás de la cola, balancea la pelvis hacia adelante y hacia atrás nueve veces.

MOVIMIENTOS INCORRECTOS

(1) Sacudir la cintura, moviendo todo el cuerpo.

(2) Cuando se inclina hacia adelante y se levanta hacia atrás, el cuerpo muestra un movimiento evidente de arriba a abajo.

NIVELES DE PRÁCTICA

Al comenzar la práctica, puedes hacer giros más amplios, aumentar la distancia entre los pies y agacharte un poco más. De esta manera, los giros serán más difíciles pero más fáciles de combinar.

A medida que te familiarices con la práctica, no necesitarás usar fuerza en la pelvis. Deja que el qi del dāntián caiga hacia el cóccix y comienza a girar desde el interior del dāntián. Combina el dāntián y el cóccix para hacer giros en círculos más pequeños. Estos giros pequeños pueden no ser evidentes visualmente, pero son más efectivos que los giros grandes.

Una vez que te hayas familiarizado con los giros pequeños, apoya las dos piernas y gira la pelvis con inclinación. Después de girar hacia adentro desde ambos lados de la pelvis hasta que el qi llegue al dāntián, continúa girando con el qi del dāntián. Al comenzar esta sección de práctica, puedes usar la forma para guiar el movimiento del qi, pero más adelante debes usar el qi del dāntián para guiar el movimiento.

Puntos de acupuntura relacionados: Bǎi huì (百会), punto medio entre el ombligo y el mìng mén (命门).

Cuando realices el movimiento de inclinar hacia adelante y levantar hacia atrás del cóccix, debes contraer y relajar los músculos de los glúteos y el perineo. Esto es parte de los requisitos del primer paso. A partir del segundo paso, se requiere que el cóccix se mueva con la ayuda del qi del dāntián.

EFICACIA

1. Esta sección de práctica tiene el efecto de relajar la cintura, colgar la cola del cóccix, mover la cola del cóccix y cerrar el punto Huìyīn. Por un lado, crea las condiciones para abrir y cultivar el Dāntián, permitiendo que la verdadera energía se almacene en el Dāntián. Por otro lado, al mover la cola del cóccix se puede activar la energía yang y hacerla ascender a lo largo del canal Dūmài, lo cual es un método auxiliar para refinar la esencia y transformarla en energía.
2. Esta sección de práctica tiene efectos curativos en enfermedades del bajo abdomen, como enfermedades ginecológicas, del sistema reproductivo y del sistema urinario. Desde la perspectiva de la medicina tradicional china, el riñón es la energía prenatal y el pulmón es la energía postnatal. Cuando la energía del riñón es insuficiente, se produce una desconexión entre la energía prenatal y postnatal. Al practicar esta técnica, se puede fortalecer la energía del riñón y conectarla con la energía del pulmón, lo que beneficia a enfermedades pulmonares como la enfisema pulmonar y la bronquitis. Esta técnica también es efectiva para tratar síntomas de deficiencia de energía del riñón en personas mayores, como micción incompleta o nocturia.

VIII. SECCIÓN 7: SEPARACIÓN DEL ANCHO DE LA PELVIS AL APOYAR LOS PIES PLANOS AL FRENTE Y DETRÁS (PÍNG ZÚ KĀI KUÀ FĒN QIÁNHÒU / 平足开胯分前后)

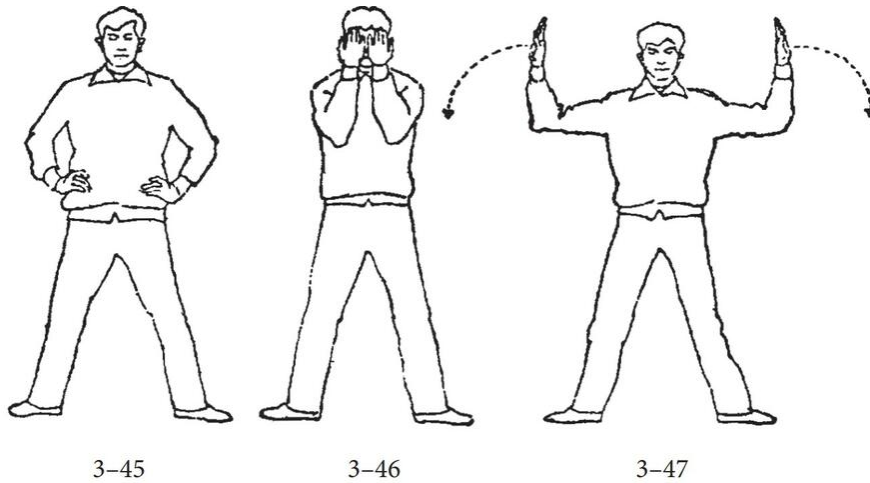
Practicar esta sección de ejercicios puede relajar las articulaciones de la cadera, sentando las bases para futuras prácticas de meditación. Además, tiene un gran impacto en la concentración de energía vital en todo el cuerpo. Esta sección de ejercicios se divide en dos partes: abrir la parte frontal de la cadera y abrir la parte posterior de la cadera.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

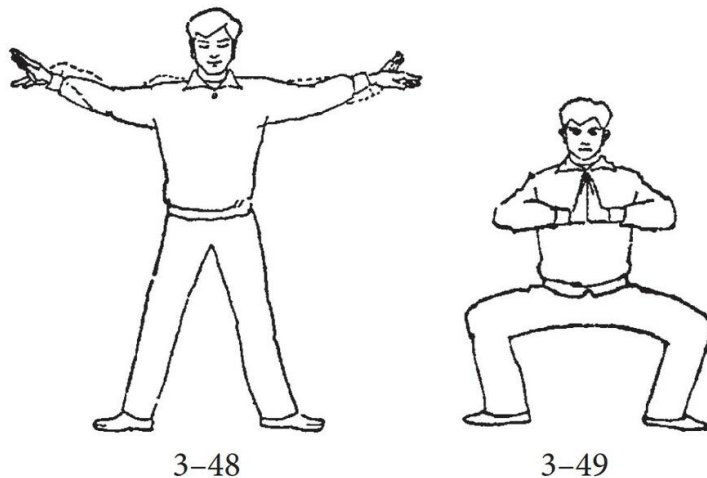
I. REQUISITOS POSTURALES

(1) RELAJAR LA CINTURA Y LAS CADERAS

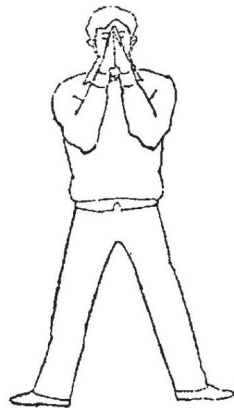
1. Adopta la postura de "Recibir hacia adelante", con los dedos de los pies apuntando hacia afuera en forma de una línea recta, los talones enfrentados, separados aproximadamente a la anchura de los hombros, las piernas estiradas y el cuerpo en posición vertical. (Figura 3-45)
2. Relaja los brazos a los lados de la cintura; gira las palmas de las manos hacia arriba, los dedos apuntando hacia adelante, los codos hacia atrás; los antebrazos se extienden hacia adelante, los codos cuelgan hacia abajo, pegados a los costados, los antebrazos forman un ángulo de 90° con los brazos superiores. Luego, levanta los brazos superiores hacia adelante; los codos se juntan ligeramente hacia adentro, con una distancia entre ellos ligeramente menor que la de los hombros; las manos se elevan hasta la frente, los antebrazos hacia arriba, los dedos apuntando al cielo, las palmas frente al punto de acupuntura del tercer ojo. (Figura 3-46)
3. Conduce con el meñique, gira las palmas hacia afuera; los brazos superiores se extienden hacia afuera en forma de una línea recta; los brazos superiores no se mueven, los antebrazos caen hacia afuera y se mantienen paralelos a los brazos superiores. (Figura 3-47)



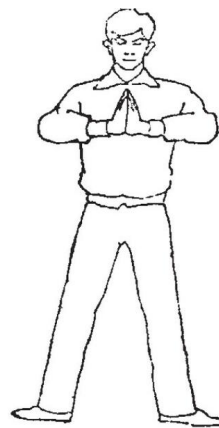
4. Movimiento de los brazos: los dos brazos realizan un movimiento serpenteante, con el brazo izquierdo encogiéndose y el derecho extendiéndose, y viceversa; al mismo tiempo, se mueve ligeramente el cuerpo superior, la cintura, las caderas y las piernas, que deben estar relajados. (Figura 3-48)
5. Flexiona las rodillas y las caderas, agáchate con los muslos paralelos al suelo, manteniendo el cuerpo en posición vertical; al mismo tiempo, los brazos descenden con el cuerpo; cuando las manos llegan a la altura de las rodillas, los antebrazos se flexionan hacia adelante y las palmas de las manos se juntan delante de las piernas. (Figura 3-45, Figura 3-46)
6. Levanta las dos palmas juntas hasta el frente del pecho en posición de "manos en oración". (Figura 3-49) Mueve las palmas en un movimiento circular en dirección opuesta, con el mismo número de repeticiones en cada dirección; al mismo tiempo, los hombros, los codos y los brazos se mueven en consecuencia.



7. Levanta la parte superior del cuerpo con el punto Baihui como punto de referencia, las dos palmas suben a lo largo del pecho; los codos se relajan y se juntan ligeramente hacia adentro, con una distancia entre ellos ligeramente menor que la de los hombros; cuando el cuerpo se levanta y vuelve a su posición original, las dos palmas suben hasta el punto de acupuntura del tercer ojo. (Figura 3-50) Luego, sigue los mismos pasos que en el punto 3, con las palmas de las manos hacia afuera y los brazos extendidos en forma de una línea recta. Se pueden repetir los movimientos del 2 al 7 de 5 a 7 veces.
8. Al finalizar esta postura, coloca las dos palmas delante del pecho en posición de "manos en oración". (Figura 3-51)



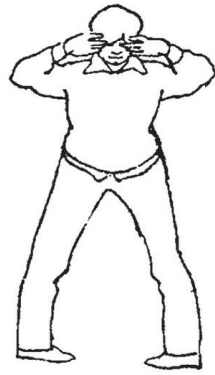
3-50



3-51

(2) AFLOJAR LA ENTREPIERNA POSTERIOR

1. Continuando desde la postura anterior, gira la punta del pie izquierdo hacia adentro y el talón del pie derecho hacia afuera. Las puntas de los pies deben estar en línea recta, separadas por aproximadamente el ancho de un pie.
2. Inclina el torso hacia adelante aproximadamente 35°; las piernas se estiran hacia atrás, los glúteos se relajan hacia atrás, la cintura se hunde hacia adelante; los brazos se extienden hacia adelante y se abrazan al nivel de los hombros; el pecho se abre pero no se arquea, la barbilla se mete hacia adentro y la cabeza se levanta. Los dos huecos de las manos apuntan hacia arriba; los dedos medios se enfrentan, separados por aproximadamente cuatro dedos de ancho, las palmas de las manos miran hacia adentro y están a la altura de la frente. (Figuras 3-52, 3-53)



3-52



3-53

3. El torso se levanta lentamente, las rodillas se flexionan ligeramente hacia adentro; el área sobre el punto Shanzhong se relaja y se inclina hacia atrás, al mismo tiempo los brazos trazan un arco hacia arriba y se extienden hacia afuera, formando una posición de abrazo, las palmas de las manos miran hacia arriba como si estuvieran sosteniendo algo. La entrepierna está redondeada, el abdomen inferior se recoge, la cintura se relaja; la cabeza se inclina hacia atrás para mirar al cielo, la barbilla se mete hacia adentro. (Figuras 3-54a, b)
4. Liderado por el punto Baihui, el torso se endereza y se inclina hacia adelante aproximadamente 35°; al mismo tiempo, los brazos trazan un arco hacia arriba, el cuerpo cae hacia adelante y se coloca al nivel de los hombros, formando una posición de abrazo hacia adelante; las palmas de las manos miran hacia adentro y están a la altura de la frente. Las rodillas se estiran, las piernas se estiran hacia atrás; los glúteos se relajan y la cintura se hunde; la cabeza se levanta y la barbilla se mete hacia adentro. Vuelve a la postura de las Figuras 3-52 y 3-53. (Figuras 3-54a, b). Se pueden repetir los movimientos 2-4 de 5 a 7 veces.

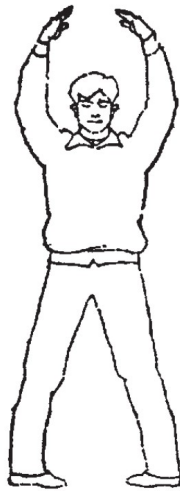


3-54A

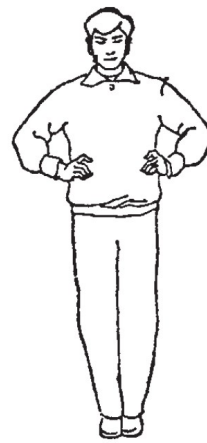


3-54B

5. Al finalizar esta postura, continúa desde la postura 3, levanta la cabeza hacia arriba y endereza el cuerpo; al mismo tiempo, las manos trazan un arco hacia arriba hasta llegar por encima de la cabeza. Las palmas de las manos se enfrentan, separadas por el ancho de los hombros, las palmas de las manos están hacia adentro y las muñecas están ligeramente giradas hacia adentro. Luego, relaja los hombros y baja los codos, las manos caen hacia adelante hasta llegar al pecho, luego gira las palmas de las manos hacia adentro a lo largo de las costillas y separa las manos en forma de horquilla en la cintura. Los pies se juntan y se apoyan en el Qi. (Figuras 3-55, 3-56)



3-55



3-56

II. PUNTOS PRINCIPALES DEL MOVIMIENTO

Los movimientos de relajar la cintura deben ser lentos, especialmente al bajar los brazos, se debe mantener el equilibrio en todo el cuerpo. La ejecución de los movimientos depende de las condiciones individuales, no se debe hacer de manera forzada. En el primer movimiento de relajar la cintura, los pies deben estar relajados, se debe ejercer un ligero esfuerzo en el dedo gordo del pie, lo que hará que la energía se llene en la parte externa y posterior de las piernas a lo largo de los meridianos de la vejiga y la vesícula biliar, lo que provocará una sensación de acidez y distensión. Al hundir las caderas y arquear la espalda, se puede hacer que la energía de los dos meridianos se encuentre en la región lumbar, lo que provocará una sensación evidente de acidez y distensión en esa área. Al mirar hacia arriba, se debe prestar atención a que las raíces de los muslos y la entrepierna tengan una sensación de apoyo redondeado, y las palmas de las manos deben tener la intención de sostener algo.

III. FUNCIÓN

"Song qian kua" tiene como función principal relajar las articulaciones de la cadera y sentar las bases para la posición de sentado en "Jing Gong Zuo Shi". En cuanto a los cambios de apertura y cierre de la

energía en todo el cuerpo que se producen con esta postura, es necesario experimentarlo por uno mismo después de practicarlo con habilidad.

"Song hou kua" no solo puede relajar las articulaciones sacroilíacas detrás de la cadera, expandiendo así el área del dantian, sino que también puede hacer que el verdadero qi se contraiga hacia el dantian. Por un lado, abrir las caderas puede fortalecer la capacidad del dantian para absorber y retener el verdadero qi; por otro lado, inclinar el cuerpo hacia adelante, recoger la barbilla y abrazar los brazos puede promover que el qi del centro del cuerpo descienda hacia el dantian. Al mismo tiempo, relajar las caderas tanto en la parte delantera como en la trasera puede llenar de energía y vitalidad las extremidades inferiores.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: ABRIR LA CADERA DELANTERA.

1. COLOCA LOS PIES EN FORMA DE UNA LÍNEA RECTA HACIA AFUERA

Adopta la postura anterior, utilizando los talones como punto de referencia. Gira los dedos del pie izquierdo hacia afuera y los dedos del pie derecho hacia afuera, formando una línea recta. Los talones deben estar uno frente al otro, separados por aproximadamente el ancho de los hombros. Mantén las piernas estiradas y el cuerpo en posición vertical. (Siente la sensación)

Instrucciones

1. Al girar los dedos del pie hacia afuera, asegúrate de que toquen el suelo;
2. No mires el movimiento con los ojos;
3. Cuando separas los pies, el cuerpo no debe girar junto con ellos;
4. Los principiantes pueden separar los pies uno a uno al pisar, y luego hacerlo simultáneamente una vez que se hayan familiarizado;
5. Si tienes dificultades para mantener el equilibrio, puedes enfocar tu atención y concentrar tu energía en los dedos grandes y pequeños del pie;
6. Si las personas mayores o enfermas tienen dificultades para realizar este movimiento, pueden separar los pies en forma de un ocho hacia afuera.

2. MOVIMIENTO DE EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS

Relaja las manos que están cruzadas sobre la cintura, gira las palmas hacia arriba, los dedos apuntando hacia adelante, los codos hacia atrás, los antebrazos extendidos hacia adelante, los codos colgando cerca de las costillas, formando un ángulo recto entre los antebrazos y los brazos. Luego levanta los brazos hacia adelante, al mismo tiempo, los codos se juntan ligeramente hacia adentro, a

una distancia ligeramente menor que los hombros, las manos suben hasta la frente, los antebrazos hacia arriba, los dedos apuntando hacia el cielo, las palmas frente al punto de la frente. Con el meñique como guía, gira las palmas hacia afuera, los pulgares apuntando hacia el punto de la frente y deteniéndose justo delante del punto de la frente. Durante la extensión hacia afuera, las manos y los codos se extienden al mismo tiempo, el pulgar se mantiene a la misma altura que el punto de la frente, imagina que el pulgar se extiende hacia el punto de la frente y abre el tercer ojo, extendiéndose hacia ambos lados. Después de que los brazos estén en línea recta, baja los antebrazos, este movimiento debe ser fluido.

3. MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS CRUZADOS

En el primer paso, experimenta el movimiento de balanceo del cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha cuando estás parado con los pies paralelos. Encuentra la sensación. En el segundo paso, gira los pies hacia afuera formando una línea recta con los brazos cruzados.

Explicación

En el movimiento de los brazos cruzados, debes usar los brazos para guiar el movimiento natural del cuerpo, la cintura, las caderas y las extremidades inferiores. No debes arquear la cintura para moverte, sino usar los brazos cruzados para guiar el movimiento integral de todo el cuerpo.

4. DOS BRAZOS DESCENDIENDO JUNTOS POR DELANTE DEL PECHO

Ejercicios auxiliares

Primero, experimenta estar parado con los pies paralelos y los brazos extendidos a los lados del cuerpo. Siente cómo los brazos caen como el sol al agacharte. Experimenta la coordinación y armonía integral de todo el cuerpo en movimiento.

Explicación

Extiende los brazos a los lados del cuerpo. Cuando te agachas, flexiona las rodillas y las caderas, buscando la dirección de las puntas de los pies con las rodillas. Al mismo tiempo, los brazos caen junto con el cuerpo. Cuando las manos llegan a la altura de las rodillas, los muslos están completamente agachados. Luego, extiende los antebrazos hacia adelante y junta las manos en posición de oración frente al pecho. Presta atención a mantener una postura erguida durante todo el proceso de agacharse, sin inclinarte hacia adelante. Si tienes dificultades para agacharte, puedes hacerlo a una altura más alta, pero asegúrate de mantener una postura erguida.

5. GIRA DELANTE DEL PECHO CON LAS MANOS COMBINADAS

Los antebrazos forman una línea recta, las muñecas no deben moverse, las palmas de las manos se presionan juntas, los antebrazos deben parecer un palo. Utilizando la raíz del dedo medio como

punto fijo, tanto las puntas de los dedos como la base de las palmas deben trazar un círculo, de esta manera los hombros, codos, muñecas y caderas también girarán. Presta atención en utilizar el movimiento de los dedos y la base de las palmas para guiar el movimiento del cuerpo. Al girar las palmas, debes mantener la estabilidad y, una vez que tengas habilidad, también debes girar la cola. El movimiento de girar las palmas se descompone de la siguiente manera:

Girar las palmas hacia la izquierda:

- (1) Las puntas de los dedos se mueven hacia adelante desde la posición central, mientras que la base de la palma se mueve hacia adentro;
- (2) La mano izquierda empuja la mano derecha, las puntas de los dedos se mueven hacia la izquierda y hacia adelante, mientras que la base de la palma se mueve hacia la derecha y hacia atrás;
- (3) Las puntas de los dedos se mueven hacia la izquierda, mientras que la base de la palma se mueve hacia la derecha;
- (4) Las puntas de los dedos se mueven hacia atrás y hacia la izquierda, mientras que la base de la palma se mueve hacia adelante y hacia la derecha;
- (5) Las puntas de los dedos se mueven hacia adentro, mientras que la base de la palma se mueve hacia adelante;
- (6) La mano derecha empuja la mano izquierda, las puntas de los dedos se mueven hacia atrás y hacia la derecha, mientras que la base de la palma se mueve hacia adelante y hacia la izquierda;
- (7) Las puntas de los dedos se mueven hacia la derecha, mientras que la base de la palma se mueve hacia la izquierda;
- (8) Las puntas de los dedos se mueven hacia adelante y hacia la derecha, mientras que la base de la palma se mueve hacia atrás y hacia la izquierda.

De esta manera, se realiza una secuencia continua de (1) a (8) tres veces seguidas, al mismo tiempo que se guía el movimiento de los hombros y los codos. Luego, se realiza una secuencia inversa tres veces. Después de realizar la secuencia inversa tres veces, las manos regresan a la posición central con las palmas juntas frente al pecho. (Siente la experiencia)

6. LEVANTA EL CUERPO Y LLEVA LA MANO A LA FRENTE.

Dirige tu energía hacia el punto Bǎi huì en la parte superior de tu cabeza, endereza tu cuerpo y al mismo tiempo levanta tus brazos. Relaja los codos y déjalos caer ligeramente hacia abajo y hacia adentro, manteniendo una distancia ligeramente menor que la anchura de tus hombros. Cuando tu cuerpo esté completamente levantado y extendido, tus palmas deben estar justo debajo de tu frente.

Al levantar tus manos, asegúrate de dirigir tu energía hacia el punto Bǎi huì, apretando las palmas como si estuvieras usando las puntas de tus dedos para empujar tu cabeza desde adentro y levantar tu cuerpo hasta la frente (esto tiene como objetivo guiar la energía del Zhōngmài hacia el punto Tiānmù). Luego, repite el movimiento de extender los brazos hacia abajo y recibirlos de 3 a 6 veces seguidas, realizando este ciclo de 5 a 7 veces.

En la última repetición, mantén tus manos juntas frente al pecho sin moverlas, dirige tu energía hacia el punto Bǎi huì y endereza tu cuerpo.

Nota

Al levantar las manos juntas frente al pecho, puedes hacer un sonido de inhalación inversa "si". Esto ayudará a que la energía en el dāntián sea más abundante. Este era un secreto que no se transmitía públicamente antes, por lo que no se recomienda practicarlo de esta manera al principio.

PARTE 2: ABRIR LA PARTE POSTERIOR DE LAS CADERAS

1. MOVIMIENTO DE LOS PIES EN FORMA DE UNA LÍNEA RECTA HACIA ADENTRO

Gira la punta del pie izquierdo hacia adentro y el talón del pie derecho hacia afuera, formando una línea recta hacia adentro o una figura en forma de "V" hacia adentro. La distancia entre las puntas de los pies debe ser aproximadamente el ancho de un pie, y se puede ajustar mediante cambios en el centro de gravedad del pie derecho. Debes mantener la fuerza en el dedo gordo del pie.

2. MOVIMIENTO DE EXTENSIÓN Y ABRAZO HACIA ADELANTE

Estira las piernas hacia atrás, gira las caderas hacia afuera y hacia atrás, levanta las nalgas hacia afuera y hacia arriba. Desde la cuarta vértebra lumbar, colapsa hacia adelante, inclinando el torso hacia adelante 35°, los brazos se extienden hacia adelante y se abrazan a la altura de los hombros, como si estuvieras abrazando un árbol grande. La distancia entre las puntas de los dedos de las manos es de aproximadamente 4 dedos de ancho, el dedo medio y el pulgar están en la misma línea horizontal y nivelados con la frente, los nudillos apuntan hacia arriba, las palmas de las manos hacia adentro, las manos forman una posición de abrazo de bola. Abre el pecho sin tensión, recoge la barbilla, levanta el punto Baihui en la parte superior de la cabeza, y mantén la cabeza en posición vertical.

Nota

Este movimiento requiere que las nalgas se abran, la cintura se colapse hacia adelante, las raíces de los muslos se estiren hacia atrás y se empujen hacia afuera, porque al abrir las nalgas hacia afuera y colapsar la cuarta vértebra lumbar hacia adelante, se puede aflojar la articulación sacroilíaca, expandiendo así el "dominio" del dantian y permitiendo que el verdadero qi se recoja en el dantian. El meridiano de la vesícula biliar viene desde el costado del muslo, y el meridiano de la vejiga viene

desde la parte posterior del muslo. Al colapsar la cintura, estos dos meridianos se encuentran en el punto lumbar. Relaja la articulación de la rodilla, aprieta ligeramente el dedo gordo del pie, relaja el lado interno de la pierna y estira el lado externo, de esta manera se puede hacer que la energía de los meridianos de la vesícula biliar y de la vejiga ascienda. Mantén la cabeza en posición vertical para que la energía y la sangre que ascienden sean llevadas de vuelta al centro del cuerpo.

3. MOVIMIENTO DE MIRAR HACIA ATRÁS AL CIELO

Dobla ligeramente las rodillas hacia adentro, mantén la entrepierna redonda y al mismo tiempo extiende los brazos hacia afuera en un arco. A medida que extiendes los brazos, mantén los brazos en forma de arco hacia arriba, con las palmas hacia arriba como si estuvieras sosteniendo algo. Relaja la cintura, las caderas y el coxis, no dejes que la cintura se hunda, las caderas se levanten ni el abdomen se abulte, mantén el bajo vientre ligeramente contraído. Inclina la parte superior del cuerpo hacia atrás, mantén la barbilla hacia adentro, la cabeza erguida y los ojos mirando aproximadamente a 45 grados hacia arriba y hacia adelante.

Nota

Después de practicar el estiramiento hacia adelante durante cinco o seis minutos, puede aparecer qi blanco o luz blanca. Al mirar hacia atrás al cielo, como si estuvieras sosteniendo el cielo, puede aparecer luz roja, el fenómeno de una bola roja. En realidad, el estiramiento hacia adelante es para abrir el qi del pulmón (luz blanca), y mirar hacia atrás al cielo es para abrir el qi del corazón (luz roja).

4. MOVIMIENTO FINAL DE MIRAR HACIA ATRÁS AL CIELO

Mantén la cabeza erguida, estira las rodillas, realiza el estiramiento hacia adelante y luego mira hacia atrás al cielo de 5 a 7 veces. Al final, mantén la cabeza erguida, endereza el cuerpo y al mismo tiempo levanta los brazos hacia arriba hasta que estén sobre la cabeza, con las palmas enfrentadas, los dedos ligeramente hacia adentro y alineados con los hombros. Luego relaja los hombros, baja los codos y deja que las manos caigan hacia adelante hasta el pecho, gira las palmas hacia adentro, cruza las manos a lo largo de las costillas, junta los pies y aprieta el qi.

MOVIMIENTOS INCORRECTOS

1. Al realizar el movimiento de pisar el qi, el cuerpo gira pero los pies no se deslizan por el suelo.
2. En el movimiento de extender los brazos, el cuerpo no se mueve.
3. En el movimiento de girar las manos, solo las manos giran o solo las puntas de los dedos dibujan círculos.
4. Al agacharse, el cuerpo no se mantiene en posición vertical.

5. Al extender hacia adelante y abrazar, no se levantan las caderas ni se encorva la espalda.
6. Al inclinarse hacia atrás y mirar al cielo, las caderas se empujan hacia adelante y el vientre se hincha.

EFEECTO

1. "Sōng qián kuà" (aflojar la parte delantera de la cadera) es principalmente para aflojar la articulación de la cadera y sentar las bases para la meditación.
2. "Sōng hòu kuà" (aflojar la parte trasera de la cadera) no solo puede expandir el "dominio" del dāntián al aflojar la articulación sacroilíaca posterior de la cadera, fortaleciendo así la capacidad del dāntián para absorber y retener el verdadero qì, sino que también puede hacer que los meridianos del pie Shaoyang de la vesícula biliar y del pie Taiyang de la vejiga se eleven hacia arriba y lleguen a la parte superior de la cabeza, permitiendo que el qì yang claro ascienda hasta la cabeza, se recoja en el mentón, se abraza con los brazos y haga que el qì y la sangre que ascienden desciendan al dāntián.
3. "Sōng qián kuà" y "sōng hòu kuà" pueden hacer que la energía y la sangre de las extremidades inferiores sean más activas y abundantes.
4. Esta práctica no solo es efectiva para las enfermedades de las articulaciones, músculos y tendones de las extremidades inferiores, sino que también es adecuada para pacientes con enfermedades hepáticas y renales.

RESUMEN

1. Al practicar esta sección, debido a que los meridianos están muy tensos, si se habla, el qì del zhōng gōng no se puede conectar y es fácil dañar el qì, por lo tanto, se debe tener cuidado de no hablar.
2. Cada una de las posturas de esta sección se puede practicar individualmente como una forma de zhuāng en la vida diaria.
3. "Kāi qián kuà" (abrir la parte delantera de la cadera) es esencialmente aflojar la articulación de la cadera, mientras que "kāi hòu kuà" (abrir la parte trasera de la cadera) es esencialmente aflojar la articulación sacroilíaca.
4. "Sōng qián kuà" se debe combinar con el punto de acupuntura "Dà qī xīng" (Gran Estrella Siete), mientras que "sōng hòu kuà" se debe combinar con los puntos de acupuntura "Shān zhōng" y "Láo gōng".

IX. SECCIÓN 8: ARRODILLARSE Y PONERSE DE RODILLAS SOBRE LA SUPERFICIE DEL PIE CON TRES ARTICULACIONES (XĪ GUÌ ZÚ MIÀN SĀNJIÉ LIÁN / 膝跪足面三节连)

Esta sección se enfoca en el entrenamiento de las extremidades inferiores y se deriva de la técnica de "San Jie Guàn Tōng" en las artes marciales. Los movimientos son muy simples y se pueden practicar de forma independiente como una técnica de Zhuāng. El objetivo de esta sección es unificar las tres articulaciones de las extremidades inferiores (cadera, rodilla, tobillo) a través de movimientos de flexión y extensión. La práctica regular de esta sección tiene un efecto muy beneficioso en la apertura y permeabilidad de las extremidades inferiores.

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS DE LA POSTURA

1. Continuando desde la posición anterior, coloca las manos en la cintura, junta los pies y mantén el cuerpo erguido y en posición vertical.
2. Aprieta los glúteos y acerca las caderas hacia adelante; extiende los omóplatos hacia afuera y hacia adentro, mantén el pecho hundido y el abdomen contraído, relaja la cintura, junta ligeramente los codos hacia adelante; mantén la cabeza levantada y el mentón hacia adentro; relaja las rodillas y los tobillos, flexiona lentamente las rodillas para agacharte lo más posible, de manera que el torso forme una línea diagonal recta con los muslos. Cuanto más tiempo puedas mantener esta posición, mejor. (Ver imagen 3-57)



3-57

3. Lleva la coronilla hacia adelante, arriba y hacia arriba, levantando lentamente el cuerpo y relajándolo por completo, volviendo a la posición inicial (1).

II. ASPECTOS ESENCIALES DEL MOVIMIENTO

El punto central de este ejercicio es el movimiento (2). Para realizar este movimiento correctamente, primero debes apretar (o envolver) los glúteos, acercar las caderas y hacer que el tronco se incline hacia adelante y hacia abajo en línea recta con los muslos, y finalmente hacer que las rodillas sean el punto de apoyo para el peso corporal. Este es el aspecto clave de este ejercicio. Al realizar el movimiento (3), debes hacerlo lentamente y utilizar la coronilla para levantar lentamente el cuerpo, transfiriendo el punto de apoyo del cuerpo de las rodillas a los pies.

III. FUNCIONES

Tanto las artes marciales como el qigong prestan atención a la "conexión de los tres puntos". Los tres puntos se refieren a las articulaciones superiores del hombro, codo y muñeca; las articulaciones inferiores de la cadera, rodilla y tobillo; y las articulaciones de los dedos de las manos y los pies, como la raíz, el medio y el extremo. Este ejercicio se centra principalmente en la conexión de los tres puntos inferiores. En los libros de artes marciales, a menudo se habla de relajar la cintura y la cadera, pero rara vez se menciona relajar la rodilla. Sin embargo, si la rodilla no está relajada, la energía no puede fluir hacia el pie, lo que dificulta el desarrollo del papel del pie en las habilidades marciales. En este ejercicio, al arrodillarse hacia adelante, se desplaza el centro de gravedad del cuerpo hacia la rodilla, lo que aumenta la resistencia al flujo sanguíneo y energético en la rodilla, lo que provoca una acumulación de energía en la rodilla. Es como construir una presa en un río para elevar el nivel del agua y aumentar la fuerza del flujo. Al levantar la rodilla, la resistencia en la rodilla disminuye y la energía acumulada se libera como si se rompiera una presa en el río, fluyendo directamente hacia abajo y conectando con el tobillo y los dedos del pie, lo que se puede sentir como una corriente cálida que fluye de arriba hacia abajo. Con la práctica repetida, los tres puntos inferiores de las extremidades inferiores se pueden conectar en un solo cuerpo.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Esta sección se divide en cinco partes. La primera parte: movimiento de envolver las caderas con los glúteos; la segunda parte: mantener el pecho hundido y el abdomen recogido; la tercera parte: requisitos dinámicos para arrodillarse hacia abajo; la cuarta parte: requisitos estáticos para arrodillarse con las rodillas y los pies en el suelo; la quinta parte: movimiento de levantarse.

PARTE 1: MOVIMIENTO DE ENVOLVER LOS GLÚTEOS CON LA PELVIS

Coloca las manos sobre los glúteos y siente cómo se contraen, mientras levantas el perineo y empujas hacia adelante con la pelvis y el coxis.

PARTE 2: ENCOGER EL PECHO Y CONTRAER EL ABDOMEN

REQUISITOS GENERALES PARA ENCOGER EL PECHO

Además de encoger el pecho, también debes levantar la espalda, relajar los hombros, abrir las axilas y expandir el pecho.

Método: Primero, inhala profundamente y levanta los hombros (levantar la espalda), luego, al exhalar, baja los hombros hacia atrás y hacia abajo (relajar los hombros), luego junta ligeramente los hombros hacia adelante (encoger el pecho), a continuación, tira de los hombros hacia afuera y hacia arriba (abrir el pecho), finalmente, relaja los hombros y las axilas (relajar los hombros, relajar las axilas). De esta manera, ajustarás correctamente la postura.

REQUISITOS GENERALES PARA CONTRAER EL ABDOMEN

Debes contraer el abdomen hacia adentro, sin hundirlo ni sobresalirlo.

Método: Lleva el ombligo hacia adentro hasta encontrar el punto Mingmen; encuentra el punto Yao Yangguan en la espina ilíaca anterior superior; encuentra el punto Zhangmen en la espina ilíaca anterior superior (en combinación con la contracción del perineo); imagina que el punto Zhangmen baja hacia el perineo y sube hasta el punto Baihui, y desde el punto Baihui se extiende hacia arriba.

PARTE 3: REQUISITOS DEL MOVIMIENTO DINÁMICO PARA ARRODILLARSE HACIA ABAJO

Continuando desde la postura anterior, coloca las manos en la cintura, junta los pies y mantén el cuerpo erguido y en posición vertical. Aplica la técnica de tensar los glúteos según se explicó en la primera parte, lleva las caderas hacia adelante. Luego, aplica la técnica de expandir ligeramente los omóplatos hacia afuera y hacia adentro, mantén el pecho levantado, el abdomen contraído y relaja la cintura. Los codos deben estar ligeramente hacia adelante y juntos. Levanta la parte superior de la cabeza y lleva la barbilla hacia atrás, relaja las rodillas y los tobillos. Mantén una línea recta entre los muslos y el cuerpo, tira de las rodillas hacia adelante y los muslos se inclinarán en un ángulo hacia abajo en dirección al suelo.

PARTE 4: REQUISITOS DEL MOVIMIENTO ESTÁTICO DE LAS RODILLAS Y LA SUPERFICIE DE LOS PIES

REQUISITOS GENERALES

Llevar el punto Bǎi huì hacia arriba, recoger el mentón hacia adentro, mantener el pecho hundido y el abdomen recogido, redondear los hombros y juntar ligeramente los codos hacia adelante. El cuerpo superior y los muslos deben formar una línea diagonal, las rodillas deben estar más allá de los dedos de los pies, imagina que estás arrodillado en la superficie de los pies, la espalda debe estar más allá de los talones. Envuelve las nalgas, apoya en la cadera, redondea la zona de la ingle,

arrodíllate hasta el límite, las dos extremidades inferiores deben estar juntas, los pies deben estar juntos y los talones no deben levantarse. Relaja los lados de las rodillas y los tobillos, cuanto más tiempo puedas mantenerlo, mejor. En este momento, el centro de gravedad se encuentra en las rodillas. Para la salud, arrodíllate entre 40° y 50°.

REQUISITOS DE LA CABEZA: CENTRALIZADA Y EN LÍNEA RECTA.

El punto Yìntáng se recoge hacia el centro del cerebro, luego hacia Bǎi huì, llevando hacia arriba.

La punta de la nariz baja hacia el mentón, el mentón se recoge hacia la garganta, la garganta se recoge hacia el occipucio, subiendo hasta Bǎi huì. De esta manera, al recogerse, se eleva la energía del dāntián.

La punta de la nariz baja hacia Huìyīn, Huìyīn eleva la planta del pie, pasando por Hè dǐng, se envuelve hacia atrás desde Mìng mén hasta Bǎi huì, y se eleva en Bǎi huì.

OBSERVA TODO EL CUERPO.

Parte frontal: Recoge hacia adentro en Yìntáng, recoge hacia adentro en el mentón, hunde el pecho hacia adentro, recoge el abdomen.

Parte trasera: Relaja la parte occipital (cuello), relaja la parte Dàchuí (espalda), redondea hacia atrás la espalda, relaja la cintura.

Izquierda y derecha: Encuentra Zhāng mén buscando hacia adelante y hacia arriba desde el punto anterior superior de la cresta ilíaca, baja hacia Huìyīn. Levanta desde ambos lados hacia Bǎi huì.

En el centro del cuerpo: Eleva desde Huìyīn, eleva hasta el área inferior del abdomen o Hùn yuán qiào o 1.5-2 cm antes de Bǎi huì.

Hacia arriba: Eleva la planta del pie, eleva Hè dǐng, eleva Huìyīn, eleva Zhāng mén, eleva Dà bāo, toca el paladar con la lengua, lleva hacia arriba en Bǎi huì.

Hacia abajo: Relaja todo el cuerpo hacia abajo, el centro de gravedad se encuentra en las rodillas.

PARTE 5: MOVIMIENTOS DE ELEVACIÓN HACIA ARRIBA (DEMOSTRACIÓN)

Engancha Bǎi huì hacia adelante, lleva hacia adelante y hacia arriba, levantando el cuerpo recto. No arquees las rodillas hacia arriba, de lo contrario, es fácil caerse. Luego relaja todo el cuerpo, la energía fluye hacia ambos pies, el centro de gravedad del cuerpo se mueve de las rodillas a los pies.

MOVIMIENTOS INCORRECTOS

1. Los pies no están juntos o las piernas no están juntas.

2. El torso y las extremidades inferiores no forman una línea recta, hay una flexión en la raíz del muslo.
3. Los codos no están hacia adelante y el punto Bǎi huì no está elevado.
4. Al levantarse, las rodillas se arquean hacia afuera.
5. Durante la práctica, el centro de gravedad se intercambia entre el pie izquierdo y el derecho.

EFICACIA

Tanto las artes marciales como el qigong valoran la importancia de la "conexión de las tres articulaciones". En esta postura, las rodillas se doblan hacia adelante, desplazando el centro de gravedad hacia las rodillas y aumentando la resistencia al flujo de qi y sangre. Cuando el cuerpo se endereza, el qi descenderá directamente. Al practicar repetidamente, las tres articulaciones de las extremidades inferiores se pueden conectar en una sola unidad, lo que también tiene buenos efectos en enfermedades articulares, flebitis, osteofitosis y enfermedades reumáticas (en las extremidades inferiores). Esta práctica también tiene buenos efectos en los músculos y tendones de las extremidades inferiores, así como en pacientes con enfermedades hepáticas y renales.

RESUMEN

1. La clave de esta sección es envolver los glúteos y apoyarse en la ingle, para que el tronco forme una línea recta inclinada hacia adelante y hacia abajo con los muslos.
2. Debido a que el centro de gravedad del cuerpo está en las rodillas al practicar esta sección, al levantarse, el movimiento debe ser lento y asegurarse de mantener presionado el punto Bǎi huì mientras se levanta, para que el centro de gravedad del cuerpo se transfiera gradualmente de las rodillas a los pies.
3. Se pueden repetir las otras secciones de ejercicios, pero esta sección solo se arrodilla una vez, pero se debe hacer todo lo posible para mantenerse firme, incluso si estás cansado, debes seguir adelante y acumular energía en las rodillas hasta que realmente no puedas soportarlo más y luego levantarte. De esta manera, la energía y la sangre acumuladas en las rodillas fluirán repentinamente hacia los pies como si se abriera una presa de agua, lo que puede desbloquear las extremidades inferiores. Al fluir hacia abajo, se abrirán las vías de energía y sangre de los meridianos inferiores y la verdadera energía fluirá hacia los pies. Después de desbloquear las vías de energía y sangre de los meridianos, se puede realizar el movimiento de arrodillarse nuevamente y la energía y la sangre no se bloquearán, incluso cuando estés arrodillado. Las rodillas estarán relajadas.

I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 2. La práctica de Xíng Shén Zhuāng

4. Puntos de acupuntura que se deben tener en cuenta al practicar esta sección: Bǎi huì, sù jiào, huìyīn, hè dǐng, mìng mén. Durante la práctica, puedes imaginar que tu punta de la nariz baja y encuentra el punto huìyīn, el punto huìyīn levanta el punto hè dǐng, el punto hè dǐng levanta la planta del pie, el punto huìyīn se mueve hacia atrás pasando por el punto mìng mén y llega a Bǎi huì, donde se eleva.

X. SECCIÓN 9: REBOTAR LAS PIERNAS Y CRUZAR LOS PIES PARA EL TAI CHI (DÀN TUǏ QIÁO ZÚ MIÁO TÀIJÍ / 弹腿翘足描太极)

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS DE LA POSTURA

1. Continúa desde la posición anterior, mantén el cuerpo recto y en equilibrio. Desplaza el centro de gravedad hacia la derecha, levanta la pierna izquierda, mantén el muslo a la altura del suelo y la pantorrilla colgando naturalmente (Figura 3-58). Levanta los dedos del pie y luego golpea hacia abajo de 3 a 5 veces. Desliza el dorso del pie y los dedos en un movimiento circular, primero hacia adentro y luego hacia afuera, girando cada uno de 3 a 5 veces. Realiza los movimientos lentamente y mantén el cuerpo erguido.
2. Estira el dorso del pie y suavemente extiéndelo hacia adelante en un ángulo de 45°, manteniendo la pierna inferior en línea recta con la pierna superior (Figura 3-59).



3-58



3-59

3. Levanta los dedos del pie, gira el talón hacia afuera, baja los dedos del pie y luego recoge el talón. Repite de 3 a 5 veces.
4. Estira el dorso del pie y realiza tres movimientos circulares hacia adentro, seguidos de tres movimientos circulares hacia afuera. Realiza los movimientos lentamente y mantén el cuerpo erguido.
5. Golpea hacia abajo con el dedo gordo del pie, recoge la pantorrilla y vuelve el pie a su posición original.

Luego, repite los mismos movimientos con la pierna derecha.

II. FUNCIONES

Cada movimiento de esta forma tiene diferentes funciones: levantar la rodilla y extender la pierna principalmente afecta el meridiano del estómago de Yangming del pie, y es fundamental en las técnicas de combate de las tres rutas inferiores; levantar los dedos del pie afecta el meridiano de los tres Yang del pie; empujar con el talón afecta los meridianos Yin, logrando un equilibrio entre Yin y Yang; realizar movimientos circulares hacia adentro y hacia afuera con el pie puede mover las articulaciones del tobillo y llevar el qi hasta los dedos del pie. En las artes marciales, para lograr funciones como bloquear y controlar con los pies, este movimiento es esencial. Presionar el dedo gordo del pie puede activar la energía del meridiano de los tres Yin del pie. Anteriormente, se enfocaba más en el entrenamiento de los meridianos Yang, pero este movimiento activa los meridianos de los tres Yin del pie, logrando un equilibrio entre Yin y Yang.

Estas tres secciones no solo son efectivas para tratar enfermedades de las articulaciones, músculos y tendones de las extremidades inferiores, sino que también son adecuadas para pacientes con enfermedades hepáticas y renales.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

En las secciones anteriores, del uno al ocho, hemos practicado desde la cabeza hasta las extremidades inferiores. Luego, a través de la práctica de la novena sección, se logra despejar la energía de los meridianos de las extremidades inferiores hasta los pies, lo cual tiene un gran efecto en la promoción del flujo de energía y la regulación del equilibrio de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores, así como en la promoción del flujo de energía en todo el cuerpo.

PARTE 1: MOVIMIENTOS DE ELEVACIÓN DE LA PIERNA

Continuando desde el octavo ejercicio, mueve el centro de gravedad hacia el pie derecho, levanta la rodilla de la pierna izquierda, mantén el muslo levantado y la pantorrilla colgando naturalmente, relaja el tobillo y mantén el cuerpo en una posición central.

Es difícil mantener el equilibrio al estar parado sobre una sola pierna. Para lograr un buen equilibrio, primero debes relajarte mentalmente, ya que solo cuando el cuerpo está relajado, se puede mantener un buen equilibrio. Además, también debes relajar activamente el cuerpo. Puedes ajustar tu postura ligeramente al levantar la pierna, inclinando ligeramente la pelvis hacia abajo, exhalando suavemente para fortalecer la energía y hundiendo la energía en el dāntián. Al mismo tiempo, debes prestar atención a la planta del pie al levantar la pierna, evitando que aparezcan sensaciones de vacío o plenitud excesiva.

PARTE 2: MOVIMIENTOS DE FLEXIONAR EL PIE, ESTIRAR Y GIRAR EL TOBILLO

A continuación se muestra el movimiento de levantar, puntar y girar el tobillo. Este movimiento debe ser lento y uniforme.

Al levantar: Primero levanta el empeine del pie, llevándolo al punto más alto, luego levanta los dedos del pie hacia arriba.

Al puntar: Baja la planta del pie y el tobillo hacia abajo, llegando al punto más bajo, luego usa los dedos del pie para volver a levantar. Después de tres repeticiones,

Giro interno: Imagina que la punta del pie está sosteniendo un hilo frágil, el movimiento de la punta del pie debe ser circular y no debes romper el hilo. El movimiento debe ser en dirección externa, hacia arriba, interna y hacia abajo. Después de tres repeticiones,

Giro externo: La técnica es la misma que en el giro interno, solo que la dirección es opuesta, siguiendo la dirección hacia abajo, interna, arriba y externa.

PARTE 3: MOVIMIENTO OBLICUO FRONTAL HACIA ARRIBA

Mantén el empeine del pie recto y lanza la pantorrilla hacia adelante en un ángulo diagonal de 45 grados. La pierna debe estar completamente extendida y el muslo debe formar un ángulo de 45 grados con el suelo.

NOTAS

1. No lances la pierna hacia afuera antes de lanzarla hacia adelante.
2. Después de lanzar la pierna, no gires el cuerpo, mantén una postura recta.
3. Después de lanzar la pierna, no empujes la cadera hacia adelante, sino que debes recogerla ligeramente. (Demostración con la pierna derecha)

PARTE 4: ACCIONES DE LEVANTAR, PISAR, PUNTEAR, GIRAR EL TOBILLO Y RECOGER LA PIERNA DEL PIE

Realiza los movimientos de levantar, pisotear y puntar los dedos del pie. Primero levanta el empeine del pie hasta alcanzar su punto máximo, luego levanta los dedos del pie y finalmente utiliza la fuerza interna para pisar con el talón. Este movimiento no debe ser realizado doblando la pierna antes de pisar. Luego, puntúa con la punta del pie, primero bajando el empeine y el tobillo, llegando al límite y luego volviendo a levantar los dedos del pie, manteniendo el pie estirado. Estos movimientos deben ser fluidos. Después de repetir tres veces, gira la muñeca: tres veces hacia adentro y tres veces hacia afuera (siguiendo las instrucciones anteriores).

Finalmente, gira el dedo gordo del pie hacia adentro, mantén el arco del pie y recoge la pantorrilla mientras inhalas, y luego baja el pie al suelo en su posición original.

RESUMEN

1. La clave para realizar esta sección es hacer cada movimiento de manera lenta y uniforme. Ya sea levantar la pierna, levantar el talón o girar el pie, todo debe hacerse de forma lenta, uniforme y relajada.
2. Al realizar esta sección, aquellos con buena condición física deben seguir las instrucciones al pie de la letra. Aquellos con una condición física más débil pueden levantar las piernas un poco más bajo o mantener los talones en el suelo al realizar esta sección. Los jóvenes con buen estado físico pueden practicar más los movimientos de los dedos de los pies, ya que están en sintonía con el movimiento de los dedos separados de la tercera sección.
3. Para practicar esta sección, se debe tener en cuenta el punto de acupuntura "Dà qīxīng" (Gran Estrella Siete).
4. Los movimientos de los dedos de los pies combinados con los movimientos de las piernas pueden estimular los meridianos del pie Tai Yin y del pie Tai Yang. Según la teoría de los meridianos, los puntos originales o puntos Shu relacionan los órganos internos y la circulación de energía y sangre. Los puntos originales del meridiano del pie Tai Yin y del pie Tai Yang se encuentran principalmente cerca del tobillo. Al girar el tobillo, se activa toda la energía de los meridianos del pie Tai Yin y del pie Tai Yang. El movimiento de estirar la pierna y levantar el talón estira el meridiano del estómago Yang Ming en la parte frontal del muslo. El movimiento de "empujar con el talón" estira el meridiano de la vejiga Tai Yang en la parte posterior del muslo. Al recoger la pierna, al girar el dedo gordo del pie hacia adentro se activan los meridianos del hígado Jue Yin y del bazo Tai Yin, y al incluir la planta del pie también se activa el meridiano del riñón Shao Yin. Después de que estos meridianos estén activados, tienen un gran efecto en la circulación de energía y sangre en las extremidades inferiores.

EFICACIA

Cada movimiento de esta forma tiene diferentes funciones. Levantar la rodilla y estirar la pierna principalmente estimula el meridiano del estómago Yang Ming del pie, y es el fundamento de las tres rutas inferiores del arte marcial. El movimiento de levantar los dedos de los pies estimula el meridiano del pie Tai Yang. Empujar con el talón activa los meridianos Yin y tiene un efecto equilibrador entre el Yin y el Yang. El movimiento circular interno y externo del pie puede mover todas las articulaciones del tobillo y llevar la energía hasta los dedos de los pies. En las artes

marciales, el pie debe tener funciones como agarrar y bloquear, que solo se pueden lograr con este movimiento. Al presionar el dedo gordo del pie se puede activar la energía de los meridianos del pie Tai Yin. En las formas anteriores, se activaban más los meridianos Yang, pero en esta forma se activan los meridianos del pie Tai Yin, lo que equilibra el Yin y el Yang. Esta sección no solo tiene buenos efectos en las articulaciones, músculos y tendones de las extremidades inferiores, sino que también es muy adecuada para pacientes con enfermedades del hígado y los riñones.

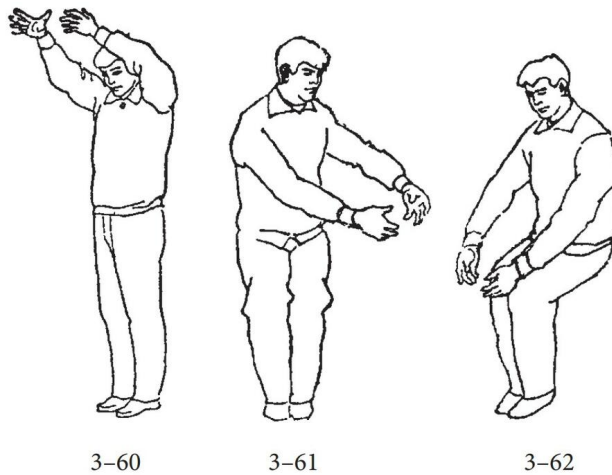
XI. SECCIÓN 10: RETORNO DEL QI AL UNO Y VUELTA AL ELEMENTO MIXTO (HUÍ QÌ GUÌ YĪ ZHUÀN HÙN YUÁN / 回气归一转混元)

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

I. REQUISITOS POSTURALES

(I) VOLVER A LOS ELEMENTOS MIXTOS

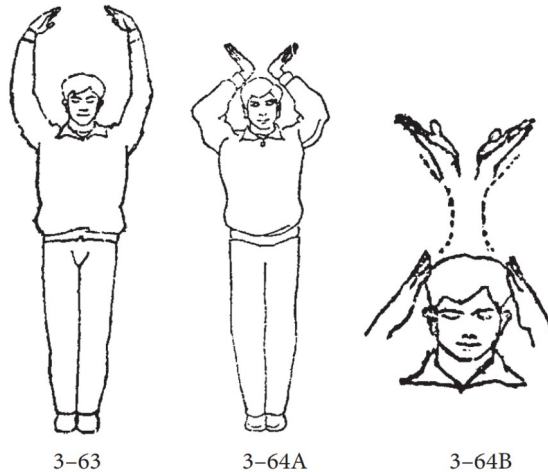
1. Continúa desde la postura anterior. Relaja los brazos que estaban cruzados sobre el pecho y extiéndelos hacia abajo en diagonal frente al cuerpo, con las palmas hacia arriba y los dedos juntos. Las palmas deben estar frente a frente, a la misma anchura que los hombros. Lleva las manos hacia arriba, como si estuvieras sosteniendo una pelota, hasta llegar a la parte frontal superior de la cabeza. (Figura 3-60)
2. Relaja todo el cuerpo. Baja los hombros y los codos, y deja que los brazos caigan hacia abajo desde el lado izquierdo del cuerpo mientras giras el torso hacia la izquierda. (Figura 3-61) Flexiona las rodillas y agáchate, manteniendo el torso lo más recto posible y evitando que las caderas se levanten hacia atrás. Cuando te agaches lo suficiente, gira los brazos hacia la parte frontal del cuerpo y coloca las manos frente a las rodillas, relajando las muñecas y dejando los dedos apuntando hacia abajo. (Figura 3-62)



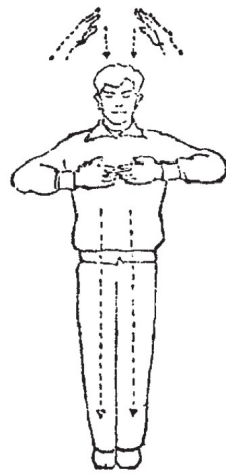
3. Gira el cuerpo hacia la derecha, levantando ligeramente los hombros, codos y muñecas, y lleva las manos desde el lado derecho del cuerpo hasta la parte superior de la cabeza. Realiza esta secuencia de movimientos tres veces.
4. Repite los requisitos de las posturas 2 y 3, pero esta vez los brazos caen desde el lado derecho y se levantan desde el lado izquierdo. Realiza esta secuencia de movimientos tres veces.

Cuando los brazos vuelvan a estar sobre la cabeza, mantén la posición sin moverte y realiza tres veces el movimiento de la cabeza de la grulla (el mismo movimiento que en la primera sección). (Figura 3-63)

(II) VUELTA A UNO



1. Baja ambas manos hasta la parte superior de la cabeza. Luego, junta las palmas de las manos inclinando las raíces de las palmas hacia adentro, siguiendo el orden de las raíces de las palmas → palmas → dedos, mientras se juntan y bajan (sin juntarse completamente y sin tocar la cabeza). Luego, relaja los hombros, baja los codos hacia los lados, llevando las palmas y los dedos hacia abajo en diagonal y hacia afuera; hasta que la punta del dedo medio llegue a la parte superior de las orejas, formando una línea diagonal entre las palmas y los antebrazos. Luego, sube ambas manos siguiendo la ruta original, juntando primero los dedos → palmas → raíces de las palmas, formando una forma de "X" al abrirse nuevamente. (Figura 3-64a, b) Repite esto 3 veces. (Figura 3-63, Figura 3-64a, b)
2. Continuando desde el paso anterior, junta las manos hacia arriba como si estuvieras abrazando una pelota y penetra hacia la parte superior de la cabeza; relaja los hombros y baja los codos, bajando hacia adelante desde la cara hasta el pecho, girando las palmas hacia adentro y haciendo que las puntas de los dedos se enfrenten. (Figura 3-65) Desde el pecho hasta el abdomen, gira las puntas de los dedos hacia abajo, bajando por el frente de las piernas, presionando las palmas en la planta de los pies y los dedos en los dedos de los pies. (Figura 3-66)

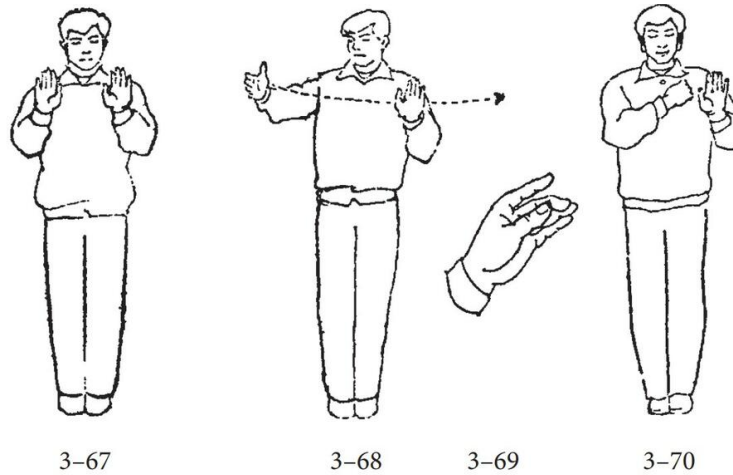


3-65



3-66

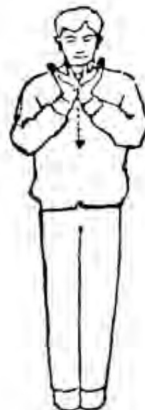
3. Presiona hacia abajo con ambas manos, flexiona las rodillas hacia adelante, y con la intención de la palma de la mano, conecta con el suelo a través de las plantas de los pies. Luego, levanta hacia arriba, levantando ligeramente las caderas; levanta ligeramente las rodillas y con la intención de la mente, recupera la energía del suelo hacia el cuerpo. Repite presionar hacia abajo y levantar hacia arriba 3 veces.
4. Levanta ligeramente ambas manos, separándolas ligeramente del suelo, con la intención contenida en las palmas; las palmas de ambas manos se enfrentan, con las puntas de los dedos hacia abajo, imagina sacar la energía del suelo y sostenerla en las manos, como si estuvieras sosteniendo una pelota de energía. Luego, separa las manos a través de la planta de los pies, con las palmas enfrentadas hacia el interior de las piernas, guíalas hacia arriba a través del abdomen, gira las palmas hacia adentro y las puntas de los dedos se enfrentan; sube hasta que estén alineadas con las cavidades de los hombros, luego separa las manos, utilizando el meñique como guía, gira las palmas hacia adelante y colócalas frente a los hombros. (Figura 3-67) (Figura 3-65, Figura 3-66, Figura 3-67)
5. Sujeta la muñeca derecha con la mano izquierda y empujla hacia adelante, el brazo parece recto pero no lo está.



6. Relaja la muñeca, relaja las palmas hacia adelante; con el meñique como guía, gira las palmas hacia la izquierda; utilizando la cintura como eje, gira el cuerpo hacia la izquierda, llevando la mano hacia la izquierda para unificar la energía a 90°. (Figura 3-68)
7. El pulgar presiona el punto Zhongkui (Figura 3-69), los otros cuatro dedos se juntan suavemente, continúa unificando la energía hacia atrás hasta 180°. Luego, dobla el codo alrededor del hombro y regresa al frente del cuerpo, el dedo medio toca el punto Qihuxue en el lado izquierdo; al mismo tiempo, el cuerpo gira de regreso a la posición frontal. (Figura 3-70)
8. Repite los movimientos de la mano derecha con la mano izquierda en los pasos 5-7.
9. Los dos brazos principales se inclinan hacia abajo y hacia adelante, formando aproximadamente un ángulo de 45° con el cuerpo; los dos antebrazos se cruzan en forma de cruz frente al pecho. (Figura 3-71) Luego, realiza 3 respiraciones, primero inhalando y luego exhalando. Al inhalar, presiona el punto Qihuxue con el dedo medio, al exhalar, relaja ligeramente el dedo medio y al mismo tiempo recita mentalmente "Hōng" o "Tōng". (Figura 3-71) Los principiantes pueden recitar "Tōng".
10. Suelta los dedos de la mano que estaba presionando el punto, empuja hacia adelante con los dos antebrazos, formando un ángulo recto con los brazos principales; las muñecas se tocan, gira las palmas hacia arriba, formando una palma de loto, hasta que las raíces de las palmas se toquen, las dos manos forman una forma similar a sostener una flor de loto. Luego, baja las manos frente al pecho y junta las palmas.



3-71



3-72

II. PUNTOS PRINCIPALES DE LA ACCIÓN

Hùnyuán guīyī es un movimiento integral de todo el cuerpo, los miembros superiores, el tronco y los miembros inferiores realizan movimientos de arcos y giros. Las articulaciones deben estar relajadas y los movimientos deben ser naturales y armoniosos, el tronco y los miembros deben moverse como un todo. Por lo tanto, el tronco debe girar adecuadamente en coordinación con los movimientos de los miembros superiores. El movimiento de volver a la posición original después de girar una vez, como se describe en el tercer movimiento, es solo para restaurar la posición original del primer movimiento. En los otros giros, el cuerpo debe inclinarse ligeramente hacia atrás al finalizar para realizar el movimiento de manera continua y completa.

El movimiento de reunir la energía debe ser continuo, con una transición natural y un impulso suave. Al recoger las manos hacia el pecho, debe haber una intención de recoger algo.

III. FUNCIONES

Los diez movimientos anteriores son ejercicios separados para diferentes partes del cuerpo, cada uno con su propio enfoque; el movimiento de la energía y la sangre en los meridianos y su flujo en diferentes partes del cuerpo también varían. Este ejercicio hace que todas las partes del cuerpo se muevan simultáneamente, lo que permite que la energía y la sangre fluyan suavemente en todas las partes del cuerpo, logrando así la unificación de la energía y la sangre, por eso se llama Hùnyuán guīyī. Al realizar el movimiento de la cabeza de la grulla tres veces, se puede movilizar la verdadera energía hacia el punto Tiānmén.

Durante la práctica, se forma un campo de energía alrededor del cuerpo. El movimiento de reunir la energía tiene como objetivo principal traer la energía externa al interior del cuerpo. Si los movimientos de Hùnyuán hacen que la energía y la sangre de todas las partes del cuerpo se unifiquen, entonces el movimiento de reunir la energía es para unificar la energía externa e interna.

La primera mitad del movimiento de la cabeza de la grulla utiliza la forma para movilizar la energía hacia arriba, mientras que la segunda mitad se recita mentalmente el sonido "Hū" o "Tōng", utilizando las notas musicales para movilizar la energía hacia arriba. Ambos tienen similitudes pero también diferencias en su esencia. La comprensión de esto se logra a través de la práctica.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Esta sección consiste en movimientos simultáneos en todo el cuerpo, permitiendo que la energía y la sangre fluyan equilibradamente en todas las partes del cuerpo, fusionándose en un todo armonioso. Los movimientos de esta sección se dividen en dos partes: "Hùnyuán guīyī" (混元归一) y "Huí qì guīyī" (回气归一).

EXPLICACIÓN DE HÙNYUÁN GUĪYĪ

Hùnyuán Guīyī se puede dividir en dos partes: Abrazar la pelota y Girar en círculo y Cabeza de grulla.

PARTE 1: ABRAZAR LA PELOTA Y GIRAR EN CÍRCULO

1. Explicación del movimiento

Abrazar la pelota: Relaja tus manos a los lados de la cintura y abraza una pelota frente al abdomen. Los brazos deben estar al ancho de los hombros, y las manos deben abrazar la pelota del tamaño de una pelota de baloncesto. Durante el giro, la distancia entre las manos no debe cambiar, y debes tener la sensación de abrazar una pelota, no debe estar vacío. Cuando el cuerpo se eleva hacia arriba, debes usar los brazos para llevar los codos y los codos para llevar las manos, y la energía en las manos debe estar conectada internamente con el cuerpo, hasta que abras la pelota sobre la parte superior de la cabeza.

Girar en círculo: (Este es un movimiento integral, por lo que primero puedes experimentar por separado el movimiento de rotación del cuerpo y el movimiento de abrazar la pelota con los brazos, y luego practicarlos en conjunto). Relaja todo el cuerpo, relaja los hombros y los codos, los brazos caen hacia abajo desde el lado izquierdo del cuerpo mientras el cuerpo gira hacia la izquierda y se agacha. Cuando las manos abrazan la pelota y caen, el cuerpo debe mantenerse lo más recto posible, relaja los hombros, los codos, las muñecas y las manos, las muñecas deben estar sueltas y los dedos apuntando hacia abajo, luego el cuerpo gira hacia la derecha y al mismo tiempo levanta ligeramente los hombros, llevando los codos y las muñecas hacia arriba lentamente, y el cuerpo también se eleva. Las manos se mueven desde el lado derecho del cuerpo hacia arriba en un arco hasta la parte superior de la cabeza, y el cuerpo se endereza y se pone en posición correcta. Repite este movimiento tres veces. Luego, repite el mismo movimiento descendiendo desde el lado derecho, ascendiendo

desde el lado izquierdo y girando tres veces. Los brazos vuelven a la parte superior de la cabeza y se quedan quietos.

Instrucciones

El cuerpo debe estar recto y en posición central, al agacharse debes estar relajado, el movimiento debe ser integral entre el cuerpo y los brazos, no debes inclinarte hacia adelante ni levantar las caderas. La clave de este movimiento es relajar todo el cuerpo, los brazos y la columna vertebral deben estar relajados, los hombros deben estar activos, no debes girar rígidamente abrazando la pelota, no debes tensar durante la caída o la elevación (puedes experimentar el movimiento de relajar los brazos), una vez que domines el movimiento, también puedes inclinar el cuerpo hacia atrás mientras giras en círculo.

2. Ideas

La intención debe conectar la pelota con el cuerpo. La pelota en tus manos y el cuerpo deben considerarse como uno solo, usa la pelota en tus manos para frotar el cuerpo mientras giras, de esta manera, la energía dentro del cuerpo se mezclará y ajustará.

3. Resumen

Abrazar la pelota y Girar en círculo es un movimiento integral en todo el cuerpo, los brazos superiores, el tronco y las piernas están realizando un movimiento circular. Las articulaciones deben estar relajadas, el movimiento debe ser natural y armonioso, el cuerpo y los brazos deben moverse como un todo, la coordinación entre el cuerpo y los brazos debe ser adecuada y natural. Una vez que domines el movimiento, puedes inclinar ligeramente el cuerpo hacia atrás para hacer el movimiento de girar en círculo más completo y continuo.

PARTE 2: CABEZA DE GRULLA

Continuación del ejercicio anterior, levanta ambas manos por encima de la cabeza y realiza tres movimientos de cabeza de grulla. El movimiento debe seguir los mismos principios que se explican en la sección "Cabeza de grulla, energía ascendiendo hacia el cielo" de la Novena sección. El propósito de la cabeza de grulla es llevar la energía hùnyuán a la parte superior de la cabeza, preparándose para la siguiente sección de abrir la parte superior de la cabeza. Después de practicar las primeras nueve secciones, todas las partes del cuerpo están llenas de energía, y a través de Hùnyuán Guīyī, se puede ajustar uniformemente la energía en todas las partes del cuerpo.

EXPLICACIÓN DE HUÍ QÌ GUĪYĪ

Huí qì guīyī se divide en cuatro partes: el movimiento de apertura de la coronilla, el movimiento de guía, el movimiento de reunión de la energía y la respiración y el sonido.

PARTE 1: MOVIMIENTO DE APERTURA DE LA CORONILLA

1. Explicación

El movimiento requiere descender, unir y abrir, ascender, unir y abrir.

Descender: Las manos se mueven hacia abajo como si estuvieran abrazando una pelota, cubriendo la parte superior de la cabeza, con la intención de abrir la puerta del cielo.

Unir: Las palmas de las manos se unen inclinándose hacia adentro, siguiendo el orden de la raíz de la palma, la palma y los dedos (pero sin cerrarse completamente). Primero se unen las raíces de las palmas, luego se separan, se unen las raíces de los dedos y luego se separan las puntas de los dedos.

Abrir: Luego relaja los hombros, baja los codos hacia los lados y lleva las palmas y los dedos hacia abajo en diagonal, abriéndolos hacia afuera hasta que las puntas de los dedos caigan en la parte superior de las orejas, formando una línea diagonal entre las palmas y los antebrazos. Las muñecas no deben doblarse.

Al ascender, unir y abrir, las manos siguen la misma ruta en sentido ascendente, primero se unen y luego se abren, formando una forma de "X". Cuando pasas por encima de la coronilla, las palmas y los dedos se abren hacia afuera, con la intención de abrir la puerta del cielo, pero la raíz de las palmas no debe alejarse más de dos puntos de acupuntura Qinglongjiao. Este movimiento se repite tres veces.

2. Nota

Esta parte del movimiento utiliza la combinación de la forma de las manos y la intención para abrir la Puerta del Cielo. No debe hacerse sin la apertura y cierre de la palma de la mano.

PARTE 2: MOVIMIENTOS DE GUÍA

Continuando desde el ejercicio anterior, levanta las dos manos hacia arriba para recoger el qi, como si estuvieras abrazando una pelota y llevándola hacia la parte superior de la cabeza. Relaja los hombros y baja los codos, dejando que el cuerpo caiga hacia adelante desde la cara hasta el pecho.

Gira las palmas hacia adentro, con las puntas de los dedos enfrentadas. Desde el pecho hasta el abdomen, gira las manos hacia abajo, bajando por la parte frontal de las piernas, con las palmas presionando sobre la superficie de los pies y los dedos presionando sobre los dedos de los pies. Presiona hacia abajo con las dos manos, mueve las rodillas hacia adelante y utiliza la intención para conectar el centro de las palmas con la tierra a través de las plantas de los pies. Luego, levanta hacia

arriba, levantando los glúteos, levantando ligeramente las rodillas y utilizando la intención para recuperar el qi de la tierra hacia el interior del cuerpo. Repite este movimiento de presionar hacia abajo y levantar hacia arriba tres veces. Luego, levanta ligeramente las dos manos, manteniéndolas ligeramente separadas de la superficie de los pies, con las palmas internas y girando cada mano 90° hacia afuera, con las palmas enfrentadas y las puntas de los dedos hacia abajo, como si estuvieras sosteniendo una pelota de qi (imagina que estás sacando el qi de la tierra y sosteniéndolo en tus manos). Luego, separa las dos manos a través de la superficie de los pies, con las palmas enfrentadas hacia adentro de las piernas, guíalas hacia arriba, pasando por el abdomen, gira las palmas hacia adentro, con las puntas de los dedos enfrentadas, levantándolas hasta que estén alineadas con las fosas de las axilas, luego separa las dos manos, utilizando el meñique como guía, gira las palmas hacia adelante y colócalas frente a los hombros.

PARTE 3: MOVIMIENTO DE RETORNO DEL QI

Coloca la muñeca derecha sobre la muñeca izquierda y empújala hacia adelante, el brazo parece recto pero no lo está. Relaja la muñeca y deja que los dedos de la palma se relajen hacia adelante, utilizando el meñique como guía, gira la palma hacia la izquierda y, utilizando la cintura como guía, gira el cuerpo 90° hacia la izquierda. Lleva la mano hacia la izquierda para recoger el qi hasta los 90°, con el pulgar presionando en el centro de la articulación media del dedo medio (punto Zhōng kuí). Los otros cuatro dedos se juntan suavemente, doblando el codo alrededor del hombro, continúa llevando el qi hacia atrás mientras el cuerpo se gira de regreso a la posición frontal. Luego, regresa el brazo hacia el frente del pecho, con el dedo medio apuntando al punto medio del borde inferior de la clavícula izquierda (punto Qì hù). Coloca la muñeca izquierda hacia adelante, el brazo parece recto pero no lo está, repite el movimiento de la mano derecha, siguiendo los mismos principios pero en dirección opuesta.

PARTE 4: RESPIRACIÓN Y SONIDO

1. Explicación

Inclina los dos brazos hacia adelante y hacia abajo, formando un ángulo de aproximadamente 45° con el cuerpo. Los antebrazos se cruzan en forma de cruz delante del pecho. Realiza tres respiraciones, inhalando primero y exhalando después. Al inhalar, presiona el punto Qìhù en el centro del dedo medio. Al exhalar, relaja ligeramente el dedo medio y al mismo tiempo, mentalmente pronuncia el sonido "Hōng" o "Tōng". Los principiantes pueden pronunciar "Tōng". Suelta los dedos de la posición de pellizco, empuja los antebrazos hacia adelante hasta formar un ángulo recto con los brazos. Las muñecas se tocan y gira las palmas hacia arriba. Gira las muñecas hasta que las raíces de las palmas se toquen, formando una forma de "X" (este movimiento se llama "Zhuǎn liánhuā zhǎng"). Luego junta las manos frente al pecho.

2. Función

Esto se hace principalmente para abrir la Puerta Celestial con el sonido, utilizando el sonido "Tōng" para mover la energía del Palacio Medio. Antes de pronunciar el sonido "Tōng", la lengua debe tocar el paladar para dirigir la energía hacia arriba. Al pronunciar el sonido, sentirás una corriente de energía ascendiendo desde el cóccix hasta la Puerta Celestial, donde se sentirá un latido. Este latido indica que los puntos de acupuntura Puerta Celestial, Fontanela y la corteza cerebral están conectados. El latido puede tener diferentes niveles, como latidos locales, en la membrana ósea o en el cerebro. Después de practicar, podrás sentirlo, pero no es necesario perseguirlo ni prestarle atención. Al pronunciar el sonido "Hōng", la energía se eleva directamente desde el cuerpo hacia la Puerta Celestial.

RESUMEN

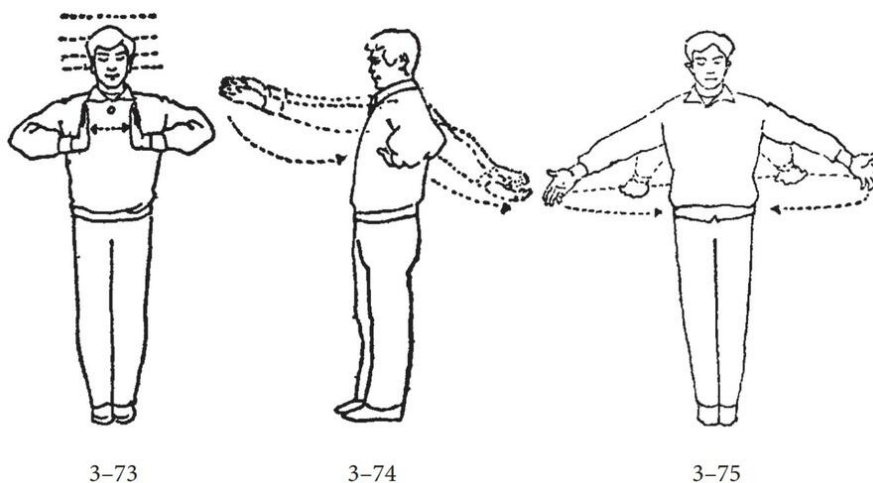
Esta sección, a través de la unificación de lo mixto y lo uno, distribuye uniformemente la energía en todo el cuerpo. Luego, a través de la unificación del retorno de la energía, se recoge la energía de los Seis Conexiones. Al abrir la parte superior de la cabeza, se recoge la energía celestial; al presionar y frotar hacia abajo, se recoge la energía terrenal; al colocar las manos frente al pecho, se recoge la energía anterior, posterior, izquierda y derecha. Además, a través del retorno de la energía, también se recoge el campo de energía alrededor del cuerpo después de la práctica. Esta sección no tiene puntos de acupuntura específicos.

XII. CIERRE

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

La posición inicial es con las manos frente al pecho, los pulgares en el punto Shānzhōng, abriendo y cerrando tres veces. Al abrir, las palmas de las manos no deben sobrepasar los pezones (ver imagen 3-73). Al cerrar, las palmas no se tocan y la forma es similar a la posición de las manos en oración. Luego, sube las manos hasta que las puntas de los pulgares estén frente a la punta de la nariz, abriendo y cerrando tres veces. Al abrir, las palmas no deben sobrepasar los pómulos; al cerrar, lo mismo que antes. Luego, sube las manos hasta que la primera falange del pulgar esté frente al punto Yìntáng, abriendo y cerrando tres veces. Al abrir, las palmas no deben sobrepasar el centro de las cejas. Luego, sube las manos hasta la parte superior de la cabeza, gira las palmas hacia atrás, los pulgares frente a la fontanela; abriendo y cerrando tres veces, con el mismo rango de movimiento que antes. Luego, sube las manos por encima del punto Bǎi huì, con las palmas hacia arriba y la raíz de las palmas a 10 centímetros de la parte superior de la cabeza; abriendo y cerrando tres veces.

Al abrir, las palmas no deben sobrepasar el ángulo Qīnglóng. Luego, junta las palmas y levanta las manos hacia arriba; separa las manos y gira las palmas hacia adelante, los brazos caen a los lados y están alineados con los hombros; con el dedo meñique como guía, gira las palmas hacia arriba; luego, cierra las manos hacia el frente del cuerpo a lo largo del horizonte, con el mismo ancho que los hombros; las palmas y los brazos se recogen ligeramente hacia adentro, el dedo medio refleja el punto Yìntáng. Luego, los codos se levantan, los dedos de las manos se retraen hasta el espacio entre la sexta y séptima costilla, y con la punta del dedo medio se guía la energía a través del punto Dàbāo. Luego, se extienden hacia atrás y hacia los lados hasta los costados del cuerpo; con el dedo meñique como guía, gira las palmas hacia adelante y cierra las manos hacia el frente del cuerpo, llevando la energía hacia el Dāntián inferior (ver imagen 3-74, imagen 3-75).



Las manos se superponen (la mano izquierda del hombre está dentro, la mano derecha de la mujer está dentro) frente al ombligo, a aproximadamente un ancho de dedo del ombligo. Masajea el abdomen. Primero, gira en sentido horario desde la izquierda hacia arriba, luego hacia la derecha y hacia abajo durante nueve vueltas, de menor a mayor (la parte superior no debe sobrepasar el punto Zhōngmài y la parte inferior no debe sobrepasar el hueso púbico); luego, gira en sentido antihorario desde la derecha hacia arriba, luego hacia la izquierda y hacia abajo durante nueve vueltas, de mayor a menor. Luego, coloca las manos sobre el ombligo y descansa en silencio por un momento (ver imagen 3-76). Luego, separa las manos y vuelve a la posición inicial, abre lentamente los ojos y recupera la postura de preparación.



3-76

Aunque la forma de la postura de cierre parece simple, la profundidad de este movimiento es difícil de describir con palabras. Especialmente los cinco movimientos de apertura y cierre deben ser comprendidos cuidadosamente; no solo pueden activar la apertura y cierre de la energía en todo el cuerpo, sino que también son la clave para "abrir la puerta celestial" y "concentrar el espíritu en la habitación". Durante la práctica, debes tener una actitud de "respeto externo y calma interna", "mente clara y apariencia respetuosa", "como si estuvieras esperando a una persona importante". Con el tiempo, comprenderás el significado profundo.

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

A través de la técnica de cierre de Xíng Shén Zhuāng, se equilibra la energía en todo el cuerpo, tanto interna como externamente, y se recoge el campo de energía alrededor del cuerpo hacia el interior. La técnica de cierre se divide en cinco movimientos de apertura y cierre, la técnica de guiar el qi a través del Dāntián y el masaje abdominal, que se explicarán en tres partes.

PARTE 1: LOS CINCO MOVIMIENTOS DE APERTURA Y CIERRE

Estos cinco movimientos de apertura y cierre son para abrir y cerrar la energía en todo el cuerpo. La sutileza de estos movimientos se experimenta gradualmente a medida que uno se familiariza con ellos. Al hacer los movimientos de apertura y cierre, los codos y los hombros se mueven al mismo tiempo, manteniendo las palmas de las manos en posición vertical y los antebrazos horizontales. Se utiliza el movimiento del codo para abrir las manos, lo que genera una sensación de energía fuerte. Las manos no deben extenderse hacia afuera ni los codos deben girar hacia afuera, ya que esto eliminaría la energía. Algunas personas pueden sentir una sensación de fluidez en los órganos internos y la cabeza también se mueve junto con los movimientos de apertura y cierre. Los movimientos se describen a continuación:

Apertura y cierre del Punto Shānzhōng: Durante la apertura, las palmas de las manos no deben sobrepasar los pezones, y durante el cierre, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están. Mantén los antebrazos formando un ángulo recto y realiza la apertura y el cierre tres veces con la raíz del pulgar en el Punto Shānzhōng.

Luego, mantén los antebrazos formando un ángulo recto, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están, y lleva las manos hasta la punta de la nariz para realizar la apertura y el cierre del Punto Yīntáng. Durante la apertura, las palmas de las manos no deben sobrepasar los huesos de las mejillas, y durante el cierre, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están. Realiza la apertura y el cierre tres veces.

Apertura y cierre del Punto Yīntáng: Durante la apertura, las palmas de las manos no deben sobrepasar el centro de las cejas, y durante el cierre, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están. Mantén los antebrazos formando un ángulo recto y realiza la apertura y el cierre tres veces con la raíz del pulgar en el Punto Yīntáng. Luego, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están, y lleva las manos hasta la Fontanela Anterior para realizar la apertura y el cierre. Durante la apertura, las palmas de las manos no deben sobrepasar el centro de las cejas, y durante el cierre, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están. Realiza la apertura y el cierre tres veces.

Apertura y cierre de la Fontanela Anterior: Durante la apertura, las palmas de las manos no deben sobrepasar el centro de las cejas, y durante el cierre, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están. Mantén los antebrazos formando un ángulo recto y realiza la apertura y el cierre tres veces con la raíz del pulgar en la Fontanela Anterior.

Luego, las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están, y lleva las manos hasta el Punto Bǎihùi para realizar la apertura y el cierre. Durante la apertura, las palmas de las manos no deben sobrepasar el Ángulo del Dragón Verde, y durante el cierre, las palmas de las manos parecen

estar conectadas pero no lo están. Realiza la apertura y el cierre tres veces con la raíz de la palma de la mano en el Punto Bǎihùi, a una distancia de diez centímetros por encima de la cabeza.

Función: El Zhìnéng Qìgōng se enfoca en cultivar los campos medio y superior del cuerpo, por lo que estos cinco movimientos de apertura y cierre se realizan en los campos medio y superior. Dominar estos cinco movimientos de apertura y cierre sienta las bases para la práctica de la quietud.

A través de estos cinco movimientos de apertura y cierre, se pueden generar algunas imágenes internas. También se puede experimentar la mezcla de la energía interna y externa a través de estos cinco movimientos de apertura y cierre.

PARTE 2: GUÍA DE LA ENERGÍA A TRAVÉS DE LOS TRES CAMPOS

Esta parte del movimiento (desde los cinco movimientos de apertura y cierre hasta llevar las manos hacia abajo a través de los tres campos) es similar a la postura final del método "Pěng qì guān dǐng fǎ", por lo que no se explicará nuevamente.

PARTE 3: FROTAR EL ABDOMEN

Las manos se superponen, pero no deben presionar el abdomen. Gira en sentido contrario a las agujas del reloj (es decir, en dirección izquierda, arriba, derecha, abajo) nueve veces, sin pasar por encima del punto Dū mài, sin bajar más allá del hueso púbico y sin extenderse más allá de los lados del cuerpo. Luego, gira en sentido de las agujas del reloj (es decir, en dirección derecha, arriba, izquierda, abajo) nueve veces, con la intención siguiendo el movimiento de las manos y enfocada en el espacio vacío en el centro del abdomen. Después de masajear el abdomen, coloca las manos sobre el ombligo para descansar y relajarte durante un momento. Luego, separa las manos y vuelve a la posición inicial lentamente abriendo los ojos gradualmente.

RESUMEN

1. Toda la Décima Sección y la Postura de Cierre contienen información integral sobre la apertura de la Puerta del Cielo, como guiar el qi hacia la Puerta del Cielo con la cabeza de la grulla, guiar el qi hacia la Puerta del Cielo con la coronilla, guiar el qi hacia la Puerta del Cielo con los cinco movimientos de apertura y cierre, y guiar el qi hacia la Puerta del Cielo al emitir los sonidos "Tong" o "Hong".
2. La Décima Sección y la Postura de Cierre incluyen contenido sobre guiar el qi a través de la forma, guiar el qi a través de la intención y guiar el qi a través del sonido. Por lo tanto, esta parte combina las tres formas de guiar el qi en una sola, lo que se refleja de manera concentrada.

3. La Décima Sección y la Postura de Cierre integran la apertura y cierre del cuerpo, la apertura y cierre de la respiración, la apertura y cierre del sonido y la apertura y cierre de la mente en una sola entidad, lo que se refleja de manera concentrada.

4. A través de la Postura de Cierre, se ajusta el qi de todo el cuerpo y se recupera el campo de energía alrededor del cuerpo. La Postura de Cierre parece simple, pero el misterio de este movimiento es difícil de describir con palabras. Especialmente los cinco movimientos de apertura y cierre deben ser comprendidos cuidadosamente. No solo pueden activar la apertura y cierre de la energía en todo el cuerpo, sino que también son los puntos clave para "abrir la Puerta del Cielo" y "concentrar la mente en la habitación". Durante la práctica, debes tener una actitud de "respeto externo y calma interna", "mente clara y apariencia respetuosa", y tratarlo como si estuvieras esperando a una persona importante. Con una práctica constante, comprenderás su profundo significado.

5. Para practicar correctamente la Forma de Xíng Shén Zhuāng, primero, debes aprovechar el papel de la forma en la guía del qi. Esto requiere que los movimientos del cuerpo cumplan con los requisitos y se realicen meticulosamente. En segundo lugar, debes aprovechar el papel del espíritu en el liderazgo. No solo debes concentrar tu mente al hacer los movimientos, sino que también debes tener un objetivo claro en cada sección. Por lo tanto, debes comprender claramente los efectos de cada sección y tener la creencia de que debes lograr esos efectos durante la práctica. Con esta fuerte convicción, a menudo se puede lograr resultados sorprendentes con menos esfuerzo. En tercer lugar, debes prestar atención a la progresión gradual en tu nivel de práctica y no tratar de apresurarte a obtener resultados. Especialmente en el uso de la intención para observar los puntos de acupuntura, debes hacerlo después de haber concentrado bien tu mente, relajado completamente tu cuerpo de manera natural y haber completado la práctica completa con los ojos cerrados sin problemas. De lo contrario, no obtendrás los efectos deseados y solo dispersarás tu energía y afectarás los resultados. En cuarto lugar, debes tener una ubicación precisa de los puntos de acupuntura y los niveles de los puntos de acupuntura. En los métodos tradicionales, el maestro señala y localiza los puntos de acupuntura (llamados "posiciones estelares"), lo cual es útil para sentir y comprenderlos y grabarlos en la memoria. Además, la ceremonia de establecer las posiciones estelares es solemne y misteriosa, lo que aumenta la importancia que el practicante le da mentalmente. Hoy en día, no es necesario mantener el misterio externo. Si todos pueden comprender que el propósito de observar los puntos de acupuntura con la intención es reunir el qi hacia adentro y conectar todo el cuerpo como un todo, y pueden usar activamente su conciencia para guiar su propia práctica, eso es suficiente.

SECCIÓN 3: EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS ELEMENTOS ESENCIALES DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG

En la sección anterior, se describieron los requisitos de postura, los movimientos y los beneficios de los diez movimientos de Xíng Shén Zhuāng. Aquí, se proporcionará una explicación más detallada de los principios y usos de estos movimientos.

Xíng Shén Zhuāng es el segundo paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng, que se enfoca en la mezcla interna del Qi. A través de la práctica de los diez movimientos, se estiran los músculos y se fortalecen los huesos, lo que permite que el cuerpo esté lleno de energía vital y se abran todos los orificios del cuerpo. Esto conduce a beneficios como una figura física más saludable, una circulación suave de los meridianos, mejora de la salud y el desarrollo de la inteligencia. Zhìnéng Qìgōng se basa en el concepto original del Qi Hùnyuán (energía primordial), no se enfoca en los meridianos ni en los canales energéticos. Sin embargo, debido a que los meridianos juegan un papel natural en las actividades vitales del cuerpo humano, al describir los beneficios de cada movimiento, también se menciona su efecto en los meridianos y en algunos casos se hace referencia a su función de abrir los canales energéticos.

I. POSTURA PREPARATORIA

Antes de adoptar la postura de preparación, recita en silencio las ocho frases clave: "Levantando el cielo, enraizando en la tierra; relajando el cuerpo, llenando la mente de intención; mostrando respeto hacia afuera, manteniendo la calma internamente; manteniendo la mente clara y la apariencia respetuosa; sin pensamientos intrusivos, enfocando la atención en el espacio infinito; permitiendo que la mente y la intención se fusionen con el cuerpo, sintiendo una sensación de unidad en todo el ser". El propósito de esto es llevar al practicante del estado de no práctica al estado de práctica.

LOS 8 VERSOS

DĪNGTIĀNLÌDÌ, XÍNG SŌNG YÌ SŌNG

Para enfatizar "levantando el cielo, enraizando en la tierra", se coloca al principio en el orden de las palabras; sin embargo, según el ajuste personal, "relajando el cuerpo, llenando la mente de intención" debería ser lo primero. Después de colocar los pies juntos en una posición estable, relaja todo el cuerpo de arriba a abajo y luego llena la mente de intención. Cuando la intención llena la cabeza, imagina que es el cielo; cuando la intención llena los pies, imagina que es la tierra. Al practicar el método "Pěng qì guàn dǐng fǎ", la intención de "levantar el cielo, enraizar en la tierra" es imaginar que la cabeza toca el cielo y los pies pisan la tierra. Al practicar el método "Xíng Shén Zhuāng", se

requiere imaginar que la cabeza es el cielo y los pies son la tierra. Para lograr este estado mental, debes prestar atención a dos puntos: primero, la intención debe fluir desde el interior del cuerpo hacia el exterior, no desde el exterior del cuerpo hacia el cielo y la tierra; segundo, cuando la intención fluye desde adentro hacia afuera, debes abrir la capa de piel en la parte superior de la cabeza y debajo de los pies, para que no haya una sensación de separación entre la cabeza, los pies y el cielo y la tierra, sino que se fusionen en uno. De esta manera, puedes lograr el estado mental en el que la intención llena la cabeza y esta se convierte en el cielo, y la intención llena los pies y estos se convierten en la tierra.

WÀI JÌNG NÈI JÌNG, XĪN CHÉNG MÀO

Estas dos frases en realidad tienen el mismo significado, que es mostrar respeto en la apariencia externa y mantener la calma internamente. "Clara" se refiere a la claridad y transparencia, sin impurezas. Al recitar estas dos frases, debes tener un sentido de solemnidad y respeto; a través de un corazón respetuoso, se produce un cambio en la energía interna, lo que lleva a una calma interna profunda. De esta manera, se logra el objetivo de tener una mente enfocada. En el pasado, se enfatizaba la importancia de la reverencia hacia los maestros y el respeto hacia el camino del maestro en la enseñanza, y las religiones también enfatizaban el respeto hacia los dioses y los budas, todo esto se basa en el mismo principio. El propósito de mostrar respeto es provocar un cambio en la energía interna. Al lograr una mente enfocada, puedes eliminar los pensamientos caóticos de la vida cotidiana y entrar en el estado de práctica.

YĪNIÀN BÙ Qǐ, SHÉN ZHÙ TÀIKŌNG

Esto es un requisito adicional de tranquilidad y concentración. Para lograr no tener pensamientos, debes enfocar tu mente en el espacio vacío, es decir, combinar tu intención con el vacío. Dado que nuestra cabeza está en el cielo y nuestros pies en la tierra, nuestro cuerpo es un gran espacio, por lo tanto, el "espacio vacío" está dentro de nuestro propio cuerpo. Por lo tanto, al dirigir la atención al espacio vacío, la mente se vuelve vacía y vacía, pero en realidad todavía estamos enfocando nuestra mente en nuestro propio cuerpo.

SHÉNYÌ ZHÀO Tǐ, ZHŌUSHĒN RÓNGRÓNG

Después de que la mente se vuelve un espacio vacío, debemos concentrar nuestra energía mental para controlar nuestro cuerpo, iluminando nuestro cuerpo con nuestra intención y sintiendo una sensación de energía en todo el cuerpo. Luego, comenzamos a practicar.

Estas ocho frases representan el proceso de pasar de una mente llena de pensamientos "existentes" a una mente vacía sin pensamientos y luego a una mente enfocada en la práctica. También representan el proceso de pasar de una "mente humana" que no practica a una "mente del camino"

que practica. Antes de comenzar a practicar, recita estas ocho frases en silencio. Aunque hay algunas diferencias con el método de "Pěng qì guàn dǐng fǎ", debes tomarlo en serio y no ser descuidado. Una vez que estés preparado mentalmente, puedes comenzar con la postura de preparación para la práctica.

HAY DOS TIPOS DE POSTURAS PREPARATORIAS

Una es la forma externa de mezcla de elementos, donde la mente se extiende fuera del cuerpo y se conecta con la naturaleza, similar a la intención en la postura de preparación de "Pěng qì guàn dǐng fǎ". La otra forma es considerar que la cabeza es el cielo y los pies son la tierra, y el cuerpo contiene el cielo y la tierra. Los brazos y las piernas son parte del cielo y la tierra, sin sentir que el cuerpo está envuelto por la piel. Un punto clave de esta última forma es que, al realizar los movimientos mientras mantienes tu intención en el cuerpo, debes mantener una actitud de no aferrarte demasiado a una forma específica; debes pensar de manera vaga y difusa, lo que te dará una sensación de crecimiento y altura. En el pasado, a esta sensación de crecimiento y altura se le llamaba "imagen del método".

Al realizar los movimientos de la postura de preparación, debes prestar atención a mantener una forma externa angular pero internamente redonda. Aunque muchos movimientos tienen bordes y ángulos visibles, debes hacerlos de manera suave y mostrar la forma externa redonda. Al principio, levanta las palmas de las manos y gira las manos desde el centro de las palmas hacia adentro, luego usa el meñique para guiar a los demás dedos a trazar un círculo y levantarse. No solo debes mover los dedos y las muñecas, sino también los brazos superiores. De esta manera, se puede lograr una mayor movilización y cantidad de qi. Al empujar y tirar del qi terrestre, los hombros y los codos deben estar relajados y moverse al mismo tiempo que los antebrazos. Luego, relaja las muñecas, gira las palmas una hacia la otra, lleva el qi hacia arriba como si estuvieras sosteniendo algo en tus manos, levántalo hasta que esté alineado con el ombligo y luego lleva las palmas hacia adentro para reflejar el ombligo. En todos estos movimientos, los brazos superiores se mueven juntos y el movimiento de girar las palmas hacia adentro es redondo. A continuación, usa el meñique para guiar a las palmas a convertirse en palmas yin, y extiende ambos brazos hacia atrás. Este movimiento se realiza trazando un arco y la altura de las palmas debe mantenerse siempre en línea horizontal con el ombligo y el mingmen. Al reflejar el mingmen, los codos deben girar ligeramente hacia afuera para poder reflejar correctamente el mingmen. Después de reflejar el mingmen, usa el meñique para guiar las palmas y las muñecas hasta el punto de acupuntura dabao en las axilas. Dabao es el lugar donde se concentran los meridianos de todo el cuerpo y es el gran meridiano del cuerpo. Cuando las manos salen de las axilas, imagina que usas el dedo medio para tocar ligeramente el punto dabao o girar alrededor del punto dabao para abrirlo. De esta manera, se abren los meridianos de todo el cuerpo. Al girar las manos hacia adelante, usa los codos para empujar hacia afuera en lugar de estirarlos completamente. Al reflejar el punto yintang, lo importante no es doblar los codos, sino reflejar

ligeramente hacia adentro con la parte media del dedo medio. De esta manera, se sentirá una sensación de hinchazón en el punto yintang. Luego, extiende los brazos y las palmas hacia los lados, utilizando los hombros para llevar los codos. Debes usar la raíz del brazo para sostenerlos, como si estuvieras caminando con tensión. Además, las palmas deben estar inclinadas al abrirse. Los movimientos de las manos deben ser redondos, no rectos. Después de formar una línea recta, usa el meñique para guiar a las palmas a convertirse primero en palmas yin y luego en palmas yang, trazando un arco hacia arriba hasta que las manos se junten por encima de la cabeza. Cuando las manos se juntan, los brazos deben estar rectos y levantados lo más alto posible. Desde la dirección en la que las manos caen desde arriba de la cabeza, al principio deben estar en el centro de la cabeza; cuando las manos estén cerca de la cabeza, gíralas hacia adelante y el pulgar debe caer a lo largo de la línea media. Después de que las manos caigan sobre el zhongwan, deben quedarse allí durante dos o tres segundos para permitir que el qi se agite en el zhongwan y en la parte del medio del dantian. Todos los movimientos de la postura de preparación deben ser suaves y relajados.

EL PAPEL DE LA POSTURA PREPARATORIA

En primer lugar, a través de la postura de preparación, se combina la energía del cielo y la tierra, así como la energía interna y externa, movilizándose así la energía en todo el cuerpo. Después de practicar durante mucho tiempo, cuando las manos caigan desde arriba de la cabeza, se puede sentir que el qi cae desde la parte superior de la cabeza o que el cuerpo se divide en dos mitades. También se puede sentir que el qi ingresa al cuerpo a través de un canal en el centro del cuerpo. Sin embargo, no debes perseguir estas sensaciones. En segundo lugar, en la postura de preparación, la mayoría de los movimientos de las manos son guiados por el meñique. El meñique pertenece al meridiano del corazón y puede movilizarlo y recoger el shen del corazón. En tercer lugar, cuando las dos manos caen frente al pecho y se juntan, se puede lograr una circulación de energía entre los diez dedos, lo que equilibra la energía en ambos lados. Además, al juntar el punto laogong, se puede lograr la unión de qi y sangre, recoger el shen y eliminar los pensamientos dispersos.

Desde el momento de la recitación silenciosa del mantra hasta el final de la postura de preparación, se ajusta la mente y se moviliza la energía, y la persona entra en un estado tranquilo para practicar.

II. CABEZA DE GRULLA, CABEZA DE DRAGÓN

Esta sección, conocida como "Cabeza de grulla y cabeza de dragón", es el punto central de todo el conjunto de ejercicios y desempeña un papel principal. Los movimientos son más difíciles de realizar.

Postura inicial: Después de la postura de preparación, junta las palmas de las manos frente al pecho y separa las raíces de las palmas, estirándolas a lo largo de las costillas. Cruza los brazos sobre la cintura y coloca los pulgares en el punto de acupuntura Jīng mén. El punto Jīng mén se encuentra en la punta de la última costilla y se sentirá un ligero dolor al presionarlo. Al presionar con el pulgar, se estimula el flujo de qi y sangre a través de los meridianos en lugar de dispersarse en los tejidos. El punto Jīng mén controla todos los meridianos del cuerpo, mientras que el punto Dà bāo controla todos los canales colaterales del cuerpo. Por lo tanto, desde la postura de preparación hasta la postura inicial de la segunda sección, se activa el qi de los meridianos y canales colaterales de todo el cuerpo, abriendo todos los orificios del cuerpo.

Cabeza de grulla: La clave para realizar el movimiento de la cabeza de grulla es retraer la barbilla y levantar el cuello hacia atrás. En la posición correcta de la cabeza de grulla, primero levanta la barbilla hasta que no puedas levantarla más, luego levanta el cuello hacia atrás y hacia arriba. Al levantar hacia arriba, el punto Bǎi huì debe tener la intención de elevarse hacia arriba, el tronco se eleva junto con él y la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás. Cuando llegues al punto más alto, inclina la cabeza hacia atrás, levanta la barbilla y luego continúa moviéndote hacia adelante, hacia abajo y hacia adentro en un arco. La parte superior de la cabeza también sigue el arco, hasta que no puedas moverte más, luego baja la barbilla y levanta el cuello. De esta manera, se dibuja un círculo completo. El enfoque para la cabeza de grulla inversa es el mismo. Cuando retraes la barbilla a lo largo del pecho, debes moverte en un arco hacia adentro en lugar de en línea recta. Cuando llegues al punto más bajo, continúa moviéndote hacia adelante y hacia arriba en un arco. A medida que levantas la barbilla, también debes levantar el tronco. Cuando no puedas levantar más la barbilla, baja la barbilla y levanta el cuello, y el tronco también se eleva junto con él. De esta manera, la barbilla también dibuja un círculo completo. Si no levantas el cuello, el círculo no se dibujará correctamente. Al principio, usa el punto Dàchuí como punto de apoyo; una vez que te hayas familiarizado con el movimiento, debes combinarlo con el movimiento del cuerpo, es decir, con la apertura y cierre de los hombros y el pecho. Cuando levantes el cuello en la cabeza de grulla, el tronco debe inclinarse ligeramente hacia atrás, los hombros y el pecho se abren, y el pecho se proyecta ligeramente hacia adelante, pero sin arquear la espalda. Cuando muevas la barbilla hacia adelante y hacia abajo en un arco, los dos hombros deben juntarse ligeramente hacia adelante y el pecho debe estar ligeramente hundido. En la cabeza de grulla inversa, cuando la barbilla se mueve hacia abajo a lo largo del pecho, los dos hombros deben juntarse ligeramente hacia adelante y el pecho debe estar hundido. Cuando muevas la barbilla hacia arriba en un arco, el pecho y los hombros se abrirán y el pecho se proyectará ligeramente hacia afuera. Relaja todo el cuerpo, estira y contrae el tronco, abre y cierra el pecho y los hombros. Una vez que te hayas familiarizado con el movimiento, el tronco formará naturalmente varias curvas. Después de adquirir habilidad, puedes dibujar el círculo sin mover la barbilla, utilizando en su lugar el punto Yìntáng.

Inclina tu barbilla hacia atrás y levanta la parte posterior del cuello. Desde la perspectiva de la teoría de los meridianos, esto puede mover el meridiano Du, abrir los puntos del meridiano Du y hacer que el qi del meridiano Du ascienda. Luego, inclina la cabeza hacia atrás y relaja el punto Yu Zhen, lo que facilita el paso del qi. El qi puede ascender desde el punto de la cola hasta el Da Zhui, pasar por el punto Yu Zhen y llegar a la parte superior de la cabeza. A continuación, inclina la cabeza hacia adelante y, al mismo tiempo, lleva la barbilla hacia adentro para enviar el qi de la parte superior de la cabeza al meridiano Ren, llegando al Zhong Gong. Con este simple movimiento, se activan los meridianos Ren y Du. Cuando se combina con las manos en las caderas, la expansión y contracción del tronco y la inhalación y exhalación del pecho, al dominarlo, el estiramiento del cuello se realiza de manera relajada. Desde el tronco hasta las piernas, se activan todos los meridianos del cuerpo. Al alcanzar cierto nivel de práctica, hacer una inclinación de cabeza es equivalente a realizar una pequeña circulación microcósmica. El Xing Shen Zhuang no se enfoca en la circulación microcósmica, pero puede lograr los efectos de la circulación microcósmica.

Cabeza de dragón: La cabeza de dragón es un movimiento más difícil, y la clave para hacerlo bien está en el Qinglong Jiao. En cada lado de la cabeza hay un bulto duro llamado proceso mastoideo, y al hacer la cabeza de dragón, se utiliza el proceso mastoideo para dibujar el símbolo del infinito (∞) hacia los lados. Es importante tener en cuenta que no se trata de dibujar el símbolo del infinito (∞) en un plano horizontal, sino de dibujarlo en posición vertical. Al principio, se puede usar las manos para tocar los Qinglong Jiao en ambos lados mientras se inclina la cabeza hacia la izquierda y se relaja el lado izquierdo del tronco y la cintura, lo que hace que el lado izquierdo del tronco se incline hacia abajo a la izquierda. Luego, usa la mano izquierda para empujar el Qinglong Jiao hacia arriba. El Qinglong Jiao se levanta hacia arriba y todo el cuerpo se levanta junto con él. Después de empujarlo hacia arriba, inclina la cabeza hacia la derecha y vuelve a empujarlo hacia arriba, lo que puede mover toda la columna vertebral una vértebra a la vez. No balancees la cabeza al dibujar el símbolo del infinito (∞); no muevas demasiado la barbilla, intenta mantenerla lo más fija posible. No es necesario dibujar un símbolo del infinito (∞) muy grande, solo es necesario tener esa intención. Después de dominarlo, es mejor que los movimientos de la cabeza sean más pequeños. Cuando los movimientos son más pequeños, hay una sensación de balanceo en el interior y una intención ascendente. Con el balanceo y la ascensión, la columna vertebral se dobla y gira. Cuando se hace correctamente, la columna vertebral se mueve de un lado a otro como una serpiente; no es solo una curva, sino varias curvas que se balancean. Si no hay ascensión, la columna vertebral no puede doblarse ni girar. Después de practicar más, ya no es necesario usar el Qinglong Jiao, sino que se puede usar el Baihui para dibujar el símbolo del infinito (∞). Cuando se ha practicado hasta cierto nivel, se debe prestar atención a la ruta del símbolo del infinito (∞) en el interior del cráneo. El

símbolo del infinito (∞) se vuelve cada vez más pequeño y puede mover mejor los meridianos internos del cuerpo (ver imagen 3-77).

El movimiento del Qinglong Jiao tiene un efecto inicial en los meridianos de la vesícula biliar en ambos lados y luego entra en los meridianos del hígado. Los meridianos de la vesícula biliar son la energía del Shaoyang. Según la medicina tradicional china, los cinco órganos y seis vísceras dependen de la vesícula biliar. Los meridianos de la vesícula biliar pueden mover la energía clara de los cinco órganos y seis vísceras. Al practicar la cabeza de dragón con los ojos cerrados, los movimientos son muy pequeños y poco a poco se puede sentir que el cuerpo se vuelve ligero y balanceante, muy cómodo, esto es porque la energía clara se eleva. Cuando hay más energía clara en la cabeza, el cerebro recibe nutrición. Este movimiento de cabeza de dragón también puede lograr el efecto de abrir la circulación microcósmica de Mao y You. Aunque no se puede sentir fácilmente debido a que la energía del Hunyuan en todo el cuerpo está suficientemente llena, se debe saber que puede tener este efecto. Al practicar la cabeza de grulla y la cabeza de dragón, es importante no tener la intención de abrir la circulación microcósmica, ya que esto puede causar desviaciones.



3-77

Desde el punto de vista de la curación y fortalecimiento del cuerpo, primero debes practicar "Cabeza de Grulla y Cabeza de Dragón", que se enfoca en el sistema nervioso. La "Cabeza de Grulla" moviliza los meridianos Ren y Du, mientras que la "Cabeza de Dragón" moviliza el meridiano de la vesícula biliar, ambos se centran en la cabeza. Según la medicina tradicional china, "el cerebro es la morada del espíritu primordial". La medicina occidental dice que la cabeza alberga la corteza cerebral, que controla todo el cuerpo. Además, al realizar movimientos hacia adelante y hacia atrás con la columna vertebral en "Cabeza de Grulla" y movimientos laterales con la columna vertebral en "Cabeza de Dragón", se estira toda la columna vertebral. Desde el punto de vista médico, a lo largo de la columna vertebral hay una cadena de nervios, uno a uno. Al hacer "Cabeza de Dragón", se realiza un masaje suave y uniforme en la cadena nerviosa al torcer la columna vertebral hacia los lados. Dado que el

movimiento de la columna vertebral puede aumentar la circulación sanguínea y mejorar la circulación cerebral, puede tener un efecto beneficioso en la claridad mental y la visión. Por lo tanto, esta sección del ejercicio puede asegurar que el Qi del sistema nervioso central y la corteza cerebral estén adecuadamente nutridos, y también puede proporcionar un masaje a los nervios de toda la columna vertebral. Esto sienta las bases para practicar las siguientes secciones del ejercicio. Cuando practiques diariamente, debes tener en mente el mensaje positivo de que al hacer "Cabeza de Grulla y Cabeza de Dragón", puedes cambiar la energía de todo tu cuerpo. Esta sección del ejercicio se puede aplicar a todo el conjunto de ejercicios; excepto en la cuarta sección "Brazos y costillas vibrantes con Qi e intención" y la quinta sección "Inclinarse y arquear la cintura para relajar el meridiano Du", se pueden agregar movimientos de "Cabeza de Grulla" o "Cabeza de Dragón" en cada sección del ejercicio, solo que los movimientos no deben ser tan grandes; pero al agregarlos, el efecto será muy diferente.

Esta sección del ejercicio es efectiva para tratar enfermedades relacionadas con la cabeza (incluyendo los vasos sanguíneos cerebrales y los nervios cerebrales), las vértebras cervicales y las vértebras dorsales, incluyendo mareos, sensación de pesadez en la cabeza, dolores de cabeza, zumbidos en los oídos, trastornos del sistema nervioso, entre otras enfermedades, todos tienen resultados bastante buenos. Debido a que al practicar esta sección del ejercicio se puede normalizar la circulación sanguínea y linfática en las vértebras cervicales, generalmente se pueden eliminar las enfermedades relacionadas con la cabeza. Cuando las personas con enfermedades en la cabeza practican esta sección del ejercicio, deben sugerirse a sí mismas: al hacer esto, los vasos sanguíneos del cuello se relajan, la energía y la sangre fluyen libremente en la cabeza, y la enfermedad puede ser eliminada. Al practicar el ejercicio con esta sugestión mental, se puede lograr un efecto multiplicado con menos esfuerzo. Debido a que esta sección del ejercicio regula todo el sistema nervioso central, las personas con enfermedades sistémicas en todo el cuerpo deben practicarla seriamente. También se puede aplicar el mismo enfoque de sugestión positiva en cada sección del ejercicio de acuerdo con su función específica, lo que fortalecerá aún más el efecto del ejercicio. Muchas personas salivan al escuchar que comer algo ácido, esto se debe a este principio. Algunas personas dicen que esto es un efecto psicológico, pero hablar solo de efectos psicológicos no es científico. Decimos que esto es realmente un efecto psicológico. No se agrega energía ni estimulación material, solo es una estimulación verbal, pero tiene un gran efecto. La conciencia está recibiendo cada vez más atención en la ciencia moderna. La fisiología médica también habla de esto, pero todavía no se aplica mucho en el tratamiento clínico. Algunos científicos extranjeros han realizado un experimento psicológico: primero hipnotizaron a una persona para que entrara en un estado de hipnosis, y luego colocaron un cubo de hielo en su brazo, pero le dijeron que le habían puesto un carbón caliente en el brazo. Como resultado, la persona desarrolló una ampolla en el brazo. Esto demuestra que el efecto psicológico es

muy poderoso. Muchos experimentos en psicología moderna han demostrado esto. El efecto psicológico en sí mismo es científico. A menudo nos damos señales positivas a nosotros mismos, especialmente antes de practicar el ejercicio, pensando que definitivamente lo haremos bien y obtendremos buenos resultados, lo que mejorará el efecto del ejercicio.

Cuando hayas alcanzado cierto nivel en la práctica del ejercicio, puedes agregar la técnica de "Mantener los puntos de acupuntura". Al hacer "Cabeza de Grulla", los puntos de acupuntura que debes mantener son Baihui, Yintang, Dachui, Zhongwan, Fushu; estos siete puntos se llaman las "Siete Estrellas Menores", que son los puntos iniciales para mantener. Luego, puedes avanzar a mantener las "Siete Estrellas Mayores": Baihui, Huagai, Mingmen, Huantiao, Tobillo Externo. Al practicar las "Siete Estrellas Menores", las extremidades inferiores deben permanecer inmóviles; con la coordinación de la expansión y contracción del pecho, la cabeza y el tronco deben tener un movimiento serpenteante hacia adelante y hacia atrás; y presta atención a los puntos Fushu y Zhongwan, que son puntos que se pueden tocar con movimiento. Al hacer el movimiento de "Cabeza de Dragón", solo debes coordinarlo con el mantenimiento de los puntos de las "Siete Estrellas Mayores". Al practicar, debes relajar todo el cuerpo y, al mover la cabeza, debes llevar el tronco y las extremidades inferiores a hacer un movimiento serpenteante (la expansión y contracción del cuerpo forman un movimiento serpenteante), y presta atención a los puntos mencionados anteriormente.

Al mantener los puntos de acupuntura, puedes fortalecer los cambios internos de Qi en todo el cuerpo, pero esto debe hacerse en un estado de relajación total del cuerpo; además, la atención en los puntos debe ser consciente pero no rígida; si te aferras obstinadamente a mantener los puntos, obstaculizarás la circulación de los meridianos. Esta es también la razón por la cual no se enseña fácilmente la técnica de mantener los puntos de acupuntura.

III. HOMBROS FRÍOS, CONTRAER EL CUELLO Y CONECTAR LOS BRAZOS Y LOS HOMBROS

El movimiento de los brazos debe reflejar una forma externa redonda y una forma interna circular. Comenzando desde la posición de manos en la cintura, gira las muñecas, extiende los dedos y las palmas hacia adelante, con las palmas hacia arriba. El antebrazo y el brazo forman un ángulo recto, utilizando la articulación del hombro como punto de apoyo, asciende hacia arriba a lo largo del pecho. Cuando el brazo llega a la altura del hombro, extiéndelo hacia afuera y luego gira las palmas hacia afuera. Al hacer este movimiento de extensión de los brazos, debes prestar atención a que los dos brazos formen una línea recta, el brazo y el antebrazo deben mantenerse en ángulo recto en todo momento; incluso después de girar las palmas hacia afuera, deben seguir en ángulo recto. El antebrazo no debe estar torcido y la muñeca no debe estar doblada, debe estar erguida sin hacer

ningún esfuerzo. Al hacer este movimiento, debes abrir el pecho, extenderlo hacia afuera y mantener los codos hacia adelante. Los errores comunes son: el brazo no está nivelado, los dos brazos no se extienden, las palmas no se giran hacia afuera y los codos y las palmas no están rectos. Al principio, el movimiento puede parecer muy angular y puntiagudo, por lo que debes prestar atención a la forma externa redonda y la forma interna circular. Después de practicar lo suficiente, no es necesario hacer cada movimiento a la perfección antes de cambiar al siguiente, debes prestar atención a la continuidad del movimiento. Si haces el siguiente movimiento después de hacer el anterior a la perfección, es fácil que se vea angular y la conexión del qi no será suave. Por ejemplo, cuando los dos brazos se levantan a lo largo del pecho, cuando llegan a una cuarta parte de la altura, comienza a extenderlos hacia afuera en un arco. Los dos brazos deben formar una línea recta, después de girar las palmas hacia afuera, cuando el antebrazo cae, utiliza el codo como punto de apoyo y cae suavemente; los dedos y las palmas se relajan y trazan un arco, el qi puede llegar directamente a los dedos, y los dedos tendrán una sensación de relajación, pesadez y hormigueo. ¿Por qué utilizar el codo como centro? Desde la perspectiva de los meridianos, el codo es el punto de unión de los meridianos de las manos. El uso del dedo medio al levantar el antebrazo produce una sensación de relajación y pesadez. Al hacer este movimiento, debes prestar atención a que el brazo esté nivelado con el hombro y no se convierta en una posición de rendición. El movimiento de extensión de los brazos tiene un gran efecto en abrir el pecho, y es especialmente efectivo para tratar enfermedades cardiovasculares y pulmonares como enfisema pulmonar, bronquitis y enfermedades cardiovasculares. Por lo general, es beneficioso hacer el movimiento de extensión de los brazos para las enfermedades del foco superior.

El movimiento de "Hombros fríos y cuello encogido" se centra en la escápula, las dos escápulas deben acercarse entre sí. La cabeza debe inclinarse ligeramente hacia atrás, pero la barbilla no debe levantarse. La cola debe estar ligeramente levantada, el pecho ligeramente erguido, pero no se debe arquear demasiado la espalda. Los brazos deben retroceder, no deben doblarse demasiado y las muñecas no deben estar más bajas que los hombros. Este movimiento es como un pájaro pequeño aprendiendo a volar, la cabeza se estira hacia arriba, la cola se levanta, las piernas se patean hacia arriba, las dos alas se agitan rápidamente y las dos escápulas se acercan entre sí. Este movimiento también se asemeja a los escalofríos que una persona tiene cuando tiene fiebre o siente frío. Las personas tienen escalofríos porque después de ser estimuladas por el frío, el cuerpo necesita generar más calor para adaptarse al entorno externo. El cuerpo humano tiene muchos músculos erectores del pelo. Cuando estos músculos se contraen, la producción de calor en el cuerpo aumenta repentinamente, por lo que después de ser estimulado por el frío, aparece el movimiento de escalofrío. En la medicina tradicional china, este movimiento se llama "cuello y espalda rígidos". Al practicar qigong, al hacer conscientemente este movimiento, se puede activar el flujo de qi. Los

pulmones del cuerpo humano pertenecen al foco superior. La medicina tradicional china dice: "Desarrollar el foco superior, difundir los sabores de los cinco cereales, humedecer la piel y llenar el cuerpo como rocío y rocío, esto se llama qi". Por lo tanto, el movimiento de "Hombros fríos y cuello encogido" tiene el efecto de desarrollar el foco superior, hacer que el qi yang sea más abundante y hacer que el qi y la sangre lleguen a todo el cuerpo. Es beneficioso hacer este movimiento para personas con enfermedades crónicas de debilidad del qi yang o enfermedades crónicas con fiebre baja.

El movimiento de "Brazos extendidos" requiere un movimiento serpenteante en las articulaciones grandes y un movimiento de crisálida en las articulaciones pequeñas. Debes prestar atención a dos puntos: primero, ambos brazos deben moverse juntos, no solo te concentres en mover un brazo; pero debes tener un punto focal. En segundo lugar, los dos brazos deben hacer el movimiento en línea horizontal; cuando se doblan y se extienden, los brazos tienen alturas diferentes, el punto alto debe estar en la línea horizontal y el punto bajo debe estar debajo de la línea horizontal. Al hacer el movimiento de "Brazos extendidos", el doblado de un brazo y la extensión del otro brazo deben realizarse al mismo tiempo; empuja este brazo hacia aquel brazo, ese brazo se extiende hacia afuera, puede extenderse hasta una distancia considerable, incluso medio brazo, e incluso medio brazo. Al extender el brazo, primero está doblado y luego se extiende lentamente. Los dedos también deben doblarse y extenderse, llevando lentamente el qi hasta las puntas de los dedos. Si los dedos están tensos, aunque sientas que los dedos tienen qi, el qi no fluirá desde el interior del cuerpo a través de los meridianos, por lo que los meridianos no estarán lo suficientemente abiertos. Al principio, si no puedes hacer bien el movimiento, debes rascarte. Primero rasca y poco a poco podrás hacerlo. El movimiento de "Brazos extendidos" tiene efectos curativos en enfermedades de la escápula como reumatismo y espolones óseos, así como en enfermedades del pecho y el corazón. Para pacientes con enfermedades pulmonares crónicas como enfisema pulmonar y enfermedad coronaria, es beneficioso hacer la segunda y tercera sección de este ejercicio.

Los puntos de acupuntura clave de esta sección son: Yangchi (Punto 4ID), Jianyu (Punto 14SJ), Dachui (Punto 14GV), Taodao (Punto 13GV), Weilü (Punto 42GV). Esto se llama "Siete estrellas invertidas".

IV. PALMAS DE LAS MANOS ERGUIDAS Y DEDOS DIVIDIDOS PARA SUAVIZAR LOS MERIDIANOS

En esta sección, comenzamos con las palmas erguidas, extendiendo las manos hacia afuera y separando los omóplatos; luego, contraemos los omóplatos hacia adentro para acercarlos. La diferencia entre esto y encoger los hombros y el cuello es que al encoger los hombros y el cuello, la cabeza debe inclinarse hacia atrás y los brazos deben doblarse; en este movimiento, el cuello no se

inclina hacia atrás y la cabeza, el torso y la cola no se mueven. Los brazos están rectos cuando se extienden hacia afuera y también están rectos cuando se contraen, es decir, los omóplatos se acercan. Al extender las manos hacia afuera, se estiran con los hombros, las palmas de las manos se extienden hacia afuera tanto como sea posible y las puntas de los dedos se levantan hacia atrás. Al principio, si no puedes estirar los hombros, puedes arquearlos hacia arriba. En este momento, los dedos están muy tensos y el aire fluye entre los espacios entre los dedos. Hemos realizado experimentos y si las manos se mantienen rectas al extenderlas, al probar con un termómetro de infrarrojos, aparecen muchas líneas verticales en los bordes de los dedos, lo que indica una gran intensidad del flujo de energía. Si las manos se doblan, el flujo de energía disminuye. Nuestro objetivo al practicar qigong es despejar los meridianos, poder levantar las palmas y relajarnos, lo que aumenta el impulso de la energía en los meridianos. Por ejemplo, cuando las manos están planas, supongamos que se necesita una fuerza de tres para que la energía pase; si levantamos las manos, no podremos pasar sin duplicar la fuerza. Al levantar las palmas, también podemos relajarnos naturalmente, lo que aumenta el flujo y la energía en los meridianos. Al principio, al hacer las palmas erguidas, se necesita algo de fuerza para lograrlo. Si bien debemos relajarnos al practicar qigong, ¿por qué estos movimientos se sienten tensos? Debemos ver esto desde una perspectiva dialéctica. La tensión es para relajarse, y para relajarse primero debemos tensarnos y luego relajarnos. Las personas con músculos desarrollados que practican deportes encuentran este movimiento especialmente difícil; porque su fuerza de contracción muscular es mayor y cuando los músculos se contraen, bloquean el flujo de energía en los meridianos. Las personas con músculos desarrollados pueden eliminar esta rigidez a través de la práctica de este ejercicio.

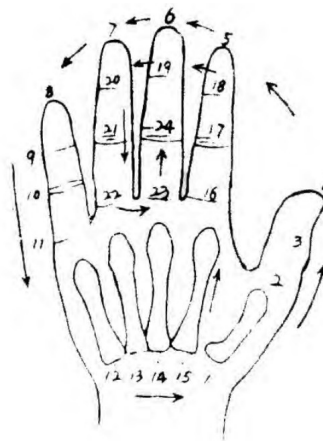
En el movimiento de separación de los dedos de las palmas erguidas, primero se separan los dedos índice y meñique al mismo tiempo, luego los dedos medio y anular al mismo tiempo. El movimiento de separación de los dedos debe ser lento y uniforme, y después de separarlos, se realiza un movimiento de extensión hacia afuera. En el movimiento de extensión hacia afuera, se requiere que la muñeca esté sentada, la parte posterior de la palma esté levantada, la base de la palma esté extendida hacia afuera, la parte superior de los dedos esté hinchada hacia afuera, y la raíz de los dedos y el dorso de la mano se jalen hacia atrás. Luego, los dedos se juntan, primero los dedos medio y anular al mismo tiempo, luego los dedos índice y meñique al mismo tiempo; al juntarlos, las manos se relajan un poco. Después de hacer la separación y unión de los dedos tres veces, primero relajamos las muñecas y luego agarramos hacia abajo con los dedos. Al agarrar hacia abajo, la atención se centra en las puntas de los dedos, como si estuviéramos agarrando algo; no estamos apretando hacia adentro, sino que estamos juntando los cinco dedos en el centro de la palma, como si estuvieran juntándose en la palma. De esta manera, los tendones debajo se tensan mucho y los de arriba se relajan. Si lo hacemos apretando hacia adentro con las muñecas, la tensión será menor. Al

agarrar hacia abajo, los dedos deben doblarse gradualmente de arriba hacia abajo, y al levantar los dedos, deben levantarse lentamente de abajo hacia arriba. De esta manera, el qi y la sangre pueden fluir hasta las puntas de los dedos, abriendo los meridianos en los dedos y permitiendo que el qi y la sangre fluyan libremente en las puntas de los dedos. Se requiere un movimiento de contracción y expansión al hacer este ejercicio. En general, al comenzar a practicar este ejercicio, no debes hacer demasiados movimientos de una vez, ya que los brazos y los antebrazos pueden doler mucho.

Esta sección, combinada con la segunda sección, puede activar los meridianos de la mano yang y los meridianos de la mano yin. Se enfoca en estimular los puntos de acupuntura de los meridianos. Además de los puntos de acupuntura en las puntas de los dedos, los puntos de acupuntura de los diez dedos están ubicados en la raíz de las uñas. Los puntos de acupuntura son lugares importantes por donde entra el qi hún y se mueven a través de los meridianos. Al mover esta área, se mueven todos los meridianos del cuerpo. Aunque los movimientos de las palmas erguidas y la separación de los dedos parecen pequeños, activan los seis meridianos de la mano yang y la mano yin; tienen efecto en las raíces y las puntas de los meridianos, lo que permite que el qi fluya mejor en los meridianos. Por lo tanto, esta sección es muy importante.

Esta sección tiene indicaciones similares a la segunda sección, principalmente para enfermedades por encima del diafragma. También es efectiva para enfermedades del intestino grueso y del intestino delgado, así como para la gastroenteritis crónica y la diarrea funcional. Además, también es beneficioso para los cambios en la función de los vasos sanguíneos cerebrales y los nervios cerebrales.

Esta sección se enfoca en los 24 segmentos de la palma en lugar de los puntos de acupuntura. El método es seguir el orden natural del 1 al 24 en un ciclo continuo. (Figura 3-78)



3-78

V. EL QI AGITA LOS BRAZOS Y LAS COSTILLAS

Esta sección es un poco más difícil de hacer. En los diez movimientos del Xíng Shén Zhuāng, los más difíciles en términos de fuerza son el sexto, el séptimo y el noveno, mientras que los más difíciles en términos de enfoque interno son el primero y el cuarto. Esta sección se centra principalmente en ejercitar las costillas, no los brazos, por lo que no debes usar fuerza en los brazos. La clave está en utilizar las costillas para mover los hombros, los codos y todo el brazo. El cambio en la energía se logra empujando con la energía del dāntián hacia las costillas, desde las costillas hacia los hombros, elevando todo el brazo. Al principio, debes relajar la cintura y todo el cuerpo, mientras que los dos brazos forman un círculo frente al cuerpo. Luego, gira el torso hacia la izquierda, manteniendo el brazo izquierdo alineado con el hombro y el brazo derecho alineado con la oreja, gradualmente transformando el círculo en un óvalo. No debes ejercer presión hacia abajo con el lado izquierdo del torso, sino que debes bajar un poco las costillas izquierdas y arquear las costillas derechas para lograr que los hombros giren y los codos se muevan. El movimiento se realiza siguiendo una trayectoria curva inclinada. Esto se debe a que los dos brazos forman un óvalo inclinado, no un círculo plano. Es como si estuvieras caminando mientras giras un aro. Cuando los dos brazos se extienden hacia adelante, según los requisitos de los movimientos por secciones, el óvalo debería volver a su forma original; sin embargo, durante el proceso continuo de vibración, los dos brazos formarán una pendiente inclinada hacia adelante cuando lleguen al frente. Lo mismo ocurre cuando el cuerpo gira hacia la derecha. Después de la vibración, los dos brazos seguirán una trayectoria curva inclinada al regresar desde la derecha, girando hacia la izquierda y saliendo como una trenza. De esta manera, gradualmente la cintura y las escápulas se moverán y se relajarán. Al hacer este movimiento, debes prestar atención a dos puntos: primero, todo el cuerpo debe estar en una posición central y recta, manteniendo una línea recta entre los ojos y el punto de intersección de las dos manos; segundo, la forma del óvalo formado por los dos brazos cambiará con el movimiento. Cuando el cuerpo está de frente, el óvalo es largo en la dirección delantero-trasera, y en este momento la distancia entre las manos y la cabeza es la más lejana. Cuando el cuerpo gira hacia los lados, el óvalo se vuelve más plano, y en este momento la distancia entre las manos y la cabeza es la más cercana. Los errores comunes incluyen: no mantener una línea recta entre los ojos y el punto de intersección de las manos, moviendo la cabeza de un lado a otro y no mantener una posición central y recta del cuerpo; no utilizar las costillas para mover los hombros, sino usar los brazos y los codos para mover los hombros; inclinarse hacia adelante con el cuerpo y empujar con la mano trasera la mano delantera; mover los brazos mediante el movimiento del cuerpo. Al principio, puedes hacer el movimiento de manera rígida, pero una vez que lo domines, debes evitar la rigidez. Durante la práctica, debes asegurarte de que tu intención esté en armonía con la parte del cuerpo que se está moviendo. La vibración de la energía y la intención se utiliza para impulsar las costillas con la

energía del dāntián, permitiendo que las costillas se relajen y la energía fluya libremente. En general, la energía en las costillas de una persona tiende a ser débil, y si la energía del hígado y la vesícula biliar no puede elevarse, la vitalidad será baja. La clave para que el meridiano de la vesícula biliar del Shaoyang pueda elevar la energía radica en si las costillas están adecuadamente nutridas de energía. Cuando las costillas están relajadas y sueltas, la energía fluye y se eleva de manera efectiva.

Este ejercicio es especialmente efectivo para tratar enfermedades del hígado y la vesícula biliar, enfermedades de la pleura y pleuritis. Algunas personas que sufren secuelas de peritonitis o adherencias en el intestino pueden experimentar una mejora significativa en sus síntomas al practicar este ejercicio.

VI. INCLINARSE Y ARQUEAR LA CINTURA PARA AFLOJAR EL VASO GOBERNADOR

Esta sección es muy importante dentro de las diez secciones del ejercicio dinámico, ya que se enfoca en el entrenamiento del tronco.

Al principio, cruza las manos sobre la cabeza como si estuvieras sosteniendo algo, con las palmas hacia arriba. Levanta las manos hacia arriba y baja la barbilla. Al hacer círculos con las muñecas, trata de levantarlas lo más alto posible, llevando los hombros hacia arriba y moviendo las vértebras cervicales, torácicas y lumbares. También estira todo el pecho y las costillas. Si lo haces bien, podrás estirar hasta los talones, la planta de los pies y los dedos pequeños y cuarto dedo del pie. Como mínimo, debes estirar hasta la cadera. Después de soltar las manos cruzadas, endereza el cuerpo hacia atrás, sin inclinar la cabeza hacia atrás. Usa los hombros para empujar los codos y levantar la energía, como si estuvieras levantando a una persona. Debes intentar levantar las vértebras cervicales, torácicas y lumbares lo más alto posible. Luego, relaja todo el cuerpo, comenzando por los brazos, el cuello, el pecho, la espalda, la cintura y las piernas. Una vez que te familiarices con el ejercicio, sentirás como si el agua fluyera desde la parte superior de la cabeza hasta los pies. Luego, inclínate hacia adelante y arquea la cintura.

Este ejercicio es diferente de los ejercicios de presión en la cintura y las piernas en las artes marciales. En los ejercicios de presión en la cintura, la columna vertebral se mantiene recta y el cuerpo se dobla hacia abajo, moviendo la cabeza hacia arriba y hacia abajo. La clave de este ejercicio es relajar la columna vertebral y los músculos de la espalda, separando las vértebras. Desde la perspectiva de los meridianos, se trata de estirar el meridiano Du. Por lo tanto, debes encorvar el cuerpo hacia abajo, cruzar los brazos sobre la cabeza, acercar la barbilla al pecho, mover las manos hacia adelante, estirar la espalda hacia arriba y luego arquear hacia abajo, contraer el abdomen y arquear la cintura hacia afuera. La columna vertebral se doblará gradualmente en diferentes

segmentos. Esto no solo estira toda la columna vertebral, sino que también mueve lentamente los ligamentos de la columna vertebral, como los ligamentos suprayacentes, intervertebrales y amarillos. Al mover el meridiano Du, también se mueve la cabeza y se ajusta todo el sistema nervioso. Si no puedes inclinar la cintura hacia abajo, puedes ayudarte a doblarla agarrando con las manos. Cuando no puedas doblar más hacia abajo, puedes contraer el abdomen; al hacerlo, la cintura se elevará y será más fácil inclinarse hacia abajo. Pero no fuerces la inclinación hacia abajo. Después de inclinarte hacia abajo, presiona tres veces en la parte delantera, izquierda y derecha de los pies, y luego aprieta el tendón del talón. En este momento, debes concentrarte especialmente y usar el pulgar, el índice y el dedo medio para presionar y frotar lentamente; si no puedes inclinar la cintura hacia abajo, también puedes golpear las piernas. Toda la parte posterior del muslo es el meridiano de la vejiga, y este movimiento tiene como objetivo ajustar todo el meridiano de la vejiga desde los pies hasta las piernas, la espalda y la cabeza. Por lo tanto, este movimiento no debe hacerse de manera descuidada. Al presionar el tendón del talón, la cabeza debe inclinarse hacia adentro y pegarse a la pantorrilla; una vez que te familiarices con el ejercicio, también debes intentar levantar la cabeza desde abajo hasta que toque la rodilla. Al hacer el movimiento ascendente del cuerpo desde abajo hacia arriba, debes levantar primero las nalgas, luego arquear hacia arriba desde la cintura y finalmente levantarte una sección a la vez; esto cerrará el meridiano Du que se ha abierto y también cerrará los meridianos de la vejiga en ambos lados. Anteriormente, este ejercicio se llamaba "entrenamiento para que el qi entre en los huesos". Puede sellar los meridianos. Al contraerse desde la espalda, se sellan todos los puntos de acupuntura del meridiano. Para aumentar la dificultad del movimiento, puedes hacerlo rápidamente. Baja lentamente y sube rápidamente. De esta manera, puedes entrenar la capacidad de respuesta rápida del cuerpo y la retención de qi en todo el cuerpo.

Esta sección de ejercicios tiene un efecto notable en el tratamiento de enfermedades de la columna lumbar y la columna vertebral, así como en enfermedades de los músculos de la espalda. También tiene un fuerte efecto de ejercicio en la columna vertebral de personas sanas. Para las personas mayores que tienen dificultades para doblar la cintura, este ejercicio puede cambiar su estado de salud después de un largo período de práctica. Sin embargo, las personas mayores o aquellas con problemas en la cintura no deben forzarse a hacerlo, solo deben doblarse hasta donde puedan. Esto se aplica a cada sección de ejercicios. No se espera que los pacientes hagan el ejercicio perfectamente desde el principio; se les debe enseñar los movimientos principales y permitirles experimentar gradualmente. Un mayor rango de movimiento implica una mayor energía impactante en el cuerpo; un rango de movimiento más pequeño también tiene un impacto, pero con una menor energía impactante. Si se concentra en los movimientos, la energía fluirá. Los pacientes con hipertensión a menudo no se atreven a practicar esta sección de ejercicios; de hecho, esta sección tiene un efecto

notable en el tratamiento de la hipertensión, solo es necesario tener cuidado y aumentar gradualmente la dificultad de los movimientos.

Esta sección es muy importante, ya que está relacionada con todo el cuerpo. Tiene dos grupos de puntos de acupuntura: uno se enfoca en los puntos Tianzhū, Dàzhù y Nǚxī cuando se está de pie (incluyendo cuando se masajean las muñecas mientras se está de pie y cuando se arquea la espalda para levantarse); el otro grupo se enfoca en los puntos Yǒngquán, Láogōng, Huìyīn, Qí y Mìngmén cuando se está inclinado hacia adelante y cuando se levanta. Al levantarse, las manos deben levantarse como si estuvieran levantando un objeto pesado, desde Yǒngquán a través del centro de las piernas, subiendo gradualmente a Huìyīn y al punto medio del ombligo (este método de práctica parece enfocarse en la guía de la intención, pero es diferente de la guía de la intención). Después de que el cuerpo esté completamente recto (con los brazos extendidos hacia arriba), inmediatamente se debe enfocar la intención en el primer grupo de puntos de acupuntura; luego, todo el cuerpo se relaja, desde arriba hacia abajo, hasta los pies. Esto es lo que se llamaba anteriormente el "método de cambio de huesos". Debido a que este grupo de puntos de acupuntura se combina con los movimientos, es un método maravilloso para cultivar la energía en los huesos y no debe ser subestimado.

VII. GIRAR LA CINTURA Y DAR FORMA A LAS CADERAS Y DEVOLVER EL QI AL DANTIAN

El primer movimiento de esta sección es girar la cintura y la región de la ingle en círculos hacia la izquierda y hacia la derecha. Para lograr que los círculos sean redondos y no perder ninguna dirección, primero debes imaginar trazar un círculo con el punto "Wei Lü" (ubicado debajo del hueso de la pelvis). De esta manera, será más fácil girar la cintura y la región de la ingle en círculos. En concreto, comienza separando los pies a la misma anchura que los hombros, dobla ligeramente las rodillas y recoge ligeramente las raíces de los muslos. Enfoca tu atención en el punto "Wei Lü" y gira en la dirección siguiente: izquierda delante → izquierda → izquierda detrás → detrás → derecha detrás → derecha → derecha delante → delante. Realiza tres círculos en esta dirección sin perder la suavidad. Luego, cambia de dirección: derecha delante → derecha → derecha detrás → detrás → izquierda detrás → izquierda → izquierda delante → delante. Al girar el punto "Wei Lü" en círculos, la pelvis superior también se convertirá naturalmente en un círculo; no perderás ninguna dirección y solo girarás tres cuartos de círculo o medio círculo. Por otro lado, si el punto "Wei Lü" no sigue las direcciones mencionadas anteriormente o si te enfocas solo en girar alrededor de los ejes de las caderas, será difícil lograr un círculo completo. Cuando el punto "Wei Lü" gira en círculos debajo, la pelvis superior inevitablemente se inclinará hacia arriba y hacia abajo, creando un movimiento de un lado más alto y otro más bajo. Por lo tanto, el movimiento debe ser integral, es decir, cuando uno

lado sale, el otro lado entra al mismo tiempo; cuando uno lado entra, el otro lado sale al mismo tiempo. Al principio, puedes hacer los círculos más grandes, separar más los pies y agacharte un poco más. Cuando el punto "Wei Lü" se inclina hacia la izquierda, el lado derecho se vuelve vacío; cuando el punto "Wei Lü" se inclina hacia atrás, la cadera se levanta; cuando se inclina hacia la derecha, el lado izquierdo se vuelve vacío; cuando se inclina hacia adelante, la cadera se retrae. Esto hace que el movimiento sea más difícil, pero facilita el giro redondo de la cintura y la región de la ingle. A medida que te familiarices con el movimiento, ya no necesitarás hacer fuerza en los ejes de las caderas, simplemente deja que la energía del dantian fluya hacia el punto "Wei Lü" y mueve desde dentro del dantian; combina el dantian y el punto "Wei Lü" para hacer círculos más pequeños. Estos círculos pequeños no son tan evidentes visualmente, pero son más efectivos que los círculos grandes.

El segundo movimiento es levantar y bajar el punto "Wei Lü". El objetivo es levantar el punto "Wei Lü" hacia adelante hasta que no puedas levantarlo más, y luego levantarlo un poco más. Al mismo tiempo, debes contraer el abdomen inferior. Luego, inclina el punto "Wei Lü" hacia atrás hasta el final y luego inclínalo hacia arriba para apretar el área lumbar.

Una vez que te hayas familiarizado con los movimientos anteriores, puedes apoyarte en las piernas y girar en círculos mientras estás de pie. Comienza girando solo un lado de la pelvis, y cuando sientas que la energía se mueve desde el dantian, puedes usar la energía del dantian para guiar el movimiento. Al principio, debes girar lentamente para profundizar la experiencia. No debes tensar la cintura, debes mantenerla relajada. Solo cuando la cintura está relajada, la energía puede fluir libremente y se pueden obtener los beneficios de relajar la cintura, soltar el punto "Wei Lü", mover el punto "Wei Lü" y cerrar el área perineal. Las personas mayores deben practicar este movimiento con frecuencia, ya que puede estimular la función de absorción de energía del riñón en el bajo abdomen. Algunas personas mayores tienen dificultades para orinar completamente debido a la insuficiencia de energía renal. Girar la cintura y limpiar la región de la ingle puede fortalecer la función renal. Aquellos que padecen enfermedades respiratorias crónicas y asma pueden beneficiarse de este movimiento, ya que puede hacer que la energía pulmonar descienda hacia la energía renal y tiene un efecto notable en el tratamiento. Girar la cintura y limpiar la región de la ingle también puede tener efectos terapéuticos y promover la recuperación de enfermedades ginecológicas.

El punto clave de este movimiento es el punto "Bai Hui", que se encuentra en el centro entre el ombligo y el punto "Ming Men".

VIII. SEPARACIÓN DEL ANCHO DE LA PELVIS AL APOYAR LOS PIES PLANOS AL FRENTE Y DETRÁS

Esta sección incluye dos partes: abrir las caderas hacia adelante y abrir las caderas hacia atrás. Abrir las caderas hacia adelante implica relajar las articulaciones de la cadera, mientras que abrir las caderas hacia atrás implica relajar las articulaciones sacroilíacas en la parte posterior de las caderas.

El primer movimiento para abrir las caderas hacia adelante es girar los dedos de los pies hacia afuera formando una línea recta, luego extender y abrir los brazos. A diferencia de los movimientos de extensión de brazos en la segunda y tercera sección, en este caso los brazos se balancean naturalmente hacia los lados junto con el cuerpo, la cintura, las caderas y las piernas, sin utilizar las piernas para impulsarse. Luego, relaja la cintura, las caderas y las piernas mientras te agachas, dejando caer los brazos al mismo tiempo que el cuerpo. Cuando te agaches hasta que tus muslos estén paralelos al suelo, tus manos también deben caer delante de tus rodillas, con las palmas juntas frente al pecho. El movimiento de las manos y las palmas debe ser circular, involucrando los dedos y la base de las palmas, lo que a su vez mueve los hombros, los codos, los brazos y las caderas. Presta atención a utilizar el movimiento de los dedos y la base de las palmas para guiar el movimiento del cuerpo. Para levantarte, contrae ligeramente la barbilla y lleva el punto Baihui hacia arriba; también aprieta la base de las palmas y empújalas hacia arriba para levantar el cuerpo.

El primer movimiento para relajar las caderas hacia atrás es enderezar el cuerpo y girar los dedos de los pies hacia adentro, tratando de formar una línea recta hacia adentro. Al mismo tiempo, extiende los brazos hacia adelante y abrázate. Utiliza la fuerza del dedo gordo del pie para mantener la tensión; transfiere esta tensión desde el interior de las piernas para abrir la entrepierna y llevarla hacia afuera. Estira las piernas hacia atrás, tratando de mantenerlas lo más rectas y estiradas posible. Levanta y arquea ligeramente las nalgas hacia atrás. La cintura debe inclinarse hacia adelante, empujando las caderas hacia afuera, para abrir las articulaciones sacroilíacas. Las articulaciones sacroilíacas son articulaciones falsas que las personas normales no pueden mover, solo las mujeres pueden abrir estas articulaciones en el último trimestre del embarazo. Nuestro objetivo es entrenar para poder mover estas articulaciones suavemente. Al relajar las caderas hacia atrás, se abre el punto Weilü y se permite que el Qi verdadero fluya abundantemente en la pelvis. Solo cuando las caderas están relajadas hacia atrás, el punto Weilü puede moverse. Si el punto Weilü puede girar como un péndulo en el futuro, si puede hacerlo como un martillo de reloj, entonces la clave está en relajar las caderas hacia atrás. Mantén el cuello erguido, la cabeza levantada, abre el pecho pero sin arquearlo, inclínate hacia adelante unos 35 grados. A través de la inclinación de la cintura, la elevación de las nalgas y el cuello erguido, se levanta el meridiano Du. Sin embargo, la clave de este movimiento no está en levantar el meridiano Du, sino en relajar la cintura y las caderas. Abraza con las manos, con

una distancia de aproximadamente cuatro dedos entre ellas, las palmas hacia adentro, a la altura del punto Yintang; concéntrate en el espacio entre los dos pulgares. Esta postura se puede hacer en la posición de pie. Permanece en esta posición durante cinco o seis minutos y podrás ver Qi blanco o luz blanca. Esto es normal, no te preocupes por ello. El segundo movimiento para relajar las caderas hacia atrás es doblar ligeramente las rodillas hacia adentro, girar hacia adentro y abrir las nalgas hacia afuera, lo que naturalmente abre la entrepierna. El abdomen no debe sobresalir, debes mantener el abdomen bajo control. Al mismo tiempo, mueve ambas manos hacia arriba y hacia adelante, separándolas hacia los lados con las palmas hacia arriba como si estuvieras sosteniendo algo. Inclina la cabeza hacia atrás como si estuvieras mirando al cielo, pero no levantes la barbilla, debes mantenerla hacia abajo. Esta postura se puede hacer en la posición de pie, y si cierras los ojos durante mucho tiempo, podrás ver el sol rojo o una luz roja. Luego, vuelve a juntar el cuerpo y guía las manos hacia abajo desde la cabeza a lo largo de las costillas, formando una forma de cruz en la cintura.

La articulación detrás de la cadera no se mueve normalmente, pero para hacerla moverse se requiere de requisitos especiales, como el "fān tún". Al abrir la parte externa de las caderas y dejar que la cintura se hunda desde la cuarta vértebra lumbar, se puede aflojar la articulación sacroilíaca, expandiendo así el campo del dāntián y permitiendo que el verdadero qì se recoja en el dāntián. El meridiano de la vesícula biliar viene desde el lateral del muslo, mientras que el meridiano de la vejiga viene desde la parte posterior del muslo. Al hundir la cintura, estos dos meridianos se unen en el punto lumbar. Por lo tanto, se requiere abrir las caderas, hundir la cintura, estirar y expandir la parte posterior de las raíces de los muslos. Relaja la articulación de la rodilla, presiona ligeramente hacia adentro con el dedo gordo del pie, relaja el lado interno de la pierna y aplica fuerza hacia afuera en el lado externo, de esta manera los meridianos del pie shaoyang y del intestino grueso ascienden. Levanta la parte superior de la cabeza para que el qì yang claro ascienda; recoge la barbilla para que el qì y la sangre ascendentes regresen al centro.

Durante la práctica, no hables, especialmente después de practicar varias secciones de este ejercicio. Debido a que los meridianos están muy tensos, si hablas, el qì del centro no se conectará y es fácil dañar el qì.

Abrir las caderas en posición de pie sienta las bases para la práctica futura de la meditación en posición de loto. Al abrir las caderas hacia adelante, se aflojan las articulaciones de la cadera, lo que facilita la práctica de sentarse en posición de loto y semi-loto. La posición natural de loto y la posición de loto completo tienen diferentes efectos. En la posición de loto completo, las dos piernas se presionan entre sí, lo que aumenta la presión interna del qì. Si el qì y la sangre pueden fluir a través de esta posición, significa que la intensidad del qì interno se ha multiplicado varias veces. Según el

plan completo de Zhìnéng Qìgōng, se debe practicar la meditación después de completar los tres pasos de la práctica dinámica, por lo que no se recomienda practicar la meditación en este momento.

El punto de acupuntura para aflojar las caderas hacia adelante es "dà qī xīng" en la parte superior del muslo, mientras que los puntos de acupuntura para aflojar las caderas hacia atrás son "shān zhōng" y "láo gōng".

IX. ARRODILLARSE Y PONERSE DE RODILLAS SOBRE LA SUPERFICIE DEL PIE CON TRES ARTICULACIONES

El punto clave de esta secuencia de movimientos es contraer los glúteos y apoyarse en las caderas; los glúteos y el cóccix deben acercarse lo más posible hacia adelante, para que el tronco esté en línea recta con los muslos; los glúteos no deben doblarse en la base de los muslos. De esta manera, todo el peso del cuerpo se coloca en las rodillas, con el objetivo de relajar las articulaciones de las rodillas y los tobillos.

Los requisitos del movimiento son: mantener el cuerpo erguido, contraer los glúteos y apoyarse en las caderas, contraer el abdomen (sin abultar el vientre), expandir los omóplatos hacia afuera, mantener la espalda redondeada, girar ligeramente los hombros hacia adentro, mantener la cabeza levantada y el mentón hacia atrás, y relajar las rodillas para arrodillarse. Aparte de las rodillas y los tobillos, si alguna otra articulación se dobla, la fuerza se verá comprometida y no se cumplirán los requisitos de relajar las rodillas y los tobillos. Debes arrodillarte lentamente y mantener la postura adecuada, utilizando la intención para levantar el punto de acupuntura Hèdǐng en las rodillas, y luego imaginar arrodillarte hasta tocar el suelo con los pies. Puedes repetir varias veces los movimientos de las otras secciones, pero solo necesitas arrodillarte una vez en esta sección; sin embargo, debes esforzarte al máximo y seguir adelante incluso cuando estés cansado, para acumular energía en las rodillas. Solo cuando realmente no puedas continuar, puedes levantarte lentamente. Durante el proceso de levantarse, debes tener cuidado de no arquear las piernas hacia arriba, sino usar el punto de acupuntura Bǎi huì para levantarte y llevar el cuerpo hacia arriba. Cuando las rodillas están relajadas, la energía y la sangre acumuladas en las rodillas se liberan de repente y fluyen directamente hacia los pies como un flujo de calor intenso. Cuanto más tiempo te arrodilles, más doloridas se volverán las piernas y más evidente será la sensación de calor. Si te arrodillas en una posición más baja, cerrando las rodillas, la energía no puede descender y cuando te levantes, la energía fluirá más profundamente. Al hacer esto, se abrirán los canales de energía y sangre en la parte inferior del cuerpo y el qi verdadero fluirá hacia los pies. Después de abrir los canales de energía y sangre, incluso si te arrodillas nuevamente, la energía y la sangre no se bloquearán. Al relajar las rodillas, se logra el objetivo de esta sección de la práctica. Desde la perspectiva de la

práctica del qigong para el cuidado de la salud, generalmente es suficiente arrodillarse entre 40° y 50°.

Esta secuencia de movimientos es efectiva para tratar enfermedades comunes en las extremidades inferiores, como la artritis, los espolones óseos, la flebitis y las enfermedades reumáticas.

Los puntos clave de esta secuencia de movimientos son: Bǎi huì, Sù jiào, Huiyīn, Hè xī, Míng mén.

X. REBOTAR LAS PIERNAS Y CRUZAR LOS PIES PARA EL TAI CHI

La clave para practicar esta sección es realizar los movimientos lentamente y de manera uniforme. Ya sea levantar la pierna, levantar el pie o girar el pie, es importante hacerlo de forma lenta, uniforme y relajada. Siguiendo la sección anterior, mantén el cuerpo en una posición recta y al levantar una pierna, asegúrate de no inclinar el cuerpo y, al mismo tiempo, ligeramente flexiona las caderas para que el qi se hunda en el dāntián. Al mismo tiempo, presta un poco de atención a la planta del pie de la pierna levantada, de esta manera el cuerpo estará equilibrado. Los movimientos de levantar, patear y girar el pie deben ser lentos y uniformes. Al realizar los movimientos de levantar, patear y apuntar con el pie, primero levanta la parte superior del pie, llega al punto máximo de elevación y luego levanta los dedos del pie mientras empujas con el talón. Al apuntar hacia abajo, primero baja la parte superior del pie y el tobillo, llega al punto máximo de apuntar hacia abajo y luego usa los dedos del pie para volver a enrollar y enderezar la parte superior del pie. Estos movimientos de levantar, patear y apuntar deben ser fluidos. Al recoger la pierna, el dedo gordo del pie debe girar hacia adentro, la planta del pie se contrae ligeramente y la pantorrilla se recoge mientras el pie vuelve a su posición original.

El requisito para girar el pie en círculos es que la punta del pie se mueva como si estuviera tocando un hilo frágil. Al girar el pie en círculos, no solo debe ser redondo, sino que también debes evitar romper el hilo. Es preferible hacer menos vueltas pero hacerlas más lentamente para que tenga efecto. Para aquellos camaradas de mayor edad o con problemas de salud, pueden levantar la pierna un poco más baja; aquellos que no pueden levantar la pierna pueden mantener el talón en el suelo y levantar la punta del pie, usando los dedos del pie para rascar y luego estirar, volver a tocar el suelo, rascar nuevamente y luego estirar. Los jóvenes con buena salud pueden practicar más los movimientos de rizar y estirar los dedos del pie, esto se complementa con el movimiento de separar los dedos de la mano en la tercera sección de esta práctica. Si se puede hacer de manera continua entre cincuenta y cien veces, se puede promover la circulación de los meridianos en todo el cuerpo.

Si no practicas esta sección seriamente y solo la haces superficialmente, es posible que te sientas incómodo después de completar toda la serie de ejercicios. Esto se debe a que las secciones anteriores

han movilizado la energía y la sangre en la parte superior del cuerpo, pero si no logras llevarla hacia abajo, habrá un exceso de energía en la parte superior y una falta de energía en la parte inferior, lo que puede causar dolor de cabeza e incluso cambios en la presión arterial. Si alguien tiene poco tiempo para practicar y elige qué ejercicios hacer, definitivamente debe elegir los ejercicios de la parte superior e inferior, y puede omitir algunas secciones intermedias. Hacerlo seriamente una vez es mejor que hacerlo descuidadamente diez veces. Al enfocar la atención en la punta de los dedos del pie y hacerlo con seriedad, se puede estirar efectivamente los meridianos, ya que el movimiento de los dedos del pie junto con el movimiento de la pierna puede activar los meridianos de los tres yin y los tres yang del pie. Al recoger la pierna, girar hacia adentro el dedo gordo del pie activa los meridianos del hígado y el bazo, mientras que contener la planta del pie activa los meridianos del riñón. Al arrastrar la intención por el suelo, se absorbe la energía de la tierra hacia el cuerpo. En la teoría de los meridianos, los puntos originales o puntos shu relacionan los órganos internos con la energía y la sangre. Los puntos originales de los meridianos del tres yin y los tres yang del pie están cerca del tobillo, por lo que al girar el tobillo se activa toda la energía de los meridianos del tres yin y los tres yang del pie. Además, estirar la pierna y levantar el pie estira el meridiano del estómago yangming en la parte frontal del muslo; los movimientos de patear y apuntar estiran el meridiano de la vejiga taiyang en la parte posterior del muslo. Después de que estos meridianos estén activados, tendrán un gran efecto en la circulación de la energía y la sangre en las extremidades inferiores.

El punto clave de esta sección es la "Gran Estrella Siete" de la cabeza de la grulla.

XI. RETORNO DEL QI AL UNO Y VUELTA AL ELEMENTO MIXTO

Esta sección consta de dos conjuntos de movimientos: la transformación de la energía en Hunyuan y el retorno de la energía. La transformación de la energía en Hunyuan comienza desde la posición de abrazar la pelota y trazar un círculo hasta formar tres cabezas de grulla. En este movimiento, se requiere relajar todo el cuerpo, soltar los brazos y la columna vertebral, y mantener los hombros activos en lugar de rígidos al abrazar la pelota. Al bajar con las manos sosteniendo la pelota, se deben relajar los hombros y los codos, y luego relajar las muñecas y los dedos hacia abajo antes de llegar a las rodillas. La pelota en las manos y el cuerpo deben considerarse como uno solo, y se debe utilizar la pelota en las manos para frotar el cuerpo y ajustar la energía interna. Tanto al bajar como al subir, no se debe tensar el cuerpo. Al agacharse, se debe hacer de manera relajada pero manteniendo el cuerpo recto, sin levantar los glúteos; al levantarse, los hombros deben elevarse ligeramente y los codos y las muñecas deben seguir levantándose lentamente. Solo de esta manera se puede mezclar la energía dentro del cuerpo. Una vez que se domina el movimiento, también se puede inclinar el cuerpo hacia atrás mientras se gira, visualizando que la pelota está conectada al cuerpo.

Después de las cabezas de grulla, viene el retorno de la energía. Las manos descienden y se abren como los pétalos de una flor sobre la cabeza; luego, las raíces de las palmas se juntan pero sin tocarse, y luego se separan nuevamente. Al descender, las puntas de los dedos de las palmas vuelven a subir y luego se juntan sin tocarse, y luego los dedos y las palmas se abren nuevamente. Este movimiento es: descender, juntar, abrir, subir, juntar, abrir; no se debe ascender o descender directamente sin el movimiento de juntar y abrir de las raíces de las palmas. Luego, las manos juntas descienden y las palmas de las manos se deslizan desde la cara hasta el pecho, el abdomen y las piernas, con las palmas presionando la planta de los pies y la intención de conectar el centro de la palma con la tierra a través de la planta del pie. Se presiona hacia abajo tres veces. Luego, las manos siguen el camino ascendente a lo largo de las piernas hasta el abdomen y el pecho, y se separan girando con el meñique como guía. Esta rotación separa la energía del cuerpo y solidifica las manos. Luego se realiza el movimiento de retorno de la energía, con las palmas de las manos hacia adelante frente a los hombros, la palma derecha empuja hacia adelante con la muñeca relajada, gira la muñeca para juntar la energía hacia la izquierda, presiona el punto Qi Hu en un ángulo de 90° con el codo doblado y presiona el punto Qi Hu alrededor del hombro. La palma izquierda realiza el mismo movimiento. Luego, se recita en silencio el sonido "Tong" tres veces, utilizando el sonido "Tong" para ajustar la energía del palacio medio. Antes de pronunciar el sonido "Tong", la lengua debe tocar el paladar para dirigir la energía hacia arriba. Al pronunciar el sonido, se sentirá una corriente de energía ascendiendo desde el cóccix y el punto Tianmen comenzará a palpitar. Esto es para abrir el punto Tianmen, el punto fontanel y los meridianos del cerebro. El palpitir puede manifestarse en diferentes niveles, como en una parte localizada, en la membrana ósea o en el cerebro, y se puede sentir después de la práctica. No es necesario perseguir ni prestarle atención. Después de recitar el sonido "Tong" tres veces, se deben realizar cinco movimientos de apertura y cierre. Estos cinco movimientos son la apertura y cierre de la energía en todo el cuerpo. Al realizar la apertura, los codos y los hombros deben moverse al mismo tiempo, mientras que las muñecas permanecen fijas y los codos guían las manos en su apertura, lo que genera una fuerte sensación de energía. Las manos no deben extenderse hacia afuera, de lo contrario no habrá energía. Algunas personas pueden sentir una sensación de plenitud en los órganos internos al realizar la apertura y cierre, y la cabeza también se mueve con los movimientos de apertura y cierre, junto con todo el cuerpo. Tres aperturas y cierres en el pecho, tres aperturas y cierres en la nariz, tres aperturas y cierres en el punto Yintang, tres aperturas y cierres en el punto Baihui, todos con las palmas hacia arriba; solo las tres aperturas y cierres en el punto fontanel se realizan con las manos en diagonal. Al realizar cada apertura y cierre, las manos deben acercarse lo más posible sin tocarse, hasta que se realicen las tres aperturas y cierres en el punto Baihui, momento en el cual las palmas de las manos se juntan. Luego, se realiza el movimiento de finalización. Las manos juntas se elevan lo más alto posible, luego se separan, las

palmas de las manos miran hacia adelante y caen hacia los lados. Luego, las palmas de las manos giran hacia arriba, utilizando el meñique como guía para juntarlas nuevamente, como si estuvieran sosteniendo un tazón de agua de manera estable. Lentamente, se recogen con los codos hasta llegar al punto Dabao para que la energía penetre en el cuerpo; la intención es llevar la energía hacia adentro y sentir cómo una corriente de energía desciende hasta el ombligo. Luego, se masajea el abdomen.

Las primeras nueve secciones son ejercicios específicos para cada parte del cuerpo, mientras que la décima sección es un movimiento simultáneo de todo el cuerpo, permitiendo que la energía y la sangre fluyan equilibradamente por todas las partes del cuerpo, fusionándose en armonía. Esta sección, especialmente los cinco movimientos de apertura y cierre, requieren que el practicante los experimente gradualmente a medida que se vuelven más hábiles.

Al practicar este conjunto de ejercicios, primero se requiere la unión de la forma y el espíritu, es decir, combinar los movimientos con la intención. Después de familiarizarse con las posturas, se debe cerrar los ojos y visualizarse a uno mismo realizando los movimientos como si se estuviera viendo en un espejo. Este es el segundo paso. Por último, se debe visualizar vagamente a uno mismo desde dentro del propio cuerpo, no con una visión nítida, sino de manera sutil; si no se puede ver, se puede comenzar por sentir. Estos son los diferentes niveles de unión de la forma y el espíritu, que permiten que la energía penetre gradualmente en las capas más profundas. Si uno se aferra únicamente a la forma y no presta atención a la energía, el espíritu y la energía quedarán atrapados por la forma, lo cual sería una práctica de nivel inferior. Para cada movimiento de las diez secciones de ejercicios, es importante practicarlo repetidamente con seriedad en la vida cotidiana; durante la práctica, no se debe preocupar demasiado por los movimientos, sino practicar de manera relajada y natural. Si un paciente no puede realizar todo el conjunto de ejercicios, puede seleccionar las secciones adecuadas según su condición médica. Para aquellos pacientes que no pueden realizar ciertos movimientos, también se puede seleccionar una sección específica según su condición médica, y se les puede explicar los movimientos, las técnicas y los efectos de esa sección para que el paciente pueda reflexionar y experimentar, lo cual también puede obtener ciertos resultados.

La décima sección no tiene puntos de acupuntura específicos ni apertura de los orificios.

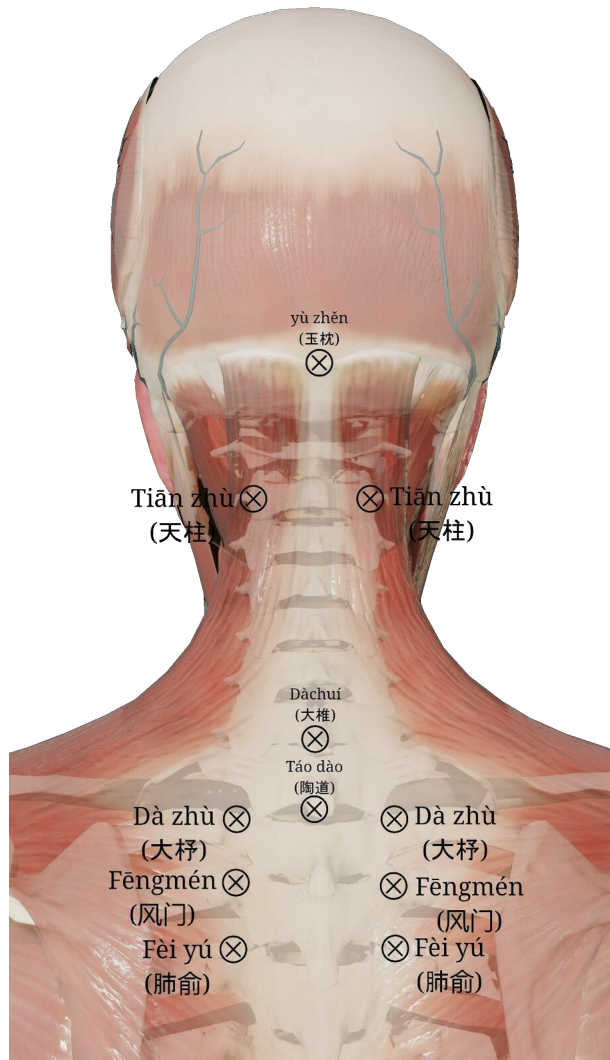
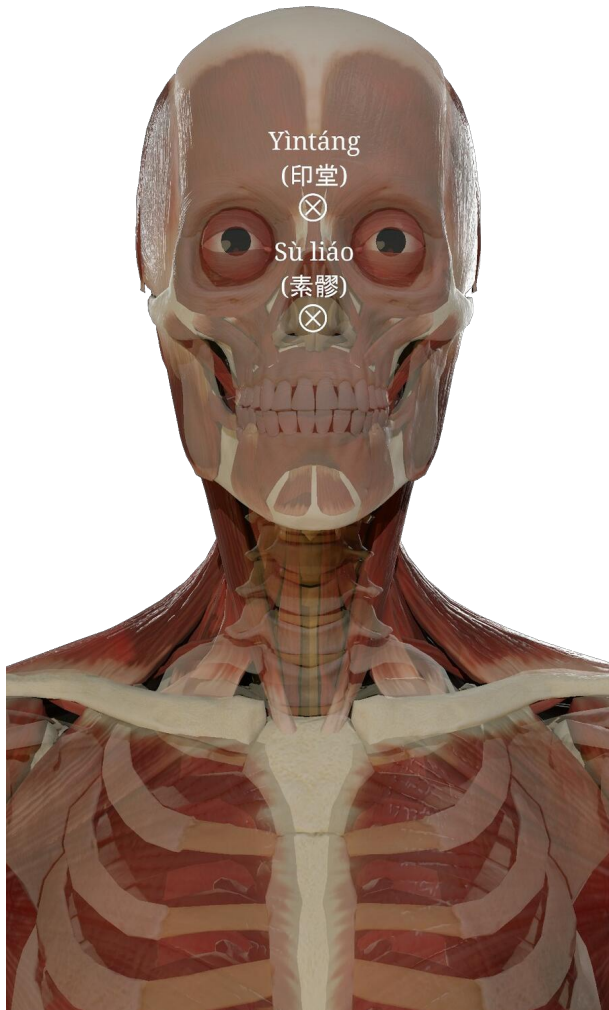
SECCIÓN 4. PUNTOS DE ACUPUNTURA

| Nombre | | Descripción |
|-----------|----|---|
| Bǎi huì | 百會 | VG-20 Se encuentra en la cabeza, a 5 pulgadas directamente por encima de la mitad de la línea frontal del cabello. Está situado en el tendón capilar. |
| Bì nǎo | 臂臑 | IG-14 Pertenece al meridiano del Intestino Grueso Yangming de la mano; situado en la cara posterior lateral de la parte superior del brazo, en la línea que une Qū chí y Jiān yú, a 7 pulgadas de Qū chí, en el extremo inferior del músculo deltoides. También se conoce como tóu chōng, jǐng chōng. |
| Dà bāo | 大包 | B-21 Es el luo mayor del bazo. Esta ubicado en el lado derecho del tórax, en la línea axilar media, en el 6° espacio intercostal. |
| Dà chuī | 大椎 | VG-14 Pertenece al Vaso Gobernador, la reunión de los tres Vasos Yang y Gobernador de las manos y los pies; está en la depresión bajo la apófisis espinosa de la séptima vértebra cervical de la espalda, aproximadamente a la altura de los hombros. También se conoce como bǎi lǎo y shàng zhù. |
| Dài mài | 帶脈 | VB-26 Pertenece al meridiano de la Vesícula Biliar Shao-Yin del pie y es el encuentro de el meridiano Shao-Yang del pie y el Vaso del Cinturón; está situado directamente debajo del extremo libre de la undécima costilla, a la altura del ombligo. |
| Dà líng | 大陵 | P-7 Pertenece al meridiano Yin Pericardio de la Mano; un punto shū y yuán. Está situado en la franja transversal de la palma y la muñeca, en la depresión entre el tendón palmar largo y el tendón flexor radial del carpo. También se conoce como guǐ xīn, yòu zuò tài líng. |
| Dà zhù | 大杼 | V-11 Pertenece al meridiano Yang de la Vejiga del Pie, el encuentro del Yang del Pie y el Yang de la Mano; punto de reunión de los huesos; 1,5 cun desde la columna, por debajo de la apófisis espinosa de la primera vértebra torácica de la espalda. También se conoce como bèi yú. |
| Fèi yú | 肺俞 | V-13 Pertenece al meridiano Yang de la Vejiga del Pie y está situado en la espalda en un punto a 1,5 cun por debajo de la apófisis espinosa de la tercera vértebra torácica. |
| Fēng mén | 风门 | V-12 Pertenece al meridiano Yang de la Vejiga del Pie y está situado a 1,5 cun desde la columna, por debajo de la apófisis espinosa de la segunda vértebra torácica de la espalda. |
| Fǔ shě | 府舍 | B-13 Pertenece al meridiano Pie Tai Yin Bazo y es el encuentro de los meridianos Pie Tai Yin, Pie Jueyin y Yang. Está situado en el borde superior de la sínfisis púbica del abdomen, a 0,7 pulgadas por encima y a 3,5 pulgadas (también 4 pulgadas) de la línea media del abdomen. |
| hè dǐng | 鹤顶 | Está situado en la rodilla, en la depresión media del borde superior de la rótula. |
| Huágài | 華蓋 | VC-20 Pertenece al Meridiano Ren y está situado en el espacio de la primera costilla, a la altura de la línea media del pecho. |
| Huán tiào | 環跳 | VB-30 Pertenece al Meridiano de Vesícula Biliar de Pie Shaoyang, punto de encuentro de Pie Shaoyang y Taiyang; situado en la intersección del tercio |

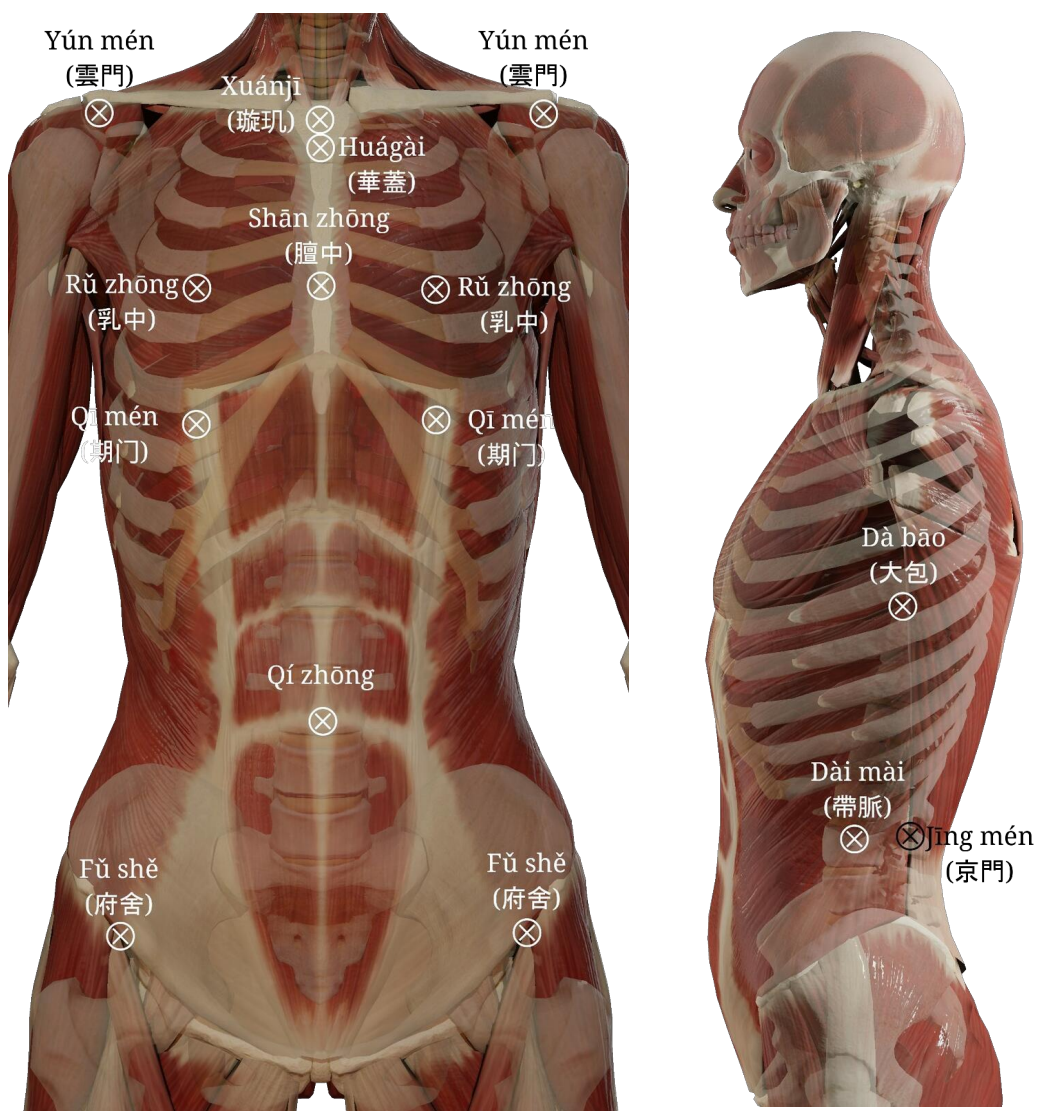
| | | | |
|------------|----|-------|--|
| | | | medio y el tercio externo de la línea que une el punto más alto del trocánter mayor y la fisura sacra. También se conoce como bìn gǔ (臑骨). |
| Huìyīn | 會陰 | VC-1 | Está situado en el perineo, en el punto medio de la línea entre la raíz del escroto y el ano en los hombres, y en el punto medio de la línea entre la unión posterior de los labios mayores y el ano en las mujeres. |
| Jiān yú | 肩髃 | IG-15 | Pertenece al meridiano Mano Yang Ming Intestino Grueso, el encuentro de Mano Yang Ming y Pie Yang Qiao; en el hombro, entre el acromion de la clavícula y la tuberosidad mayor del húmero, en la depresión central del músculo deltoides superior. Cuando la parte superior del brazo está en abducción horizontal, se encuentra en la depresión anterior al acromion y el margen inferior del borde anterior de la articulación clavicular. También se conoce como zhōng jiān jǐng, biǎn gǔ, piān gǔ, shàng gǔ, piān jiān, jiān yú. |
| Jīng mén | 京門 | VB-25 | Es un punto de reclutamiento del riñón. En la región lumbar lateral, 1.8 cun después de Zhāng mén, justo debajo del extremo libre de la duodécima costilla. |
| Láo gōng | 勞宮 | P-8 | Pertenece al meridiano del Pericardio de la mano Jueyin, punto de acupuntura Ying; situado entre el segundo y el tercer hueso metacarpiano en la palma transversal; cuando los dedos están flexionados y el puño cerrado, la punta del dedo corazón apunta al punto. |
| Mìng mén | 命門 | VG-4 | Está ubicado en la línea media posterior, en la depresión debajo de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar |
| Nǚ xī | 女膝 | | Un punto extra-meridiano. Está situado en el centro del hueso del talón, en el borde inferior de la inserción del tendón de Aquiles, entre la carne roja y blanca de la línea mediana posterior del talón. |
| Rǔ zhōng | 乳中 | E-17 | Pertenece al meridiano del Estómago Yang Ming del Pie y está situado en el centro del pezón no descendido. |
| Shān zhōng | 膻中 | VC-17 | Está situado en la línea media anterior, entre la 4ª costilla, en el punto medio de la línea que une los dos pezones, en el esternón. |
| Sù liáo | 素髎 | VG-25 | Pertenece al Vaso Gobernador, y está situado en el centro de la punta de la nariz. También se conoce como sù liáo, miàn wáng, bí zhǔn, zhǔntou. |
| Tiān zhù | 天柱 | V-10 | Está situado en la región cervical posterior, transversalmente a nivel de la apófisis interespinosa superior de la 2ª vértebra cervical, en la depresión del borde externo del músculo oblicuo, al principio del músculo oblicuo, profundamente en el músculo hemiespinal de la cabeza |
| Táo dào | 陶道 | VG-13 | Pertenece al Vaso Gobernador, la unión del Vaso Gobernador y el Pie Taiyang; situado entre las apófisis espinosas de la primera y segunda vértebras torácicas en la línea media de la espalda. |
| Qī mén | 期门 | H-14 | situada directamente debajo del pezón, en el espacio de la sexta costilla. |
| Qū xū | 丘墟 | VB-40 | El punto está situado en la parte delantera inferior del tobillo externo, en la depresión lateral del tendón extensor de los dedos del pie. |
| Qí zhōng | | VC-4 | Pertenece al Vaso Ren y está situado en el centro de la fosa del ombligo. También se conoce como shén quē, bié míngqì shě, wéi huì. |
| Qū chí | 曲池 | IG-11 | Punto meridiano perteneciente al meridiano Yangming del Intestino Grueso de la mano; situado en la depresión del extremo radial de la franja transversal del codo. También se conoce como yáng zé, guǐ chén, guǐ tuǐ. |

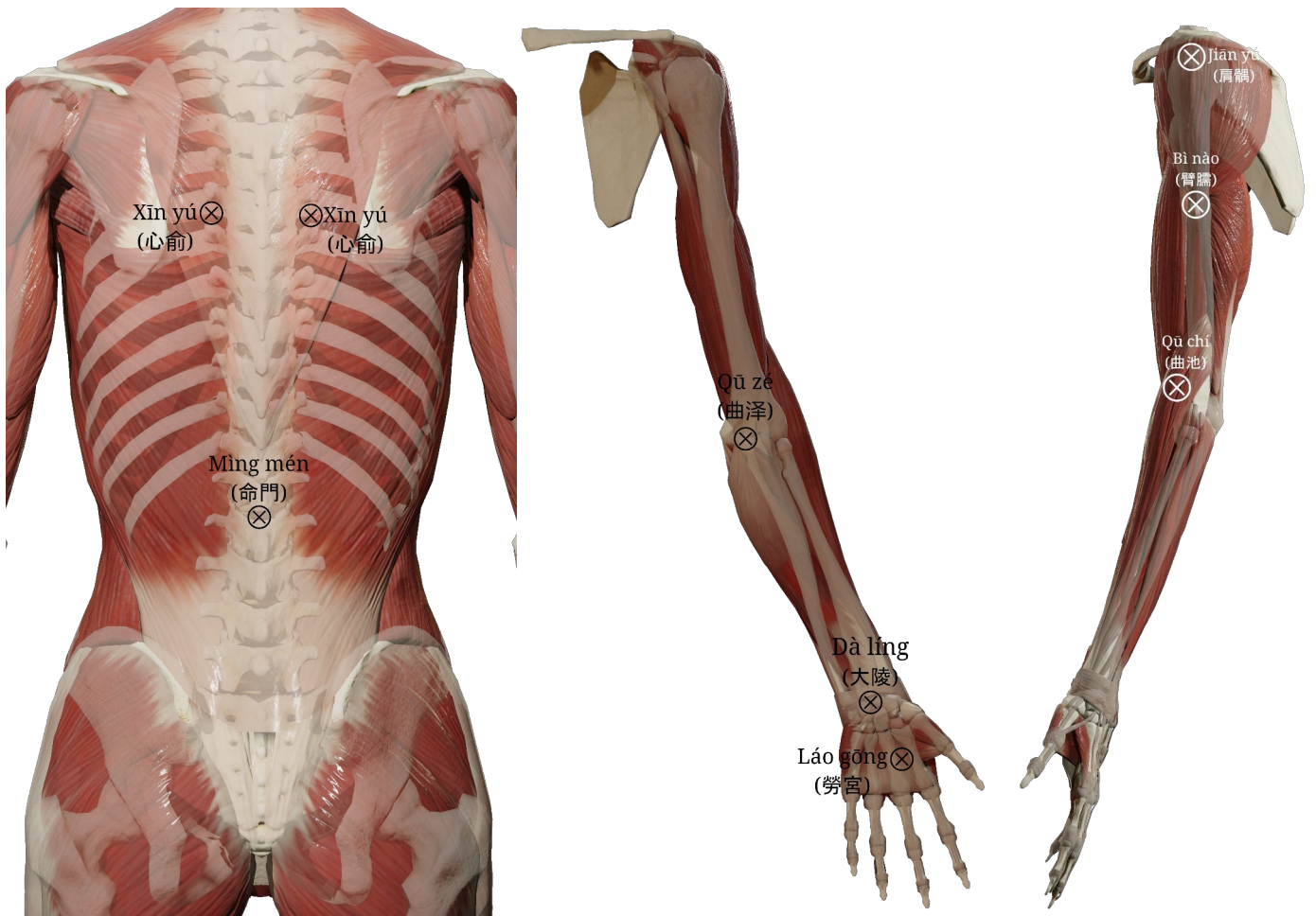
I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 4. Puntos de acupuntura

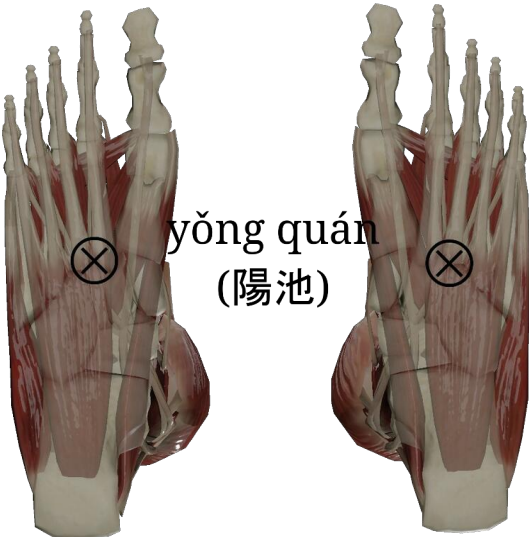
| | | | |
|--------------|-----|-------|--|
| Qū zé | 曲泽 | P-3 | Pertenece al meridiano Mano-Taiyin Corazón Pericardio; es un punto articular; está situado en el pliegue transversal del codo, al llegar al borde cubital del tendón del bíceps. |
| wěi lú | | | Coxis. |
| Xīn yú | 心俞 | V-15 | Pertenece al meridiano de la Vejiga Solar del Pie y está situado a 1,5 cun de la quinta y sexta vértebras torácicas, entre las apófisis espinosas de la espalda. |
| xī yáng guān | 膝陽關 | VB-33 | Se encuentra en el lado exterior de la rodilla, 3 pulgadas por encima de Yanglingquan, en la depresión por encima del epicóndilo lateral del fémur. |
| Xuánjī | 璇玑 | VC-21 | miembro del Vaso Ren, situado en la línea media del pecho, a nivel de la primera articulación costal torácica, a 1,5 cun por debajo del punto tiān tū (天突). |
| Puntos Yú | 俞穴 | | 1. Generalmente se refiere a los puntos de acupuntura de todo el cuerpo, también conocidos como puntos de acupuntura y puntos de transmisión. 2. Uno de los cinco acupuntos o puntos perdedores, sobre todo cerca de las articulaciones de la muñeca y el tobillo. Cada uno de los doce canales tiene un punto de infusión: Tàì yuān (Pulmón), sān jiān (Intestino Grueso), xiàn gǔ (Estómago), tài bái (Bazo), shén mén (Corazón), hòu xī (Intestino Delgado), lái gǔ (Vejiga), tài xī (Riñón), dà líng (Pericardio), zhōng zhǔ (sānjiāo), zhōng dū (Vesícula Biliar), jiān yú (Hígado). |
| Yáng chí | 陽池 | TR-4 | En la franja transversal dorsal de la muñeca, cuando el margen cubital del tendón extensor común está deprimido. |
| Yìntáng | 印堂 | | Se encuentra en el centro de la frente, entre las cejas |
| yǒng quán | 涌泉 | R-1 | En la planta del pie. Pertenece al meridiano Shao Yin Riñón del pie y está situado en la depresión del primer tercio del corazón del pie cuando éste está flexionado y rodado. |
| Yún mén | 雲門 | P-2 | pertenece al meridiano Mano Taiyin Pulmón; está situado en la parte superior del tórax anterior, en el borde inferior del extremo externo de la clavícula, a 6 cun de la línea media del tórax. |
| yù zhěn | 玉枕 | V-9 | Está situado a 2,5 pulgadas hacia arriba y a 1,3 pulgadas de distancia de la mitad de la línea posterior del cabello, en la depresión sobre el borde superior de la cresta occipital externa plana |
| Zhāng mén | 章门 | H-13 | pertenece al meridiano del hígado jueyin del pie y es el punto de reunión del bazo; se encuentra en la reunión de los meridianos del pie jueyin y shaoyang, y es el punto de reunión de los órganos de los ocho reuniones. Está situado directamente debajo de la línea axilar media, a ambos lados del abdomen, bajo el extremo libre de la undécima costilla. También se conoce como zhǎng píng (长平), xié liáo (胁髎), jì xié (季胁). |
| Zhǎng qiáng | 长强 | | punto perteneciente al Vaso Gobernador, punto ligamentoso del Vaso Gobernador; situado en el punto medio de la línea que une la punta del coxis con el ano. También se conoce como zhǎng jiāng, yě chēng dǐ duān, jué gǔ, qióng gǔ, guī wěi, lú wěi, sù chēng wěi chūn. |



I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 4. Puntos de acupuntura

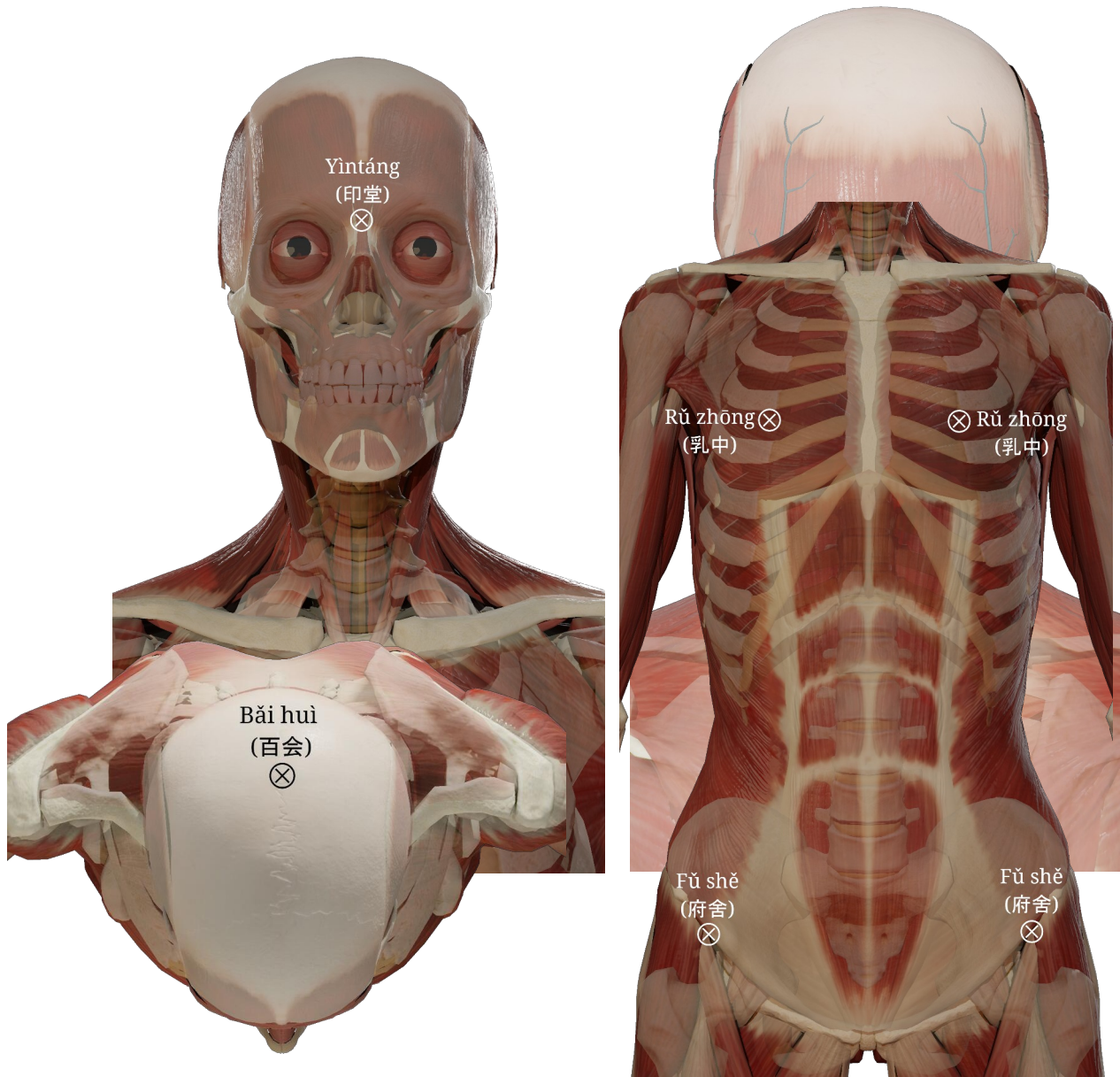






LAS SIETE ESTRELLAS MENORES

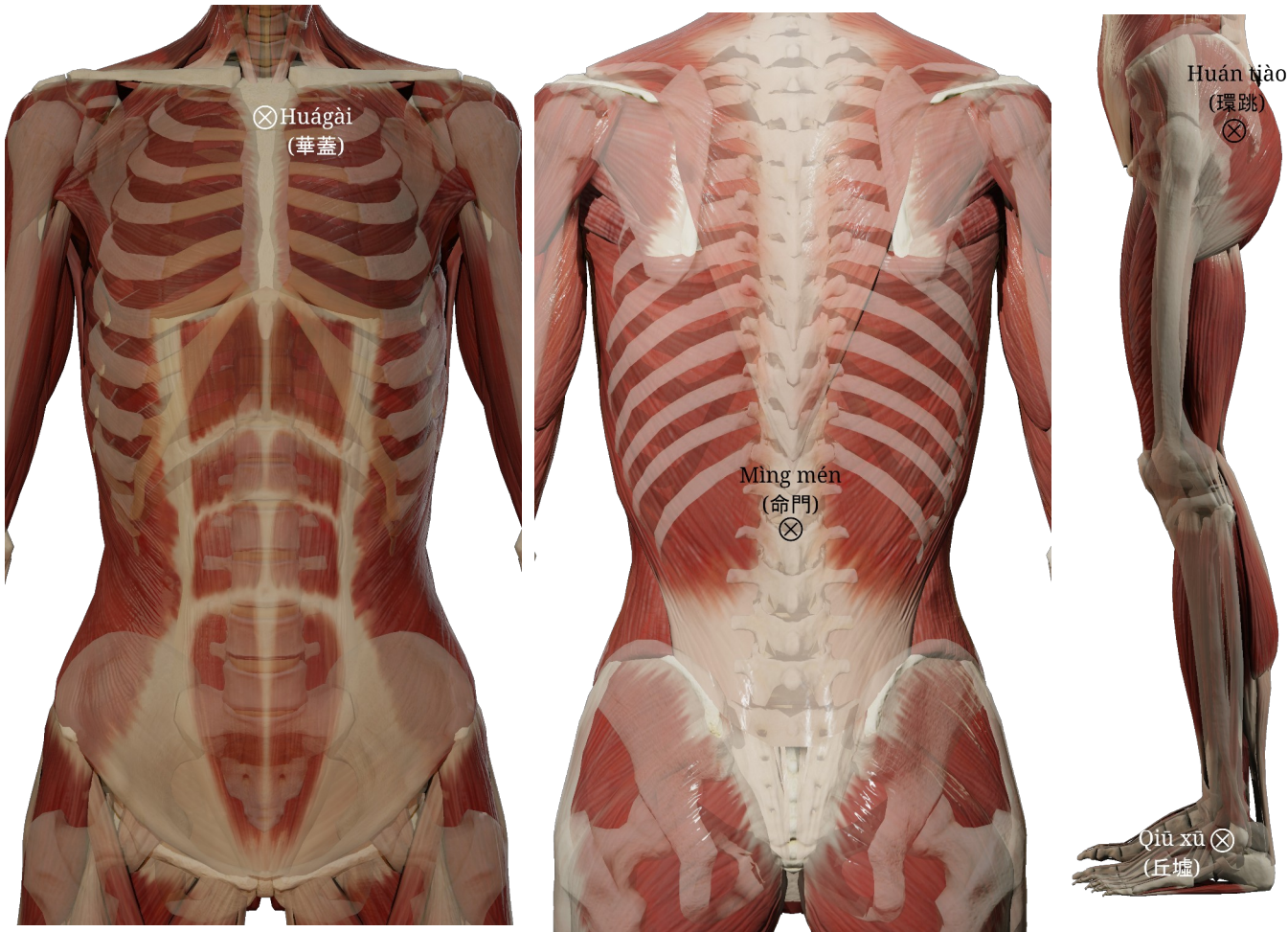
| Nombre | | | Descripcion |
|-------------|-------|--|---|
| Bǎi huì 百會 | 0 | | Se encuentra en la cabeza, a 5 pulgadas directamente por encima de la mitad de la línea frontal del cabello. Está situado en el tendón capilar. |
| Dà chuí 大椎 | VG-14 | | Pertenece al Vaso Gobernador, la reunión de los tres Vasos Yang y Gobernador de las manos y los pies; está en la depresión bajo la apófisis espinosa de la séptima vértebra cervical de la espalda, aproximadamente a la altura de los hombros. También se conoce como bǎi lǎo y shàng zhù. |
| Fǔ shě 府舍 | B-13 | | Pertenece al meridiano Pie Tai Yin Bazo y es el encuentro de los meridianos Pie Tai Yin, Pie Jueyin y Yang. Está situado en el borde superior de la sínfisis púbica del abdomen, a 0,7 pulgadas por encima y a 3,5 pulgadas (también 4 pulgadas) de la línea media del abdomen. |
| Rǔ zhōng 乳中 | E-17 | | Pertenece al meridiano del Estómago Yang Ming del Pie y está situado en el centro del pezón no descendido. |
| Yìntáng 印堂 | | | Se encuentra en el centro de la frente, entre las cejas |



LAS SIETE ESTRELLAS MAYORES

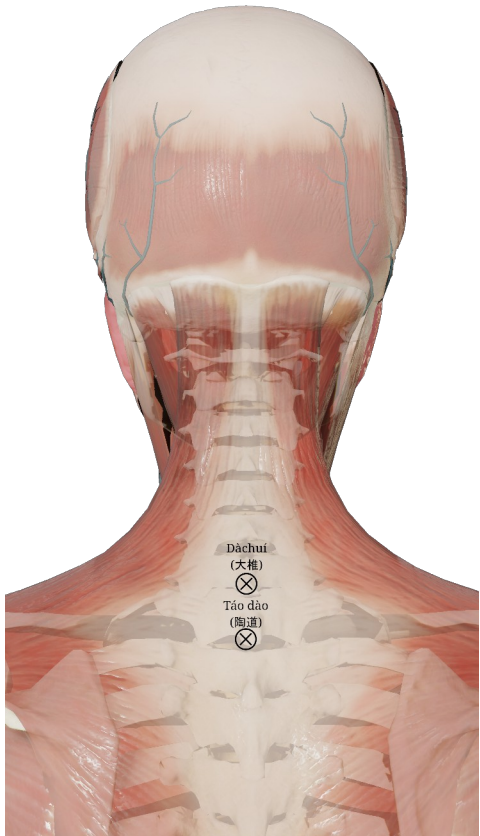
| Nombre | | | Descripcion |
|-----------|----|------|---|
| Bǎi huì | 百會 | 0 | Se encuentra en la cabeza, a 5 pulgadas directamente por encima de la mitad de la línea frontal del cabello. Está situado en el tendón capilar. |
| Huágài | 華蓋 | 0 | Pertenece al Meridiano Ren y está situado en el espacio de la primera costilla, a la altura de la línea media del pecho. |
| Huán tiào | 環跳 | 0 | Pertenece al Meridiano de Vesícula Biliar de Pie Shaoyang, punto de encuentro de Pie Shaoyang y Taiyang; situado en la intersección del tercio medio y el tercio externo de la línea que une el punto más alto del trocánter mayor y la fisura sacra. También se conoce como bìn gǔ (髌骨). |
| mìng mén | 命門 | VG-4 | Está ubicado en la línea media posterior, en la depresión debajo de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar |
| Qiū xū | 丘墟 | 0 | El punto está situado en la parte delantera inferior del tobillo externo, en la depresión lateral del tendón extensor de los dedos del pie. |





LAS SIETE ESTRELLAS INVERTIDAS

| Nombre | | Descripcion |
|----------|----|--|
| Dàchuí | 大椎 | VG-14 Pertenece al Vaso Gobernador, la reunión de los tres Vasos Yang y Gobernador de las manos y los pies; está en la depresión bajo la apófisis espinosa de la séptima vértebra cervical de la espalda, aproximadamente a la altura de los hombros. También se conoce como bǎi láo y shàng zhù. |
| Jiān yú | 肩髃 | IG-15 Pertenece al meridiano Mano Yang Ming Intestino Grueso, el encuentro de Mano Yang Ming y Pie Yang Qiao; en el hombro, entre el acromion de la clavícula y la tuberosidad mayor del húmero, en la depresión central del músculo deltoides superior. Cuando la parte superior del brazo está en abducción horizontal, se encuentra en la depresión anterior al acromion y el margen inferior del borde anterior de la articulación clavicular. También se conoce como zhōng jiān jǐng, biǎn gǔ, piān gǔ, shàng gǔ, piān jiān, jiān yú. |
| Táo dào | 陶道 | VG-13 Pertenece al Vaso Gobernador, la unión del Vaso Gobernador y el Pie Taiyang; situado entre las apófisis espinosas de la primera y segunda vértebras torácicas en la línea media de la espalda. |
| Yáng chí | 陽池 | TR-4 En la franja transversal dorsal de la muñeca, cuando el margen cubital del tendón extensor común está deprimido. |
| wěi lú | | Coxis. |



SECCIÓN 5. FRASE CONTRASEÑA

Introducción:

El Qigong de Xíng Shén Zhuāng es el segundo paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng. Es conocido por sus beneficios en el cultivo de la energía y la promoción de la salud, incluyendo estirar los tendones y fortalecer los huesos, mejorar la forma física, suavizar los meridianos, fortalecer el cuerpo, y desarrollar los efectos espirituales de la inteligencia.

Comienza ahora con Xíng Shén Zhuāng

Posición de preparación: Junta los pies, mantén el cuerpo erguido y en equilibrio, deja que los brazos cuelguen naturalmente a los lados del cuerpo, mira hacia adelante con los ojos ligeramente cerrados y relaja todo el cuerpo.

"Mantén una postura firme, relaja el cuerpo y llena la mente de intención. Muestra respeto hacia el exterior y calma tu interior. Mantén una mente clara y una apariencia respetuosa. No permitas que ningún pensamiento surja, dirige tu atención hacia el espacio cósmico. La intención divina ilumina el cuerpo, fusionándose en todo el ser".

Posición inicial: Levanta las palmas de las manos, baja y presiona para atraer la energía: empuja, tira, empuja, tira, empuja, tira. Relaja las muñecas, gira las palmas para sostener la energía mientras se eleva hasta la altura del ombligo y refleja en el ombligo. Gira las palmas hacia abajo, extiéndelas hacia afuera, hacia atrás, reflejando en el Míngmen, y luego pasa suavemente por debajo del brazo hasta llegar al punto Dàbāo (punto de acupuntura). Extiende los brazos hacia adelante, alineados con los hombros, reflejando en el Yìntáng. Los codos y los brazos forman una línea recta hacia afuera, gira las palmas hacia abajo y continúa girando las palmas hacia arriba en un movimiento arqueado, hasta que se encuentren sobre la cabeza. Baja lentamente el cuerpo hacia el frente hasta que las manos se junten frente al pecho. Separa las manos a lo largo de las costillas y cruza los brazos sobre la cintura.

Primera sección: la cabeza de la grulla y el dragón.

La cabeza de la grulla hacia adelante: baja la barbilla, inclina la cabeza hacia atrás, levanta la barbilla hacia arriba, hacia adelante, hacia abajo y hacia adentro, levantando las vértebras cervicales a lo largo del pecho; inclina la cabeza hacia atrás, levanta la barbilla hacia arriba, hacia adelante, hacia abajo y hacia adentro, levantando las vértebras cervicales a lo largo del pecho; inclina la cabeza hacia atrás, levanta la barbilla hacia arriba, hacia adelante, hacia abajo y hacia adentro, levantando las vértebras cervicales a lo largo del pecho.

La cabeza de la grulla hacia atrás: la barbilla baja hacia abajo a lo largo del pecho, hacia adelante, hacia arriba, la cabeza se inclina hacia atrás, la parte superior de Baihui se contrae y la barbilla baja; la barbilla baja a lo largo del pecho, hacia adelante, hacia arriba, la cabeza se inclina hacia atrás, la parte superior de Baihui se contrae y la barbilla baja; la barbilla baja a lo largo del pecho, hacia adelante, hacia arriba, la cabeza se inclina hacia atrás, la parte superior de Baihui se contrae y la barbilla baja, luego se endereza la cabeza.

La cabeza del dragón:

El cuerno izquierdo del dragón verde se inclina hacia la izquierda y traza un arco hacia arriba; el cuerno derecho del dragón verde se inclina hacia la derecha y traza un arco hacia arriba;

El cuerno izquierdo del dragón verde se inclina hacia la izquierda y traza un arco hacia arriba; el cuerno derecho del dragón verde se inclina hacia la derecha y traza un arco hacia arriba;

El cuerno izquierdo del dragón verde se inclina hacia la izquierda y traza un arco hacia arriba; el cuerno derecho del dragón verde se inclina hacia la derecha y traza un arco hacia arriba;

Mantén el cuerpo en posición vertical.

Segunda sección: relajar los hombros y el cuello.

Extensión de los brazos: Relaja las manos cruzadas sobre la cintura, gira las palmas hacia arriba y extiende los antebrazos hacia adelante formando un ángulo recto con los brazos. Levanta los brazos hasta que estén alineados con los hombros y luego extiéndelos hacia afuera en ambos lados, girando las palmas hacia afuera. Los antebrazos caen en línea recta. Sube y baja los antebrazos, sube y baja, sube y baja.

Rotación de las muñecas: Gira hacia adelante, hacia abajo, hacia atrás, hacia arriba, dos, tres; gira hacia atrás, hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, dos, tres. Alivio del hombro frío y tensión en el cuello, relaja los hombros y el cuello; alivio del hombro frío y tensión en el cuello, relaja los hombros y el cuello; alivio del hombro frío y tensión en el cuello, relaja los hombros y el cuello.

Extensión de los brazos: uno, dos, tres. Extiende ambos brazos en línea recta.

Tercera sección: abrir las palmas y desbloquear los meridianos.

Estirar las palmas implica extender el dorso de la mano hacia afuera. Los omóplatos se contraen hacia adentro y se extienden hacia afuera, se contraen hacia adentro y se extienden hacia afuera, se contraen hacia adentro y se extienden hacia afuera.

Separar los dedos: separar el pulgar del resto de los dedos, separar los dos dedos del medio de los otros cuatro dedos, extender el dorso de la mano hacia afuera. Unir los dos dedos del medio con los

otros cuatro dedos, unir el pulgar con el meñique. Separar, separar, extender el dorso de la mano hacia afuera, unir, unir; separar, separar, extender el dorso de la mano hacia afuera, unir, unir.

Mano en gancho: curvar los dos dedos de la palma como un gancho, las puntas de los dedos se tocan y se levantan, mantener la muñeca recta, relajar los dedos y estirarlos gradualmente. Curvar los dos dedos de la palma como un gancho, las puntas de los dedos se tocan y se levantan, mantener la muñeca recta, relajar los dedos y estirarlos gradualmente. Curvar los dos dedos de la palma como un gancho, las puntas de los dedos se tocan y se levantan, mantener la muñeca recta, relajar los dedos y estirarlos gradualmente. Luego, colocar la mano en posición plana.

Estirar los brazos: uno, dos, tres. Extender los dos brazos hacia los lados del cuerpo y dejarlos caer hacia abajo, las palmas de las manos se juntan frente al pecho.

Cuarta sección: inflar los brazos y fortalecer las costillas.

Cruza los dedos de ambas manos y levántalas hasta la frente, voltea las palmas hacia arriba y extiende los brazos en forma circular.

Gira el cuerpo hacia la izquierda, hacia el lado izquierdo del cuerpo, vibrando las costillas derechas. Gira el cuerpo hacia la derecha, hacia el lado derecho del cuerpo, vibrando las costillas izquierdas.

Gira el cuerpo hacia la izquierda, hacia el lado izquierdo del cuerpo, vibrando las costillas derechas. Gira el cuerpo hacia la derecha, hacia el lado derecho del cuerpo, vibrando las costillas izquierdas.

Gira el cuerpo hacia la izquierda, hacia el lado izquierdo del cuerpo, vibrando las costillas derechas. Gira el cuerpo hacia la derecha, hacia el lado derecho del cuerpo, vibrando las costillas izquierdas.

Levanta ambas manos por encima de la cabeza, en línea recta con el cuerpo.

Quinta sección: inclinarse hacia adelante y relajar el meridiano del Du.

Frotar las muñecas: uno, dos, tres. Separa las manos, con las palmas hacia adelante. Pegar los brazos a las orejas, inclinar la cabeza hacia adelante, inclinarse y arquear la espalda, curvando la columna vertebral por secciones, desde debajo de las vértebras cervicales, torácicas y lumbares. Presionar hacia abajo con los pies: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo en el lado izquierdo: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo en el lado derecho: uno, dos, tres. Girar el cuerpo hacia la posición correcta, juntar las manos hacia atrás para acumular energía y pellizcar el tendón del talón, pegando la cara a las piernas: uno, dos, tres. Juntar las manos hacia adelante, pegar los brazos a las orejas, estirar la columna vertebral desde abajo hacia arriba por secciones, relajándose de forma natural.

Segunda vez, inclinarse y arquear la espalda, curvando la columna vertebral por secciones, desde debajo de las vértebras cervicales, torácicas y lumbares. Presionar hacia abajo con los pies: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo en el lado izquierdo: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo en el lado

derecho: uno, dos, tres. Girar el cuerpo hacia la posición correcta, juntar las manos hacia atrás para acumular energía y pellizcar el tendón del talón, pegando la cara a las piernas: uno, dos, tres. Juntar las manos hacia adelante, estirar la columna vertebral desde abajo hacia arriba por secciones, relajándose de forma natural.

Tercera vez, inclinarse y arquear la espalda, curvando la columna vertebral por secciones, desde debajo de las vértebras cervicales, torácicas y lumbares. Presionar hacia abajo con los pies: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo en el lado izquierdo: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo en el lado derecho: uno, dos, tres. Girar el cuerpo hacia la posición correcta, juntar las manos hacia atrás para acumular energía y pellizcar el tendón del talón, pegando la cara a las piernas: uno, dos, tres. Juntar las manos hacia adelante, estirar la columna vertebral desde abajo hacia arriba por secciones, relajándose de forma natural.

Girar las palmas de las manos hacia adentro, caer hacia adelante, siguiendo el arco de las costillas, separar las manos y cruzar la cintura.

Sexta sección: girar la cintura y limpiar la energía en la región de la ingle.

Separa los pies, manteniéndolos al ancho de los hombros, y mantén una posición de pie paralela, ligeramente agachado.

Gira a la izquierda: adelante, izquierda, atrás, derecha, dos, tres; gira a la derecha: adelante, derecha, atrás, izquierda, dos, tres;

Engancha y levanta el Wěi lú: engancha hacia adelante, levanta hacia atrás, engancha hacia adelante, levanta hacia atrás, engancha hacia adelante, levanta hacia atrás, mantén el Wěi lú en el centro y endereza el cuerpo.

Séptima sección: abrir las caderas con los pies separados hacia adelante y hacia atrás.

Abrir las caderas hacia adelante: Los dedos de los pies apuntan hacia afuera formando una línea recta. Relaja las manos que están cruzadas sobre el abdomen, gira las palmas hacia arriba, extiende los antebrazos hacia adelante formando un ángulo recto con los brazos, levanta los brazos, mantén las palmas alineadas con la frente, gira las palmas hacia adelante y extiende los brazos formando una línea recta.

Extender los brazos: Uno, dos, tres. Agáchate, los brazos caen junto al cuerpo, las palmas de las manos se juntan frente al pecho. Gira a la izquierda: Uno, dos, tres; gira a la derecha: Uno, dos, tres. Levanta desde el punto Baihui, levanta hacia arriba, los dedos y las palmas suben hasta el punto Yintang, gira las palmas hacia adelante y extiende los brazos formando una línea recta. Extender los brazos: Uno, dos, tres. Agáchate, los brazos caen junto al cuerpo, las palmas de las manos se juntan frente al pecho. Gira a la izquierda: Uno, dos, tres; gira a la derecha: Uno, dos, tres. Levanta desde el punto Baihui,

levanta hacia arriba, los dedos y las palmas suben hasta el punto Yintang, gira las palmas hacia adelante y extiende los brazos formando una línea recta. Extender los brazos: Uno, dos, tres.

Agáchate, los brazos caen junto al cuerpo, las palmas de las manos se juntan frente al pecho. Gira a la izquierda: Uno, dos, tres; gira a la derecha: Uno, dos, tres. Levanta desde el punto Baihui, endereza el cuerpo, coloca las palmas de las manos frente al pecho.

Abrir las caderas hacia atrás: El dedo del pie izquierdo apunta hacia adentro, el talón derecho apunta hacia afuera formando una línea recta. Estira las piernas hacia atrás, extiende los brazos hacia adelante abrazando el cuerpo, inclina ligeramente el cuerpo hacia adelante, relaja los glúteos, flexiona la cintura, levanta desde el punto Baihui, recoge el mentón hacia adentro. Endereza el cuerpo, flexiona las rodillas hacia adentro, los brazos se elevan hacia arriba y se extienden hacia afuera en un arco, las palmas de las manos miran hacia arriba como si estuvieran sosteniendo algo, la cabeza se inclina hacia atrás para mirar al cielo, recoge el mentón hacia adentro.

Extender los brazos hacia adelante abrazando el cuerpo, mirar al cielo hacia atrás;

Extender los brazos hacia adelante abrazando el cuerpo, mirar al cielo hacia atrás.

Levantar desde el punto Baihui, enderezar el cuerpo, los dos brazos trazan un arco hacia arriba, el cuerpo se inclina hacia adelante y cae a lo largo del arco costal, separando las manos en una posición de cruzar los brazos, los dos pies pisando el Qi y juntándose.

Octava sección: arrodillarse con las rodillas y los pies en tres partes.

Mantén el cuerpo erguido, apoya los glúteos en los talones, mantén el pecho hundido y el abdomen contraído, relaja las rodillas y los tobillos mientras te arrodillas. El muslo y el torso forman una línea diagonal, el mentón se retrae hacia adentro, el punto Bǎi huì se eleva en la parte superior de la cabeza, y el cuerpo se relaja. Dirige la energía hacia arriba desde el punto Bǎi huì, levanta lentamente el cuerpo y relájate por completo.

Novena sección: saltar con una pierna y levantar el pie para dibujar el Tai Chi.

Mueve el centro de gravedad hacia la derecha y levanta la pierna izquierda. La pantorrilla caerá naturalmente, los dedos de los pies se levantarán y luego se apoyarán en el suelo, levantar, apoyar, levantar, apoyar, levantar, apoyar. Gira hacia adentro: uno, dos, tres; gira hacia afuera: uno, dos, tres. Lanza el empeine del pie hacia adelante en diagonal, estira la pierna, levanta los dedos de los pies, gira el talón hacia afuera y luego apoya los dedos de los pies en el suelo, levantar, girar, apoyar, levantar, girar, apoyar. Gira hacia adentro: uno, dos, tres; gira hacia afuera: uno, dos, tres. Gira el dedo gordo del pie hacia adentro y vuelve a bajar al suelo.

Mueve el centro de gravedad hacia la izquierda y levanta la pierna derecha. La pantorrilla caerá naturalmente, los dedos de los pies se levantarán y luego se apoyarán en el suelo, levantar, apoyar, levantar, apoyar, levantar, apoyar. Gira hacia adentro: uno, dos, tres; gira hacia afuera: uno, dos, tres. Lanza el empeine del pie hacia adelante en diagonal, estira la pierna, levanta los dedos de los pies, gira el talón hacia afuera y luego apoya los dedos de los pies en el suelo, levantar, girar, apoyar, levantar, girar, apoyar. Gira hacia adentro: uno, dos, tres; gira hacia afuera: uno, dos, tres. Gira el dedo gordo del pie hacia adentro y vuelve a bajar al suelo.

Décima sección: reunir la energía y girar hacia el centro.

Suelta las manos cruzadas sobre la cintura y abraza la pelota frente al abdomen, levantándola hacia arriba y delante de la cabeza.

Giro a la izquierda: abajo a la izquierda, abajo, arriba a la derecha, arriba, abajo a la izquierda, abajo, arriba a la derecha, arriba, abajo a la izquierda, abajo, arriba a la derecha, arriba.

Giro a la derecha: abajo a la derecha, abajo, arriba a la izquierda, arriba, abajo a la derecha, abajo, arriba a la izquierda, arriba, abajo a la derecha, abajo, arriba a la izquierda, arriba.

Ambas manos se levantan por encima de la cabeza, formando una cabeza de grulla: uno, dos, tres.

Apertura de la coronilla: descender, unir, abrir; ascender, unir, abrir;

descender, unir, abrir; ascender, unir, abrir;

descender, unir, abrir; ascender, unir, abrir.

Recoge el Qi y guíalo hasta la parte superior de la cabeza. Ambas manos se desplazan a lo largo de la cara hasta el pecho, girando las palmas hacia adentro y llevándolas hasta el abdomen. Luego, siguiendo la parte frontal de las piernas, se guía hacia abajo. Las dos manos se colocan sobre la planta de los pies, presionando hacia abajo y levantando hacia arriba, presionando hacia abajo y levantando hacia arriba, presionando hacia abajo y levantando hacia arriba. Se extrae el Qi de la tierra, y las dos manos se guían hacia arriba a lo largo del interior de las piernas, pasando por el abdomen hasta el pecho. Las palmas se colocan frente a los hombros, con las palmas hacia adelante. La mano derecha empuja hacia adelante con la muñeca flexionada, girando la palma para llevar el Qi hacia la izquierda, formando un ángulo de 90° y presionando el punto Zhāng mén con el codo doblado alrededor del hombro. La mano izquierda empuja hacia adelante con la muñeca relajada, girando la palma para llevar el Qi hacia la derecha, formando un ángulo de 90° y presionando el punto Zhāng mén con el codo doblado alrededor del hombro. Silenciosamente, se recita "Hōng (tōng)" tres veces: inhalando, "Hōng (tōng)"; inhalando, "Hōng (tōng)"; inhalando, "Hōng (tōng)". Se sueltan los dedos de las manos que estaban presionando, y ambas palmas se empujan hacia adelante para formar la palma de loto, juntando las manos frente al pecho.

I. Xíng Shén Zhuāng (形神庄): Sección 5. Frase contraseña

Posición de cierre: Apertura y cierre del punto Shān zhōng: abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar.

Elevar hasta la punta de la nariz: abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar.

Elevar hasta el punto Yìntáng: abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar.

Elevar hasta el punto Xīn mén: abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar.

Elevar hasta el punto Bǎi huì: abrir, cerrar, abrir, cerrar, abrir, cerrar.

Ambas palmas se juntan y se elevan sobre la cabeza hasta arriba, se levantan y giran las palmas hacia adelante, luego caen hacia abajo formando una línea recta. Girando las palmas hacia arriba, se juntan frente al cuerpo con el ancho de los hombros y se reflejan en el punto Yìntáng. El codo cae y se retira hacia atrás, pasando por debajo del brazo para penetrar en el punto Dà bāo, extendiéndose hacia atrás y hacia afuera hasta el costado del cuerpo. Gradualmente, se gira la palma para recoger el Qi y guiarlo hacia abajo hasta el Dāntián inferior. Ambas manos se superponen frente al ombligo (izquierda para hombres, derecha para mujeres) y se masajea el abdomen en sentido contrario a las agujas del reloj: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve (en sentido de las agujas del reloj: nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno). Se colocan sobre el ombligo y se descansa en silencio. Se separan las manos y se vuelven a la posición inicial, abriendo lentamente los ojos.

APÉNDICE: POSICIONAMIENTO DE LAS SIETE ESTRELLAS

1. EL CONTENIDO DE LA COLOCACIÓN DE LAS SIETE ESTRELLAS I (RECOPIADO POR EL SR. PANG MING CON UNA GRABACIÓN DE GONG)

En el pasado, cuando se colocaban las Siete Estrellas, la ceremonia era muy solemne y había que colocar la estatua de Buda e inclinarse ante ella. Esto es un montaje en grupo. Empezando por lo siguiente.

(1) Ubicar qiū xū(丘墟): cada tobillo, la articulación del tobillo, la fosa bajo la articulación exterior del tobillo, una a cada lado, cada camarada tiene que tocarla él mismo, presionar en el interior, en la articulación. Presiona y siente lo tuyo. El aura está añadiendo qi al interior, presiona con los dedos, en silencio, siente el interior, recuerda esta posición, cierra los ojos y piensa en el interior, parece vacío, como si añadieras un globo al interior de la articulación. En silencio, pensando tranquilamente, experimentando, pensando seriamente en esta bola, el interior está vacío, no es realmente una cosa, pero está vacío. Varios compañeros lo han sentido. Algunos sienten como si estuviera un poco oscura por dentro, vacía, vacía, otros sienten que está ligeramente oscura por dentro, no muy ligera; hay individuos que la sienten como ligera, pero la mayoría de los camaradas sienten que está vacía, vacía, bien, suelta las manos. Estos son los dos puntos.

(2) Ubicar huán tiào (环跳): Coloca tus manos a los lados de tus caderas, siente los huesos grandes y luego sube un poco hacia atrás. Cuando presiones allí, sentirás que es más profundo que en otras partes, justo en el punto donde está el punto de acupuntura huán tiào. Aquí no sentirás dolor fácilmente, solo coloca tus manos ligeramente sobre esa área para encontrar el lugar correcto. Cuando lo toques, sentirás una sensación de calor. No te preocupes por el calor, simplemente siente el área que está aproximadamente a tres pulgadas de profundidad. Es un espacio vacío, como un globo. Mantente en calma, relajado y concéntrate en ese lugar. Algunos de ustedes pueden sentir un poco de calor en todo el piso pélvico, la raíz del muslo, el perineo, el dantian inferior, el ombligo y debajo del punto Guan Yuan. Esto es normal. No te preocupes por el dantian, solo enfócate en los lados. Si no sientes nada, no te preocupes. Este es el punto de acupuntura huán tiào, a tres pulgadas de profundidad. Respira suavemente y siente el aire entrando en el área. Mantente calmado ... bien, eso es todo.. Ahora cuatro puntos.

(3) Ubicar la estrella inferior (下点): Ahora, coloca una mano en tu ombligo y la otra en el punto Mingmen de la espalda, ubicado justo en el centro entre el ombligo y el punto Mingmen, pero

ligeramente hacia atrás. Mantén la calma, mantén la calma ... pronuncia el sonido "ying" en el estilo de la escuela de Wuyuan. Al pronunciar este sonido, contrae el área del ombligo, el perineo y el punto Mingmen hacia adentro. Contrae el perineo hacia arriba, el ombligo hacia adentro y el punto Mingmen hacia adelante. Siente el área una vez que llegues a esta posición. Este es el punto de la estrella inferior.

(4) Ubicar la estrella media (中点): Ahora, suelta tus manos y te enseñaremos el punto medio. Hoy te enseñaremos el punto Huiyuan. Se encuentra justo en el centro entre el corazón y el ombligo, pero un poco más arriba. Avanza hacia adentro un poco, y luego muévete hacia atrás un poco en el centro delantero y trasero, esa es la posición del punto Huiyuan. Coloca las manos en la posición de la Palma Huiyuan y colócalas en el punto Huiyuan. Pronuncia la palabra "ling" en el primer tono y luego cambia al segundo tono. Este sonido se emite al practicar el Gong del Zi durante el Gong del Shi. Este es el punto de la estrella media.

(5) Ubicar la estrella superior (上点): el punto de la coronilla se encuentra aproximadamente a una pulgada dentro del Bǎi huì. Para encontrar el punto entre las cejas, use su dedo medio para sentir un poco más adelante del punto donde se cruzan las dos líneas, allí hay un hoyo. Si se siente un poco fuera de lugar, simplemente ajuste la ubicación. Luego, use su otro dedo medio para sentir el punto en la frente, luego coloque su dedo en la posición donde la longitud de un dedo apunta hacia adentro y cruce los dos dedos medios en ese punto. Sosténgalo allí para ubicar el punto donde se cruzan las dos líneas que forman un ángulo recto. Manténgalo en su lugar, este es el punto en la parte superior.

Permanezca en silencio... cuando alguien esté tranquilo, sentirá que su cabeza se mueve incluso si no se siente adentro, si puede sentirlo, use este punto adentro. Este punto es dinámico, no está completamente fijo. Bien, baje su mano, esos son los siete puntos.

Antes, esto se llamaba "la posición de las siete estrellas", pero no te preocupes por estos puntos cuando estés practicando si aún no estás lo suficientemente familiarizado con la práctica. Si lo haces, distraerás tu mente y no lograrás el éxito. Por lo tanto, debes practicar lo suficiente antes de comenzar a ubicar estos puntos. De hecho, cuando practicas estos siete puntos, no tienes que estar constantemente pensando en ellos. Deberías saber dónde están, pero no obsesionarte con ellos. Solo necesitas saber que están allí. Relájate, sepa que están allí y, cuando haces un movimiento, hay algo allí, esto se llama "parece que lo estás haciendo pero no lo estás haciendo", "como si estuviera allí, pero no lo está."

2. POSICIONAMIENTO DE LAS SIETE ESTRELLAS II (RECOPILADO POR LA GRABACIÓN DE PANG MING)

La Postura de las Siete Estrellas es un método de práctica de todo el cuerpo, que antes se llamaba Postura de las Estrellas. En el pasado, se decía que había siete puntos en el cuerpo humano, y el método tradicional de qigong para extender las siete estrellas consiste en recibir la energía espiritual de las siete estrellas en tu cuerpo, lo cual es muy importante.

Pero si aún no se ha practicado correctamente xíng shén zhuāng, y si aún no se conoce el gong, no será muy eficaz, porque la mente no podrá comprobarlo y brillar, sino que el qi se estancará fácilmente, y el espíritu olvidará el gong, y no importa cómo pienses en él, no podrás pensar en él. Después de ubicar estos puntos, es importante estar consciente de ellos en todo momento, pero también es importante no aferrarse a ellos. De lo contrario, puedes bloquear el flujo de Qi y obstaculizar su efectividad. Debes tener en cuenta que estos puntos son "puntos de energía" y que la acumulación excesiva de Qi puede no ser beneficiosa. La clave es mantener un flujo de Qi suave y equilibrado. Es importante recordar que los puntos de energía son lugares donde se acumula el Qi, y la esencia de posicionar las estrellas es reunir el qi, para que el qi interno y el externo puedan conectarse, lo cual es una forma efectiva de mejorar la circulación de la energía en todo el cuerpo.

(1) Ubicar bǎi huì: está situado aproximadamente 1.5 cm por debajo de la parte superior de la cabeza. Es como una bola vacía, debes enfocarte en su ubicación. Es un punto de energía vacío y etéreo.

(2) Ubicar huágài: está ubicado aproximadamente 5 cm dentro de la cabeza, es como una bola vacía con un diámetro de 1 a 2 cm. Puedes imaginarla como una bola de luz.

(3) Ubicar mìng mén: se encuentra delante de la segunda y tercera vértebras lumbares, es como una bola vacía de aproximadamente 1 cm de diámetro.

(4) Ubicar huán tiào: (La contracción del músculo glúteo tiene una hendidura) hacia adentro de 4 a 5 centímetros, cuando entra un poco de qi, se siente que todo el qi en las extremidades inferiores fluye sin obstáculos. Se puede sentir que el qi fluye hasta los tobillos e incluso los dedos de los pies. Los dedos del pie, el costado y la parte posterior del pie están cálidos. Puedes sentir cómo el qi fluye por las extremidades inferiores, tanto hacia abajo como hacia arriba. Hay una bola de 1 centímetro de diámetro en el interior.

Nota: el Qi de mìng mén y huán tiào pueden conectarse, lo que hace que el abdomen inferior y las nalgas se sientan ligeramente cálidos. Hay un resplandor blanco de energía que conecta las diferentes posiciones de las estrellas, no es una línea, sino una banda que se extiende en un área

grande. Las posiciones de las estrellas internas están conectadas con el Qi, experimentando la totalidad del Qi.

(5) Ubicar wàihuái: Coloca el pie con el talón ligeramente desplazado hacia el exterior, un tercio de la distancia hacia afuera desde el centro del talón. En la parte superior del pie, donde se encuentra la intersección de la parte delantera y baja del lateral externo del tobillo, hay una bola de aire de 1 centímetro de diámetro. La energía puede fluir hasta los dedos de los pies y la parte superior del pie, lo que permite una mayor flexibilidad en el tobillo.

(6) Ubicar rǔ zhōng: (ambos pezones) de 4 ó 5 cm de profundidad con un globo vacío en su interior.

(7) Ubicar yìntáng: Coloca la yema del dedo en el punto "Yìntáng" (tercer ojo) y penetra hacia adentro 1 cun (unidad de medida en la medicina tradicional china). Hay una bola de aire vacía en el interior. Al respirar y dirigir la energía hacia este punto, la energía se llenará y se extenderá a los siete orificios de la cabeza.

(8) Ubicar dàchuí: Coloca los dedos en la parte inferior de la séptima vértebra cervical, un poco hacia adelante de la columna vertebral. Presiona suavemente para encontrar la posición donde la vértebra no está completamente alineada con las demás y hay una sensación de movimiento interno.

(9) Ubicar : Coloca los dedos en la intersección entre la ingle y la línea que conecta los pezones, y penetra hacia el interior. Se sentirá calor subiendo hacia los pezones. Para aquellos que son sensibles, al hacer un ligero movimiento de cabeza de grulla, se sentirá que la vértebra dorsal se relaja y se vuelve más flexible.

II. XÚN JĪNG DǎO YǐN Fǎ (循经导引法)

El método de Xún jīng dǎo yǐn es una parte importante de la práctica de Xíng Shén Zhuāng para la mezcla de la forma y el espíritu, y también es el segundo paso de Zhìnéng Qìgōng. Su función principal es fortalecer la conexión horizontal en el cuerpo. Solo al practicar ambos métodos juntos se puede lograr la perfecta armonía entre la forma y el espíritu.

OBJETIVOS

A través del estudio y la práctica de Xún jīng dǎo yǐn fǎ, se adquiere el método de práctica de esta técnica y se obtiene una comprensión profunda de la misma. Se puede realizar demostraciones físicas y explicar los ejercicios, y gradualmente se alcanza la capacidad de enseñar esta técnica de forma independiente. A través del estudio y la práctica, se debe comprender que Xún jīng dǎo yǐn fǎ es una parte importante de la práctica de Xíng Shén Zhuāng para combinar el cuerpo y el espíritu en la práctica de Hùn yuán. Ambos pertenecen al segundo paso de Zhìnéng Qìgōng y forman un todo completo. Solo al practicar ambos se puede lograr que la energía se infiltre tanto vertical como horizontalmente en los tejidos profundos, aumentando así la abundancia de Hùn yuánqì en el cuerpo y logrando una integración completa del cuerpo y el espíritu. El objetivo principal de esta técnica es fortalecer la "conexión horizontal" en el cuerpo.

Puntos clave y dificultades de estudio:

1. La ruta de Xún jīng dǎo yǐn.
2. La coordinación entre los movimientos vibratorios y las intenciones mentales.
3. Los efectos de esta técnica y su relación con la técnica de Xíng Shén Zhuāng.

SECCIÓN 1. LA PRÁCTICA DE XÚN JĪNG DǎO YǐN Fǎ

El método de Xún jīng dǎo yǐn y el Xíng Shén Zhuāng son ambos el segundo paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng, y son componentes importantes para la mezcla de la forma y el espíritu. Solo al practicar ambos juntos se puede lograr la integración completa de la forma y el espíritu. Xún jīng dǎo yǐn, como su nombre indica, es un método de autoguiado a lo largo de las rutas de los doce meridianos del cuerpo humano, principalmente a través de la vibración para fortalecer la "conexión transversal" de la energía en los meridianos del cuerpo humano.

II. ACCIONES CLAVES

(1) MOVIMIENTOS VIBRATORIOS

Durante la guía de los meridianos de las manos, el área de temblor se encuentra en la parte central de la palma de la mano (entre la articulación media de los dedos y el punto Lao Gong), se adhiere a la piel y se realiza un temblor al presionar y soltar. El rango de presión y liberación debe ser pequeño, la frecuencia debe ser rápida y la intención debe penetrar en los huesos. En la guía de los meridianos de los pies, el área de temblor se realiza con la punta de los dedos o con toda la palma de la mano.

(2) MOVIMIENTO DE GIRO EN FORMA DE ARCO

Cuando la mano derecha llega a la punta del dedo de la mano izquierda durante el temblor, la mano izquierda gira hacia atrás de la mano derecha sin bordes ni ángulos, sino que ambas manos giran en forma de arco, es decir, la mano izquierda está debajo y gira hacia el lado externo de la mano derecha (en dirección al meñique) en un movimiento contrario a las agujas del reloj; al mismo tiempo, la mano derecha está arriba y gira hacia la parte superior izquierda de la mano izquierda (en dirección al pulgar) en un movimiento contrario a las agujas del reloj. Ambas manos giran en forma de arco al mismo tiempo, de modo que cuando el dedo de la mano derecha se desvía hacia la palma de la mano izquierda, la mano izquierda gira naturalmente hacia abajo y luego guía a lo largo del lado externo del brazo derecho. Cuando la mano izquierda llega a la punta del dedo de la mano derecha, también se realiza un giro en forma de arco, con los mismos movimientos pero en dirección opuesta.

(3) HACER SONAR EL TAMBOR CELESTIAL

Durante la guía de los meridianos de los pies hasta la parte posterior de la cabeza, se cubren las orejas con la base de ambas palmas y los dedos de ambas manos golpean la parte posterior de la cabeza en el área del punto Yu Zhen. Primero se golpea con el dedo índice, luego con el dedo anular y finalmente con el dedo medio, repitiendo este orden tres veces. Luego, estos tres dedos golpean al

mismo tiempo, tres veces seguidas, lo que provoca vibraciones en la parte posterior de la cabeza y en todo el cerebro, y se puede escuchar un sonido similar a un tambor en la mente.

III. EL RECORRIDO DE LOS MERIDIANOS

Xún jīng dǎo yǐn fǎ es un método de autoguiado siguiendo la ruta de los doce meridianos. No se trata de guiar uno por uno los meridianos, sino de guiar separadamente los tres meridianos yin y los tres meridianos yang. La ruta de circulación de los doce meridianos es la siguiente:

1. Los tres meridianos yin de la mano parten del pecho hacia la mano, recorriendo la parte interna del brazo;
2. Los tres meridianos yang de la mano parten de la mano hacia la cabeza, recorriendo la parte externa del brazo. Por lo tanto, en la guía de los meridianos de la mano, se desciende por la parte interna del brazo y se asciende por la parte externa del brazo.
3. Los tres meridianos yang del pie parten de la cabeza hacia el pie, recorriendo el lado externo y posterior del cuerpo (el meridiano yangmíng recorre el frente del cuerpo, no se guía hacia abajo);
4. Los tres meridianos yin del pie parten del pie hacia el abdomen, recorriendo la parte interna de la pierna. Por lo tanto, en la guía de los meridianos del pie, se desciende por el lado externo y posterior del cuerpo, y se asciende por la parte interna de la pierna.

Nota: Por favor, practica repetidamente la ruta de Xún jīng dǎo yǐn siguiendo las demostraciones.

IV. RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

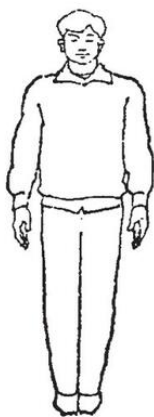
I. REQUISITOS POSTURALES

POSTURA PREPARATORIA

Junta los pies, mantén el cuerpo en posición vertical, y deja que los brazos cuelguen naturalmente a los lados del cuerpo. Mantén la mirada al frente con los ojos ligeramente cerrados y relaja todo el cuerpo. (Figura 3-79)

POSTURA ASCENDENTE

Levanta los dedos meñiques, levanta las palmas de las manos y luego presiona hacia abajo para atraer la energía. Después de empujar y tirar tres veces, relaja las muñecas y gira las palmas de las manos para sostener la energía a la altura del ombligo. Los centros de las palmas de las manos deben estar ligeramente curvados y reflejar hacia el ombligo. Luego, gira las palmas de las manos hacia abajo, extiéndelas hacia atrás y refleja hacia el punto Mingmen en la parte baja de la espalda. A continuación, sigue el movimiento hacia abajo por debajo del brazo hasta el punto Dabao para guiar la energía. Extiende ambos brazos hacia adelante, a la altura de los hombros, con los dedos medios reflejando hacia el punto Yintang. Extiende los codos hacia afuera (Figura 3-85), luego extiende las palmas de las manos hacia abajo y realiza un movimiento continuo de arco hacia arriba con las palmas de las manos. Las dos manos se encuentran encima de la cabeza (Figura 3-86). Luego, desciende hacia el frente de la cabeza y llega al frente del pecho formando una posición de manos en oración. (Figura 3-87) Separa las manos a lo largo de las costillas y coloca los pulgares en el punto Jingmen, mientras que los otros cuatro dedos descansan naturalmente en la cintura. Separa los pies a la anchura de los hombros y mantén una postura paralela. (Figura 3-88)



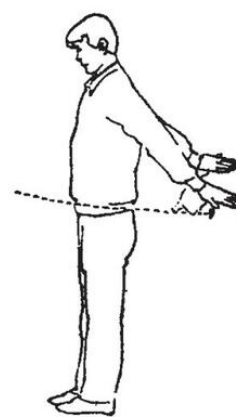
3-79



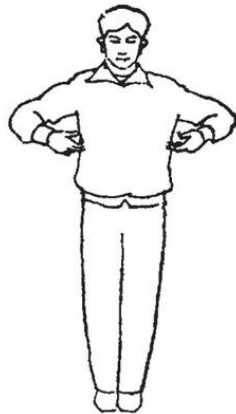
3-80



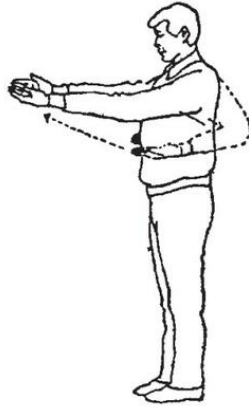
3-81



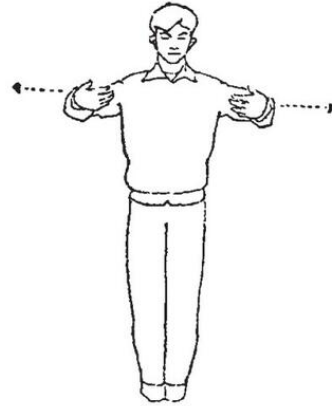
3-82



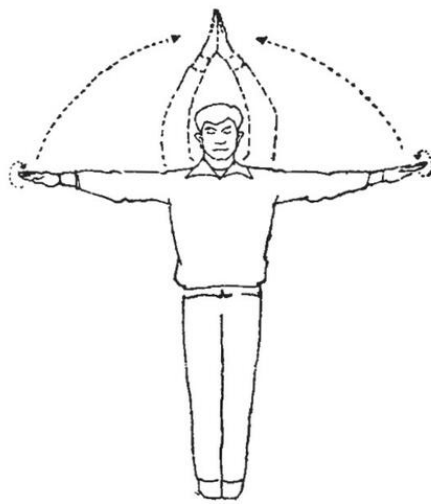
3-83



3-84



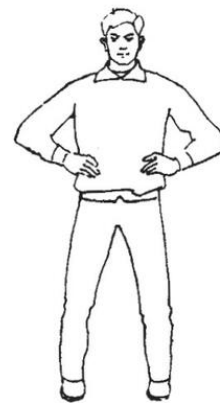
3-85



3-86



3-87



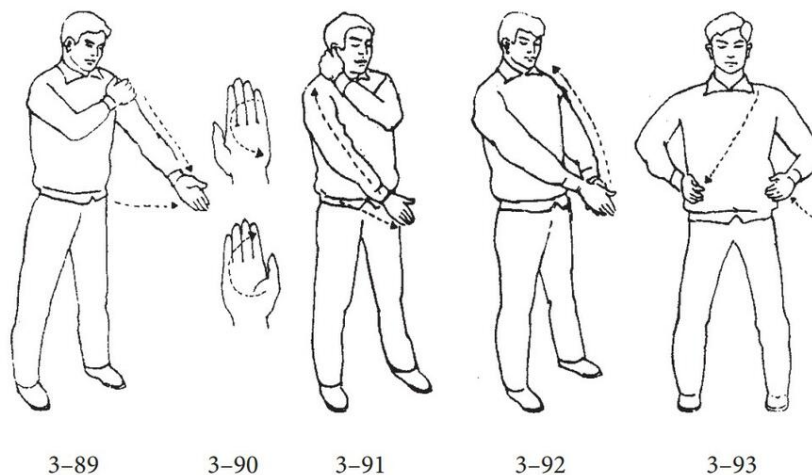
3-88

GUÍA DE LOS MERIDIANOS DE LAS MANOS

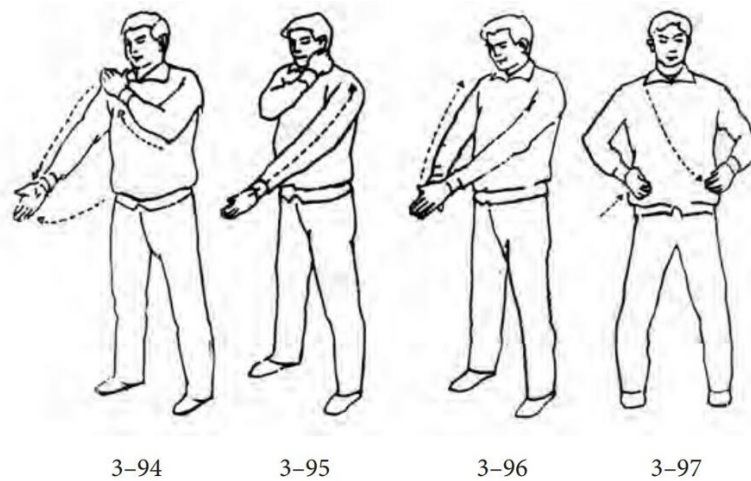
Relaja las manos cruzadas sobre la cintura; la palma de la mano izquierda hacia arriba, se extiende hacia adelante y hacia abajo a un ángulo de 45°; al mismo tiempo, la mano derecha sigue el meridiano del arco costal, pasando por los puntos Qí Mén y Shān Zhōng, hasta el punto Yún Mén en el lado izquierdo (ver imagen 3-89), temblando hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo izquierdo, pasando por los puntos Qū Zé, Dà Líng, Láo Gōng, hasta las puntas de los dedos. Gira la palma en forma de arco (ver imagen 3-90). La palma de la mano izquierda hacia abajo, temblando hacia arriba a lo largo de las puntas de los dedos de la mano derecha, el dorso de la mano y el lado externo del brazo derecho, pasando por los puntos Wài Guān, Qū Chí, Bì Nǎo, Jiān Yú, hasta la raíz del cuello del lado derecho; envía tu intención hacia arriba hasta la cabeza (ver imagen 3-91), y luego hacia abajo hasta el punto Yún Mén del lado derecho. Al mismo tiempo, gira la palma de la mano derecha hacia arriba; la mano izquierda temblando hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo

II. Xún jīng dǎo yǐn fǎ (循经导引法): Sección 1. La práctica de Xún jīng dǎo yǐn fǎ

derecho, pasando por los puntos Qū Zé, Dà Líng, Láo Gōng, hasta las puntas de los dedos. Gira la palma en forma de arco. La palma de la mano derecha gira hacia abajo, temblando hacia arriba a lo largo de las puntas de los dedos de la mano izquierda, el dorso de la mano y el lado externo del brazo izquierdo, pasando por los puntos Wài Guān, Qū Chí, Bì Nǎo, Jiān Yú, hasta la raíz del cuello del lado izquierdo (ver imagen 3-92). La mano derecha baja en un arco hasta debajo de la clavícula, pasando por el punto Yún Mén, retrocede a Shān Zhōng y Qí Mén, y vuelve a la costilla derecha; al mismo tiempo, la mano izquierda se retira a la costilla izquierda (ver imagen 3-93).



La palma de la mano derecha hacia arriba, se extiende hacia adelante y hacia abajo a un ángulo de 45°; al mismo tiempo, la mano izquierda sigue el meridiano del arco costal, pasando por los puntos Qí Mén y Shān Zhōng, hasta el punto Yún Mén en el lado derecho, temblando hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo derecho, pasando por los puntos Qū Zé, Dà Líng, Láo Gōng, hasta las puntas de los dedos (ver imagen 3-94). Gira la palma en forma de arco, la palma de la mano derecha hacia abajo, temblando hacia arriba a lo largo de las puntas de los dedos de la mano izquierda, el dorso de la mano y el lado externo del brazo izquierdo, pasando por los puntos Wài Guān, Qū Chí, Bì Nǎo, Jiān Yú, hasta la raíz del cuello del lado izquierdo; envía tu intención hacia arriba hasta la cabeza (ver imagen 3-95), y luego hacia abajo hasta el punto Yún Mén del lado izquierdo. Al mismo tiempo, gira la palma de la mano izquierda hacia arriba; la mano derecha temblando hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo izquierdo, pasando por los puntos Qū Zé, Dà Líng, Láo Gōng, hasta las puntas de los dedos. Gira la palma en forma de arco. La palma de la mano izquierda hacia abajo, temblando hacia arriba a lo largo de las puntas de los dedos de la mano derecha, el dorso de la mano y el lado externo del brazo derecho, pasando por los puntos Wài Guān, Qū Chí, Bì Nǎo, Jiān Yú, hasta la raíz del cuello del lado derecho (ver imagen 3-96). La mano izquierda baja en un arco hasta debajo de la clavícula, pasando por el punto Yún Mén, retrocede a Shān Zhōng y Qí Mén, y vuelve a la costilla izquierda; al mismo tiempo, la mano derecha se retira a la costilla derecha (ver imagen 3-97).



3-94

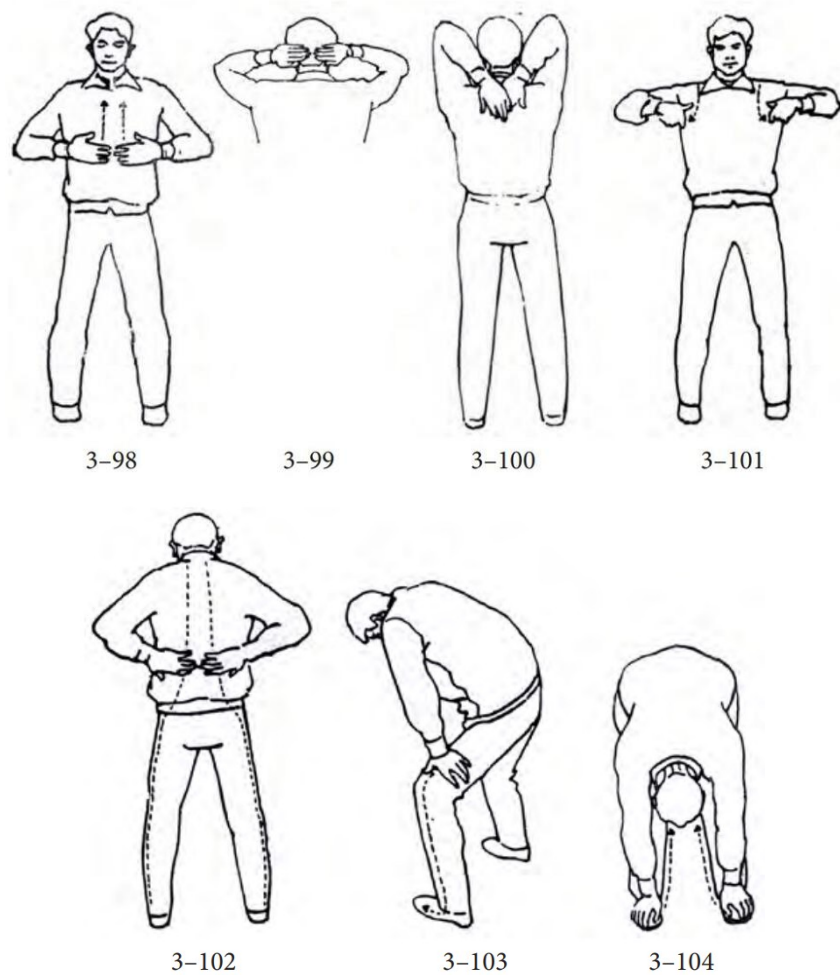
3-95

3-96

3-97

GUIAR EL MERIDIANO DEL PIE

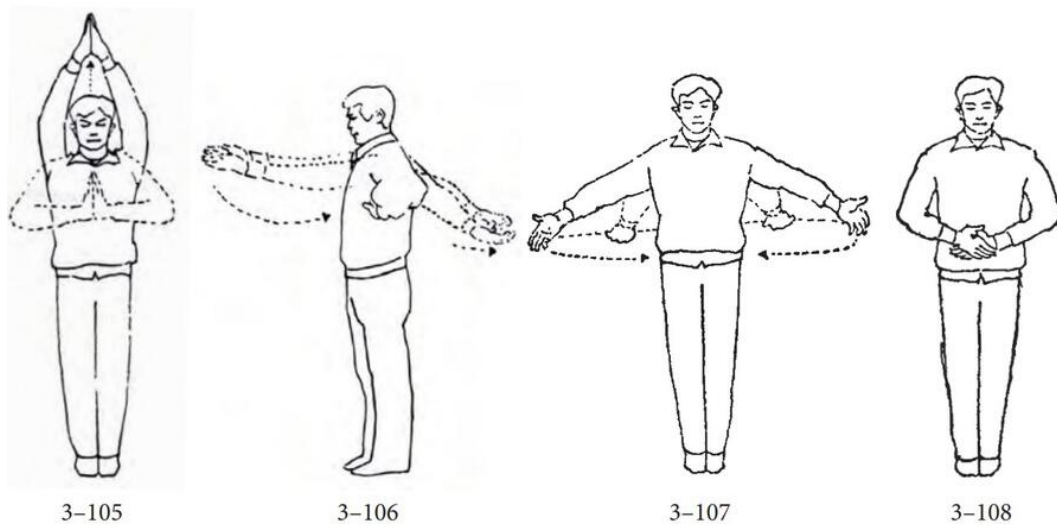
Con las palmas de las manos hacia adentro, sube diagonalmente a lo largo de las costillas hasta el corazón, conectando los dedos medios; (Figura 3-98) agita hacia arriba a lo largo del pecho hasta el cuello, la barbilla y la cara, girando gradualmente las puntas de los dedos hacia arriba hasta la frente, la fontanela, la parte superior de la cabeza y la nuca; cubre las dos orejas con las palmas de las manos y usa el dedo medio para golpear y vibrar en la parte posterior de la cabeza después de hacer vibrar y golpear en la parte superior de la cabeza, haciendo el "tambor celestial"; (Figura 3-99) agita hacia abajo a lo largo del cuello. (Figura 3-100) Sin agitar, rodea por delante de los hombros, (Figura 3-101) regresa desde debajo de la axila hacia atrás del cuerpo (con la intención de conectar hacia arriba), (Figura 3-102) agita hacia abajo y guía. El cuerpo se curva hacia abajo, gradualmente flexiona las rodillas y se agacha. Las dos manos saltan a lo largo del cuerpo, con los nudillos abiertos, el pulgar apuntando hacia adelante y los otros cuatro dedos detrás de la pierna, agitando hacia abajo a lo largo de los dos lados de la pierna, (Figura 3-103) a lo largo del lado externo del pie, los diez dedos de las manos se alinean con los diez dedos de los pies y se agitan (como presionar un punto de envío). (Figura 3-104) A lo largo del lado interno del pie, el lado interno de la pierna, agita hasta el bajo vientre y el corazón, el cuerpo se endereza gradualmente.



Guía tres veces a través de los meridianos de las manos y los pies, esto se considera una ronda completa de Xún jīng dǎo yǐn.

POSTURA DE CIERRE

Los dos pies pisotean el qì y se juntan, las dos manos llegan al corazón y se juntan frente al pecho. Las dos manos se levantan juntas hasta arriba de la cabeza, elevándose. (Figura 3-105) Gira las palmas hacia adelante, caen hacia abajo en línea recta; gira las palmas hacia arriba, se juntan frente al cuerpo, al ancho de los hombros; el dedo medio refleja en el punto Yìntáng. El codo cae y se retira, siguiendo el impulso para guiar el qì hacia el punto Dàbāo, extendiendo la mano hacia atrás y hacia afuera. (Figura 3-106) Gira gradualmente las palmas hacia adelante, recoge el qì y lo guía hacia abajo hasta el dāntián. (Figura 3-107) Las dos manos se superponen en el ombligo y se quedan en reposo. (Figura 3-108) Separa las manos y vuelve a la posición inicial, abre lentamente los ojos.



II. DESCRIPCIÓN

1. "Giro en forma de arco" se refiere a cuando la mano derecha tiembla hasta la punta de los dedos de la mano izquierda, la mano izquierda gira hacia la parte posterior de la mano derecha sin tener una transición angular directa. En cambio, ambas manos giran en forma de arco, con la mano izquierda debajo y ligeramente extendida hacia el lado externo de la mano derecha, mientras que la mano derecha rodea hacia el lado izquierdo de la mano izquierda. Ambas manos forman un giro en forma de arco. Este giro en forma de arco no debe ser demasiado grande y también se puede realizar mentalmente.

2. "Golpeando el tambor celestial" se refiere a cubrir las orejas con las palmas de las manos, con los dedos de ambas manos en la parte posterior de la cabeza, cerca del cuello, y utilizando principalmente el dedo medio para golpear y vibrar la parte posterior de la cabeza y toda la cabeza. El movimiento de golpear con los dedos es: el dedo índice golpea una vez, el dedo anular golpea una vez, el dedo medio golpea una vez, luego estos tres dedos golpean continuamente tres veces. Esto provoca vibraciones en la parte posterior de la cabeza y en toda la cabeza.

3. Los requisitos para el temblor son: las manos no deben separarse de la piel, evitando golpes directos; la velocidad del temblor debe ser de al menos dos veces por segundo. La velocidad de guiar el temblor: para los miembros superiores, desde el hombro hasta la punta de los dedos, aproximadamente 5 respiraciones naturales; para los miembros superiores, subir y bajar aproximadamente 10 respiraciones; desde la cabeza hasta los pies, 24 respiraciones.

4. Este método requiere movimientos suaves, suaves y uniformes, con una actitud natural.

Después de dominar la guía circular, las manos pueden temblar sin tocar la piel, manteniendo una distancia de 1-3 centímetros de la piel.

5. El método de guía a lo largo de los meridianos implica guiarse a uno mismo siguiendo las rutas de los doce meridianos principales. No se trata de guiar uno por uno los meridianos, sino de guiar los tres meridianos yin y los tres meridianos yang por separado. La ruta circular de los doce meridianos es: los tres meridianos yin de la mano van desde el pecho hacia el interior del brazo; los tres meridianos yang de la mano van desde la mano hacia la cabeza, por el exterior del brazo; los tres meridianos yang del pie van desde la cabeza hasta el pie, por el exterior y la parte posterior del cuerpo (el meridiano Yangming no se guía hacia abajo); los tres meridianos yin del pie van desde el pie hacia el abdomen, por el interior de la pierna. Por lo tanto, la guía de los meridianos de la mano se realiza descendiendo por el interior del brazo y ascendiendo por el exterior del brazo. La guía de los meridianos del pie se realiza descendiendo por el exterior y la parte posterior del cuerpo y ascendiendo por el interior de la pierna.

6. El segundo paso de Zhìnéng Qìgōng, Xíng Shén Zhuāng, también habla de los meridianos, pero no se centra en seguir las líneas de los meridianos o abrir los meridianos, sino en permitir que los meridianos se conecten horizontalmente. Para lograr este efecto, el método de guía a lo largo de los meridianos utiliza el temblor a lo largo de los meridianos. El temblor implica una presión y una contracción, presionando hacia adentro y luego sacando. El temblor debe ser realizado con intención. Cada vez que se realiza un temblor hacia abajo, se debe imaginar que se está presionando hasta el hueso, en el centro de cada parte del cuerpo, y luego sacándolo, permitiendo que la energía fluya horizontalmente hacia adentro y hacia afuera. Solo cuando los meridianos están conectados horizontalmente, la piel, la carne, los tendones, las venas y los huesos se fusionan en uno solo. Esto es lo que se entiende por la conexión horizontal de los meridianos en la práctica de Zhìnéng Qìgōng.

V. EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE I: POSTURA PREPARATORIA

Junta los pies, mantén el cuerpo erguido, deja que los brazos cuelguen naturalmente a los costados, mira al frente con los ojos en posición horizontal, luego cierra suavemente los ojos. Relaja todo el cuerpo. Esta parte es igual a la postura de preparación del método "Pěng qì guàn dǐng fǎ", por lo que no se repetirá.

PARTE 2: POSTURA INICIAL

La primera mitad de esta parte es igual a la postura inicial del método "Pěng qì guàn dǐng fǎ", por lo que no se repetirá. En la segunda mitad, se realiza el movimiento de las "Diez Manos", separando las manos a lo largo de las costillas y doblando ligeramente la cintura. El pulgar presiona el punto "Jīng mén", mientras que los otros cuatro dedos se colocan naturalmente en los puntos "Zhāng mén" y "Dài

mài" (ver la función en el plan de enseñanza del método "Xíng Shén Zhuāng"). Luego, separa los pies y colócalos a la misma distancia que los hombros, manteniéndolos paralelos.

PARTE 3: GUÍA DE LOS MERIDIANOS DE LAS MANOS

1. Extiende la mano. Deja que la mano izquierda se relaje y gire la palma hacia arriba, estirándola hacia adelante y hacia abajo. Después de relajarla y estirla, coloca la mano justo en frente del abdomen, con la palma inclinada hacia arriba y hacia la derecha. Al mismo tiempo, también relaja la mano derecha, con la palma hacia el cuerpo, rozando el cuerpo (sin tocarlo) a lo largo del arco de las costillas derechas, pasando por el punto Qímén, Shānzhōng y llegando al punto Yúnmén en el lado izquierdo.

Explicación: Los movimientos de ambas manos se realizan simultáneamente. Al soltar al mismo tiempo las manos que están cruzadas sobre la cintura, cuando la mano izquierda se extiende justo en frente del abdomen, la parte de la palma de la mano derecha que vibra debe coincidir exactamente con la posición del punto Yúnmén en el lado izquierdo.

2. Vibra el brazo izquierdo. Mantén el brazo izquierdo en una posición relajada y estirada sin moverlo, mientras que la palma de la mano derecha vibra hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo izquierdo, pasando por los puntos Qūzé, Dàlíng y Láogōng hasta llegar a las puntas de los dedos. Después de girar la palma en un arco, en este momento la mano derecha está en una posición relajada y estirada, justo en frente del abdomen, con la palma hacia abajo y hacia la izquierda, mientras que la parte de la palma de la mano izquierda que vibra se coloca sobre las puntas de los dedos de la mano derecha.

3. Vibra el brazo derecho. La mano izquierda vibra hacia arriba a lo largo de las puntas de los dedos de la mano derecha, el dorso de la mano y el lado externo del brazo derecho, pasando por los puntos Wàiguān, Qūchí, Bìnǎo y Jiānyú hasta llegar a la raíz del cuello derecho. Con la intención, envía la energía hacia arriba hasta la cabeza, luego haz un bucle hacia abajo, y con la intención, sigue el bucle descendente de la mano izquierda hasta llegar al punto Yúnmén en el lado derecho, al mismo tiempo, gira la palma de la mano derecha hacia arriba. En este momento, la postura es exactamente opuesta a la postura de inicio después de extender la mano izquierda y comenzar a vibrar, pero los movimientos clave son los mismos.

Explicación: Lo más importante a tener en cuenta es que después de vibrar hasta el punto Qūchí, la mano izquierda también debe moverse ligeramente hacia afuera a lo largo del brazo derecho, no se debe vibrar en la parte superior del brazo derecho. Después de llegar a la raíz del cuello, la mano izquierda se coloca sobre la raíz del cuello sin moverse, y con la intención, se envía hacia arriba hasta

la cabeza, luego la mano izquierda hace un bucle hacia abajo, desde la raíz del cuello hasta el punto Yúnmén en el lado derecho.

4. A continuación, la mano izquierda vibra hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo derecho hasta las puntas de los dedos, luego gira la palma de la mano derecha hacia arriba y vibra hacia arriba a lo largo del lado externo del brazo izquierdo hasta llegar al punto Yúnmén en el lado izquierdo. De esta manera, se guían los meridianos de los tres yin de la mano izquierda, los tres yang de la mano derecha, los tres yin de la mano derecha y los tres yang de la mano izquierda. La postura vuelve al estado inicial después de "extender la mano".

5. Recoge las manos. Las manos izquierda y derecha se recogen siguiendo la ruta inversa de "extender la mano" hasta las costillas. La mano derecha pasa por el punto Shānzhōng hasta el punto Qímén en las costillas derechas, mientras que la mano izquierda se recoge directamente y se coloca sobre las costillas izquierdas.

6. Lo que se explicó anteriormente es la representación de los movimientos de guía de los meridianos de las manos con la mano izquierda extendida como ejemplo. A continuación, se presentan los movimientos de guía de los meridianos de las manos con la mano derecha extendida como ejemplo. Los movimientos clave de estas dos secciones son iguales. Es decir, gira la palma de la mano derecha hacia arriba nuevamente, extiéndela hacia adelante y hacia abajo, y realiza los movimientos de guía. Los movimientos de guía de los meridianos de las manos representados por la mano izquierda extendida como ejemplo y los movimientos de guía de los meridianos de las manos representados por la mano derecha extendida como ejemplo se realizan consecutivamente, lo que constituye una vez de guía de los meridianos de las manos.

PARTE 4: GUÍA DEL MERIDIANO DEL PIE

1. Mantén las palmas de las manos hacia adentro, a lo largo de las costillas hasta el pecho, con los dedos medios tocándose. Los codos deben estar abiertos hacia afuera y los antebrazos gradualmente horizontales. Vibra hacia arriba a lo largo del pecho, vibrando con toda la palma de la mano, y cuando llegues a la garganta, vibra con la punta del dedo medio. A medida que te acercas al rostro, gira gradualmente la punta del dedo hacia arriba y continúa vibrando con toda la palma de la mano. Relaja los codos y vibra a lo largo de la frente, la fontanela y la parte superior de la cabeza hasta la parte posterior del cuello, realizando el movimiento "Tocar el tambor celestial" (los detalles del movimiento "Tocar el tambor celestial" se mencionan anteriormente). Vibra hacia abajo a lo largo del cuello, manteniendo los codos lo más verticales posible y las manos lo más bajas posible, siguiendo las mismas instrucciones que en el método "Pěng qì guàn dǐng fǎ" para guiar hacia abajo desde el cuello hasta la espalda.

2. Mantén tu atención en la parte posterior mientras continúas vibrando. Las manos dejan de vibrar y se mueven hacia adelante desde debajo de las axilas hasta la parte posterior del cuerpo, asegurándote de captar la atención con tu mente. Luego, las palmas de las manos continúan vibrando hacia abajo mientras el cuerpo se curva hacia abajo, flexionando las rodillas y agachándote. Cuando las manos pasen por encima de las rodillas, abre la mano con los nudillos hacia afuera y los cuatro dedos detrás de la pierna, con el pulgar apuntando hacia adelante. Vibra hacia abajo a lo largo del lado externo del pie, vibrando con las puntas de los dedos, y gradualmente alinea las diez puntas de los dedos de la mano con las diez puntas de los dedos del pie, como si estuvieras presionando un interruptor. En esta posición de cuclillas, las instrucciones son las mismas que en el método "Pěng qì guàn dǐng fǎ" para empujar y frotar hacia abajo desde el suelo. Luego, vibra hacia arriba a lo largo del lado interno del pie y la pierna interna hasta el abdomen inferior y el pecho, mientras el cuerpo se endereza gradualmente. De esta manera, las manos regresan a la posición del pecho.

3. De esta manera, has guiado y vibrado a lo largo de los meridianos de los pies completando un ciclo, y las manos regresan al pecho. Luego, repite la guía y vibración un ciclo más, lo cual constituye una guía completa de los meridianos de los pies. La guía de los meridianos de las manos y los pies se realiza tres veces consecutivas, completando una guía a lo largo de los meridianos.

PARTE 5: POSTURA DE CIERRE

Pisa el Qi con ambos pies juntos y junta las manos frente al pecho. La posición de cierre en el método de guía de los meridianos es la misma que en el método "Pěng qì guàn dǐng fǎ", por lo que no se repetirá aquí.

VI. RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

(a) El punto clave de la práctica de este método es realizar un buen trabajo de vibración.

1. **Movimiento:** Al principio, se requiere que las manos vibren sin separarse de la piel, evitando golpear. Después de adquirir habilidad, las manos pueden vibrar sin tocar la piel, manteniendo una distancia de 1 a 3 centímetros. Esto representa dos niveles de práctica del método de Xún jīng dǎo yīn.
2. **Velocidad:** La velocidad de la vibración, es decir, la frecuencia, debe ser de al menos dos veces por segundo, cuanto más rápido, mejor. El tiempo de vibración y guía es de aproximadamente cinco respiraciones naturales para los miembros superiores, diez respiraciones para los brazos moviéndose hacia arriba y hacia abajo, y veinticuatro respiraciones desde la cabeza hasta los pies.

3. Intención: La clave para dominar el método de Xún jīng dǎo yǐn radica en utilizar la intención correctamente. El objetivo principal de esta práctica es fortalecer la permeabilidad del intercambio entre el cuerpo y el exterior, por lo que la intención debe centrarse en la permeabilidad interna y externa. Durante la inhalación, la intención penetra en los huesos, y durante la exhalación, la intención atraviesa los músculos y la piel hacia el exterior. Se requiere una estrecha coordinación entre los movimientos y la intención para guiar el flujo de energía horizontalmente. El Zhìnéng Qìgōng no se enfoca en un meridiano específico, por lo que no se debe concentrar la atención en un meridiano en particular.
4. Método de práctica de la vibración de la palma y los dedos: Siéntate erguido, coloca la palma de una mano hacia abajo sobre el muslo o sobre una mesa, y usa el dedo medio de la otra mano para presionar suavemente la punta del dedo medio de la mano colocada plana. Luego, el dedo medio de la mano colocada plana se levanta rápidamente con fuerza interna y se relaja inmediatamente, sin levantarse demasiado. A medida que adquieras habilidad, puedes aumentar la velocidad a 4-6 veces por segundo.
5. Aplicación de la vibración: Si la frecuencia de vibración alcanza las 4-6 veces por segundo y la intención penetra a cierta profundidad durante la vibración, se puede tratar enfermedades superficiales. Si la frecuencia de vibración alcanza las 8-12 veces por segundo, debido a que esta frecuencia es similar al infrasonido, este método tiene efectos similares al infrasonido y también contiene información humana. Tiene un amplio rango de aplicación en el tratamiento de enfermedades y es muy efectivo. Para enfermedades sistémicas, se puede utilizar la emisión de energía desde los puntos bǎi huì, shān zhōng, shén quē, mǐng mén.

(b) El movimiento de voltear las palmas en forma de arco también es un movimiento difícil en esta técnica. Se requiere evitar ángulos y bordes afilados, en su lugar, las manos deben girar en forma de arco. El rango de movimiento no debe ser demasiado grande. La energía debe ser redonda y fluida sin obstrucciones, y la clave también radica en la intención. Después de adquirir habilidad, se puede combinar el movimiento de voltear las palmas con la intención. Cuando la mano superior vibra hasta la punta de los dedos, la mano inferior gira en forma de arco según la intención y luego se voltea directamente siguiendo el meridiano Sān yáng jīng dǎo yǐn.

(c) El meridiano Sān yáng jīng se encuentra en el lado externo del brazo, por lo que al guiar la vibración a través del meridiano Sān yáng jīng hacia Qū chí, la palma de la mano que vibra debe dirigirse hacia el lado externo del brazo tanto como sea posible.

(d) Al guiar la vibración a través de los meridianos de las piernas y el cuerpo, se utiliza toda la palma de la mano. Al guiar la vibración desde la axila hacia abajo a lo largo del cuerpo, al mismo tiempo, el cuerpo se curva hacia abajo (presta atención a la integridad del movimiento). Cuando se llega a los

dedos de los pies, se realiza un movimiento de inclinación del cuerpo, y se requiere que las diez puntas de los dedos de la mano vibren en dirección a las diez puntas de los dedos de los pies, como si estuvieran presionando y liberando. Este movimiento debe ser experimentado repetidamente.

(e) Esta técnica requiere movimientos suaves, suaves, uniformes y una actitud natural.

VII. MOVIMIENTOS INCORRECTOS

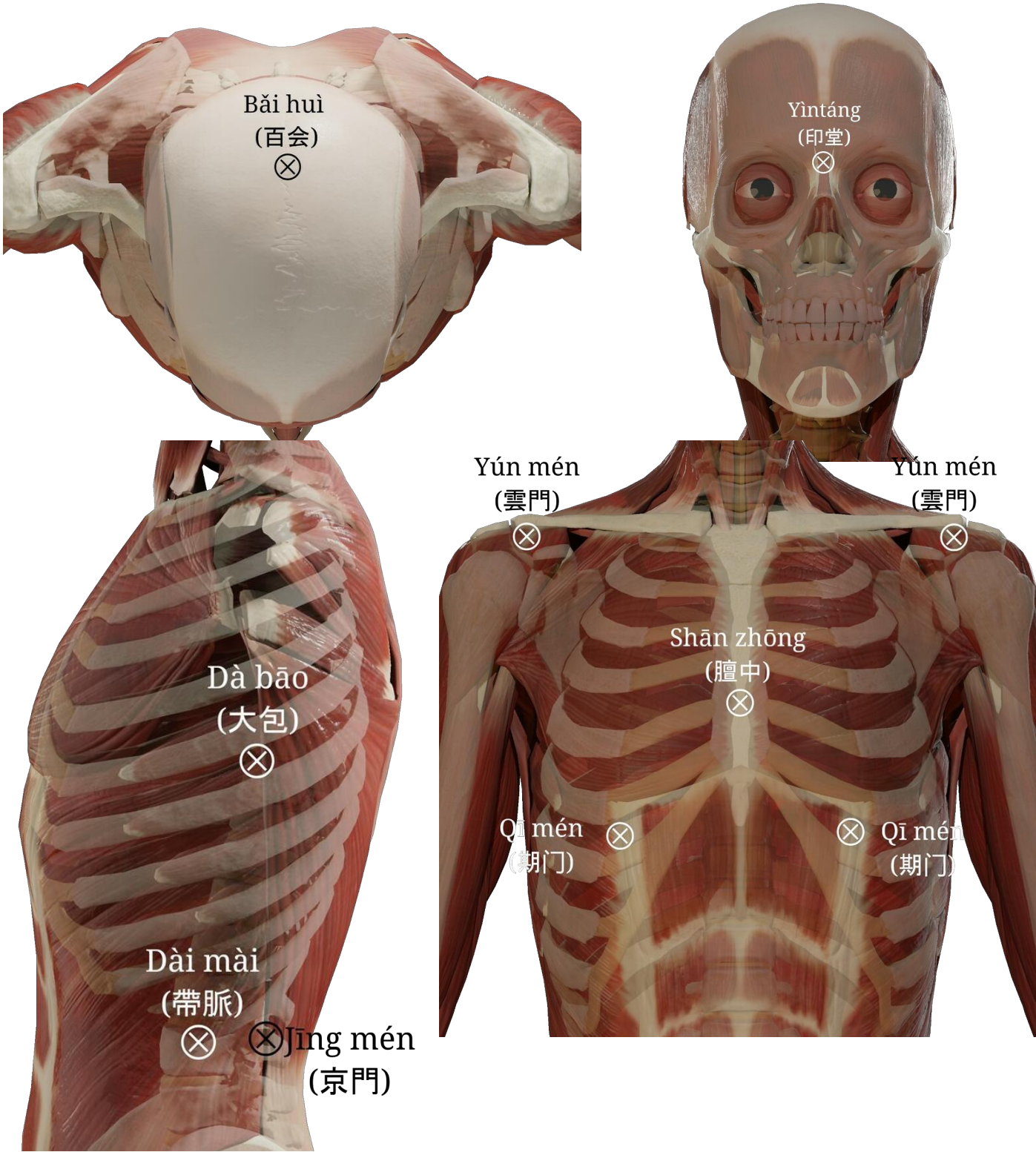
1. La vibración se convierte en un golpeo.
2. Al guiar la energía de las manos hacia arriba, la vibración no llega al exterior del brazo después de pasar por el punto Qu Chi, sino que se queda en el lateral del brazo.
3. Al guiar la energía de los pies hacia arriba, los dedos apuntan hacia abajo después de pasar por el punto Huan Tiao.

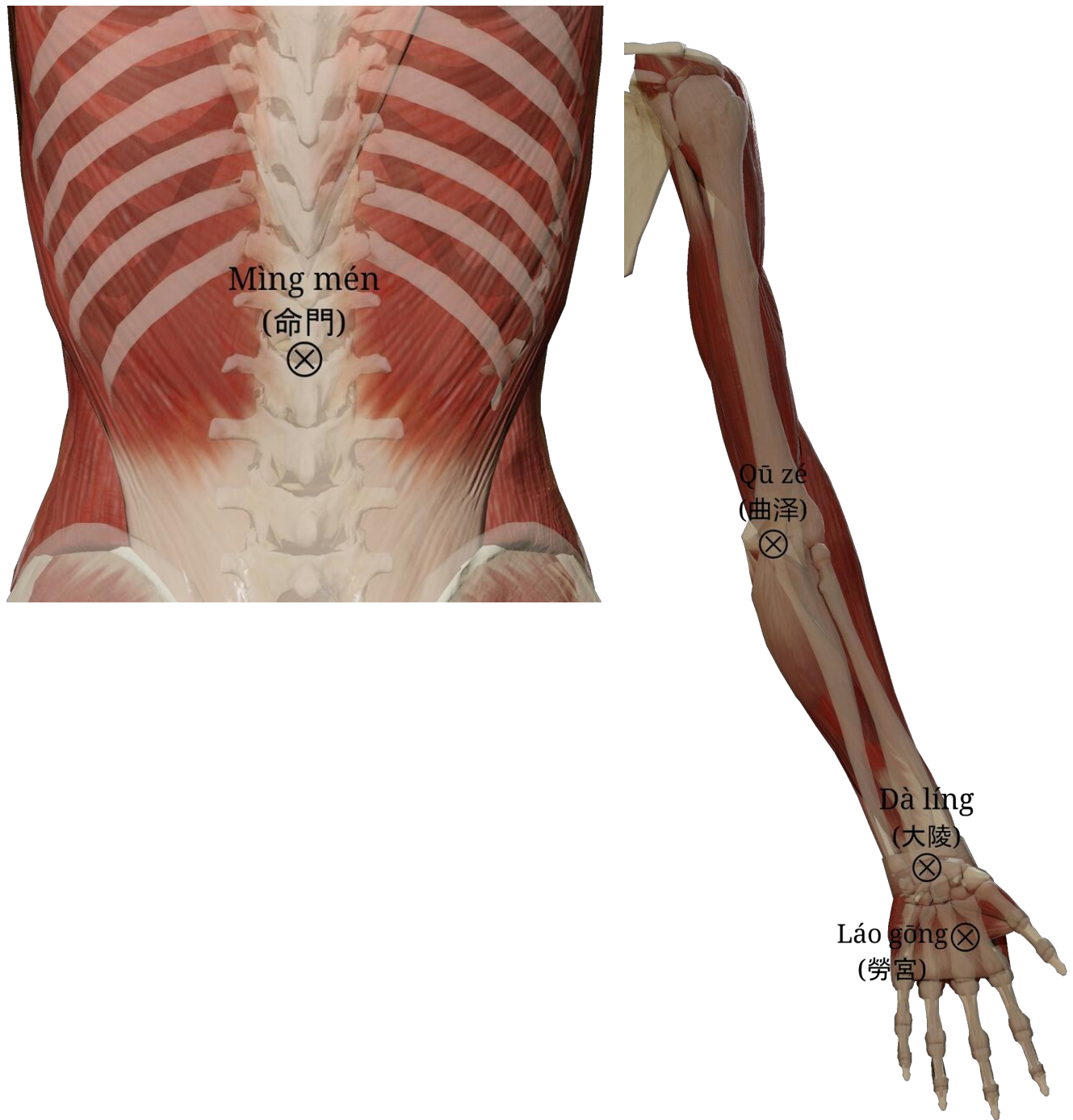
SECCIÓN 2. RESUMEN

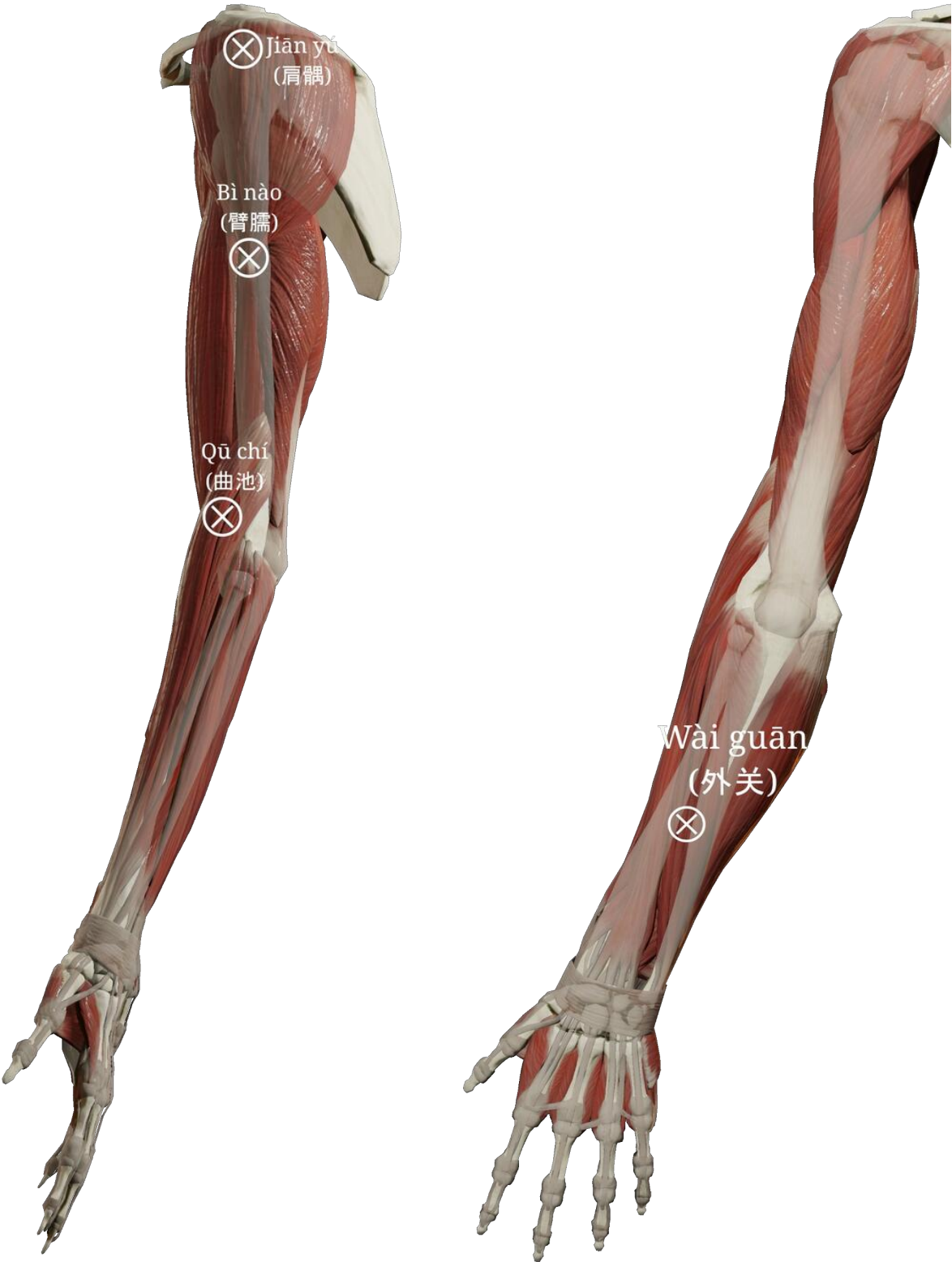
La práctica de Xíng Shén Zhuāng fortalece la energía de los meridianos, que están conectados internamente con los órganos internos y externamente con las articulaciones. Por lo tanto, su efecto es más completo. Sin embargo, el objetivo de la práctica de Xíng Shén Zhuāng no es enfocarse en fortalecer los meridianos, sino en entrenar la energía para que sea más abundante y se infiltre en los tejidos profundos, además de fortalecer la conexión entre la energía de los tejidos profundos y la energía externa. Cada sección de Xíng Shén Zhuāng se enfoca en entrenar una parte específica, lo que no solo muestra la limitación de esa parte, sino también que la energía es restringida dentro del cuerpo. Aunque hay movimientos de preparación, la décima sección y el cierre que regulan el contenido, aún falta una penetración interna y externa suficiente. El método de Xún jīng dǎo yǐn parte desde una perspectiva global, guiando y ejercitando a lo largo de los meridianos, poniendo el enfoque en la penetración interna y externa. De esta manera, se compensa la limitación de Xíng Shén Zhuāng y se fortalece la permeabilidad del intercambio entre el cuerpo y el exterior. Por lo tanto, Xún jīng dǎo yǐn y Xíng Shén Zhuāng se complementan mutuamente, y solo practicándolos juntos se puede lograr verdaderamente el objetivo de entrenar la mezcla de la forma y el espíritu, y obtener resultados.

SECCIÓN 3: PUNTOS DE ACUPUNTURA

| Nombre | Descripción |
|---------------|--|
| Bǎi huì 百会 | En la parte superior de la cabeza, en la línea media, 1 cm hacia atrás desde la intersección de la línea que une las puntas de las dos orejas hacia arriba. |
| Bì nào 臂臑 | Ligeramente por delante del punto de detención del músculo deltoides, en la cara lateral de la parte superior del brazo. |
| Dà bāo 大包 | En el lateral del pecho, por encima de la línea axilar media, en el espacio de la sexta costilla. |
| Dà líng 大陵 | Palma inclinada, directamente en el centro de la línea transversal de la muñeca, entre los dos tendones. |
| Huán tiào 环跳 | En la cabeza de la raya transversal del lado lateral de la articulación de la cadera, en el centro de la depresión de la cadera alcanzada por el talón cuando la pantorrilla se dobla hacia atrás o en la depresión que aparece en la cadera cuando los pies se mantienen juntos en posición vertical. |
| Jiān yú 肩髃 | El punto medio del músculo deltoides superior, entre la cresta del hombro y la tuberosidad mayor del húmero, la depresión que se presenta cuando el hombro se mantiene plano. |
| Jīng mén 京门 | En la región lumbar lateral, 2,5 cm detrás de Zhāng mén (章门), en el borde inferior del extremo libre de la duodécima costilla. |
| Láo gōng 劳宫 | En medio de la palma de la mano, entre el segundo y el tercer hueso metacarpiano, en el punto donde se encuentra la punta del dedo corazón cuando el dedo está flexionado y el puño cerrado. |
| Mìng mén 命门 | En la parte baja de la espalda, en la línea media posterior, en la depresión entre la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar y la apófisis espinosa de la tercera vértebra lumbar. |
| Qī mén 期门 | En el pecho, directamente debajo de los pezones, a la altura del sexto espacio intercostal, a 10 centímetros de la línea media anterior. |
| Qū chí 曲池 | Flexionado en el codo, ligeramente por fuera de la cabeza del codo transversal. |
| Qū zé 曲泽 | Por encima de la raya transversal del codo, en el lado cubital del tendón del tríceps. |
| Shān zhōng 膻中 | En la línea media frontal, en el punto medio de la línea que une los dos pezones, a la altura del cuarto espacio intercostal. |
| Wài guān 外关 | En la cara dorsal del antebrazo, en la línea entre Qū chí y la punta del codo, 5 cm por encima de la línea transversal dorsal de la muñeca (punto Yangchi), entre los huesos cubital y radial. |
| Yìntáng 印堂 | En la cara, en el punto medio entre las dos cejas, justo enfrente de la punta de la nariz. |
| Yún mén 云门 | En la parte superior externa del pecho, en la depresión de la fosa subclavia, por encima de la eminencia rostral de la escápula, a 15 centímetros de la línea media anterior. |







SECCIÓN 4. FRASE CONTRASEÑA

Introducción: Xún jīng dǎo yǐn fǎ es una parte importante de Xíng Shén Zhuāng para la práctica de la mezcla de la forma y el espíritu, y es el segundo paso de Zhìnéng Qìgōng. Xún jīng dǎo yǐn fǎ se centra en fortalecer la función de "conexión horizontal" en el cuerpo, y solo practicando ambos se puede lograr la armonía completa entre la forma y el espíritu.

Posición preparatoria: Los pies juntos, el cuerpo en posición vertical, las manos relajadas a los costados, la mirada al frente, los ojos suavemente cerrados, relajando todo el cuerpo.

Inicio: Levanta las palmas de las manos, presiona hacia abajo y tira del qi: empujar, tirar, empujar, tirar, empujar, tirar. Relaja las muñecas, gira las palmas y levanta el qi como si sostuvieras algo frente al ombligo, reflejando en el ombligo. Gira las palmas hacia abajo, extiéndelas hacia afuera, hasta llegar detrás de la espalda, reflejando en el punto Mingmen, luego pasa por debajo del brazo hacia el punto Dabao. Extiende los brazos hacia adelante, alineados con los hombros, reflejando en el punto Yintang. Los codos y los brazos forman una línea recta hacia afuera, gira las palmas hacia abajo y continúa girándolas hacia arriba en un arco, hasta que se encuentren sobre la cabeza. Baja lentamente el cuerpo hacia adelante hasta que las manos se junten frente al pecho. Separa las manos a lo largo de las costillas y cruza los brazos en la cintura. Separa los pies, alineados con los hombros, manteniendo una postura paralela.

Guía de los meridianos de las manos: Relaja las manos cruzadas en la cintura, extiende la palma izquierda hacia arriba y hacia adelante, y la mano derecha vibra hacia abajo a lo largo de las costillas hasta el punto Yunmen en el lado izquierdo del brazo, luego vibra hacia abajo por el lado interno del brazo izquierdo. Vibra a lo largo de los puntos Queze, Daling, Laogong y las puntas de los dedos, gira las palmas en un arco y la mano izquierda vibra hacia arriba a lo largo del lado externo del brazo derecho. Vibra a lo largo de los puntos Waiguan, Quchi, Bi'nao, Jianyu hasta la raíz del cuello, y luego lleva la intención hacia arriba hasta la cabeza. La mano izquierda regresa hacia abajo y se cruza en el punto Yunmen, mientras que la mano derecha gira las palmas hacia arriba y la mano izquierda vibra hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo derecho. Vibra a lo largo de los puntos Queze, Daling, Laogong y las puntas de los dedos, gira las palmas en un arco, y la mano derecha vibra hacia arriba a lo largo del lado externo del brazo izquierdo. Vibra a lo largo de los puntos Waiguan, Quchi, Bi'nao, Jianyu, Yunmen, Dantian, Qimen, y las manos se juntan a los lados de las costillas.

Extiende la palma derecha hacia arriba y hacia adelante, y la mano izquierda vibra hacia abajo a lo largo de las costillas hasta el punto Yunmen en el lado derecho del brazo, luego vibra hacia abajo por el lado interno del brazo derecho. Vibra a lo largo de los puntos Queze, Daling, Laogong y las puntas de los dedos, gira las palmas en un arco y la mano derecha vibra hacia arriba a lo largo del lado

externo del brazo izquierdo. Vibra a lo largo de los puntos Waiguan, Quchi, Bi'nao, Jianyu hasta la raíz del cuello, y luego lleva la intención hacia arriba hasta la cabeza. La mano derecha regresa hacia abajo y se cruza en el punto Yunmen, mientras que la mano izquierda gira las palmas hacia arriba y la mano derecha vibra hacia abajo a lo largo del lado interno del brazo izquierdo. Vibra a lo largo de los puntos Queze, Daling, Laogong y las puntas de los dedos, gira las palmas en un arco, y la mano izquierda vibra hacia arriba a lo largo del lado externo del brazo derecho. Vibra a lo largo de los puntos Waiguan, Quchi, Bi'nao, Jianyu, Yunmen, Dantian, Qimen, y las manos se juntan a los lados de las costillas.

Guía de los meridianos de los pies: Las manos a lo largo de las costillas hasta el pecho, vibra hacia arriba a lo largo de la garganta, la barbilla, la cara, la frente, la fontanela, la parte superior de la cabeza, el cuello de jade, haciendo vibrar como un tambor celestial: dos, cuatro, tres; dos, cuatro, tres; dos, cuatro, tres. Golpea tres veces: uno, dos, tres. Vibra hacia abajo a lo largo del cuello, las manos no vibran mientras rodean el frente del hombro, vuelven al cuerpo desde debajo de la axila y se encuentran hacia arriba y hacia abajo. La columna vertebral se curva hacia abajo, levanta el perineo, salta alrededor del cuerpo, abre la boca del tigre, vibra hacia abajo a lo largo del lado externo de la pierna, guía hacia abajo a lo largo del lado externo del pie, los dedos de las manos vibran y presionan los dedos de los pies a lo largo del lado interno del pie, el lado interno de la pierna, el bajo vientre y hasta el pecho.

Vibra hacia arriba a lo largo de la garganta, la barbilla, la cara, la frente, la fontanela, la parte superior de la cabeza, el cuello de jade, haciendo vibrar como un tambor celestial: dos, cuatro, tres; dos, cuatro, tres; dos, cuatro, tres. Golpea tres veces: uno, dos, tres. Vibra hacia abajo a lo largo del cuello, las manos no vibran mientras rodean el frente del hombro, vuelven al cuerpo desde debajo de la axila y se encuentran hacia arriba y hacia abajo. La columna vertebral se curva hacia arriba, levanta el perineo, salta alrededor del cuerpo, abre la boca del tigre, vibra hacia abajo a lo largo del lado externo de la pierna, guía hacia abajo a lo largo del lado externo del pie, los dedos de las manos vibran y presionan los dedos de los pies a lo largo del lado interno del pie, el lado interno de la pierna, el bajo vientre y hasta el pecho.

(La guía de los meridianos de las manos y los pies se realiza tres veces para completar una ronda de Xún jīng dǎo yǐn.)

Finalización: Los pies juntos, los pies se juntan y las palmas de las manos se unen frente al pecho, las palmas de las manos se elevan por encima de la cabeza, giran las palmas hacia adelante, bajan hacia abajo, formando una línea recta. Gira las palmas hacia arriba, junta el cuerpo hacia adelante, alineado con los hombros, reflejando en el punto Yintang. Baja los codos y los brazos, pasa por debajo de la axila y se extiende hacia atrás, hacia afuera, gradualmente gira las palmas para guiar el qi hacia

abajo hasta el dāntián inferior. Las manos se superponen en el ombligo. Descansa en silencio. Separa las manos y vuelve a la posición lateral del cuerpo, abre lentamente los ojos.

III. RESUMEN

El Xíng Shén Zhuāng ocupa un lugar muy importante en la práctica de Zhìnéng Qìgōng. Por un lado, se enfoca en la práctica del cuerpo y por otro lado, en la práctica del espíritu, siendo un punto clave en la práctica de la combinación del pensamiento espiritual y la observación espiritual. A través de esta práctica, se logra alcanzar un estado inicial de perfección tanto en el cuerpo como en el espíritu.

I. XÍNG SHÉN ZHUĀNG Y XÚN JĪNG DǎO YǐN Fǎ SON UN CONJUNTO COMPLETO

Xíng Shén Zhuāng fortalece la energía de los meridianos, que están conectados internamente con los órganos internos y externamente con las extremidades. Por lo tanto, su efecto es más completo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el objetivo de practicar Xíng Shén Zhuāng no es enfocarse únicamente en fortalecer los meridianos, sino en hacer que la energía sea más abundante y penetre en los tejidos más profundos, al mismo tiempo que se fortalece la conexión entre la energía de los tejidos profundos y la energía del entorno. La práctica de Hùn yuán externo implica principalmente el intercambio de energía entre el ser humano y la naturaleza a través de la piel y las membranas mucosas, mientras que Xíng Shén Zhuāng requiere que el intercambio de energía se adentre constantemente en lugares más profundos. Por lo tanto, las posturas preparatorias y de cierre de Xíng Shén Zhuāng son métodos de práctica de Hùn yuán externo, con el objetivo de establecer una conexión entre la práctica de Xíng Shén Zhuāng y la práctica de Hùn yuán externo. Sin embargo, esto no es suficiente, por lo que también se incluye la práctica de Xún jīng dǎo yǐn fǎ para complementarla. Cada sección de Xíng Shén Zhuāng se enfoca en una parte específica del cuerpo, lo que no solo muestra la limitación de esa parte, sino que también restringe la energía espiritual dentro del cuerpo. Aunque hay ajustes adecuados en la práctica, todavía se necesita una mayor permeabilidad interna y externa. Xún jīng dǎo yǐn fǎ se enfoca en el cuerpo en su conjunto, guiando y ejercitando a lo largo de los meridianos, como si estuviera siguiendo el camino de los meridianos. Sin embargo, durante la guía, no se enfoca en un meridiano específico, sino en la permeabilidad interna y externa en general, siguiendo las reglas y ubicaciones de los meridianos para el ejercicio. De esta manera, se compensa la limitación de Xíng Shén Zhuāng y se fortalece la permeabilidad del intercambio entre el cuerpo y el entorno. Por lo tanto, después de practicar Xíng Shén Zhuāng, es recomendable practicar Xún jīng dǎo yǐn fǎ para complementarla.

II. CÓMO PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG CORRECTAMENTE

(1) Utilizar el movimiento del cuerpo para guiar la entrada de qi. Esto requiere que los movimientos del cuerpo cumplan con los requisitos y se realicen meticulosamente.

(2) Darle un papel principal al shén (espíritu). No solo se debe concentrar la mente al hacer los movimientos, sino que también se debe tener un objetivo claro al realizar cada sección de la práctica. Esto requiere comprender claramente los efectos de cada sección y tener la creencia de que se logrará ese efecto durante la práctica. Con esta fuerte creencia, al practicar se puede sugerir seriamente: "Seguramente alcanzaré el objetivo", lo que a menudo produce resultados sorprendentes.

(3) Prestar atención a la progresión gradual en la práctica, sin buscar resultados rápidos. Especialmente en el uso de la intención para observar los puntos de acupuntura, se debe realizar después de que la intención ya esté bien concentrada, el cuerpo esté relajado de manera natural y se pueda completar toda la serie de ejercicios con los ojos cerrados de manera suave y sin problemas. De lo contrario, no se obtendrán los efectos deseados y, en cambio, se dispersará la concentración mental y se afectará el resultado.

(4) La precisión en la ubicación de los puntos de acupuntura es importante. En los métodos tradicionales, el maestro señala los puntos de acupuntura (llamados posiciones estelares), lo cual es en realidad estimular los puntos de acupuntura para que sientan una sensación de qi suficiente en esa área. Esto tiene dos propósitos: facilitar la percepción y la comprensión, y grabar firmemente en la memoria del practicante. Además, el ritual de señalar las posiciones estelares es solemne y misterioso, lo que aumenta la importancia espiritual del practicante. Hoy en día, no es necesario mantener el misterio externo; lo importante es que todos comprendan que la intención de observar los puntos de acupuntura tiene como objetivo reunir el qi hacia el interior y conectar todo el cuerpo como un todo, y puedan utilizar activamente su conciencia para guiar su propia práctica.

III. XÍNG SHÉN ZHUĀNG SE ENFOCA PRINCIPALMENTE EN CULTIVAR EL "HÙN YUÁN QÌ" DEL CUERPO

El "Pěng qì guàn dǐng fǎ" y Xíng Shén Zhuāng se centran principalmente en el "hùn yuán qì" del cuerpo humano. Esta energía, en la actividad normal de la vida humana, puede ser controlada y dispersada por la mente, principalmente para satisfacer las necesidades del movimiento corporal. Al mismo tiempo, también puede ser regulada por la energía de los meridianos para garantizar las necesidades metabólicas del cuerpo. Por lo tanto, aunque hay diferencias entre el "hùn yuán qì" externo e interno al practicar los primeros y segundos pasos, el resultado de la práctica, que es fortalecer el "hùn yuán qì" del cuerpo, es el mismo. Al practicar Wǔ Yuán Zhuāng, se enfoca en

III. Resumen: III. Xíng Shén Zhuāng se enfoca principalmente en cultivar el "hùn yuán qì" del cuerpo

cultivar el "hùn yuán qì" de los órganos internos. Esta energía, en la actividad normal de una persona común, está influenciada por las emociones y no se ve afectada significativamente por las actividades mentales generales. Sin embargo, después de practicar Wǔ Yuán Zhuāng, la actividad del "hùn yuán qì" puede ser controlada por la conciencia. El "hùn yuán qì" de los órganos internos se utiliza tanto para el metabolismo propio de los órganos internos como para la producción de diversas sustancias relacionadas con ellos. Este es un proceso de producción "de la nada a la existencia". Por ejemplo, todas las sustancias hormonales producidas por los órganos internos que conocemos actualmente pertenecen a este proceso (las enzimas producidas durante el proceso de metabolismo corporal generalmente no pertenecen a este proceso). Aunque hay diferencias entre Wǔ Yuán Zhuāng y Zhōngmài hùn yuán gōng en términos de "hùn yuán qì" interno y "hùn yuán qì" de la línea media, son iguales en cuanto a fortalecer el "hùn yuán qì" de los órganos internos. Es necesario que comprendamos esto.

IV. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

[1] ¿ES POSIBLE PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG SIN ADOPTAR LA PRÁCTICA DE RECITAR EN SILENCIO LAS PALABRAS CLAVE PARA ORDENAR LOS MOVIMIENTOS DE LA FORMA, ES DECIR, SIN UTILIZAR EL MANDO CONCEPTUAL Y UTILIZANDO SÓLO LA MENTE MOTRIZ PARA HACERLO DE FORMA VAGA?

A esta pregunta hay que responder de dos maneras. Por un lado, deberíamos decir que es posible. Después de practicar el gong, uno debería ser capaz de utilizar directamente el pensamiento motor para practicar Xíng shén zhuāng sin recitar las palabras de mando. Pero, por otra parte, esto requiere un cierto grado de concentración mental para hacerlo. Algunas personas siempre creen que pueden hacerlo bien sin pronunciar las palabras, pero después de practicar durante más de una hora, se les escapa el espíritu. De acuerdo con la razón, debemos practicar gong es practicar lentamente no es necesario "empujar, tirar, empujar, tirar" la vieja idea de esta cosa, pero la idea de un movimiento directamente a la función de empujar y tirar hacia arriba. En el pasado, se decía que "no hay puño, no hay intención, pero hay verdadera intención en la falta de intención". Pero ése es el nivel avanzado de la unidad de forma y espíritu, que la persona corriente aún no puede hacer. Ahora pedimos a todo el mundo que recite el mantra, que pronuncie las palabras del mantra y que experimente cada frase en cuanto se pronuncie, para asegurarnos de que no hay rastro de pensamientos que nos distraigan, para impulsarnos a unir la conciencia y la forma, y para pasar lentamente a un nivel avanzado.

[2] ¿ES CORRECTO UTILIZAR LA MENTE PARA SENTIR LA DIRECCIÓN DE LOS MERIDIANOS IMPLICADOS AL PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Cuando practiques Xíng shén zhuāng, no te preocupes por la dirección de los meridianos implicados, ya sea de las manos a la cabeza o del pecho a las manos. Porque en un movimiento que hagas, un meridiano puede subir o bajar, en ambas direcciones, y si utilizas intencionadamente tu conciencia para tirar de él, no es bueno.

[3] ¿CÓMO ENTIENDES LA VIGILANCIA INTENCIONADA DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Yi shou es la combinación de la intención y una parte definida del cuerpo. Por ejemplo, si tienes la intención de vigilar el dantian, piensas en el dantian, y se combinan la intención y el dantian. La intención de practicar Xíng shén zhuāng no es aferrarse a una parte del cuerpo, ni tampoco "morir bajo la forma", sino aferrarse a ella con flexibilidad, concentrarse en cada movimiento y combinarlo con ese movimiento, la intención de combinar forma y espíritu. La clave para ello es concentrarse en el movimiento y sentirlo al mismo tiempo, no dejar que el espíritu se escape. A medida que practiques, podrás sentir el qi interior, y tendrás que pensar en el qi interior cuando te muevas. De este modo, la mente penetrará gradualmente en la piel, la carne, los tendones, las venas y los huesos de los distintos tejidos, para que la energía mixta del cuerpo llegue a la piel, la carne, los tendones, las venas y los huesos, de modo que se conviertan en uno.

[4] AL PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG, LA MENTE DEBE ABARCAR TODO EL CUERPO Y CONCENTRARSE TAMBIÉN EN LA PARTE QUE REALIZA LA ACCIÓN, PARA TENER EN CUENTA AMBOS ASPECTOS, ¿CÓMO UTILIZAR LA CONCIENCIA?

Es decir, sólo se empieza a hacerlo cuando se tiene una cierta base en la práctica del kung fu. Si empiezas a practicar así, no serás capaz de hacerlo. Si prestas atención a la parte, descuidarás todo el cuerpo, y si piensas en todo el cuerpo, olvidarás la parte. Sólo cuando hayas adquirido más destreza en el kung fu y tu conciencia sea más fuerte, podrás ocuparte de todo el cuerpo y, al mismo tiempo, centrar tus pensamientos en los movimientos locales. Practicar artes marciales requiere la capacidad de ver las seis direcciones y oír todas las direcciones. Para ello, primero hay que tener la capacidad. Sólo cuando la capacidad es lo suficientemente fuerte se puede ser capaz de prestar atención mental a todos los aspectos al mismo tiempo. Cuando las personas corrientes escuchamos a la gente, escuchamos este lado, pero no podemos prestar atención al otro, y cuando empezamos a practicar artes marciales, aún no podemos cambiar esta situación. Tienes que prestar atención a todo tu cuerpo, y tienes que hacerlo lentamente, poco a poco. Por ejemplo, si practicas las palmas erguidas y los dedos separados, en el futuro serás capaz de sentir todos los movimientos del qi en las palmas, y entonces podrás ocuparte naturalmente de todo tu cuerpo. Al principio, tu mente no es lo bastante fuerte como para ocuparse de todo tu cuerpo. Puedes empezar practicando Sān xīn bìng zhàn zhuāng. Al practicar Sān xīn bìng zhàn zhuāng, tu mente cubre tu cuerpo y luego haces Sān xīn bìng

zhàn zhuāng, empezando con una línea y una línea hacia dentro, y luego cinco líneas hacia dentro. Poco a poco, esto será suficiente para ocuparte de todo el cuerpo.

[5] ¿CÓMO SABES SI LOS TENDONES Y LOS HUESOS ESTÁN COMPLETAMENTE ABIERTOS CUANDO PRACTICAS XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Por un lado, los orificios son más flexibles y, por otro, puedes sentir los cambios y el flujo del qi en los músculos y los huesos, no sólo en la piel, sino también en el interior. A veces, cuando los músculos están doloridos por practicar gong, si utilizas la fuerza de los músculos doloridos para seguir la idea en el interior; si la idea sigue, el qi también sigue, puedes sentir la situación en el interior. Si practicas gong y no tienes sensación de qi, entonces aún no has entrado. Algunos camaradas pueden sentir el movimiento en su carne cuando practican gong. Nunca ha estudiado anatomía, pero puede sentir cómo es la carne, y eso significa que han entrado tanto el qi como la intención.

[6] LA PRÁCTICA DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG ES TAN INTENSA QUE TODO EL QI SE TRANSFORMA EN ENERGÍA Y SE ESCAPA. ¿ES ESTO CONTRADICTORIO CON EL HECHO DE QUE PARA PRODUCIR VERDADERO KUNG FU HAY QUE PRACTICAR INTENSAMENTE?

Aumentar la intensidad de la práctica de Xíng shén zhuāng significa dificultar los movimientos, no hacer que la gente utilice su fuerza desesperadamente, lo que convertiría la práctica en forma. La forma debe hacerse según se requiera, pero no con fuerza. En el pasado, se decía que el qigong debía practicarse "con intención pero no con fuerza", y que la intención debía ser fuerte; después de realizar la postura correctamente, la conciencia debía aumentar. Sin embargo, al principio de la práctica, algunos movimientos no son normales si no se utiliza ninguna fuerza. Es importante manejar adecuadamente esta relación.

IV. Preguntas y respuestas: [7] Después de practicar Wǔ yuán zhuāng, y luego practicar Xíng shén zhuāng, ¿debo seguir poniendo la lengua contra el hueco entre la puerta y los dientes?

[7] DESPUÉS DE PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG, Y LUEGO PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG, ¿DEBO SEGUIR PONIENDO LA LENGUA CONTRA EL HUECO ENTRE LA PUERTA Y LOS DIENTES?

No. La práctica de Xíng shén zhuāng se realiza según los requisitos de Xíng shén zhuāng.

[8] ¿PUEDE COMBINARSE LA PRÁCTICA DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG CON LA PRÁCTICA DEL JING GONG?

En este momento no es conveniente practicar el Jing Gong. Si el grado de permeabilidad del cuerpo y la concentración mental no han alcanzado cierto nivel, tocar discos sencillos o dobles todavía hará que la forma se sienta entumecida, dolorosa e incluso insoportable; todavía no se pueden controlar eficazmente las emociones y eliminar los pensamientos que distraen, y aún no se puede entrar verdaderamente en quietud. Sin embargo, después de practicar el gong dinámico, uno puede sentarse o tumbarse durante un rato para recuperarse, y recoger aún más la energía mezclada en el dantian.

[9] ¿CÓMO SE PRACTICA LA PALMA DING ZI DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG Y Wǔ YUÁN ZHUĀNG?

Tienes que hacer el esfuerzo habitual para practicarla. Es posible que los alumnos no puedan hacerlo correctamente de una vez. Entonces, ¿qué debes hacer? Practica contra una pared. Levanta los dos brazos planos delante de ti, pon las palmas hacia arriba y empuja las manos contra la pared. Primero pon las manos un poco más arriba, no muevas el cuerpo, luego mueve las manos hacia abajo, hacia abajo, hacia abajo otra vez... empuja hacia abajo... tienes que practicar mucho así. Pero no las bajas de golpe, muévelas hacia abajo desde arriba, empuja hacia abajo, empuja hacia abajo, y luego usa un poco más de fuerza cuando no puedas bajar. No empieces estirando fuerte desde abajo, de modo que tus músculos y tendones queden todos estirados, pues entonces no será lo que desees.

[10] ANTES HABÍA UN MÉTODO DE PRÁCTICA DE LA FORMA, UN MÉTODO DE PRÁCTICA DEL QI Y UN MÉTODO DE PRÁCTICA DE LA INTENCIÓN. ¿CÓMO SE PRACTICAN EL QI Y EL XINGYI?

Ésta es una pregunta que se enseñaba antes, pero después se combinaron juntas. La práctica del Qi sólo trata del Qi, no de la forma (que sólo se realiza cuando se combinan la intención y la forma), y cuando la intención domina el Qi, la forma le sigue. ¿Y la práctica del Yi? Cuando la mente se mueve, la forma le sigue. Existe otro método simple pero no verdadero de práctica del Yi: uno no se mueve, piensa en los movimientos, cierra los ojos y observa a una persona que hace los movimientos. Los movimientos de esa persona son tan detallados que equivalen a las exigencias sensoriales de hacerlos tú mismo.

[11] SI HAS HECHO BIEN LA CABEZA DE GRULLA Y LA CABEZA DE DRAGÓN, TIENES SUFICIENTE QI EN LA CABEZA, ASÍ QUE ¿POR QUÉ NECESITAS HACER MOVIMIENTOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES PARA ATRAER EL QI HACIA ABAJO? ¿ES BUENO O MALO TENER MÁS QI EN LA CABEZA? SI NO ES BUENO, ¿POR QUÉ ES CRUCIAL LLEVAR EL QI A LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA EN “PĚNG”?

Los dos pasos de la penetración de Xíng shén zhuāng y pĚng qì guàn dǐng fǎ son diferentes en cuanto al entrenamiento del qi. Es principalmente a través de los movimientos del cuerpo como podemos aumentar la permeabilidad del Qi en el cuerpo, y es a través de los movimientos de nuestros miembros, especialmente de los extremos de los miembros, como podemos fortalecer el Qi que nos rodea. Cuando haces la cabeza de grulla cabeza de dragón, hay más qi en la cabeza, que es principalmente el qi del interior del cuerpo. Cuando hay más qi en la cabeza, hay menos qi en el resto del cuerpo. Por tanto, practicar Xíng shén zhuāng como un todo, de arriba abajo, es permitir que se muevan todas las partes del cuerpo, para ejercitar la concentración de qi, la capacidad de la conciencia de movilizar el qi dentro del cuerpo y mejorar la permeabilidad del cuerpo. Por lo tanto, la última sección de Xíng shén zhuāng también implica una "mezcla y reunificación" para que el qi del cuerpo sea más uniforme. PĚng qì guàn dǐng fǎ consiste en practicar la mezcla del qi del exterior,

IV. Preguntas y respuestas: [11] Si has hecho bien la cabeza de grulla y la cabeza de dragón, tienes suficiente qi en la cabeza, así que ¿por qué necesitas hacer movimientos de las extremidades inferiores para atraer el qi hacia abajo? ¿Es bueno o malo tener más qi en la cabeza? Si no es bueno, ¿por qué es crucial llevar el qi a la parte superior de la cabeza en “pěng”?

principalmente utilizando la mente para atraer y expulsar el qi, para traer el qi del exterior para tu propio uso. Por tanto, el método sólo sirve para que los alumnos traigan el qi de arriba abajo, no necesariamente al interior de la cabeza, sino donde lo necesiten. En resumen, se trata de absorber el qi del exterior para aumentar el qi del interior del cuerpo y hacerte más sano. El énfasis de estos dos pasos del gong no es exactamente el mismo.

[12] ¿ES POSIBLE DIBUJAR ARCOS EN EL CENTRO DEL PALACIO DE LA PERLA FLUYENTE Y DEL CUERPO YIYUAN CUANDO SE PRACTICA LA CABEZA DE GRULLA?

Al practicar la cabeza de grulla, al principio sigues practicando los movimientos y tu cabeza aún tiene que moverse. Porque, hoy en día, los alumnos básicamente siguen moviéndose con la ayuda de la forma exterior para impulsar el pulso qi hacia el interior. Esto funcionará un poco mejor.

[13] ¿ESTÁ BIEN PENSAR EN HACER LOS MOVIMIENTOS EN EL VIENTRE CUANDO SE HACE LA CABEZA DE DRAGÓN?

Es mejor no pensar en hacerlo en el vientre, sino pensar en moverse en la cabeza. Cuanto más practiques, más pequeños podrán ser los movimientos. Una vez estirados los tendones y los huesos, los movimientos se harán gradualmente más pequeños, y cuanto más pequeños sean los movimientos, más fuerte será la sensación de Qi. Es importante experimentarlo de este modo; no pienses en la cabeza de dragón moviéndose en el estómago, no tiene sentido.

[14] LA CABEZA DE GRULLA Y LA CABEZA DE DRAGÓN EQUIVALEN A LA PEQUEÑA CIRCUNFERENCIA DEL CIELO, ¿LA CABEZA DE GRULLA INVERTIDA EQUIVALE A LA CIRCUNFERENCIA INVERTIDA DEL CIELO?

En cualquier caso, no hay nada en el Zhoutian. Diferentes escuelas dicen cosas distintas sobre el funcionamiento del Zhoutian: algunas dicen que el Vaso Dirigente sube y el Vaso Ren baja; algunos métodos de gong dicen que el Vaso Ren sube y el Vaso Dirigente baja; otros dicen que ambos círculos

funcionan al mismo tiempo, el Vaso Dirigente sube y el Vaso Ren baja, y el Vaso Ren sube y el Vaso Dirigente baja, siendo ambos círculos el Zhoutian. Nuestro qigong inteligente no habla de la circunferencia del cielo, pero mientras practiquemos Heshou con cuidado, actuará como una pequeña circunferencia del cielo.

[15] ADEMÁS DE LA CUARTA SECCIÓN, LAS OTRAS NUEVE SECCIONES DE XÍNG SHÉN ZHUĀNG PUEDEN COMPLETARSE CON LA CABEZA DE GRULLA Y LA CABEZA DE DRAGÓN. ¿QUÉ SECCIÓN AÑADIR LA CABEZA DE GRULLA?

No es obligatorio que los alumnos añadan el movimiento cabeza de grulla cabeza de dragón, podéis experimentarlo vosotros mismos. Si puedes mantenerte firme, puedes añadir la cabeza de grulla y la cabeza de dragón; si no puedes mantenerte firme, puedes añadir lo que te convenga. Si tu kung fu es alto y has practicado bien, puedes añadir una o dos; esto es para que los alumnos piensen y experimenten por sí mismos.

[16] ¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DEL PELLIZCO DE BRAZO GRANDE EN LA OREJA AL HACER LA CINTURA ENCORVADA Y ARQUEADA?

El pellizco del brazo grande en la oreja requiere que el brazo y la cabeza estén unidos, lo que impide a algunas personas realizar el trabajo con las manos hacia abajo y la cabeza hacia arriba. Con los brazos sujetos bajo la cabeza, la cintura se puede doblar mejor. Si no haces hincapié en ello, algunas personas bajan en cuanto se les dobla la cintura y presionan con las manos hacia abajo y la cabeza aún levantada, y se les dobla menos la cintura. Otros significados intrínsecos no son tan grandes.

IV. Preguntas y respuestas: [17] Algunas personas practican Xíng shén zhuāng y pueden ver su propia forma con los ojos cerrados. Sin embargo, en el libro se dice que "lo que se ve y se oye es falso, pero lo que es invisible es verdadero", y también se dice en el libro que "Shen ve la forma". Entonces, ¿es bueno ver la propia forma?

[17] ALGUNAS PERSONAS PRACTICAN XÍNG SHÉN ZHUĀNG Y PUEDEN VER SU PROPIA FORMA CON LOS OJOS CERRADOS. SIN EMBARGO, EN EL LIBRO SE DICE QUE "LO QUE SE VE Y SE OYE ES FALSO, PERO LO QUE ES INVISIBLE ES VERDADERO", Y TAMBIÉN SE DICE EN EL LIBRO QUE "SHEN VE LA FORMA". ENTONCES, ¿ES BUENO VER LA PROPIA FORMA?

En el pasado, cuando se decía que "ver y oír son todos falsos, pero ninguna imagen es verdadera", significaba que cuando no estás pensando en nada en tu mente, y cuando estás practicando el gongg tranquila y atentamente, salen todo tipo de imágenes y sonidos, debes ignorarlos. Por ejemplo, si alguien te habla en tu cabeza mientras practicas, ignóralo. Si no quieres ver nada, pero sale algo, ignóralo. Esto equivale a lo que llamamos "lo verdadero y lo falso se atacan mutuamente". Por otra parte, el Qigong Inteligente es un método de práctica del gongg que combina tu espíritu con la forma. Observar la forma significa ser consciente de ella, sentirla, verla con los ojos cerrados, verla desde fuera y verla desde dentro. Cuando ves la forma, es la combinación de la mente y la forma. La función sensorial es más sensible. La forma sentida en este punto es un reflejo fiel del objetivo. Por supuesto, puede haber personas que no estén mirando realmente, pero cuya conciencia crea la forma y la piensa. Por tanto, cuando uno ve su propia forma en la práctica, debe concentrarse en ella y no pensar en nada más, y no dispersarse en el exterior. Si piensas en otra cosa, tu espíritu se dispersará y huirás fácilmente. En este momento, no importa lo que veas realmente o lo que recuerdes, no debes prestarle ninguna atención. Éste es un proceso que debe tener lugar durante la etapa de "Shen ve la forma". Esto no está al mismo nivel que "lo que ves y oyes es falso". La clave está en si le prestas atención, si prestas atención a lo que aparece, y si se trata de algo sólido, por ejemplo, si miras tu mano con los ojos cerrados, ¿la estás mirando realmente o es una función de la conciencia? Para esto no tienes que discernirlo. Mediante la práctica repetida y la repetición, cuando hayas integrado estrechamente tu espíritu con tu forma, podrás sentir lentamente el estado de la forma. Hay muchas personas que dicen que han desarrollado la visión interna en su práctica. ¿Es esta visión interna realmente visión interna, o es un efecto de la conciencia creado al utilizar un poco de conocimiento médico y luego prestarle atención en cuanto se practica? Esta cuestión debe determinarse en términos de función, y aún así debe haber una diferencia. Cuando puedes sentir lo que ocurre en el interior, cuando ves el corazón, cuando ves los pulmones, cuando lo ves, lo ves, y

tienes que concentrarte en tu práctica e ignorarlo. Cuando puedas ver realmente, deberías poder ver lo de los demás.

[18] CUANDO NO ESTOY PRACTICANDO, A VECES HAGO EL GOLPE DE LA CABEZA DE LA GRULLA INVOLUNTARIAMENTE. NO LE AÑADÍ NINGUNA INTENCIÓN, Y NO HABÍA PRACTICADO NINGÚN OTRO GONGFU ANTES. ¿A QUÉ SE DEBE?

Si tienes este fenómeno antes de practicar gongfu, comprueba primero si tienes algún problema en la cabeza o en la columna cervical. Porque, si estas partes están enfermas, las personas sensibles tienen tal función reguladora propia que se sienten más cómodas cuando hacen los movimientos de la cabeza de grulla y la cabeza de dragón. Si esto ocurre aunque no tengas nada malo, entonces tu qi es más sensible, porque el propio movimiento puede hacer subir el qi, y cuando el qi de la cabeza es suficiente, es muy cómodo. Es diferente cuando se ha practicado el gong. La cabeza de grulla y la cabeza de dragón es el "ritmo divino" del conjunto completo del gong Xíng shén zhuāng. La palabra "Shen Yun" se imprime inconscientemente en tu mente, y lo tienes en el subconsciente, sabiendo que es lo más fundamental, de modo que cuando tengas tiempo harás este movimiento inconscientemente. Eso es lo que ocurre. En el futuro, cuando vuelvas a hacer este movimiento, deberás añadirle lentamente tu mente; deberás ajustar tu qi a través de tu mente y no moverte demasiado, pues si te mueves demasiado, se convertirá en un trabajo espontáneo. Si esto ocurre, debes practicar inmediatamente Xíng shén zhuāng, una sección cada vez, en línea descendente. De este modo, el qi que desencadena el gong espontáneo es guiado a todas las partes del cuerpo de acuerdo con los requisitos de Xíng shén zhuāng, y cuando el qi de todo el cuerpo esté suave y equilibrado, no habrá más movimientos espontáneos. Otro punto a tener en cuenta es que no debes tener la idea en la mente de que el gong espontáneo es bueno. Si piensas que el gong espontáneo crece más rápido, entonces cuanto más te muevas, más potente se volverá. Si añades el pensamiento: "No te muevas, si te mueves tu qi huirá y se dispersará", dejarás de moverte de forma natural si tienes ese concepto en tu subconsciente.

[19] ¿ES NORMAL QUE SE ME CAIGAN TANTO LAS PIERNAS CUANDO ESTOY DE PIE ANTE XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Cuando estoy de pie durante mucho tiempo, me cuesta mantenerme erguido y siento una caída. Cuando te levantes, tu intención es utilizar el Bǎi huì para elevarte y llevar tu cuerpo hacia arriba. Si

IV. Preguntas y respuestas: [19] ¿Es normal que se me caigan tanto las piernas cuando estoy de pie ante Xíng shén zhuāng?

empiezas por las piernas y no sigues los requisitos del gongfu, tus piernas no tendrán fuerza suficiente para levantarse. Si coges las piernas y las diriges hacia arriba, estarás bien.

[20] CUANDO TERMINÉ DE PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG, SENTÍ QUE TODO MI CUERPO SE HABÍA CONVERTIDO EN UN SOLO CUERPO, QUE MIS MANOS HABÍAN DESAPARECIDO Y QUE ERA MUY ALTO. ¿QUÉ DEBO HACER?

Cuando retires tu energía, debes relajarte después de recibir la conciencia dentro de tu cuerpo. Si la conciencia ha vuelto, pero aún no se ha relajado, y sigue conectada a la energía mixta circundante, esto ocurrirá a menudo. ¿Qué debo hacer? Mueve ligeramente la cabeza y estarás bien.

[21] ALGUNAS PERSONAS SIENTEN QUE EL ANO SE QUEDA SIN QI (NO SE TIRAN PEDOS) CUANDO PRACTICAN XÍNG SHÉN ZHUĀNG, ¿QUÉ OCURRE?

Puedes levantar el huì yīn, si sigue así después de levantar el huì yīn, entonces déjalo, está bien.

[22] ANTES TENÍA LA TENSIÓN ALTA, PERO DESPUÉS DE PRACTICAR XÍNG SHÉN ZHUĀNG EN ABRIL, AHORA (NOVIEMBRE) TODAVÍA NO PUEDO BAJARLA. ¿ES UNA REACCIÓN A LA PRÁCTICA DEL GONGFU?

Si no ha bajado desde abril, no debería considerarse una reacción a la práctica del gongfu. Por ejemplo, hemos estado practicando más la parte superior de Xíng shén zhuāng y menos la parte inferior, especialmente la sección sobre el rebote de las piernas y el cruce de los pies, que no hemos hecho correctamente. Debes tener cuidado al hacer el batido de piernas y el cruce de pies, girando, cruzando, agitando y señalando, lenta y uniformemente. Otra cosa que hay que tener en cuenta es si se levanta el pecho al practicar. Si estos dos puntos están bien, junto con la postura en cuclillas sobre la pared, la tensión arterial bajará definitivamente.

[23] ¿POR QUÉ NO SE GUÍA HACIA ABAJO EL MERIDIANO YANG DEL PIE EN XÚN JĪNG DǎO YǐN Fǎ? PUESTO QUE XÚN JĪNG DǎO YǐN Fǎ SE PRACTICA EN LOS ELEMENTOS MIXTOS INTERNOS, ¿CÓMO SE UTILIZA EN LA MENTE?

Xún jīng dǎo yǐn fǎ es una parte importante del conjunto de gong de Xíng shén zhuāng. Mientras que Xíng shén zhuāng practica la mezcla interna, Xún jīng dǎo yǐn fǎ se basa en Xíng shén zhuāng y refuerza el paso horizontal del qi, con una presión y una salida que fortalecen la conexión entre el interior y el exterior, para que el qi penetre en la piel, la carne, los tendones y los huesos. Aunque la vía de guía es la guía meridiana, su objetivo no es centrarse en la circulación meridiana, sino reforzar el paso horizontal del qi, para que éste penetre verticalmente y hacia dentro en todas las partes del cuerpo.

CAPÍTULO 4

五元庄

Wŭ YUÁN ZHUĀNG

EL MÉTODO DE LOS CINCO

HUNYUAN

Wǔ YUÁN ZHUĀNG (五元庄): EL MÉTODO DE LOS CINCO HUNYUAN

OBJETIVOS Y REQUISITOS DE ENSEÑANZA

1. Se requiere dominar completamente la teoría y práctica de Wǔ yuán zhuāng, practicar de manera hábil y tener una comprensión profunda de la práctica. Ser capaz de realizar demostraciones físicas y explicar la práctica, y gradualmente adquirir la capacidad de enseñar esta práctica de manera independiente.
2. A través de la práctica de Wǔ yuán zhuāng, se fortalece la capacidad de apertura y cierre de los orificios Hùnyuán, sentando las bases para abrir los orificios Hùnyuán y practicar el siguiente paso de la práctica. A través de la práctica de Wǔ yuán zhuāng, se fortalece la conexión y transformación entre la energía Hùnyuán del cuerpo y la energía Hùnyuán de los órganos internos, permitiendo que la energía Hùnyuán interna regrese al centro y nutra el cuerpo y el espíritu. A través de la práctica de Wǔ yuán zhuāng, se logra la fusión de la energía Hùnyuán del cuerpo humano con la energía Hùnyuán de la naturaleza. A través de los movimientos, intenciones y pronunciaciones en Wǔ yuán zhuāng, se fortalece la apertura y cierre de la energía verdadera de los cinco órganos internos, fortaleciendo así la función de los órganos en términos de forma, energía y espíritu, y fortaleciendo la conexión integral entre los órganos internos y los orificios Hùnyuán... Esto provoca una transformación cualitativa en la salud física y mental del cuerpo humano.

SECCIÓN I: RESUMEN DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG

Wǔ yuán zhuāng, también conocidos como “Cinco Qi Hùnyuán Zhuāng” o “Cinco Qi Guīyuán Zhuāng”, son el tercer paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng. Consiste en abrir y cerrar, mezclar y transformar la energía verdadera de los cinco órganos internos, para que regresen a su estado original y se fusionen con la energía espiritual. Wǔ yuán zhuāng explica de manera sencilla y práctica las teorías y aplicaciones de los antiguos métodos de apertura y cierre, puntos de acupuntura, apertura de los orificios y notas musicales secretas. Combina el uso de la intención, la forma y el sonido para guiar la energía, elevando así el nivel de práctica más allá de los métodos comunes como el “Pěng qì guàn dǐng fǎ” y el “Xíng Shén Zhuāng”. Wǔ yuán zhuāng es una práctica intermedia de Zhìnéng Qìgōng. Aquellos que hayan practicado los primeros y segundos pasos de Zhìnéng Qìgōng pueden practicar Wǔ yuán zhuāng para elevar su nivel de salud física y mental a un nivel más avanzado.

I. INTRODUCCIÓN A LOS MÉTODOS DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG

Wǔ yuán zhuāng consta de trece formas, divididas en tres secciones. Las primeras cuatro formas son la primera sección, cuyo objetivo es abrir los orificios y reunir la energía, permitiendo que el cuerpo humano se fusiona con la energía primordial de la naturaleza. Esta sección se enfoca principalmente en la fusión externa de la energía primordial y la fusión de la forma y el espíritu, preparando así el terreno para cultivar la verdadera energía de los cinco órganos internos. La segunda sección consiste en cultivar las cinco secciones de los cinco órganos internos, siendo la práctica principal de Wǔ yuán zhuāng, con una sección para cada órgano. A través de movimientos, intenciones y pronunciaciones, se fortalece la apertura y cierre, la reunión y dispersión de la verdadera energía de los órganos internos, se fortalece la función de la forma, la energía y el espíritu de los órganos internos, se fortalece la conexión integral entre los órganos internos y la energía primordial, y se produce una transformación cualitativa en la salud física y mental del cuerpo humano. Las últimas cuatro formas son la tercera sección, que se centra en el entrenamiento de la fusión de la forma y el espíritu, fortaleciendo la conexión y transformación entre la energía primordial del cuerpo y la verdadera energía de los órganos internos, permitiendo que la energía primordial se vuelva interna y nutriendo la forma y el espíritu. La organización y práctica de los métodos de Wǔ yuán zhuāng se asemejan a una combinación de yin y yang (apertura y cierre), los cinco elementos (cinco órganos) y los ocho trigramas (ocho formas); sin embargo, no se basa en los conceptos de yin y yang, los cinco elementos y los ocho trigramas, sino que se fundamenta en la energía primordial en todas partes. ¿No es esto contradictorio? No, porque la energía primordial abarca el yin y el yang, los cinco elementos y los ocho trigramas. Como se menciona en “Yúnjī Qīqiān·Yuánqì Lùn”: “Antes de que se formen los cinco

elementos, antes de que se dividan los tres talentos, antes de que se establezcan los dos principios, se llama caos primordial, también conocido como energía primordial”. Esto es lo que se quiere decir.

II. INTRODUCCIÓN A LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG

I. LOS CINCO ÓRGANOS EN Wǔ YUÁN ZHUĀNG Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA

Los cinco órganos en Wǔ Yuán Zhuāng se refieren al corazón, hígado, bazo, pulmones y riñones, lo cual no es exactamente lo mismo que la teoría clásica de qigong y la medicina moderna en cuanto a los cinco órganos. Aquí solo se describe brevemente el contenido relacionado con la práctica de Wǔ Yuán Zhuāng.

1. Corazón: Se encuentra en el centro del pecho, entre los dos pulmones, debajo del diafragma, con el límite superior cerca del punto dānzhōng y el límite inferior cerca del punto jiūwēi (parte del esternón), su energía asciende hasta yútáng y desciende hasta jùquè. Su punto de referencia, es decir, donde se acumula la energía, está entre el punto dānzhōng y el punto zhōngtíng (correspondiente al lugar en el cuarto espacio intercostal frente al esternón).

El corazón controla los vasos sanguíneos y la claridad mental. La emoción asociada con el corazón es la alegría, su sonido es la risa, su transformación energética es el crecimiento (en el sentido de desarrollo), y se manifiesta a través de la lengua.

2. Hígado: Se encuentra en la cavidad abdominal, debajo del diafragma, dentro de las costillas laterales. En la medicina moderna, el bazo se encuentra dentro de las costillas izquierdas y tiene la función de almacenar sangre y producir linfocitos y fagocitos. Esto coincide con la teoría de la medicina tradicional china de que "el hígado almacena sangre" y "el hígado es el oficial del general, encargado de la defensa exterior". También hay dichos en la medicina china como "el cuerpo del hígado está a la derecha pero su función está a la izquierda" y "el hígado controla ambos lados", por lo que consideramos al bazo como parte del hígado también. Su punto de referencia está en los puntos qīmén y rìyuè.

El hígado controla los tendones y el alma. La emoción asociada con el hígado es la ira, su sonido es el grito, su transformación energética es la generación (en el sentido de producir), y se manifiesta a través de los ojos.

3. Bazo: Se encuentra en el abdomen superior, detrás del estómago, lo que antiguamente se llamaba "oculto detrás del granero"; corresponde a partes relacionadas con el páncreas, el omento mayor y menor, y el mesenterio en la medicina moderna. También hay un dicho antiguo que dice "el bazo controla el centro". Su punto de referencia está entre los puntos jiànǐ y xiàwǎn.

El bazo controla los músculos y las intenciones; es responsable de transformar y transportar los nutrientes sutiles y los líquidos, trabajando junto con el estómago para completar la digestión. La emoción asociada con el bazo es el pensamiento (preocupación), su sonido es el canto, su transformación energética es la transformación (en el sentido de cambio), y se manifiesta a través de la boca y sus labios.

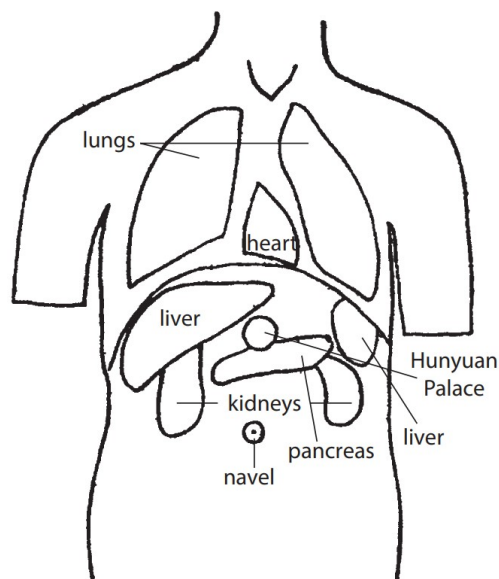
4. Pulmones: Se encuentran a ambos lados del pecho, desde la cima del pulmón hasta dentro del hueco subclavio, hasta el diafragma; se expanden y contraen con la respiración, y la base del pulmón puede ascender y descender con el movimiento del diafragma. Su punto de referencia está en los puntos yúnmén y zhōngfǔ.

Los pulmones controlan la energía de todo el cuerpo y la piel; son responsables de la respiración y las actividades vitales básicas del cuerpo (es decir, el po). La emoción asociada con los pulmones es la tristeza, su sonido es el llanto. Su transformación energética es la recolección (en el sentido de consolidar), y se manifiesta a través de la nariz.

5. Riñones: Se encuentran a ambos lados del abdomen superior, con el límite superior conectando con el hígado y el límite inferior al nivel del ombligo; en la medicina moderna, el bazo está en el lado izquierdo. Su esencia puede descender al punto huìyīn; (los testículos y la próstata en hombres, y el útero y los ovarios en mujeres pertenecen a los riñones), su punto de referencia para la acumulación de energía está en frente en el ombligo y detrás en mǐng mén.

Los riñones controlan la esencia, la médula y los huesos, determinando la altura, magnitud y tenacidad de las "aspiraciones". La emoción asociada con los riñones es el miedo, su transformación energética es almacenar (en el sentido de hibernar), y se manifiesta a través de las orejas y los dos Yīn.

Diagrama de la ubicación de los cinco órganos. (Figura 4-1)



II. TEORÍA DEL QI HÙNYUÁN RELACIONADA CON Wǔ YUÁN ZHUĀNG

Dado que Wǔ Yuán Zhuāng se adentra en niveles más profundos de la actividad vital del cuerpo humano, es inevitable que la profundidad de la teoría del Qi Hùnyuán también se intensifique.

La teoría del Qi Hùnyuán es una teoría integral del Zhìnéng Qìgōng. El Qi Hùnyuán en el cuerpo humano es una entidad unificada formada por la mezcla de la esencia (forma), el qi y el espíritu del individuo. Para el entorno externo, es el resultado de la mezcla conjunta de varias partes.

Específicamente, el Qi Hùnyuán está compuesto por tres partes: la esencia (forma), el qi y el espíritu. Debido a las diferentes formas de existencia y funciones de la esencia, la forma, el qi y el espíritu en la actividad vital del cuerpo humano, el Qi Hùnyuán relacionado también presenta diferencias. En términos de ubicación concentrada, textura y función, podemos considerarlo como un subsistema del Qi Hùnyuán del cuerpo humano. A continuación, se presenta una breve introducción:

(1) QI HÙNYUÁN DEL CUERPO FÍSICO

Se concentra en el Dāntián (ubicado entre el ombligo y el mar de qi) y se distribuye en todos los tejidos del cuerpo, proporcionando la composición y descomposición de los tejidos corporales (incluida la forma de los órganos internos) y el movimiento en diversas formas (principalmente macroscópicas). Es el contenido más básico del Qi Hùnyuán del cuerpo humano.

(2) QI HÙNYUÁN DE LOS ÓRGANOS INTERNOS

Los cambios y generaciones de los diversos tejidos del cuerpo humano no ocurren de manera independiente, sino que están limitados por las leyes de transformación del qi del cuerpo humano: nacimiento, crecimiento, transformación, recolección y almacenamiento. Estas leyes son gobernadas por los cinco órganos, que no solo están relacionados con la naturaleza de cada órgano, sino que

también están estrechamente vinculados con las emociones asociadas a los cinco órganos. Esto muestra la importancia de los cinco órganos en el Qi Hùnyuán del cuerpo humano. Dado que los cinco órganos no actúan de manera independiente, sino como un todo orgánico, también forman un subsistema del Qi Hùnyuán del cuerpo humano: el Qi Hùnyuán de los órganos internos. Su ubicación concentrada está en el centro de la actividad de los cinco órganos, en el centro del abdomen superior. Lo llamamos “posición Hùnyuán”.

La diferencia entre el Qi Hùnyuán de los órganos internos y el Qi Hùnyuán del cuerpo físico radica en que, aunque también experimenta cambios en la forma, lo cual es similar a otros tejidos del cuerpo, lo más importante es que tiene funciones especiales y el Qi Hùnyuán que mantiene estas funciones no es lo mismo que el Qi Hùnyuán que mantiene el movimiento del cuerpo físico. Por ejemplo, la actividad consciente de una persona común no puede controlarlo activamente, pero está influenciado por las emociones de la persona... Esta es la base teórica de la importancia del uso del sonido para guiar el qi y la regulación emocional en los métodos de práctica de Wǔ Yuán Zhuāng.

(3) QI HÙNYUÁN DEL ESPÍRITU Y LA INTENCIÓN

Estos tres tipos de Qi Hùnyuán son subsistemas del Qi Hùnyuán del cuerpo humano, no solo están interconectados entre sí, sino que también pueden transformarse entre sí bajo ciertas condiciones, manteniendo así la actividad vital integral del cuerpo humano.

III. INTRODUCCIÓN A LA POSICIÓN DE HÙNYUÁN

La posición de Hùnyuán no fue creada por la teoría de la energía Hùnyuán de Zhìnéng Qìgōng, sino que también ha sido discutida en la teoría clásica del qìgōng. Los antiguos creían que el cielo y la tierra formaban un todo interconectado; el cielo representaba el yang y la tierra el yin. La posición donde se unían el cielo y la tierra, fusionándose en uno solo, se llamaba “Hùnyuán”. Los antiguos creían que había una distancia de 84,000 li (unidad de medida china) entre el cielo y la tierra. La energía del cielo ocupaba 36,000 li en la parte superior, la energía de la tierra ocupaba 36,000 li en la parte inferior, y en el medio, había 12,000 li donde se unían el cielo y la tierra, conocido como el lugar de Hùnyuán. Los antiguos también creían que el cuerpo humano era un pequeño cielo y tierra, donde el corazón se comparaba con el cielo y el yang, y los riñones se comparaban con la tierra y el yin. La distancia entre el corazón y los riñones era de 8.4 cun (unidad de medida china), el corazón ocupaba 3.6 cun en la parte superior y los riñones ocupaban 3.6 cun en la parte inferior, y en el medio, había 1.2 cun que era la posición de Hùnyuán en el cuerpo humano. En cuanto a la ubicación específica de Hùnyuán, debido a las diferentes opiniones sobre la ubicación del cielo y la tierra (corazón y riñones) en diferentes escuelas, hay diferentes teorías. Las principales son las siguientes: una es que la tierra (riñones) se encuentra a 3.3 cun debajo del ombligo, el cielo (corazón) se encuentra en la posición del pecho (entre el punto Jùéqū y Shānzhōng), y la posición de Hùnyuán

está entre 0.3 y 1.5 cun por encima del ombligo. Esto es equivalente a la posición del “caldero de oro” mencionada por la escuela taoísta del camino del elixir, es decir, el significado de “el ombligo es el horno y por encima del ombligo es el caldero”. La segunda es que la tierra (riñones) se encuentra a 1.3 cun debajo del ombligo, la cola de la paloma debajo del corazón es el cielo, y la posición de Hùnyuán está entre el punto Xiàwǎn y Jiànlǐ, a 1.2 cun de distancia. Esto es lo que se conoce como la “puerta misteriosa del trueno” en los métodos antiguos. La tercera es que el ombligo es la posición de Hùnyuán. Esto se refiere a la forma humana, donde el cielo está por encima del ombligo hasta la cabeza, la tierra está por debajo del ombligo hasta los pies, y alrededor del ombligo es la posición de Hùnyuán. Por lo tanto, hay puntos en ambos lados del ombligo llamados “Polo Celestial” donde se encuentran el cielo y la tierra.

La cuarta es la posición de Hùnyuán mencionada en Zhìnéng Qìgōng, donde el ombligo es la tierra (riñones), la posición original del corazón está en el punto Zhōngtíng, y la posición de Hùnyuán está a 1.2 cun por encima y por debajo del punto Zhōngwǎn. Es importante tener en cuenta que la posición de Hùnyuán es un espacio dentro de la cavidad corporal y no la superficie del abdomen. Se encuentra en el centro del cuerpo humano, ligeramente hacia atrás, frente a Zhōngwǎn y detrás de la columna vertebral, lo que se conoce como “el centro amarillo que conecta la razón” en el libro de I Ching.

Las tres primeras posiciones de Hùnyuán se basan en las necesidades de práctica de diferentes escuelas. La posición de Hùnyuán en Zhìnéng Qìgōng se basa en una investigación realista de la actividad de la vida humana. Analicémoslo.

La teoría de la energía Hùnyuán sostiene que en cada sustancia concreta (incluyendo a las personas), hay una energía Hùnyuán condensada en su forma interna, y esta forma es la existencia densa de la energía Hùnyuán en esa sustancia. Alrededor de esta sustancia, también hay una energía Hùnyuán dispersa, y su densidad se vuelve más delgada a medida que se aleja. Es precisamente esta característica de la energía Hùnyuán la que determina que la energía Hùnyuán del cuerpo humano se concentre en el mar de energía debajo del ombligo y los órganos internos se mezclen en la posición de Hùnyuán en el Zhōngwǎn. La posición de Hùnyuán está ubicada en la parte superior del corazón y en la parte inferior de los riñones (la próstata y los testículos en los hombres, y el útero y los ovarios en las mujeres están bajo el control de los riñones; los dos riñones se mantienen mutuamente y se manifiestan en el ombligo en la parte delantera y en el área lumbar en la parte trasera), el hígado y los pulmones están a ambos lados, y el bazo está en el centro. Por lo tanto, la posición de Hùnyuán es el lugar donde se concentra la energía de los cinco órganos. Puede preguntarse: los pulmones están por encima del diafragma y están más lejos, ¿cómo se mezclan y se concentran? Es importante tener en cuenta que la posición de Hùnyuán no es el lugar donde se concentran las formas de los cinco órganos, sino el lugar donde se concentra la energía de los cinco

órganos. Según la teoría de los meridianos, el punto de partida del meridiano de los pulmones está en el Zhōngjiāo (es decir, la posición de Hùnyuán). Eso es uno. En segundo lugar, cuando los pulmones inhalan, el diafragma desciende y el aire de los pulmones no solo puede descender a Hùnyuán, sino también al punto Mìngmén de los riñones. Esto se debe a que el diafragma es un músculo circular con su punto de parada en el tendón central; su punto de partida se extiende alrededor de la cavidad corporal, comenzando en el xiphoides, a ambos lados de las costillas y conectándose con el músculo lumbar y las vértebras lumbares 2 y 3. Cuando el diafragma se contrae, desciende y se produce la inhalación; cuando se relaja, se eleva y se produce la exhalación. Esto también es un contenido importante de la mezcla del qi celestial (qi en el pecho) y el qi terrenal (qi en el abdomen) en el cuerpo humano; al mismo tiempo, también es la fuerza motriz para la transformación y mezcla mutua de la energía Hùnyuán de los cinco órganos y la energía Hùnyuán del cuerpo.

III. INTRODUCCIÓN A LAS CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO DE PRÁCTICA DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG

Debido a que los órganos internos están ocultos en el interior del cuerpo y es difícil para la actividad consciente de una persona controlar su movimiento, el método de práctica de Wǔ Yuán Zhuāng utiliza el principio de los meridianos para diseñar movimientos corporales relacionados con los órganos internos. Además, según el principio de las características generales del cuerpo humano, se establecen mudras basados en la distribución de los cinco órganos en las manos. También se organizan pronunciaciones y visualizaciones de acuerdo con la característica de que los órganos internos no están controlados por la conciencia de una persona. Esto es similar a los conceptos de “shēn mì” (secreto del cuerpo), “kǒu mì” (secreto de la boca) e “yì mì” (secreto de la mente) en el esoterismo. A continuación, se describirán en detalle.

I. MUDRAS

El término “shǒuyìn” es utilizado en el budismo, mientras que en el taoísmo se le llama “wèi qiā jué” (为掐诀). Para mayor comodidad, utilizaremos el término “mudra”. En el pasado, los monjes y los taoístas divinizaron los mudras, diciendo que eran métodos secretos para expulsar demonios y controlar espíritus, pero no los revelaron abiertamente. En realidad, se utilizan ciertas partes de las manos para estimular y fortalecer la conexión entre la energía interna del cuerpo humano y el mundo exterior. Esto se debe a que las manos humanas tienen diversas distribuciones que siguen ciertas reglas generales. A continuación, se presentarán algunos patrones comunes utilizando la palma de la mano derecha como ejemplo (Figura 4-2).

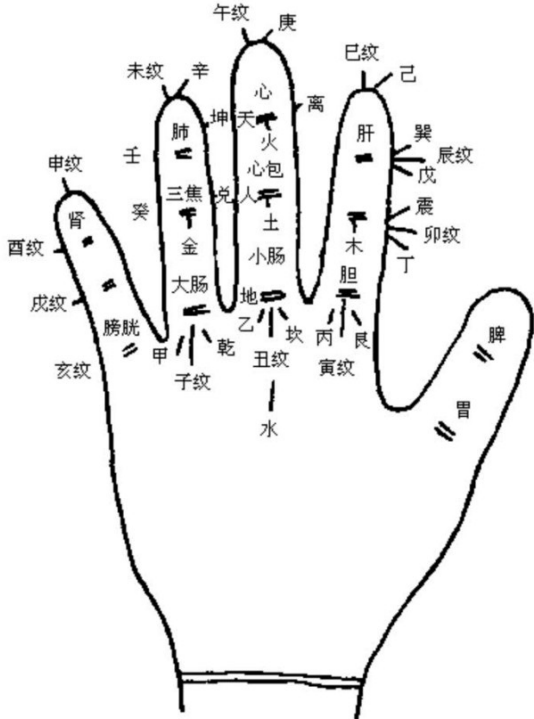
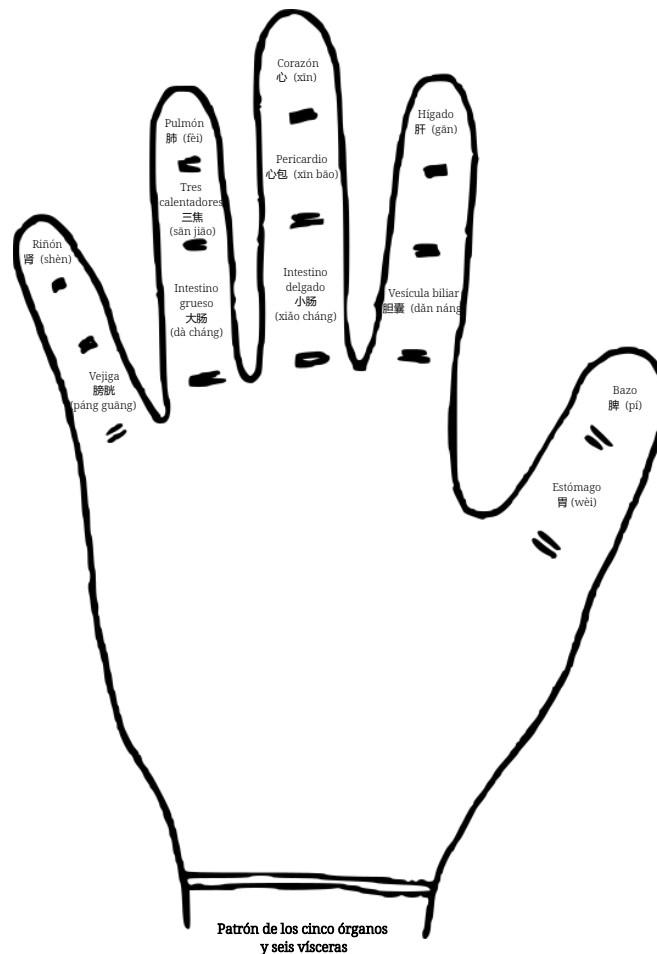


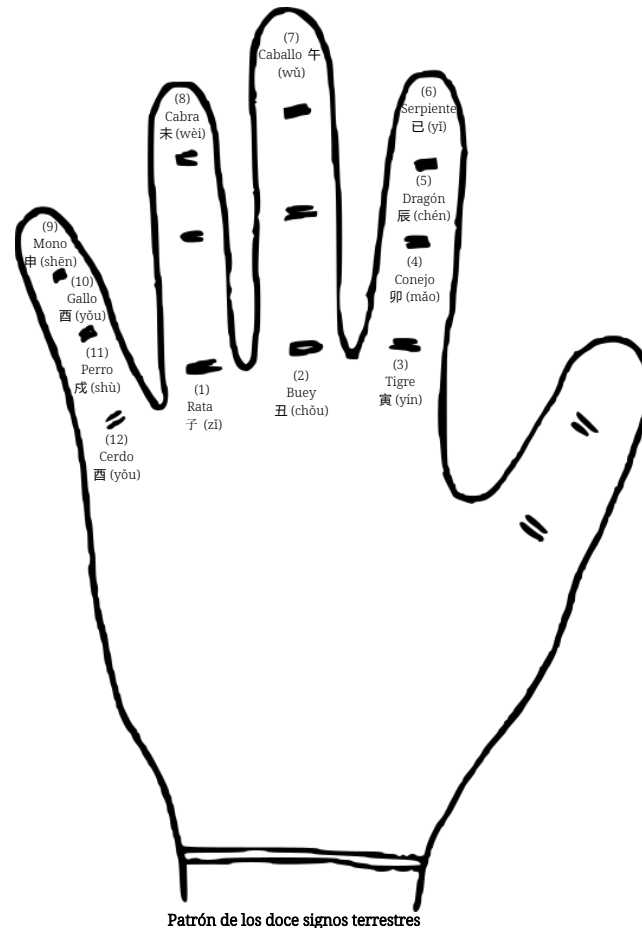
图 4-2

1. Patrón de los cinco órganos y seis vísceras: El dedo pulgar se relaciona con la región del estómago 胃(wèi) en la base, y con la región del bazo 脾 (pí) en la parte superior; El segundo dedo se relaciona con la región de la vesícula biliar 胆囊 (dǎn náng) en la base, y con la región del hígado 肝 (gān) en la parte superior; El dedo medio se relaciona con la región del intestino delgado 小肠 (xiǎo cháng) en la base, y con la región del corazón 心 (xīn) en la parte superior; El cuarto dedo se relaciona con la región del intestino grueso 大肠 (dà cháng) en la base, y con la región del pulmón 肺 (fèi) en la parte superior; El dedo meñique se relaciona con la región de la vejiga 膀胱 (páng guāng) en la base, y con la región del riñón 肾 (shèn) en la parte superior; La falange media del dedo medio corresponde al pericardio 心包 (xīn bāo), y la falange media del cuarto dedo corresponde a los tres calentadores 三焦 (sān jiāo).

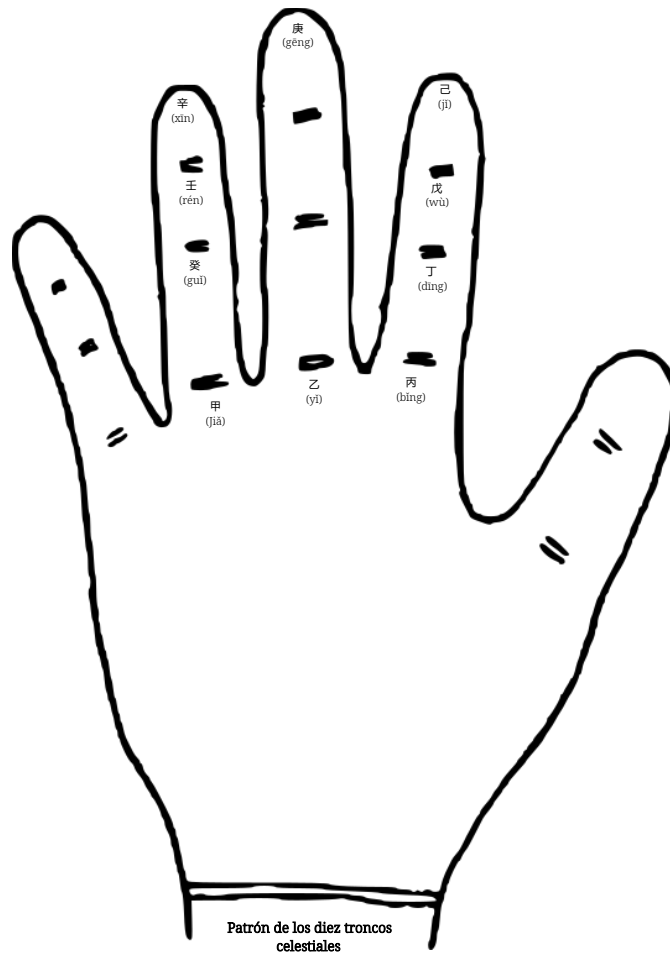


2. Patrón de los doce signos terrestres: la línea de la raíz del cuarto dedo corresponde al signo del Rata 子(zǐ), la línea de la raíz del dedo medio corresponde al signo del Buey 丑(chǒu), la línea de la raíz del segundo dedo corresponde al signo del Tigre 寅(yín), la línea media del segundo dedo corresponde al signo del Conejo 卯(mǎo), la línea superior del segundo dedo corresponde al signo del

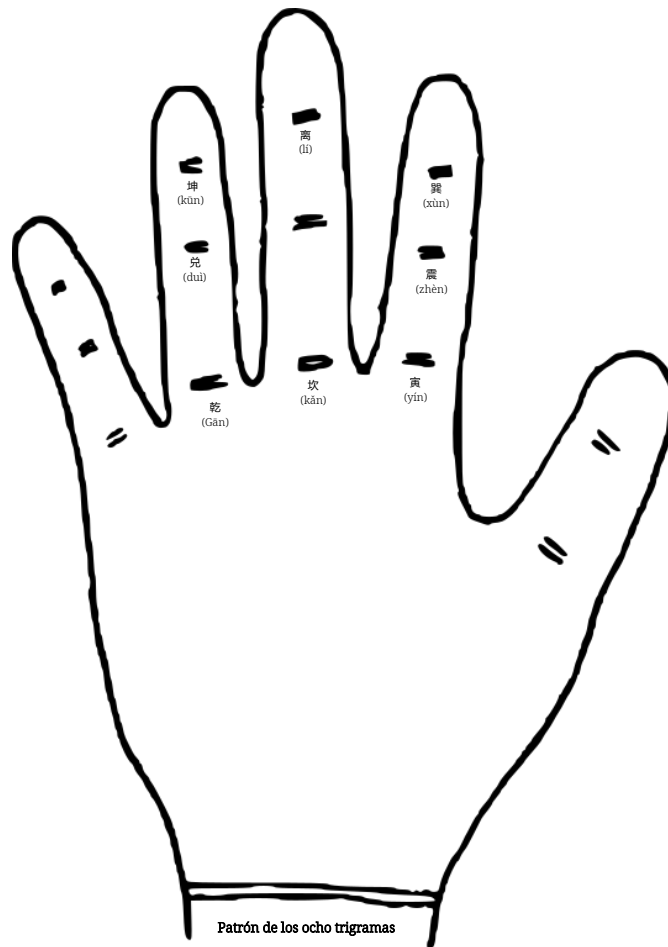
Dragón 辰(chén), la punta del segundo dedo corresponde al signo de la Serpiente 巳(yǐ), la punta del dedo medio corresponde al signo del Caballo 午(wǔ), la punta del cuarto dedo corresponde al signo de la Cabra 未(wèi), la punta del dedo meñique corresponde al signo del Mono 申(shēn), la línea superior del dedo meñique corresponde al signo del Gallo 酉(yǒu), la línea media del dedo meñique corresponde al signo del Perro 戌(shù), la línea de la raíz del dedo meñique corresponde al signo del Cerdo 酉(yǒu). Esto también sigue la regla de la circulación de los doce meridianos.



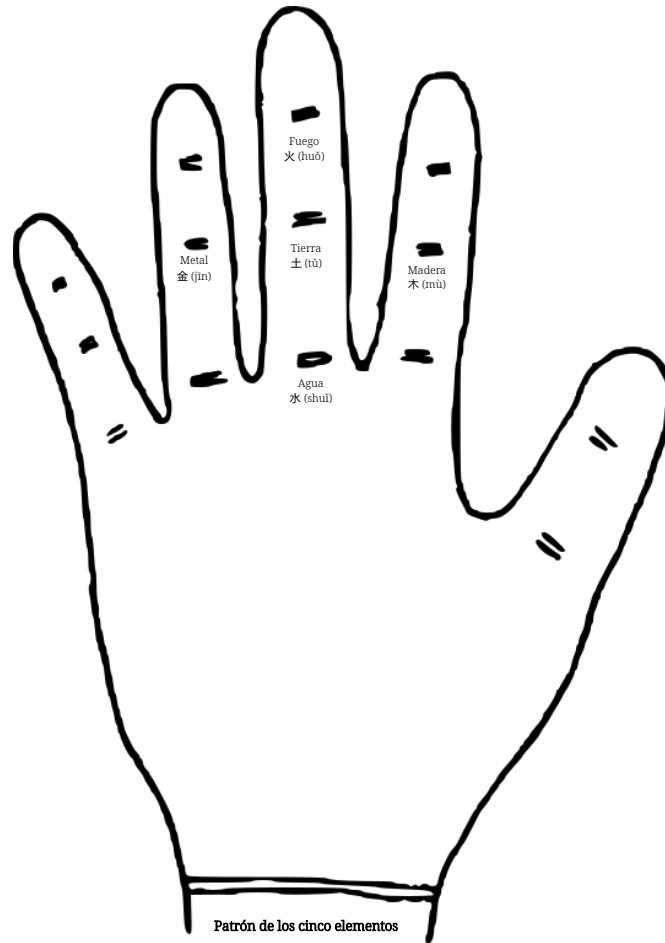
3. Patrón de los diez troncos celestiales: la línea del tronco celestial 甲(jiǎ) corresponde al Rata 子(zǐ), la línea del tronco celestial 乙(yǐ) corresponde al Buey 丑(chǒu), la línea del tronco celestial 丙(bǐng) corresponde al Tigre 寅(yín), la línea del tronco celestial 丁(dīng) corresponde al Conejo 卯(mǎo), la línea del tronco celestial 戊(wù) corresponde al Dragón 辰(chén), la línea del tronco celestial 己(jǐ) corresponde a la Serpiente 巳(sì), la línea del tronco celestial 庚(gēng) corresponde al Caballo 午(wǔ), la línea del tronco celestial 辛(xīn) corresponde a la Cabra 未(wèi), la línea superior del cuarto dedo corresponde a 壬(rén), la línea de la raíz del cuarto dedo corresponde a 癸(guǐ).



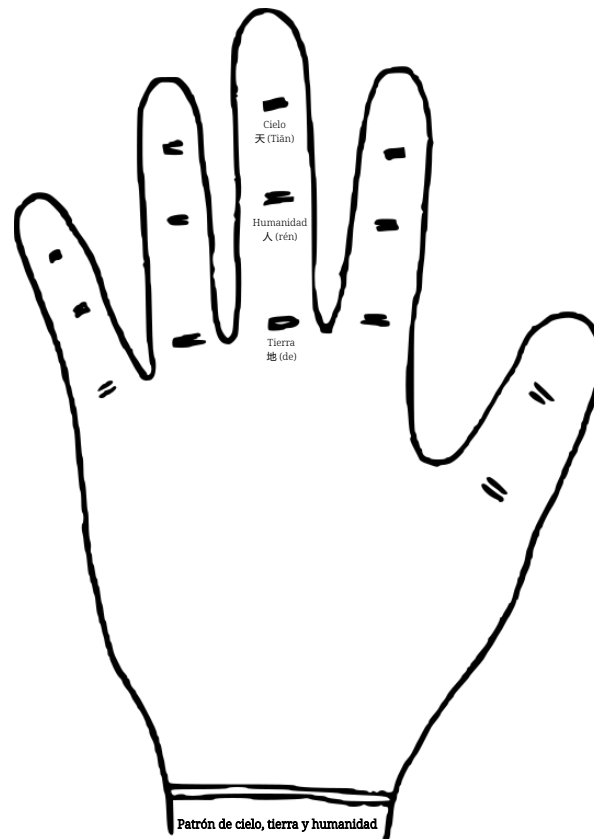
4. Patrón de los ocho trigramas: el trigramma 乾(Gān) corresponde al Rata 子(zǐ), el trigramma 坎(kǎn) corresponde al Buey 丑(chǒu), el trigramma 艮(yǐ) corresponde al Tigre 寅(yín), el trigramma 震(zhèn) corresponde al Conejo 卯(mǎo), el trigramma 巽(xùn) corresponde al Dragón 辰(chén), el trigramma 离(lí) corresponde a la punta del dedo medio, el trigramma 坤(kūn) corresponde a la punta del cuarto dedo, el trigramma 兑(duì) corresponde a la segunda falange del cuarto dedo.



5. **Patrón de los cinco elementos:** el elemento madera 木(mù) corresponde al trigrana 震(zhèn), en la segunda falange del dedo índice, el elemento fuego 火(huǒ) corresponde con el trigrana 离(lí), en la tercer falange del dedo medio, el elemento metal 金(jīn) corresponde con el trigrana 兑(duì), en la segunda falange del dedo anular, el elemento agua 水(shuǐ) corresponde con el trigrana 坎(kǎn), en la tercer falange del dedo medio, y el elemento tierra 土(tǔ) corresponde a la segunda falange del dedo medio.



6. Patrón de cielo, tierra y humanidad: el Cielo 天(Tiān) corresponde al fuego, la humanidad 人(rén) corresponde a la tierra, la tierra 地(de) corresponde al agua. Estos patrones son similares a los de los Tres Puros (Yu Qing, Shang Qing, Tai Qing).



Los mudras utilizados en Wǔ Yuán Zhuāng siguen las reglas de los cinco órganos y seis vísceras. Hay dos métodos: uno es usar el dedo correspondiente al órgano cuando se practica ese órgano en particular, por ejemplo, usar el dedo medio para el bazo; el otro es cerrar los dedos que no se utilizan y dejar solo el dedo utilizado cuando se practica un órgano en particular (a menudo combinado con una víscera). En Wǔ Yuán Zhuāng, excepto en la sección del corazón, se utiliza principalmente el segundo método. Consulte las instrucciones de cada sección para obtener más detalles sobre los mudras utilizados.

II. MÉTODO DE PRONUNCIACIÓN

El método de pronunciación es una forma de influir en los cambios de energía de los cinco órganos o de concentrar la mente a través de la recitación de ciertas palabras o frases, también conocidas como mantras o palabras sagradas. La pronunciación en la práctica de qigong pertenece a la categoría de

los mantras (llamados “dhāraṇī” en el budismo). En la antigüedad, los mantras se consideraban misteriosos y se atribuía su efecto a los dioses y budas. En realidad, el efecto de los mantras radica en la práctica: algunos utilizan el significado del mantra para concentrar la mente, mientras que otros utilizan el sonido para estimular la energía. El método de pronunciación en Wǔ yuán zhuāng se basa en este último enfoque. En la práctica clásica de qigong, el método más típico es el “mantra de seis sílabas del Jade Supremo” (太上玉轴六字真言 / tài shàng yù zhóu liù zì zhēnyán), que consiste en los sonidos “hē (呵), sī (嘶), hū (呼), xū (嘘), xī (嘻), chuī (吹)”. Este método se utiliza principalmente en la práctica de la respiración y la guía del qi en la tradición taoísta. También se utilizan los cinco sonidos: jiǎo (角), zhēng (征), gōng (宫), shāng (商), yǔ (羽), que se derivan de la práctica taoísta de la pequeña refinación de la forma. Ambos métodos se centran en los cinco órganos internos. En el budismo, se utilizan los mantras “a, ma, ni, ba, mi, hong” y “a, ma, hong” para la resonancia de los tres dantian. En cuanto al qigong marcial y el qigong de fuerza dura, como la elevación y la disminución de la energía, la emisión de energía y la apertura y cierre, cada escuela tiene sus propios métodos transmitidos por los maestros, cada uno con sus propias características.

I. HAY TRES FORMAS DE RECITAR LOS MANTRAS

1. Recitar en voz alta: pronunciar las palabras en voz alta, utilizando las vibraciones de las ondas sonoras para estimular la energía del cuerpo y afectar la forma física correspondiente. En las artes marciales, la emisión de fuerza es fuerte y enérgica, mientras que en el qigong para la salud, la emisión de sonido es suave y prolongada.
2. Recitar en silencio: pronunciar las palabras en silencio, solo audible para uno mismo, pero manteniendo la forma correcta de pronunciación. También se le llama “recitación del diamante” o “recitación del qi”. Este método de recitación no tiene un efecto directo en la forma física.
3. Recitar mentalmente: también conocido como “recitación espiritual”, es recitar en la mente sin movimientos de los labios ni forma de pronunciación, solo imaginando en la conciencia. Este método de recitación debe basarse en la efectividad de la recitación en silencio, de lo contrario, es difícil obtener resultados.

Es importante tener en cuenta que estas tres formas de recitación tienen diferentes efectos en los niveles de forma, energía y espíritu que se activan. Diferentes notas también pueden tener diferentes efectos en los diferentes niveles de forma, energía y espíritu. En Wǔ yuán zhuāng, se han asignado tres notas para cada órgano, y se pueden utilizar tanto la recitación en voz alta como la recitación en silencio, según las necesidades de los diferentes niveles de forma, energía y espíritu.

II. LAS NOTAS DE LOS CINCO ÓRGANOS EN Wǔ YUÁN ZHUĀNG

| | Forma (Xíng / 形) | Energía (qì / 气) | Espíritu (shén / 神) |
|---------|------------------|------------------|---------------------|
| Hígado | tù | jū (拘) | líng (灵) |
| Corazón | xīn (心) | xiāng (香) | xīng (惺) |
| Bazo | gāng (刚) | fū (夫) | zhōng (中) |
| Pulmón | sāng (桑) | sī (嘶) | sōng (松) |
| Riñón | ei | xū (吁) | yīng (英) |

Cada uno de los sonidos de los órganos en Wǔ Yuán Zhuāng tiene dos sonidos principales que se enfocan en la forma y el qi: el primer sonido (carácter) es la forma con qi, y el segundo sonido (carácter) es el qi con forma. El primer carácter utiliza la voz para vibrar la forma y abrir, pero no completamente, se abre y se conecta con el centro; el segundo carácter vibra con el qi y se retrae, retraído hacia la posición del hùn yuán. Un sonido se abre y otro se cierra, uno es forma y el otro qi, fortaleciendo así la conexión unificada entre los cinco órganos internos y el hùn yuán. El tercer carácter no solo se relaciona con el qi de los cinco órganos, sino también con el shén de los cinco órganos, cada sonido combina la función de cada shén de los órganos; por lo tanto, al pronunciarlo también debes activamente imaginar. Lo que en la antigüedad se llamaba “tener en mente y observar” se refiere a esto. A continuación, se explica detalladamente.

1. **El sonido “líng” del hígado.** Es mejor emitir este sonido pasando de la primera tonalidad (ling) a la segunda (líng), ya que el hígado alberga el alma, el alma pertenece al yang, y el alma es una parte de la actividad de la conciencia (yìshí), por lo que debe ser ágil. Cuando emites líng transformándolo en líng, se produce una vibración en la posición del hùn yuán debajo del corazón. Este lugar es donde se encuentra el hùn yuán líng qiào, equivalente a lo que antiguamente se llamaba la posición del palacio rojo, donde en las prácticas clásicas se transformaba el qi en shén. Una vez que comprendes esta posición, puedes concentrar tu shén en la posición del hùn yuán y acumular qi allí. Este qiào es clave en Wǔ Yuán Zhuāng.
2. **El sonido “xīng” del corazón.** Xīng debe ser claramente entendido. El corazón alberga el shén, y la función del shén debe ser clara y consciente. Los antiguos sabios decían “¿El dueño está atento?”, lo que significa que nuestra naturaleza esencial debe ser clara y brillante. Al emitir el sonido xīng, sientes un toque en la raíz de la nariz y dentro del Yìntáng, algunas personas pueden incluso sentir una sensación de brillo. Esto es un signo de la manifestación de la luz inherente. Al emitir este sonido, debes imaginar que dentro del Yìntáng hay claridad y vacío, especialmente cuando giras y frotas tu dedo medio mientras emites el sonido. Cuando tu

mente está confusa, pronunciar activamente xīng e imaginar claridad puede aclarar tu mente y calmar tu corazón inmediatamente.

- 3. El sonido “zhōng” del bazo.** El bazo domina el palacio central, y en términos de shén, domina la intención principal. La práctica de qigong requiere que el campo de conciencia esté vacío de todo. Este estado se llama “zhōng” en las prácticas antiguas de qigong. Hay un dicho antiguo que dice “antes de que surjan las emociones de alegría, ira, tristeza y pensamiento, eso se llama zhōng”. Zhōng no se inclina hacia ningún lado; tan pronto como te enfocas en un punto, ya no es zhōng. Algunas personas dicen que zhōng es vacío, pero esto es un malentendido. El vacío está en oposición a lo lleno; si te enfocas en el vacío, te inclinas hacia un lado, además no hay un verdadero vacío en el universo. Si te aferras al vacío en tu mente, te conviertes en un vacío obstinado. ¿Cómo experimentar “zhōng”? Al emitir lentamente el sonido del carácter zhōng, especialmente al recitarlo en silencio, siente la sensación en la posición del hùn yuán del palacio central. Si prestas atención a esta sensación, es una experiencia del estado de zhōng. Más tarde, sin emitir sonido también puedes sentir esa sensación y rápidamente entrar en el estado de zhōng.
- 4. El sonido “sōng” (sōng) del pulmón.** El pulmón domina el pò, que es una forma de manifestación del shén, equivalente a las actividades nerviosas como los reflejos vitales en la medicina moderna. El qigong considera que el pò pertenece al yin y está estrechamente vinculado al cuerpo físico. Durante la práctica de qigong, el cuerpo debe estar relajado para que el qi pueda fluir fácilmente; por lo tanto, al emitir el sonido sōng del pò del pulmón, debes imaginar que tu cuerpo físico - piel, músculos, tendones, venas, huesos, órganos internos - debe relajarse. Entre estos, el punto más crítico es justo debajo de la tercera vértebra torácica en la espalda, en el punto shēn zhù. Shēn zhù es donde se conecta el pulmón y también es el pilar de todo el cuerpo (ya que está relacionado con el pulmón y pò), así que al pronunciar "sōng", presta atención a relajar shēn zhù. Una vez que este punto se relaja, todo el cuerpo naturalmente se relaja.
- 5. El sonido “yīng” del riñón.** El riñón domina la voluntad, es decir, las ambiciones y la voluntad. Tanto para practicar como para emprender negocios debes "concentrar tu voluntad", lo que se llama "usar la voluntad sin dispersión". El sonido del carácter "yī" puede afectar al riñón; sin embargo, su sonido es demasiado fuerte y difícil de combinar con el zàng zhēn hùn yuán (脏真归元法), por lo que cambiamos el sonido del carácter "yī" por "yīng"; donde debes enfatizar más en el sonido "i".

Hay varios puntos a tener en cuenta al emitir sonidos durante la práctica: primero debe ser preciso; segundo debe ser suave; al inhalar debes hacerlo naturalmente por la nariz con los dientes ligeramente cerrados y la punta de la lengua tocando la brecha entre los dientes superiores e

inferiores. Tercero debes progresar gradualmente. Puedes comenzar practicando los sonidos de la forma (xíng), luego los del qi y finalmente los del shén; una vez que domines los tres puedes practicarlos juntos, es decir, emitir los tres sonidos en una sola respiración. Cada sonido generalmente requiere medio mes a un mes de práctica; una vez que domines los tres sonidos puedes recitarlos en silencio o mentalmente.

III. INTENCIÓN IMAGINATIVA

La intención imaginativa se refiere a la imaginación en la mente. Al hablar de los cinco tipos de pronunciación, ya se incluyen los requisitos y efectos de la intención imaginativa. Aquí, la intención imaginativa se refiere a diferentes emociones imaginadas. Cuando se practica el qigong de los cinco órganos y se pronuncia, se debe imaginar y mostrar las emociones relacionadas, como la ira del hígado, la alegría del corazón, la reflexión del bazo, la tristeza del pulmón y el miedo del riñón. ¿Por qué se debe activar las emociones durante la práctica? En primer lugar, es para ejercitar la controlabilidad de las emociones y fortalecer la capacidad de autocontrol de la conciencia. En segundo lugar, se utiliza las emociones para fortalecer la transformación y acumulación de la energía de “crecimiento, transformación y almacenamiento” de los cinco órganos.

La ira del hígado ayuda a la generación de energía. Cuando una persona se enfada, frunce el ceño y los ojos, la energía se eleva, comúnmente conocido como “estar enfadado”, en realidad es que hay más energía generada. La expresión común “estar enfadado y tener muchas preocupaciones” se refiere a que la energía generada no puede ser transformada y se presenta como una enfermedad de estancamiento. Al imaginar la ira durante la práctica, se puede estar enfadado pero sin preocupaciones, lo que ayuda a la generación de energía y fortalece el efecto de la práctica.

La alegría del corazón ayuda al crecimiento y florecimiento de la energía. Cuando una persona está feliz, sonrío y abre los ojos, por un lado, la expresión facial se vuelve abierta y comunicativa, lo que aumenta la vitalidad de la energía; por otro lado, la alegría puede hacer que la circulación sanguínea sea fluida y que la energía fluya sin obstáculos, lo que nutre y fortalece los tejidos y funciones del cuerpo. Durante la práctica, al abrir las cejas se siente la alegría en el corazón y al relajar los labios se muestra una sonrisa en el rostro.

La reflexión del bazo ayuda a la transformación de la energía. Los pensamientos de la conciencia pueden influir en el funcionamiento de la energía. En el “Huangdi Neijing - Suwen” se dice: “Cuando se piensa, el corazón tiene algo en qué pensar, el espíritu tiene algo a lo que regresar, la energía correcta no fluye y no se mueve, por lo tanto, la energía se estanca”. Al reflexionar profundamente, se puede cambiar la naturaleza de la energía en términos de generación, crecimiento, circulación y movimiento. Muchos cambios en el cuerpo humano están estrechamente relacionados con los

pensamientos y reflexiones en la conciencia. Al practicar el qigong del bazo, se puede reflexionar o meditar profundamente, simplemente pensando en la nariz, que es la parte que el bazo controla.

La tristeza del pulmón ayuda a la contracción de la energía. El pulmón es responsable de la difusión y regulación de la energía en todo el cuerpo, y la emoción de la tristeza contribuye a la contracción de la energía. Cuando una persona llora, a menudo experimenta un nudo en la garganta, esto se debe a que el llanto causa daño al espíritu y la energía, por lo tanto, se dice que “la tristeza consume la energía”. Al imaginar la tristeza durante la práctica, se siente tristeza pero sin dolor, por lo tanto, el espíritu no sufre daño, solo se fortalece la contracción interna de la energía y se fortalece la función de descenso y purificación del pulmón. ¿Cómo se puede sentir tristeza durante la práctica? Basta con imaginar la situación de tristeza y compasión por el mundo al pronunciar el sonido “sāng”.

El miedo del riñón ayuda a la retención de la energía. El miedo se refiere a un estado de precaución y cautela. Los antiguos decían “temblando de miedo, como si estuvieran al borde de un abismo, como si estuvieran caminando sobre hielo delgado”, lo que se refiere a este estado mental. Este estado mental puede prevenir la dispersión de la energía y fortalecer su retención. Cuando la energía se retiene hasta cierto punto, puede transformarse en una sustancia tangible. El miedo excesivo está acompañado de sorpresa, y la sorpresa deja al espíritu sin apoyo. Por lo tanto, si se tiene demasiado miedo, la función de “retención” del riñón se descontrola, no solo la energía no puede ser retenida, sino que los dos yin anteriores y posteriores que el riñón controla tampoco pueden ser absorbidos normalmente, lo que resulta en la pérdida de control de las funciones de los dos excrementos. Al imaginar el miedo durante la práctica, se siente miedo pero sin temor ni sorpresa, lo que permite que la energía se retenga profundamente y se fortalezca la función de retención del riñón.

IV. CÓMO PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG DE MANERA EFECTIVA

1. DOMINAR LOS PUNTOS CLAVE DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG

Para practicar Wǔ yuán zhuāng de manera efectiva, primero debes dominar completamente todas las técnicas y principios de esta práctica, pronunciar correctamente los sonidos, y realizar los movimientos de manera adecuada. También debes familiarizarte con la ubicación de los órganos internos, especialmente con la ubicación del punto de unión de los órganos internos y la energía verdadera. Solo cuando comprendas esta ubicación podrás guiar correctamente la energía de los órganos internos y fusionarla con la energía espiritual. Esto requiere práctica repetida y recitar el mantra “ling”, cambiando el sonido de “ling” a “líng” de dos tonos. Durante este proceso, debes relajar todo el cuerpo, cerrar los ojos y sentir las sensaciones en el área del corazón. Esta es la clave para abrir el punto de unión de los órganos internos y la energía verdadera.

2. PROFUNDIZAR LA COMPRENSIÓN Y APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE LA ENERGÍA MIXTA

Wǔ yuán zhuāng se basa completamente en la teoría de la energía mixta. Aunque en las técnicas hay métodos específicos para cada uno de los cinco órganos (corazón, hígado, bazo, pulmón y riñón), que son similares a los métodos tradicionales de tonificación y purificación de los órganos internos, y aunque se utiliza la intención de mezclar el bazo con los otros cuatro órganos para lograr la energía mixta, similar al proceso de “armonizar los cuatro aspectos” y “acumular los cinco elementos” en la práctica tradicional, hay una gran diferencia entre ellos. Debemos distinguir claramente esto.

a) Diferencias con la tonificación y purificación tradicional de los órganos internos: En las técnicas tradicionales se utiliza principalmente el mantra de seis sílabas (he, sī, hū, xū, xī, chuī) y la práctica de la forma física de los cinco órganos internos y su función según el sonido para cultivar los órganos internos (incluyendo la vesícula biliar y el triple calentador en las seis sílabas). La práctica se basa en los órganos internos y se enfoca en la forma y la energía. Se utiliza para nutrir los órganos internos y cultivar la verdadera energía, o para tonificar y purificar los órganos internos para tratar enfermedades. La purificación de enfermedades se basa en la teoría de los cinco elementos, mientras que el cultivo de la verdadera energía se centra en la circulación de los cinco elementos. Wǔ yuán zhuāng no sigue este enfoque. Aunque se mencionan los órganos internos y se discuten los cinco elementos y las cinco energías relacionadas, el objetivo no es utilizar los cinco elementos, sino mezclarlos. Hay que tener en cuenta que la energía mixta es la manifestación de la mezcla de yin y yang y los cinco elementos. La frase “La mezcla de los cinco elementos en la energía mixta, tanto tangible como intangible, contiene la creación y transformación de yin y yang, la apertura y el cierre, la reunión y la dispersión, y el nacimiento de todas las cosas” se refiere a esto. En la práctica de Wǔ yuán zhuāng, no importa la tonificación o purificación de los cinco elementos; el enfoque está en la apertura y cierre, la reunión y dispersión de la verdadera energía de los órganos internos, y en guiar la energía hacia el punto de unión de los órganos internos y la energía mixta, para que se mezclen entre sí y los órganos internos se fusionen en forma, energía y espíritu.

b) Diferencias con la práctica tradicional de la formación de la píldora: La práctica tradicional de la formación de la píldora implica que después de completar la formación de la píldora pequeña, es decir, cuando la energía verdadera se concentra y la energía espiritual se fusiona, la energía se mueve desde el dantian inferior hasta el dantian medio a través de la circulación alrededor del cuerpo, fusionando el dantian medio y el dantian inferior en uno solo. Luego, en un estado de quietud, se concentra la mente y se estabiliza la energía, alcanzando el estado en el que la mente se sumerge en la energía y la energía envuelve la mente. Durante este proceso, se incluyen elementos como “armonizar los cuatro aspectos” y “acumular los cinco elementos” (aunque los nombres son diferentes, son esencialmente lo mismo), que implican que la esencia, el espíritu, el alma, el cuerpo y la intención de los cinco órganos se unifiquen en el palacio amarillo del centro. La clave está en la

concentración de la visión y la audición, sin pensamientos ni preocupaciones, y en dirigir la atención hacia el centro. Por lo tanto, se debe evitar mirar, escuchar, mover la lengua o oler, para que el qi externo se dirija hacia el interior y se forme la píldora. Después de formar la píldora, el espíritu se mueve hacia el dantian superior para nutrir al bebé, y luego se practica la formación del espíritu. Finalmente, el bebé se devuelve al mar de la naturaleza y la luz de la píldora se extiende por todo el cuerpo, logrando así la perfección tanto de la forma como del espíritu. “Romper el vacío” es el último paso de esta práctica. Wǔ yuán zhuāng, por otro lado, utiliza la guía del sonido, la forma y la intención para practicar la apertura y cierre, la reunión y dispersión de la verdadera energía mixta de los órganos internos, fortaleciendo la conexión general entre los órganos internos y el punto de unión de la energía mixta, y fortaleciendo la conexión y transformación de la verdadera energía mixta de los órganos internos y la verdadera energía mixta del cuerpo. Esto permite que la verdadera energía mixta de los órganos internos se cargue directamente en la forma y se conecte directamente con el exterior, lo que provoca un cambio cualitativo en la forma. La perfección de la forma y el espíritu en la práctica tradicional es el último paso, mientras que en la práctica de Zhìnéng Qìgōng, se divide en pasos más pequeños y cambiantes, y cada paso cambia la forma y el espíritu.

3. COMPRENDER Y SEGUIR EL NIVEL DE PRÁCTICA, AVANZAR GRADUALMENTE

Wǔ yuán zhuāng es el tercer paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng y es una práctica intermedia de Zhìnéng Qìgōng. Sin embargo, esto no significa que al practicar Wǔ yuán zhuāng se alcance automáticamente un nivel intermedio de Zhìnéng Qìgōng. Esto se basa en los fundamentos de los primeros dos pasos de la práctica. Si no se tiene una base en la mezcla externa del primer paso y la mezcla de forma y espíritu del segundo paso, la práctica de Wǔ yuán zhuāng seguirá siendo un nivel principiante. Aunque Wǔ yuán zhuāng recopila la esencia de los dos pasos anteriores, no puede reemplazarlos. Por lo tanto, creemos que los principiantes no deben comenzar con Wǔ yuán zhuāng, sino con el primer paso de Pěng qì guān dǐng fǎ. Dado que los seis pasos de Zhìnéng Qìgōng se basan en diferentes etapas del proceso de transformación de una persona de un estado normal a un estado sobrenormal, hay un proceso de desarrollo gradual desde niveles superficiales hasta niveles profundos. Al practicar diligentemente según el nivel correspondiente, se obtendrán resultados sorprendentes de manera natural. Saltar de nivel en nivel a menudo resulta en un esfuerzo inútil.

4. PRESTAR ATENCIÓN AL CULTIVO CONSCIENTE

Durante la práctica de Wǔ yuán zhuāng, se hace hincapié en el cultivo personal consciente. Esto se debe a que al practicar Wǔ yuán zhuāng, se entrena la emoción y la voluntad de los cinco órganos internos, fortaleciendo así la relación de dependencia entre la emoción y la energía. Si las emociones se desequilibran, se producirán cambios extremos en la energía, lo que puede llevar a enfermedades. Estas enfermedades pueden ser mucho más intensas que los cambios similares en personas comunes, especialmente para aquellos que han tenido éxito en los primeros y segundos pasos de la

práctica. Debido a que la energía interna se ha desarrollado lo suficiente, se necesita una mente más estable para controlarla. Wǔ yuán zhuāng fortalece el liderazgo de las emociones y la voluntad sobre la energía verdadera de los órganos internos, al mismo tiempo que acelera el proceso de cambio emocional. Durante el período en el que la calidad física y mental de una persona cambia, es necesario mejorar el cultivo espiritual como guía principal para mantener un estado de “calma y tranquilidad”. Si el “yo” en el pensamiento no se aclara, inevitablemente se sufrirá de inestabilidad emocional, lo que a su vez puede llevar a trastornos en la circulación de la energía y la sangre, siendo el corazón y el cerebro los más afectados. En el ámbito del qigong, hay muchos casos de personas que han muerto debido a esto, así como casos de trastornos nerviosos. Esto es algo de lo que todos los practicantes de Zhìnéng Qìgōng deben estar alerta. Algunos pueden preguntar: ¿No hay peligro si no se practica Wǔ yuán zhuāng? No es así. Cuando se llega a cierto nivel de práctica, cuando la energía interna alcanza cierto nivel, se producirá una falta de adaptación entre la energía interna y la mente, lo que requiere mejorar el nivel de calidad espiritual. Por ejemplo, se debe elevar el interés (alejándose de lo vulgar) y eliminar el apego al ego, para mantener la claridad de la mente y continuar avanzando en la práctica. El método de Wǔ yuán zhuāng se creó precisamente para resolver este problema.

¿Cómo se puede mejorar el cultivo personal? Aquí, solo se hablará brevemente sobre las opiniones relacionadas con las emociones durante la práctica de Wǔ yuán zhuāng.

1. Tratar a las personas y las cosas que nos rodean con un corazón de benevolencia y amor hacia los demás, para calmar la ira y nutrir el hígado;
2. Tratar a las personas y las cosas con humildad y respeto, para calmar el corazón y eliminar los deseos lascivos;
3. Tratar a las personas y las cosas con sinceridad y honestidad, para nutrir el bazo y eliminar la astucia y la planificación;
4. Cumplir con nuestras obligaciones con valentía y justicia, para fortalecer los pulmones y superar sentimientos de seriedad y tristeza;
5. Cultivar la inteligencia, la sabiduría, la prudencia y el temor, para fortalecer la energía renal y garantizar el cumplimiento de las funciones de los riñones.

Todo esto es un proceso de transformación de nuestra propia disposición, es el precursor de alcanzar una virtud elevada y una pureza de energía. Es el paso clave para alcanzar el nivel de un sabio, tener una disposición similar a la de un sabio. No se puede pasar esta prueba llevando consigo una disposición vulgar. Es necesario elevar la calidad moral personal.

SECCIÓN II: MÉTODO DE PRÁCTICA DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG

Al comenzar la práctica, primero ajusta tu postura de acuerdo con los requisitos del Yì yuán tǐ de Zhìnéng Qìgōng: junta los pies; lleva la parte superior de la cabeza hacia arriba, mantén el cuerpo en una posición vertical; mira hacia adelante con los ojos en posición horizontal, relaja la mirada; deja que los brazos cuelguen naturalmente, relaja todo el cuerpo. (Figura 4-3)

I. PARARSE EN EL CIELO Y EN LA TIERRA, UNIFICAR Y MEZCLAR EL YUAN (DǐNGTIĀNLÌDÌ HÉ HUÀ HÙN YUÁN / 顶天立地 合化混元)

Este movimiento es simple pero tiene un profundo significado. Es equivalente a la postura inicial de la práctica de qigong. Lo importante es comprender su función y requisitos. El nombre de este movimiento, “顶天立地，合化混元” (Dǐng tiān lì dì, hé huà hùn yuán), resume perfectamente los movimientos, intenciones y efectos de este movimiento. A través de “顶天立地” (Dǐng tiān lì dì), se conecta la energía del cielo y la tierra, y se recoge la energía hùn yuán del cielo y la tierra en el cuerpo humano. En este lugar, la energía del cielo, la energía de la tierra y la energía humana se mezclan y se fusionan en una sola, se unen y se fusionan en el hùn yuán.

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA, ORIFICIOS Y GESTOS DE LAS MANOS

Bǎihùi: En el punto de intersección entre una línea que conecta las puntas de las dos orejas y la línea media frontal de la cabeza, aproximadamente a un centímetro hacia atrás.

Shānzhōng: En la parte frontal del pecho, en la línea media frontal, en el punto medio entre el cuarto espacio intercostal y la línea que conecta los pezones.

Zhōngwǎn: En la parte superior del abdomen, en la línea media frontal, a cuatro cun por encima del ombligo.

Tiānmén: Se refiere a un área en la parte superior de la cabeza, desde el punto anterior del Bǎihùi (a 1.5 cun por delante del Bǎihùi) hasta el punto posterior del Xīnhùi (a 3 cun por delante del Bǎihùi), comúnmente conocido como la “puerta celestial”.

Huányuánqiào: El Huányuánqiào mencionado en la práctica de Zhìnéng Qìgōng se refiere a una ubicación específica dentro del cuerpo, no en la superficie abdominal. Se encuentra en el centro del cuerpo (ligeramente hacia atrás), frente al Zhōngwǎn y detrás de la columna vertebral. Esto es lo que el “Yì” se refiere como “黄中通理” (el centro amarillo que conecta la razón). Para comprender esta ubicación del Huányuánqiào, es necesario practicar repetidamente el sonido “líng”. Solo al comprender esta ubicación, se puede establecer una conexión y fusión adecuada entre la energía de los cinco órganos internos. Al pronunciar el sonido, se debe cambiar de un tono a dos tonos, pronunciando “líng”. Durante la pronunciación, relaja todo el cuerpo, cierra los ojos y siente las sensaciones en el área del pecho. Esta es la clave para abrir el Huányuánqiào.

Gesto del anillo de los dedos: Dobla el dedo índice, apoyando la raíz de la uña en la parte posterior de la articulación del pulgar (en la línea horizontal más larga). La punta del dedo índice se acerca a la

raíz del pulgar, mientras que los dedos tres, cuatro y cinco se mantienen rectos y juntos de forma natural.

Palma del Huányuán: Las palmas de las manos se colocan horizontalmente frente al abdomen, con la mano izquierda arriba y la palma hacia abajo, y la mano derecha abajo y la palma hacia arriba. Las palmas de las manos parecen estar conectadas pero no lo están, se separan hacia los lados hasta que el dedo medio de cada mano se alinea con la base del cuarto dedo de la palma opuesta. Los dedos de ambas manos se superponen y luego se curvan y se agarran mutuamente. El pulgar se coloca entre el meñique y el índice en el área de agarre mutuo. Esta es la posición de la palma del Huányuán, anteriormente conocida como el gesto de unión del Huányuán.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA DEL MOVIMIENTO

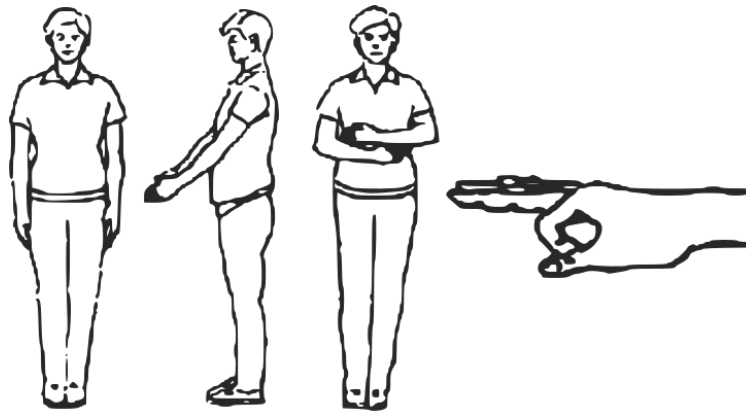


图 4-3

图 4-4

图 4-5

图 4-6



图 4-7

图 4-8

图 4-9

(1) Las dos manos se levantan con los nudillos hacia arriba, subiendo hacia el frente del cuerpo (como sosteniendo una bola de qi), hasta llegar a la altura del ombligo, con las manos y los antebrazos juntos hacia adentro. (Figura 4-4)

(2) Los antebrazos continúan cruzándose y las palmas de las manos se cruzan hacia el lado opuesto del cuerpo, con el brazo izquierdo arriba y el brazo derecho abajo, continuando hacia arriba hasta llegar cerca del punto medio entre el ombligo y el centro del abdomen. (Figura 4-5) Las dos manos forman un gesto de anillo de yuan mezclado: los tres, cuatro y cinco dedos no se mueven, el segundo dedo se dobla y la parte de la raíz de la uña se apoya en la parte posterior de la articulación del pulgar (la línea más larga), y la punta del dedo está cerca de la raíz del pulgar. (Figura 4-6)

(3) Luego, los antebrazos se separan hacia afuera y las dos manos adoptan la palma de “pararse en el cielo y en la tierra”: la mano izquierda se levanta frente al pecho, con la palma hacia la derecha, y el anillo de los dedos apunta al punto de acupuntura Shanzhong; la palma de la mano derecha apunta hacia abajo, y el anillo de los dedos apunta al punto de acupuntura Zhongwan, que es la parte profunda del yuan. La base de la palma izquierda se alinea con la raíz de los dedos de la mano derecha. (Figura 4-7)

(4) Chocar los dientes: primero chocar los dientes frontales 9 veces, luego los dientes molares izquierdos 9 veces, los dientes molares derechos 9 veces, y luego los dientes frontales 9 veces. Luego, “el dragón rojo agita el mar”: la punta de la lengua gira desde el centro de los dientes frontales hacia los dientes molares superiores izquierdos, los dientes molares inferiores izquierdos, regresa a los dientes frontales, luego a los dientes molares inferiores derechos, los dientes molares superiores derechos, y regresa a los dientes frontales, completando una vuelta, un total de 3 vueltas. Luego, gira en sentido contrario durante 3 vueltas. Luego, la punta de la lengua toca el paladar inferior 3 veces, el paladar superior 3 veces, y el punto de intersección de los dientes frontales superiores e inferiores 3 veces (anteriormente se llamaba “abrir el bloqueo de los tres emperadores”). Si hay más saliva, trágala.

(5) Suelta el anillo de los dedos de las dos manos y gira las palmas para que se enfrenten, con la mano izquierda arriba y la mano derecha abajo, las dos manos parecen tocarse pero no se tocan; las dos palmas se separan hacia los lados, las puntas de los dedos medios de las dos manos presionan en la base del cuarto dedo de la otra mano, y los dedos de las dos manos se superponen; luego, los dedos de las dos manos se curvan y se agarran mutuamente, el pulgar presiona en la parte de unión entre el meñique y el dedo índice. Esta postura de la mano se llama “palma de yuan mezclado” (anteriormente se llamaba “sello de yuan mezclado”). (Figura 4-8)

(6) Pronunciar: Pronunciar el sonido “eueng” y el sonido de la palabra “qing”. Al pronunciar cada sonido, inhalar naturalmente (por la nariz) una vez, un total de 3 veces.

(7) Suelta las dos palmas, gira las palmas para que se enfrenten, las puntas de los dedos apuntan hacia adelante y se colocan en el lugar del yuan. La distancia entre las dos palmas es igual al ancho de los dos pezones, los brazos superiores están pegados a las costillas. (Figura 4-9)

2. PUNTOS CLAVE DEL MOVIMIENTO Y LA INTENCIÓN

(1) Cuando las dos manos se levantan hacia el frente del cuerpo, la intención es levantar una bola de qi del suelo; cuando se eleva hasta el ombligo y se cierra hacia adentro, se envía la bola de qi al interior del ombligo. Al formar el “anillo de yuan mezclado” con las manos, el dedo índice debe estar firmemente extendido, especialmente presionando la punta del dedo contra la raíz del pulgar. Aquí se llama “puerta celestial” de la mano, que se conecta con el punto de acupuntura Tianmen en la cabeza. Los dos anillos de los dedos apuntan a Shanzhong y Zhongwan respectivamente, y se debe usar la intención para enviarlos al centro del cuerpo.

(2) La palma de “pararse en el cielo y en la tierra” significa que la mano izquierda apunta al cielo y se conecta con el punto de acupuntura Tianmen en la cabeza, fusionándose en uno y subiendo hasta el cielo; la mano derecha presiona hacia abajo y se conecta con el punto más profundo de la tierra. Las dos palmas se tocan ligeramente para que el qi se mezcle en el cuerpo.

(3) Al pronunciar, se debe usar un tono neutro. Al pronunciar la primera sílaba, los tres fonemas “e-u-eng” deben tratarse por igual, solo que el fonema “eng” se pronuncia durante más tiempo, sin diferencias de intensidad. Al pronunciar la segunda sílaba “qing”, los dos fonemas iniciales “q” e “i” se combinan en un sonido compuesto, seguido por el fonema “eng”.

3. FUNCIONES

Este movimiento tiene como objetivo conectar la energía del cielo y la tierra. La energía del cielo y la tierra tiene cuatro significados:

(1) Se refiere a la energía del yuan en la naturaleza. La energía del cielo es la energía del vacío; la energía de la tierra también es la energía del vacío, porque la intención de “pararse en la tierra” se refiere a la profundidad infinita debajo, no a un objeto concreto, como la Tierra, por lo que también se conecta con la energía del yuan en la naturaleza.

(2) Se refiere a la energía del pecho y el abdomen. Por encima del diafragma se encuentran el corazón y los pulmones, que principalmente reciben la energía invisible del cielo; en la cavidad abdominal se encuentran los órganos digestivos y excretorios, que principalmente reciben alimentos, agua y otras sustancias tangibles, lo cual se considera la energía de la tierra.

(3) Se refiere a la parte superior de la cabeza y el perineo. La parte superior de la cabeza es donde se reúne el espíritu, y el perineo es donde se concentra el jing.

(4) Se refiere a la energía del corazón y los riñones. La energía del corazón se encuentra en el pecho, con su límite superior entre los puntos de acupuntura Zhongting y Shanzhong; la energía de los riñones se encuentra en la región lumbar y abdominal, con su límite inferior en el ombligo. Según la teoría clásica del qigong, la distancia total desde el corazón hasta los riñones es de 8.4 cun, la energía del corazón ocupa 3.6 cun, la energía de los riñones ocupa 3.6 cun, y el 1.2 cun intermedio es el yuan. La postura de la palma “pararse en el cielo y en la tierra” y la intención pueden hacer que la energía del cielo y la tierra mencionada anteriormente se reúna en el lugar del yuan, se mezcle y se convierta en la energía verdadera del yuan. El sello de yuan mezclado y la pronunciación pueden fortalecer la función de apertura y cierre y la dispersión y concentración de la energía del yuan.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

Esta forma se puede dividir en cinco partes para su explicación. La primera parte: Palmas hacia el cielo y los pies en la tierra; la segunda parte: Golpear los dientes, el dragón rojo agita el mar, tocar la lengua; la tercera parte: Transformar las palmas en el estado original; la cuarta parte: Emitir sonidos; la quinta parte: Girar las palmas en paralelo.

PRIMERA PARTE: PALMAS HACIA EL CIELO Y LOS PIES EN LA TIERRA

Relaja todo el cuerpo, la lengua toca la ranura entre los dientes, las manos se mueven con el dorso de la mano como guía, los brazos se mueven como un todo, desde el vacío bajo tierra, levantando la energía, las palmas se enfrentan, subiendo hasta la altura del ombligo, los dos brazos permanecen relativamente inmóviles, las palmas se dirigen hacia adentro, los antebrazos se cruzan y se juntan hacia adentro, el brazo izquierdo está arriba y el derecho está abajo, se juntan frente al abdomen, los antebrazos están casi paralelos, las puntas de los dedos están alineadas con la punta del codo del lado opuesto. Los brazos no se mueven, los dos manos pellizcan los dedos en forma de anillo: el objetivo es que la raíz del dedo índice se alinee con la parte más larga de la línea horizontal en la parte posterior del pulgar, el dedo índice se tensa, los dedos tres, cuatro y cinco se juntan naturalmente y se estiran rectos, la punta del dedo índice toca la parte lateral del dedo pulgar. En este punto se encuentra la puerta celestial de la mano. Luego, los dos brazos se extienden hacia afuera al mismo tiempo, mientras se extienden hacia afuera, la palma de la mano derecha gira hacia abajo y la palma de la mano izquierda también gira hacia abajo, gradualmente levantando la muñeca, y luego gradualmente se convierte en la posición de palmas hacia el cielo y los pies en la tierra: la palma izquierda y el antebrazo forman un ángulo recto, el anillo de los dedos apunta al punto de acupuntura Shénzhōng, el anillo de los dedos de la mano derecha apunta al punto Zhōngwǎn; la raíz

de la palma izquierda se alinea con la raíz del dedo índice de la mano derecha, la punta del dedo índice de la mano derecha toca ligeramente la parte inferior del antebrazo izquierdo; los dedos uno, tres, cuatro y cinco de la mano izquierda apuntan hacia arriba hacia el cielo y están ligeramente inclinados hacia adentro, la palma de la mano derecha está ligeramente curvada hacia adentro.

SEGUNDA PARTE: GOLPEAR LOS DIENTES, EL DRAGÓN ROJO AGITA EL MAR, TOCAR LA LENGUA

Para golpear los dientes, los labios deben cerrarse suavemente, primero golpea los dientes frontales nueve veces, luego golpea los dientes posteriores izquierdos nueve veces, luego golpea los dientes posteriores derechos nueve veces, y finalmente golpea los dientes frontales nueve veces, el rango de vibración debe ser lo más grande posible.

Para el dragón rojo agita el mar, los dientes superiores e inferiores deben tocarse suavemente, la punta de la lengua debe tocar suavemente la unión entre las raíces de los dientes y las encías, dentro de la boca, gira en dirección izquierda, abajo, derecha y arriba tres veces, luego gira en dirección opuesta tres veces, la punta de la lengua debe tocar cada diente.

Para tocar la lengua, primero la punta de la lengua toca el paladar inferior (la base del frenillo de la lengua) tres veces, luego toca el paladar superior (la unión entre el paladar duro y blando, la posición donde normalmente se pronuncia el sonido “er”) tres veces, luego toca la ranura entre los dientes nueve veces, después de tres veces, la punta de la lengua descansa suavemente en la ranura entre los dientes, si hay más saliva, se traga lentamente.

Nota: Golpear los dientes, el dragón rojo agita el mar y tocar la lengua también se pueden practicar junto con la práctica de la quietud. Para ejercitar la flexibilidad de la lengua y fortalecer el efecto de agitar el mar, la lengua también se puede colocar fuera de los dientes para practicar agitar el mar, pero no se puede hacer esto al practicar Wǔ yuán zhuāng. Tocar la lengua solía llamarse “abrir el candado de los tres emperadores”, es la llave para abrir la puerta celestial, arriba está el emperador celestial, abajo está el emperador terrenal, los dientes se llaman emperador humano. Después de tocar la lengua, si hay más saliva, se traga lentamente, la intención debe superar la parte del Hùnyuán. Golpear los dientes y agitar la lengua se pueden hacer más veces, pero no se puede hacer demasiado el abrir el candado de los tres emperadores, anteriormente se decía que si se hacía demasiado, el resorte del candado se rompería, en realidad, si se hace demasiado, el Qi se volverá caótico.

TERCERA PARTE: TRANSFORMAR LAS PALMAS EN EL ESTADO ORIGINAL

Los dos dedos índices se deslizan lentamente desde el lado del pulgar, las palmas se giran para enfrentarse, la mano izquierda está arriba y la derecha está abajo, la mano izquierda no está más

alta que el esternón, la mano derecha no está más baja que el ombligo. Las dos manos se acercan lentamente de arriba a abajo, cuando las puntas de los dedos medios de ambas manos se encuentran con la raíz del cuarto dedo del lado opuesto, las palmas y los dedos de las manos se superponen, luego las dos manos se curvan y se agarran mutuamente, el pulgar se oculta en el agarre entre el dedo índice y el meñique, este gesto se llama palmas en el estado original (anteriormente se llamaba sello de unión del estado original), después de formar las palmas en el estado original, se colocan cerca del punto Zhōngwǎn. (Siente la sensación)

CUARTA PARTE: EMITIR SONIDOS

Esta parte se explicará en detalle más adelante.

QUINTA PARTE: GIRAR LAS PALMAS EN PARALELO

Las dos palmas se separan, se estiran hacia arriba y hacia abajo, la mano izquierda está arriba, la palma hacia abajo, aproximadamente a la altura del esternón, la mano derecha está abajo, la palma hacia arriba, aproximadamente a la altura del ombligo. Luego, las palmas giran, los dedos apuntan hacia adelante, las palmas se enfrentan, se colocan en el estado original, la distancia entre las dos palmas es igual al ancho de los dos pezones, los brazos superiores están pegados a las costillas.

ACTIVIDAD MENTAL

PARTE 1 (PALMA DE PIE EN EL CIELO Y LA TIERRA)

El requisito de esta forma es que el practicante se mantenga de pie en el cielo y la tierra, fusionando el cielo y la tierra en un estado de unidad. El nombre de esta forma enfatiza la intención desde el principio: “Palma de pie en el cielo y la tierra, fusionando en el estado de unidad”. Al comenzar a practicar esta forma, se debe tener la intención de “palma de pie en el cielo y la tierra, fusionando en el estado de unidad”. Las manos se insertan en el vacío debajo de la tierra, sosteniendo la energía en las manos, mientras se eleva y se recoge hacia el punto de unión de la unidad. Al cruzarse, se debe sentir cómo la energía fluye continuamente hacia el punto de unión de la unidad. Al juntar los dedos, se debe presionar fuertemente la puerta celestial de la mano, mientras que la intención se dirige hacia la puerta celestial de la cabeza. Luego, las manos se extienden hacia afuera desde la unidad, formando la palma de pie en el cielo y la tierra. “Palma de pie en el cielo”: los cuatro dedos de la mano izquierda apuntan hacia el cielo, mientras que el índice presiona la puerta celestial (ajustando el punto de acupuntura, el anillo del dedo se mantiene redondo y tenso), permitiendo que la energía del corazón y los pulmones (que pertenecen al elemento del cielo) asciendan a través de la puerta celestial y se conecten con la energía del cielo ilimitado sobre la cabeza. “Palma de pie en la tierra”: la palma de la mano derecha apunta hacia abajo, el anillo del dedo apunta directamente al punto Zhōngwǎn, la intención es presionar la palma de la mano derecha hacia el vacío debajo de los pies,

conectándose con la energía de la unidad. La palma de la mano contiene la capacidad de atraer la energía de la unidad hacia el interior del cuerpo en la posición correspondiente al anillo del dedo. Esta intención conecta la parte superior del diafragma (que pertenece al cielo) y la parte inferior del diafragma (que pertenece a la tierra) en un todo. Al pensar de esta manera, se eleva la energía de la tierra desde la planta de los pies hacia arriba, y se baja la energía del cielo desde la parte superior de la cabeza hacia abajo, fusionándose en la posición de la unidad. Esto es “Palma de pie en el cielo y la tierra, fusionando en el estado de unidad”.

PARTE 2 (GOLPEAR LOS DIENTES, REVOLVER EL MAR ROJO, TOCAR LA LENGUA)

El propósito de golpear los dientes y tocar la lengua es concentrar y enfocar la mente del practicante. Cada vez que se golpea, los dientes superiores deben caer con la energía desde la cabeza hacia abajo, y los dientes inferiores deben elevarse con la energía desde los pies hacia arriba, fusionándose en la posición de la unidad. Revolver el mar rojo puede ayudar a recoger y concentrar la mente y el espíritu. Cuando se mueve la lengua, se debe prestar atención a los cambios internos que ocurren cuando la punta de la lengua se desliza en el punto de unión entre los dientes y las encías. La punta de la lengua pertenece al corazón, y las raíces de los dientes pertenecen a los riñones. Este movimiento puede ayudar a unir y armonizar el corazón y los riñones. Al tocar la lengua, la mente se concentra en tocar el paladar en la puerta celestial y el punto Baihui; al tocar la parte inferior del paladar, la intención debe llegar al punto de unión de la unidad, e incluso al perineo; al tocar los dientes, se debe permitir que la energía fluya hacia los huesos.

PARTE 3 (TRANSFORMAR LA PALMA DE LA UNIDAD)

Las manos se giran suavemente con la intención de que la mano izquierda baje la energía del cielo y la mano derecha suba la energía de la tierra, fusionando gradualmente la energía del cielo y la tierra en la posición de la unidad. Esto completa la palma de pie en el cielo y la tierra, fusionando en el estado de unidad. ¿A qué se refiere exactamente la energía del cielo y la tierra? Tiene los siguientes cuatro significados:

1. Se refiere a la energía de la unidad en la naturaleza: la energía del cielo se refiere a la energía de la unidad en el espacio vacío, y la energía de la tierra también es en realidad la energía de la unidad en el espacio vacío, porque la intención de estar de pie en la tierra se refiere a la profundidad infinita debajo, no a un objeto físico específico, como la tierra, por lo tanto, también se conecta con la energía de la unidad en la naturaleza.
2. Se refiere a la energía en el pecho y el abdomen: por encima del diafragma se encuentra el corazón y los pulmones, que principalmente reciben la energía invisible del cielo; dentro de la cavidad abdominal se encuentran los órganos digestivos y excretorios, que principalmente reciben alimentos, agua y otras sustancias tangibles, lo cual se considera la energía de la tierra.

3. Se refiere a la parte superior de la cabeza y el perineo: la parte superior de la cabeza es donde se reúne el espíritu, y el perineo es donde se reúne la esencia.

4. Se refiere a la energía del corazón y los riñones: la energía del corazón se encuentra en el pecho, con su límite superior entre los puntos Zhōngtíng y Bǎihùi; la energía de los riñones se encuentra en la región lumbar y abdominal, con su límite inferior en el ombligo. Según la antigua práctica de qigong, hay un total de 8.4 cun (unidad de medida) desde el corazón hasta los riñones, con 3.6 cun para la energía del corazón y 3.6 cun para la energía de los riñones, y 1.2 cun en el medio como la posición de la unidad. En esta forma, desde la palma de pie en el cielo y la tierra hasta la palma de la unidad, esta parte es la parte clave de la forma, que incluye el contenido de las “ocho frases clave”. Palma de pie en el cielo: las puntas de los dedos tocan el cielo, la parte superior de la cabeza toca el cielo, la intención se eleva hacia el cielo; Palma de pie en la tierra: las palmas de las manos y las plantas de los pies presionan hacia abajo, la intención llega al vacío debajo de la tierra, luego se fusiona en la posición de la unidad, concentrando la energía en la posición de la unidad. Esto es lo que se refleja en la forma de las “ocho frases clave”. Esta es la parte clave de la primera sección de la forma.

PARTE 4 (EMISIÓN DE SONIDO)

Se explicará detalladamente más adelante.

PARTE 5 (PALMA PARALELA)

Las manos se giran con la intención de que la energía de la unidad fluya a través de la palma de la mano en una posición paralela.

PRONUNCIACIÓN

“EUENG—QING—” (Ō WĒNG—QĪNG—)

Los sonidos “eueng” (ō wēng) y “qing” (qīng). Después de cada pronunciación, inhalar de forma natural (por la nariz) una vez, en total se pronuncian tres veces.

“eueng” (ō wēng) está compuesto por tres fonemas: “e”, “u” y “eng”. No se debe pronunciar como “e? u? eng” con una pausa en el medio, sino que se deben pronunciar de forma continua. Ningún fonema debe ser pronunciado con demasiada fuerza, los tres fonemas deben tener la misma intensidad, el tono es generalmente alto, solo que “eng” se alarga un poco, de esta manera se pronuncia correctamente “eueng”. Para pronunciar “e” (ō), se abre la boca y, a medida que se pronuncia, la parte frontal de la lengua se arquea hacia arriba y el paladar (en la parte donde se encuentra el paladar blando y duro) baja. La parte frontal del paladar y la parte frontal de la lengua se juntan, y la boca se cierra lentamente. Para pronunciar “u” (wū), los lados de la lengua se enrollan

ligeramente y cuando la boca se cierra, se pronuncia “u” (wū). Para pronunciar “eueng” (ō wēng), los labios y los dientes deben juntarse, y la parte frontal de la cavidad bucal debe cerrarse. Al pronunciar “eueng” (ō wēng), se debe distinguir de los sonidos “e—eng—” (ō— —), “oueng” (ōu wū), “euang” (ō wū), “eeng” (ōng) y otros.

“qing” (qīng) es más fácil de pronunciar. Los dos primeros fonemas se combinan en un sonido compuesto, y luego se agrega el fonema “ng”. También se puede pronunciar inhalando, de esta manera se concentra más la acción de reunir hacia adentro, pero cuando practicamos, es mejor pronunciarlo exhalando, prestando atención a la punta de la lengua y los dientes, el sonido sale de los dientes (los dos lados). Al pronunciar “qing” (qīng), se debe mantener la forma de boca de “qi” (qī) y luego pronunciar “ng”, el sonido debe ser un poco más bajo.

“eueng—qing—” (ō wēng—qīng—) estos dos sonidos se abren y se cierran. “eueng” se abre desde el punto de Hùnyuán hacia afuera, al pronunciarlo, se acompaña con la intención de abrir desde Hùnyuán en todas las direcciones, hay apertura hacia arriba y hacia abajo, pero este sonido se abre más en un plano horizontal. “qing” se contrae hacia adentro desde Hùnyuán, al pronunciarlo, se acompaña con la intención de reunir hacia Hùnyuán. El abrir y cerrar de la intención lleva al abrir y cerrar de la energía.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

(1) Cuando las dos manos se levantan hacia adelante y hacia arriba, la intención debe ser levantar una bola de energía Hùnyuán desde debajo de la tierra, elevarla hasta el abdomen inferior y luego enviarla al ombligo cuando se cierra. Al pellizcar el “Anillo de Hùnyuán” con los dedos, el índice debe estar fuertemente redondeado, especialmente la punta del dedo debe presionar fuertemente cerca de la raíz del pulgar, este lugar se llamaba anteriormente “Puerta Celestial” de la mano, que se conecta con el punto de apertura de la cabeza. Los dos anillos de los dedos se dirigen hacia Zhōngwǎn y Shānzhōng, y la intención debe enviarlos al centro del cuerpo.

(2) La palma que se dirige al cielo, la mano izquierda apuntando hacia el cielo debe estar conectada con el punto de apertura de la cabeza mediante la intención, fusionándose en uno solo hasta el cielo. La mano derecha que se dirige al suelo debe presionar enérgicamente en lo más profundo de la tierra con la intención. Las dos palmas se tocan ligeramente, permitiendo que la energía se mezcle en el cuerpo. A través del movimiento y la intención de “Dirigirse al cielo y ponerse de pie en la tierra”, se comprende profundamente el significado interno del nombre de esta forma.

(3) Al pronunciar, se debe usar un tono neutral. Al pronunciar la primera palabra, los tres fonemas “e”, “u” y “eng” deben tratarse de manera equitativa, solo que el fonema “eng” se pronuncia durante más tiempo, no debe haber diferencias de intensidad. Al pronunciar la segunda palabra “qing”, los dos primeros fonemas se combinan en un sonido compuesto, y luego se agrega “ng”.

(4) Desde el comienzo de esta forma, se involucra un punto clave muy importante del Zhìnéng Qìgōng: el punto Hùnyuán. En los métodos tradicionales, Hùnyuán es considerado como el punto donde se fusiona la energía espiritual. En el Zhìnéng Qìgōng, también se considera como el lugar donde se fusiona la energía espiritual.

Por lo tanto, es muy importante comprender y practicar el punto Hùnyuán, no solo durante la práctica, sino también en la vida diaria, a menudo se debe experimentar el sonido “ling”. En primer lugar, se debe sentir la parte del “vibración” al pronunciar el sonido “ling”, y luego se debe reconocer que este lugar es un vacío infinito, sin forma ni imagen. Después de eso, se debe guiar la entrada y salida del qi interno y externo. Al combinar estrechamente la intención y el espíritu con esto, se logra la “formación de la píldora” en los métodos tradicionales, y practicando esto se puede alcanzar un nivel más avanzado. Además, también se debe comprender cómo la energía de los cinco órganos se fusiona en el punto Hùnyuán. Al principio, se puede usar la intención para guiar la apertura y cierre del qi en el punto Hùnyuán, este es un método maravilloso para absorber y reunir qi, que puede reducir las reacciones de la práctica (principalmente las reacciones de eliminación de enfermedades).

RESUMEN

Esta técnica tiene como objetivo unir la energía interna con la energía del cielo y la tierra. La combinación de la postura de la palma que se extiende hacia el cielo y se arraiga en la tierra con la intención, permite que la energía del caos primordial, la energía del pecho y el abdomen, la energía de la parte superior de la cabeza y el perineo, y la energía del corazón y los riñones se unan en el lugar del caos primordial, transformándose en la verdadera energía de los órganos internos. Además, la posición de las manos en el sello del caos primordial y el sonido emitido, fortalecen la función de apertura y cierre de la energía en el lugar del caos primordial. Los principales movimientos, intenciones y efectos de esta técnica reflejan completamente el propósito de su nombre. Esta sección de la práctica refleja el contenido de las “ocho frases clave”. La utilidad y la profundidad de esta sección de la práctica son muy significativas y deben ser comprendidas con seriedad.

II. DESBLOQUEO DE LOS ORIFICIOS DEL PELO Y APERTURA DE LAS TRES PUERTAS (CHÀNGTŌNG MÁO QIÀO KĀIQĪ SĀN GUĀN / 畅通毛窍 开启三关)

La primera forma consiste en reunir la energía del cielo y la tierra en la posición de Hùnyuán a través de la postura (incluyendo los gestos de las manos) y la intención. En esta forma, se abren las “válvulas” de comunicación entre el cuerpo humano y la energía de la naturaleza, permitiendo que la energía Hùnyuán fluya tanto dentro como fuera del cuerpo. Estas vías de comunicación incluyen los puntos de acupuntura, los poros y los Tres Puntos de Paso. Los movimientos de esta forma se pueden dividir en cuatro partes. La primera parte: abrir el Punto de Paso del Hombre; la segunda parte: abrir el Punto de Paso del Cielo; la tercera parte: abrir el Punto de Paso de la Tierra; la cuarta parte: abrir los puntos de acupuntura de los poros.

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA Y LOS ORIFICIOS DE APERTURA

Shàng xīng: En la parte frontal de la cabeza, en el centro de la línea central de la cabeza, a 1 cun directamente hacia arriba desde el centro de la línea del cabello frontal.

Láo gōng: En el centro de la palma de la mano, en el punto medio entre el segundo y tercer hueso metacarpiano, donde la punta del dedo medio toca cuando se cierra el puño.

Yǒng quán: En la planta del pie, en la depresión en la parte delantera del pie cuando se enrolla el pie, aproximadamente en el punto de intersección entre el tercio anterior y los dos tercios posteriores de la línea que conecta las huellas de los dedos 2 y 3 con el talón.

Tiān guān: Se refiere a Tiān mén, un orificio ovalado entre Bǎi huì y Shàng xīng en la parte superior de la cabeza.

Dì guān: En la planta del pie, con un diámetro de aproximadamente 3 centímetros, generalmente se refiere a Yǒng quán.

Rén guān: En la palma de la mano, con un diámetro de aproximadamente 2 centímetros, generalmente se refiere a Láo gōng.

Mìng mén: En la región lumbar, en la línea central posterior, en la depresión entre el proceso espinoso de la segunda y tercera vértebras lumbares.

Jīng mén: En la región lateral de la cintura, 1,8 cun detrás de Zhāng mén, debajo del extremo libre de la duodécima costilla.

Zhāng mén: En la región lateral de la cintura, en la línea media de la axila, generalmente ligeramente por debajo del extremo libre de la undécima costilla.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

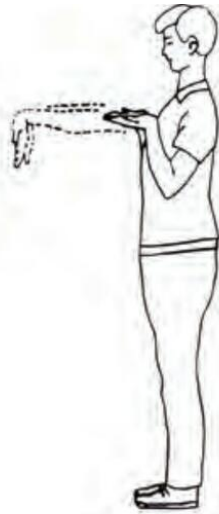
La primera técnica consiste en reunir la energía del cielo y la tierra en la región del Hùnyuán a través de la postura (incluyendo los gestos de las manos) y la intención. Esta técnica se basa en abrir los “válvulas” que conectan el cuerpo humano con la energía de la naturaleza. Estas vías incluyen los puntos de acupuntura, los orificios del pelo y las tres puertas, siendo estas últimas especialmente importantes. Las tres puertas se refieren a la puerta celestial (la coronilla), la puerta terrenal (las plantas de los pies) y la puerta humana (las palmas de las manos).

1. POSTURA Y MOVIMIENTO

A. APERTURA DE LA PUERTA HUMANA

1. Continuando desde la primera técnica, cuando las manos se han juntado a la mitad de la distancia original, se abren hacia afuera y vuelven a su posición original. Repetir 3 veces.
2. Girar las palmas hacia arriba, manteniendo los brazos superiores inmóviles, levantar los antebrazos hacia arriba y hacia atrás, manteniendo las palmas horizontales, hasta que los antebrazos estén frente al pecho, con las palmas de las manos sobre el pecho y las puntas de los dedos hacia adelante.
3. Extender los dedos y las palmas hacia adelante, a la altura y el ancho de los hombros, con las puntas de los dedos apuntando hacia abajo y las palmas de las manos hacia adelante, formando una palma en forma de “D”. Empujar hacia afuera 3 veces.
4. Girar las palmas: manteniendo las palmas hacia afuera, girar las puntas de los dedos hacia afuera, hacia arriba y hacia adentro; empujar hacia afuera 3 veces. Luego, girar las puntas de los dedos hacia arriba, hacia afuera y hacia abajo; empujar hacia afuera 3 veces. Luego, girar las puntas de los dedos hacia afuera, hacia arriba y hacia adentro; empujar hacia afuera.
5. Manteniendo la posición de empuje hacia afuera, extender los brazos hacia afuera hasta que estén alineados con los hombros, formando una línea recta con los hombros. Las palmas de las manos deben estar hacia afuera, con las puntas de los dedos hacia adelante, formando una palma en forma de “D”. Empujar hacia afuera 3 veces.
6. Girar las palmas: manteniendo la posición de la palma en forma de “D”, girar las puntas de los dedos hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo; empujar hacia afuera 3 veces. Luego, girar las puntas de los dedos hacia atrás, hacia arriba y hacia adelante; empujar hacia afuera.

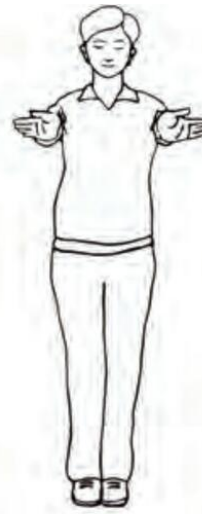
7. Manteniendo la posición de empuje hacia afuera, juntar los brazos hacia el frente hasta que estén alineados con los hombros. Relajar las muñecas, girar las puntas de los dedos hacia adelante, manteniendo las palmas enfrentadas. Abrir y cerrar 3 veces, manteniendo una distancia entre las palmas de las manos que no sea menor a la mitad de la distancia original al cerrar.



4-10



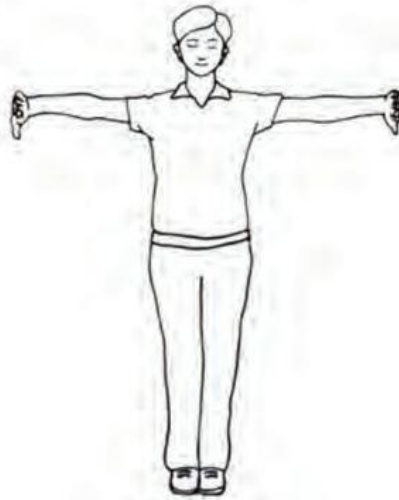
4-11



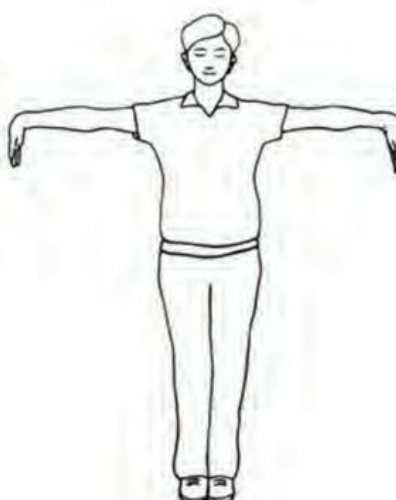
4-12



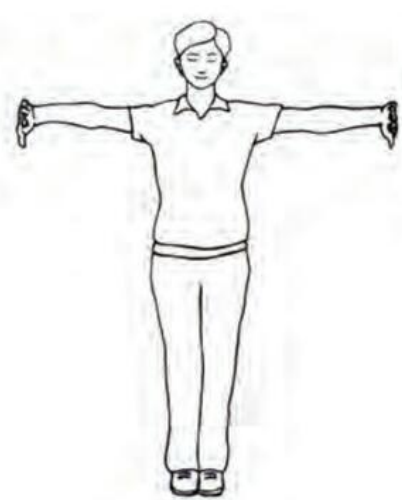
4-13



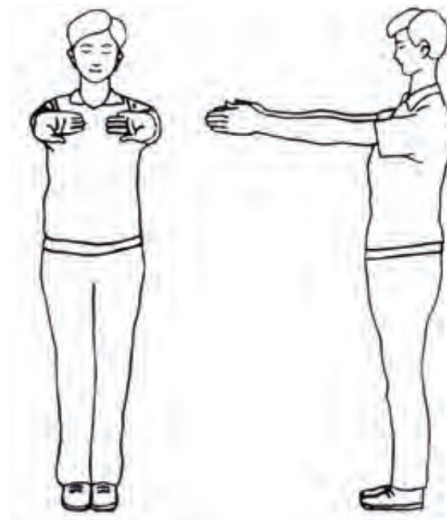
4-14



4-15



4-16

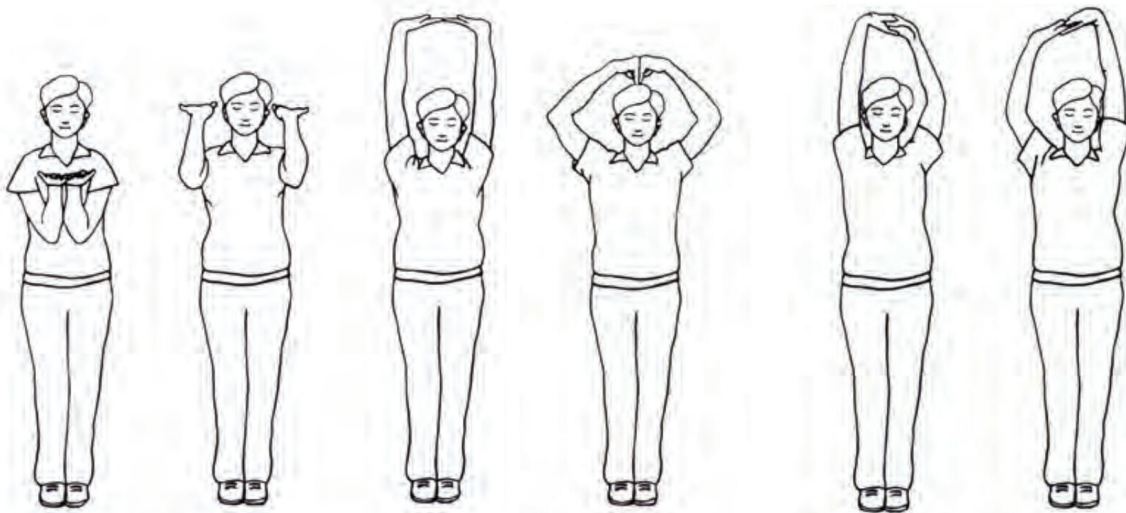


4-17

4-18

B. APERTURA DE LA PUERTA CELESTIAL

1. Girar las palmas hacia arriba, bajar los antebrazos cruzados frente al abdomen, con las palmas hacia abajo, y presionar hacia abajo.
2. Separar las manos, juntar los dedos medios, mantener las palmas hacia abajo y los antebrazos en forma de “D”, presionar hacia abajo mientras los dedos de los pies se levantan. Repetir 3 veces.
3. Tirar ligeramente hacia afuera con las palmas de las manos, separar los dedos medios y trazar círculos alrededor de las rodillas, girando en dirección a la parte delantera, lateral, trasera e interna 3 veces en cada dirección. Mantener los dedos de los pies levantados durante el movimiento circular.



4-19

4-20

4-21

4-22

4-23

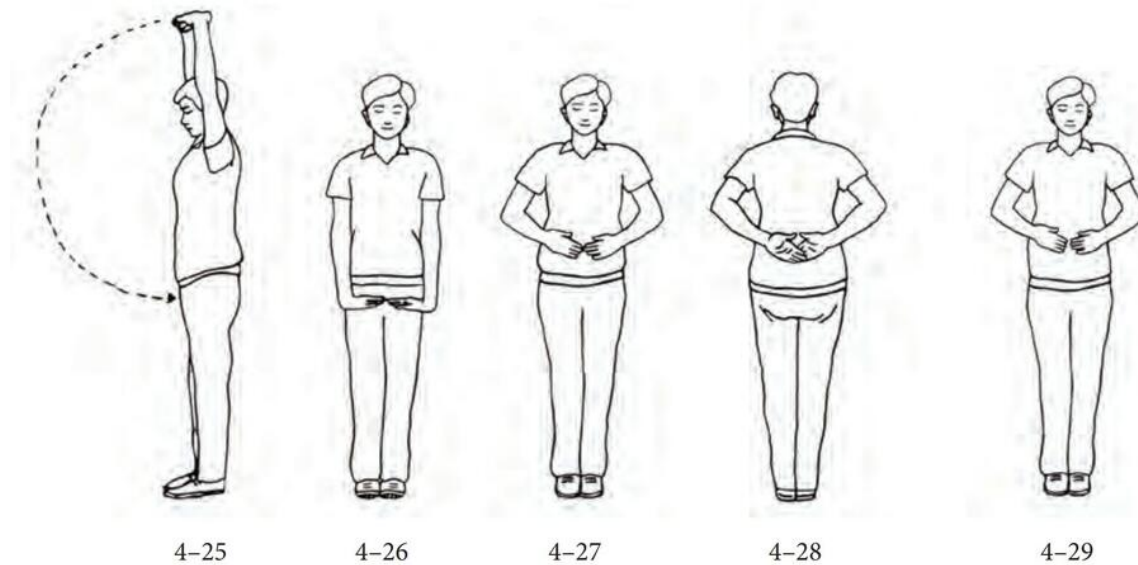
4-24

C. APERTURA DE LA PUERTA TERRENAL

1. Las manos cruzadas caen desde el frente del cuerpo hasta el frente del abdomen, con las palmas hacia abajo, y presionan hacia abajo.
2. Separar las manos, juntar los dedos medios, mantener las palmas hacia abajo y los antebrazos en forma de “D”, presionar hacia abajo mientras los dedos de los pies se levantan. Repetir 3 veces.

D. APERTURA DE LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA

1. Juntar los dedos medios, girar las palmas hacia adentro, levantar las manos hacia arriba, al mismo tiempo, los dedos de los pies se apoyan en el suelo; el dedo medio apunta al ombligo.
2. Las puntas de los dedos medios de ambas manos giran a lo largo del cinturón hacia atrás hasta el punto de Mingmen, girando las palmas hacia atrás, el dedo medio de la mano derecha se coloca en el punto de Mingmen, la mano izquierda se apoya sobre la mano derecha, las dos manos forman una cruz leve. Empujar hacia arriba 3 veces.
3. Girar las palmas hacia adentro, presionar el punto de Mingmen con el dedo medio. Separar las manos a lo largo del cinturón hasta los puntos Zhangmen y Jingmen, girar las puntas de los dedos hacia abajo, las palmas hacia adentro. Las dos manos llevan los codos hacia afuera, alejándose del cuerpo aproximadamente 10 centímetros, mientras el cuerpo se abre hacia los lados. Luego, las manos regresan y presionan los puntos Zhangmen y Jingmen. Repetir 3 veces.
4. Los dedos medios de ambas manos se extienden hacia adelante a lo largo del cinturón hasta que los dedos medios se encuentren en el ombligo, y las palmas de las manos se colocan horizontalmente a ambos lados del ombligo.
5. Los dedos medios se extienden hacia adelante, los dedos se juntan hasta las raíces de los dedos, y el ombligo se proyecta hacia adelante al mismo tiempo. Las manos regresan y el dedo medio se coloca en el ombligo. Repetir 3 veces.



2. PRINCIPIOS DE MOVIMIENTO Y PENSAMIENTO

a) Los movimientos para abrir la puerta del ser humano tienen como objetivo abrir el punto de acupuntura Laogong en la palma de la mano. Durante el movimiento de rotación de la palma hacia adelante y hacia los lados del cuerpo, se debe prestar atención a que el centro de la palma sobresalga hacia afuera y que las puntas de los dedos se retraigan. Esto también es fundamental para hacer la palma en forma de “ding”. Durante la extensión hacia afuera, no se debe retraer; durante la extensión adicional, solo se debe usar la intención y el qi para extender hacia afuera. Durante el movimiento de rotación de la palma, se debe hacer de manera suave y uniforme, y el pensamiento debe dirigirse al espacio vacío.

b) Durante el movimiento del dedo medio para abrir la puerta del cielo, el pensamiento debe penetrar 1,5 pulgadas en el cerebro. Cuando los dedos medios de ambas manos se presionan, levantan y giran en la puerta del cielo, se debe usar el codo para impulsar la muñeca y la muñeca para impulsar la raíz del dedo, lo que aumentará la sensación de qi.

c) Durante los movimientos para abrir la puerta de la tierra, se debe colocar el centro de gravedad del cuerpo en la planta del pie y el arco del pie. Cuando los dedos de los pies se levantan, el talón también parece levantarse sin esfuerzo; al mismo tiempo, se debe ejercer presión con la parte central de la planta del pie para abrir el punto Yongquan en la planta del pie. Durante el movimiento circular de las palmas y las rodillas, los tobillos deben estar relajados y girar junto con las rodillas, pero se debe prestar atención a que las plantas de los pies no se separen del suelo, para que la fuerza de rotación de las rodillas llegue a las plantas de los pies.

d) Los movimientos para abrir los puntos de acupuntura son para abrir los puntos de acupuntura delanteros, traseros y laterales. Cuando se empuja desde la parte posterior del punto Mingmen, se deben abrir los puntos de acupuntura, los poros y los tejidos subcutáneos detrás del cuerpo, y cuando se retrae, los puntos de acupuntura se cierran. Cuando se abren los puntos de ambos lados, se deben abrir los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos en los lados del cuerpo, y cuando se cierran, los puntos de acupuntura se cierran. Cuando la mano se extiende hacia adelante en la parte frontal del ombligo, se deben abrir los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos en la parte frontal del cuerpo, y cuando se retrae, los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos se cierran.

3. FUNCIONES

Esta técnica, a través de la guía de posturas y pensamientos, desbloquea los orificios y los tejidos subcutáneos, permitiendo que la energía mixta interna y externa fluya libremente. Esto permite que el practicante experimente la sensación de “el ser humano en el qi y el qi en el ser humano”.

EXPLICACIÓN DESTALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: ABRIR LA PUERTA DEL SER HUMANO (DEMOSTRACIÓN)

1. Tomar la primera postura, las palmas de las manos se enfrentan, las puntas de los dedos apuntan hacia adelante, la distancia entre las manos es igual al ancho del pezón, los antebrazos descansan relajados sobre las costillas, primero cerrar y luego abrir tres veces, prestar atención a la apertura y cierre integral de los hombros, las axilas, los codos y las manos, cuando se cierra, se cierra hasta la mitad de la posición original, cuando se abre, se abre hasta el ancho del pezón.
2. Girar las palmas hacia arriba, los antebrazos no se mueven, los antebrazos se levantan y se recogen, las palmas se mantienen horizontales, los antebrazos se recogen hasta el pecho, las dos palmas están por encima del pecho, las puntas de los dedos apuntan hacia adelante.
3. Extender los dedos y las palmas hacia adelante, con el mismo ancho que los hombros, girar las puntas de los dedos hacia abajo, las palmas hacia adelante, las palmas sobresalen hacia afuera, también se debe sobresalir la raíz de la palma en la puerta del espíritu, las puntas de los dedos se levantan, formando una palma en forma de “ding”, luego empujar hacia afuera tres veces, prestar atención a que los hombros no se encorven, se requiere que cada empuje hacia afuera sea un empuje con fuerza tranquila.
4. Girar las palmas: mantener las palmas hacia afuera, girar las puntas de los dedos hacia afuera, hacia arriba, hacia adentro, empujar hacia afuera tres veces; girar continuamente las puntas de los dedos hacia arriba, hacia afuera, hacia abajo, empujar hacia afuera tres veces; luego girar las puntas de los dedos hacia afuera, hacia arriba, hacia adentro, empujar hacia afuera una vez. Al girar las palmas, se debe girar uniformemente y lentamente como si se estuviera tirando de un hilo.

5. Mantener la postura de empuje hacia afuera, los dos brazos se extienden hacia afuera, formando una línea recta con los hombros, las palmas de las manos hacia afuera, las puntas de los dedos hacia adelante, formando una palma en forma de “ding”, empujar hacia afuera tres veces.
6. Girar las palmas: mantener la postura de la palma en forma de “ding”, girar las puntas de los dedos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, empujar hacia afuera tres veces; girar las puntas de los dedos hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante, empujar hacia afuera.
7. Mantener la postura de empuje hacia afuera, los dos brazos se juntan hacia adelante, al ancho de los hombros, relajar las muñecas, girar las puntas de los dedos hacia adelante. Las palmas se enfrentan, abrir y cerrar tres veces, cuando se cierra, la distancia entre las dos palmas no debe ser menor a la mitad del ancho de los hombros, cuando se abre, se vuelve a la posición original. (Sentir)

PARTE 2: ABRIR LA PUERTA DEL CIELO (DEMOSTRACIÓN)

1. Girar las palmas hacia arriba, los antebrazos se recogen hasta el pecho formando una palma en forma de “ding”, las puntas de los dedos apuntan hacia adelante, los dos antebrazos se juntan lo más posible, los dos dedos meñiques se juntan, levantar hasta la frente (entre las cejas), abrir las dos palmas hacia los lados hasta las orejas, girar las puntas de los dedos hacia atrás, mientras se levantan, girar continuamente las puntas de los dedos hacia adentro, las palmas hacia arriba, hasta justo encima de la cabeza, los dos dedos medios se tocan, los dos brazos se extienden rectos, empujar hacia arriba tres veces.
2. Girar las palmas hacia abajo, las palmas de las manos se colocan planas, los dos dedos medios caen hasta la parte superior de la cabeza, los dos dedos medios tocan el punto de la puerta del cielo (incluyendo todos los puntos desde Baihui hasta Xinhui), el dorso de las manos se arquea hacia arriba, los dos dorsos de las manos se juntan, los dos dedos raíz de las manos se juntan, los dedos índices no necesitan coincidir, girar en tres círculos en dirección izquierda, adelante, derecha, atrás, luego girar en tres círculos en dirección izquierda, atrás, derecha, adelante, mantener la postura sin cambios, presionar hacia abajo con el dedo medio.
3. Las dos manos se colocan planas, los dedos medios se tocan, los dorsos de las manos se levantan, se levantan, los dos brazos se extienden rectos, luego caen hasta la parte superior de la cabeza, repetir el movimiento 2.
4. Los diez dedos de las dos manos se entrelazan, mientras una palma se voltea hacia arriba, la otra se levanta, los dos brazos se extienden rectos, frotar las muñecas: relajar los hombros y los brazos, las manos entrelazadas como si estuvieran levantando algo hacia arriba, frotar suavemente, las dos muñecas se deslizan alternativamente en un círculo vertical desde adelante hacia arriba, hacia atrás

y hacia abajo, los hombros, los brazos y los codos se mueven en coordinación, frotar tres veces en cada dirección correspondiente, luego empujar hacia arriba. (Sentir)

PARTE 3: ABRIR LA PUERTA DE LA TIERRA (DEMOSTRACIÓN)

1. Las dos manos cruzadas caen frente al cuerpo hasta el abdomen inferior, las palmas hacia abajo, presionar hacia abajo. Separar las dos manos, los dedos medios se tocan, las palmas hacia abajo, formando una palma en forma de “ding” con los dedos medios, presionar hacia abajo, al mismo tiempo, los dedos de los pies se levantan, repetir tres veces, centrar el peso en la parte delantera de la planta del pie y en el arco del pie, los dedos de los pies se levantan, los talones parecen levantarse pero sin esfuerzo, esto facilita la apertura del punto Yongquan en la planta del pie. Al mismo tiempo, presionar hacia abajo con la parte delantera de la planta del pie.

2. Las dos palmas se estiran ligeramente hacia afuera, los dedos medios se separan, las palmas de las manos se mantienen enfrentadas, se deslizan por las dos rodillas al mismo tiempo, trazando tres círculos en dirección adelante, afuera, atrás, adentro, luego girar en tres círculos en dirección izquierda, atrás, derecha, adelante. Al girar en círculos, las puntas de los pies se mantienen levantadas. Al girar, las plantas de los pies no deben separarse del suelo, el rango de movimiento no debe ser demasiado grande. Es la rodilla que lleva a las manos a girar, el cuerpo no debe tener grandes movimientos, mantener los dedos medios enfrentados, luego presionar hacia abajo, los dedos de los pies se aplastan.

PARTE 4: ABRIR LOS PUNTOS DE LOS ORIFICIOS

1. Los dedos medios de las dos manos se tocan, los dedos de los pies se colocan planos en el suelo, girar las palmas hacia adentro, las dos palmas se levantan, los dedos medios apuntan al ombligo.

2. Los dedos medios de las dos manos giran a lo largo de la cintura hacia atrás hasta el punto de Mingmen, las palmas de las manos giran hacia atrás, los dedos medios de las dos palmas se superponen, frente a Mingmen, la mano izquierda está en el exterior, la mano derecha está en el interior, formando una cruz, las dos manos se empujan hacia atrás horizontalmente, al mismo tiempo, el punto de Mingmen se protruye hacia atrás, las manos se retiran hasta Mingmen, la cintura también se recupera automáticamente, repetir tres veces, el rango de empuje hacia atrás no debe ser demasiado grande, solo un poco es suficiente.

3. Girar las palmas hacia atrás, los dedos medios presionan el punto de Mingmen, las dos manos se separan, se empujan hacia adelante horizontalmente, hasta los puntos Zhangmen y Jingmen en el costado del cuerpo, girar las puntas de los dedos hacia abajo, las palmas hacia adentro, los codos de izquierda y derecha apuntan hacia los dos lados. Las dos manos se abren hacia afuera, alejándose del

cuerpo unos 10 centímetros, luego se retiran como si estuvieran presionando pero sin presionar los puntos Zhangmen y Jingmen, repetir tres veces.

4. Los dedos medios de las dos manos giran a lo largo de la cintura hacia el ombligo, al mismo tiempo, las puntas de los dedos giran hacia adentro, los dedos medios se encuentran en el punto de unión del ombligo, las dos palmas están horizontalmente en el abdomen.

5. Los dedos medios de las dos manos se extienden hacia adelante, las raíces de los dedos se juntan, las raíces de las palmas se adhieren a ambos lados del ombligo, luego se retiran y se presionan, repetir tres veces.

ACTIVIDAD MENTAL

PRIMERA PARTE (APERTURA DE LA PUERTA DEL SER HUMANO)

Después de la transición de la palma de la mano, al abrir y cerrar, todos los movimientos deben hacerse con la energía. Después de abrir y cerrar las manos, la intención es unir las dos manos en un todo y elevarlas hacia arriba. Wǔ yuán zhuāng se trata de convertirse en uno (yuan) en todas partes, en un todo. Entre el brazo y el tronco, también debe haber una conexión de energía, no puede haber vacío en las manos. Después de levantar las manos, se deben extender hacia adelante, pero las dos manos y los dos brazos deben estar conectados por la intención, formando un todo. La palma de la mano en la apertura de la puerta del ser humano debe sobresalir hacia afuera, y la intención debe llevar la palma de la mano desde el punto de Shenmen hacia afuera, empujando la raíz de la palma hacia el horizonte y conectando las puntas de los dedos con el Hùnyuán, cuanto más se conecten, mejor para abrir y cerrar. La clave de la segunda sección está en la “apertura” de la puerta, y la apertura y cierre se centra en la apertura de la puerta del ser humano, que es la palma de la mano (se dice que es el punto Laogong, pero en realidad es la palma de la mano). La clave es empujar la raíz de la palma hacia afuera y levantar las puntas de los dedos hacia atrás. Cuando la palma de la mano gira en círculo, la intención debe estar en las puntas de los dedos, no en la palma de la mano, esta es la clave para hacer un buen círculo. Además, la intención no debe interrumpirse durante el giro, como si las puntas de los dedos estuvieran sosteniendo un hilo muy fino, si se gira demasiado rápido, se romperá, hay que girar lentamente con ese hilo. Después de girar, se debe abrir hacia afuera en ambos lados, la intención debe seguir hacia el horizonte infinito (similar al método de Pěng qì guān dǐng fǎ), y debe estar conectada con los puntos Hùnyuán, las puntas de los dedos deben llevar hacia los puntos Hùnyuán. De esta manera, la apertura de la puerta del ser humano será más fácil. Durante el giro, las puntas de los dedos siempre deben llevar el punto Hùnyuán. Luego, vuelva a juntar las manos hacia adelante, cuando gire la palma de la mano, no debe ser casual, debe estar conectado por

la energía, como si estuviera sosteniendo un globo, la forma no está conectada pero la energía sí, esto se llama “la forma se rompe pero la energía no se rompe”.

SEGUNDA PARTE (APERTURA DE LA PUERTA CELESTIAL)

Después de tres aperturas y cierres, la palma de la mano se gira hacia arriba, el antebrazo se retrae hacia atrás, y también debe haber una conexión en el brazo, se debe recolectar como un todo, el meñique se junta en el exterior pero sin tocar, como si estuviera a punto de tocar pero sin tocar, la intención debe ser cuidadosa al experimentar esto, de esta manera la sensación de energía será mayor, se eleva hacia arriba, se separa frente a los ojos, la intención está en la cabeza, aunque las manos se separan, la intención sigue siendo un todo. Al elevarse hacia arriba, no se debe hacer de manera intermitente, las palmas de las manos sostienen algo muy valioso, si las manos se desvían, se caerá, se debe tener esta intención y elevarse cuidadosamente hacia arriba. La intención debe unir las dos manos y la cabeza, en este momento se debe manifestar la observación de Tianmen con los ojos cerrados: cerrando los ojos, la intención se retrae hacia la cabeza, se conecta con Tianmen, y se ve la mano desde Tianmen. Si no hay sensación de energía y la intención no se conecta, se puede voltear la mano hacia arriba y tirar de la energía hacia la cabeza, una vez que haya sensación de energía, se puede bajar de nuevo. Cuando se gira la raíz de los dedos, se debe hacer que el meñique, los cuatro dedos y la raíz del dedo medio se junten, los dedos medio y los cuatro dedos deben tocar la punta de la cabeza, la intención se une. La punta de los dedos debe girar a una pulgada y media dentro del cuero cabelludo, para que se pueda unir mejor con el punto Hùnyuán. Levante la energía original, cuando la punta de los dedos presione hacia abajo, debe llegar al punto Hùnyuán o Huiyin. Pero no es llevarlo hacia abajo, una vez que se presiona, se piensa en el interior del punto Hùnyuán. Después de presionar, se separan las manos y se levantan, al levantar, se debe tirar del punto Hùnyuán hacia arriba. Lentamente, cuando la energía del punto Hùnyuán esté llena, se impulsa hacia arriba, y se abre la puerta celestial (Abrir la puerta celestial no es difícil, una vez que se practica bien, muchas personas pueden hacerlo. Después de abrir la puerta celestial, hay una costura en la parte posterior de la cabeza, generalmente tiene un ancho de 0.3 a 0.8 mm y una longitud de 1 a 2 cm, la mayoría tiene una longitud de 1 cm). Luego, voltee las palmas hacia arriba y cuando se eleve, la intención debe llevar el punto Hùnyuán y la cabeza hacia arriba, como si estuviera sosteniendo el cielo, la intención debe pensar en el cielo azul muy lejano, y conectar la energía allí.

TERCERA PARTE (APERTURA DE LA PUERTA TERRENAL)

Después de frotar las muñecas entre los dos brazos, cuando caiga, la intención sigue siendo un todo, como si los dos brazos estuvieran sosteniendo un globo y cayendo hacia abajo, hasta llegar al frente del abdomen, cuando se presiona hacia abajo y se levantan los dedos de los pies, los dedos de los pies se levantan, la palma de la mano se presiona, en realidad es llevar el punto Hùnyuán hacia abajo, los dedos de los pies se levantan, el arco del pie debe tener la intención de pisar hacia abajo, como si

quisiera abrir el arco del pie, el arco del pie toca el suelo, pisa el vacío debajo de la tierra, cuando el arco del pie pisa, debajo está la energía del Hùnyuán, una vez que se tiene esta intención, la energía se disparará desde el Yongquan (arco del pie) y abrirá la puerta terrenal (arco del pie). Cuando se presiona hacia abajo con la mano, no se debe retraer, una vez que se presiona, se debe presionar nuevamente, si la mano no se puede mover, la intención aún debe presionar hacia abajo, cuando los dedos de los pies se levantan hacia arriba también es así.

CUARTA PARTE (APERTURA DE LOS PUNTOS DE LOS ORIFICIOS)

Después de que los pies toquen el suelo, gire lentamente las palmas hacia arriba y ascienda, la intención envuelve la energía del vacío debajo de la tierra y la lleva al ombligo. Cuando el dedo medio se mueve desde el ombligo a lo largo del cinturón, la intención debe estar en el centro de la línea que conecta el ombligo y el punto Mingmen, el dedo medio debe estar conectado con este punto de intención, se mueve hacia el punto Mingmen y se presiona hacia adelante y hacia atrás para formar un todo. Al abrir los puntos de los orificios en la parte posterior, lateral y frontal del cuerpo, la intención debe seguir el cuerpo y abrirse desde el interior del cuerpo hasta el horizonte. En este momento, si se puede hacer una correspondencia entre el frente y la parte posterior, y una conexión entre arriba y abajo, la apertura y cierre, y la exposición de los puntos de los orificios se realizarán en todo el cuerpo, la intención se abrirá hacia afuera y se unirá hacia adentro, será una apertura y cierre completo en todo el cuerpo, lo que mejor reflejará la totalidad del cuerpo en el estado de Hùnyuán.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

1. El enfoque principal de esta forma es abrir los canales y puntos de acupuntura del cuerpo humano y conectarlos con la energía de la naturaleza. Abrir los “tres pasos” es el punto clave, y dentro de los “tres pasos”, el enfoque principal es abrir el “paso humano”. Los movimientos para abrir el “paso humano” tienen como objetivo abrir el “Palacio del Trabajo” en la palma de la mano. Durante el proceso de girar la palma hacia adelante y hacia los lados, se debe prestar atención a que la palma sobresalga hacia afuera y los dedos se retraigan hacia atrás, esta es también la clave para hacer un buen “paso de dǐngzì”. Cuando se extiende hacia afuera, no se debe retraer, solo se debe usar la intención y la energía para extender hacia afuera. Al girar los dedos de la palma, se debe hacer de manera suave y uniforme, con la intención dirigida hacia el espacio vacío.

2. Para abrir el “paso celestial”, se debe presionar, levantar y girar el dedo medio en el punto de acupuntura “Puerta Celestial” para dirigir la intención hacia una profundidad de 1.5 cun dentro del cerebro. Cuando los dedos medios de ambas manos se presionan y giran en la “Puerta Celestial”, se debe usar el codo para impulsar la muñeca y la muñeca para impulsar la raíz de los dedos, lo que aumentará la sensación de energía.

3. Para los movimientos de abrir el “paso terrenal”, se debe colocar el centro de gravedad del cuerpo en la planta y el arco del pie. Cuando los dedos de los pies se levantan, el talón también parece levantarse sin esfuerzo, lo que facilita la apertura del punto de acupuntura “Manantial Brotante” en la planta del pie. Al mismo tiempo, se debe aplicar fuerza en la planta del pie. Al trazar círculos con las palmas y las rodillas, se debe relajar el tobillo y seguir el movimiento de la rodilla, pero se debe tener cuidado de que las plantas de los pies no se separen del suelo, para que la fuerza de la rodilla se transmita a las plantas de los pies.

4. Los movimientos para abrir los puntos de acupuntura son para abrir los puntos de acupuntura en la parte delantera, trasera y lateral del cuerpo. Cuando se empuja desde la parte posterior del “Paso de la Vida”, se abren los puntos de acupuntura, los puntos de acupuntura, los poros y los tejidos subcutáneos detrás del cuerpo. Cuando se recoge, los puntos de acupuntura se cierran. Cuando se abren los puntos de acupuntura en ambos lados, se abren los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos en los lados del cuerpo. Cuando se contraen, los puntos de acupuntura se cierran. Cuando la mano se extiende hacia adelante en la parte delantera del ombligo, se abren los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos en la parte delantera del cuerpo. Cuando se recoge, los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos se cierran.

RESUMEN

A través de la guía de posturas e intenciones, esta práctica permite que la energía se abra hacia afuera, abriendo los puntos de acupuntura y los tejidos subcutáneos, y permitiendo que la energía de la unidad interna y externa fluya libremente. Esto permite que el practicante experimente la sensación de “estar en el qi y el qi estar en uno mismo”.

III. OBSERVANDO A SU ALREDEDOR COMO UNA GRULLA, MANTENIENDO EL CENTRO (HÈ Qǐ SÌGÙ SHÉNSHǒU ZHŌNG HUÁN / 鹤 企四顾 神守中寰)

En Wǔ yuán zhuāng, hay cuatro secciones de práctica relacionadas con la grulla. La grulla es conocida por su naturaleza tranquila y pacífica, y tiene una gran cantidad de energía vital. Según la práctica tradicional de artes marciales, el estilo Shaolin incluye cinco puños, y el puño de la grulla se enfoca en la cultivación de la esencia. Además, la grulla en sí misma es serena y apacible, y su naturaleza no es combativa. Por lo tanto, algunas personas consideran que la forma de la grulla se enfoca en la cultivación del espíritu, por lo que se puede decir que la práctica de la grulla combina el cultivo del espíritu y la esencia. Esto se debe a las características duales inherentes a la grulla. Por lo tanto, en Wǔ yuán zhuāng, algunas posturas imitan los movimientos de la grulla, lo que incorpora la esencia de la grulla en la práctica. Además, la grulla también simboliza la energía primordial. Según un antiguo dicho: “Montar al dragón y cruzar la grulla”, donde el dragón representa el espíritu y la grulla representa la energía primordial. Y el punto clave de Wǔ yuán zhuāng es cultivar la energía primordial. Las características de la forma de la grulla se dividen en cuatro tipos: la grulla de pie o la grulla en reposo, la grulla volando, la grulla cantando y la grulla alimentándose. La sección que estamos aprendiendo hoy se basa en la imagen de una grulla solitaria, anteriormente conocida como la grulla de pie o la grulla en reposo, que representa la postura de la grulla cuando está de pie o descansando.

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA Y LAS TÉCNICAS DE LAS MANOS

Punto Xuehai: Dobra la rodilla y busca en el interior del muslo, a 2 cun por encima del extremo interno de la rótula, en el punto prominente del músculo cuádriceps interno.

Técnica Hezuijin: Coloca las yemas del dedo medio y el pulgar frente a frente, a una distancia de aproximadamente 1 centímetro de ancho, mientras los demás dedos permanecen extendidos de forma natural.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSICIÓN Y MOVIMIENTOS

(1) Continuando desde la postura anterior, junte las palmas y levántelas hasta la posición de Hùnyuán, luego separe las palmas a la misma anchura que los pechos, manteniendo la mitad interna juntas y abriendo hacia afuera. Repita este movimiento tres veces. Gire las palmas para que estén una frente a la otra, con la mano izquierda arriba y la mano derecha abajo.

(2) Gire la palma yang de la mano derecha en dirección derecha → atrás → izquierda → adelante, y la palma yin de la mano izquierda en dirección adelante → derecha → atrás → izquierda. Al mismo tiempo, acorte y alargue la distancia entre las palmas hacia arriba y hacia abajo. Gire tres veces en total, acortando y alargando la distancia entre las palmas tres veces.

(3) Separe las manos que estaban abrazando la pelota. La mano izquierda se acerca al cuerpo y cae hacia el costado, con la palma hacia abajo en forma de una palma de Ding. La mano derecha sube desde el frente del cuerpo (la muñeca y el hueco de la mano se levantan hacia arriba), pasando por encima de la cabeza y girando la palma hacia adelante y hacia arriba en un ángulo diagonal. El brazo derecho se extiende hacia adelante y en un ángulo de aproximadamente 15° hacia arriba, el antebrazo se inclina ligeramente hacia atrás, y la muñeca y la palma están relajadas. Al separar las manos, levante la rodilla izquierda hasta que el muslo esté horizontal, la pantorrilla cae naturalmente y el tobillo está relajado, con los dedos de los pies hacia abajo.

(4) Relaje los hombros, codos y muñecas de ambos lados, y mueva las manos naturalmente empujando y frotando tres veces.

(5) El talón izquierdo se apoya ligeramente en el interior de la rodilla derecha (cerca del punto Hǎihé), y la pierna derecha está recta. Gire el cuerpo hacia la izquierda 90°, luego regrese a la posición original; continúe girando el cuerpo hacia la derecha 90°, el pie izquierdo cae desde arriba de la rodilla derecha hasta el exterior del pie derecho, formando un ángulo de 90° entre el pie izquierdo y el pie derecho. Mueva el centro de gravedad al pie izquierdo y acerque el pie derecho al pie izquierdo.

(6) Gire la palma yang de la mano derecha hacia adentro y dirija ligeramente el qi hacia la parte superior de la cabeza. El codo cae hacia el costado del cuerpo, la palma cae frente al pecho y la palma gira hacia abajo hasta la posición del corazón, formando una palma horizontal y paralela al antebrazo. Al mismo tiempo que el brazo derecho cae, gire la palma yin de la mano izquierda hacia adentro y levántela frente al abdomen, gire la palma hacia arriba y colóquela horizontalmente sobre el ombligo, formando una postura de abrazar la pelota con la mano izquierda.

(7) La palma yang izquierda gira en dirección izquierda → atrás → derecha → adelante, y la palma yin derecha gira en dirección adelante → derecha → atrás → izquierda. Al mismo tiempo, acorte y alargue la distancia entre las palmas hacia arriba y hacia abajo. Gire tres veces en total, acortando y alargando la distancia entre las palmas tres veces.

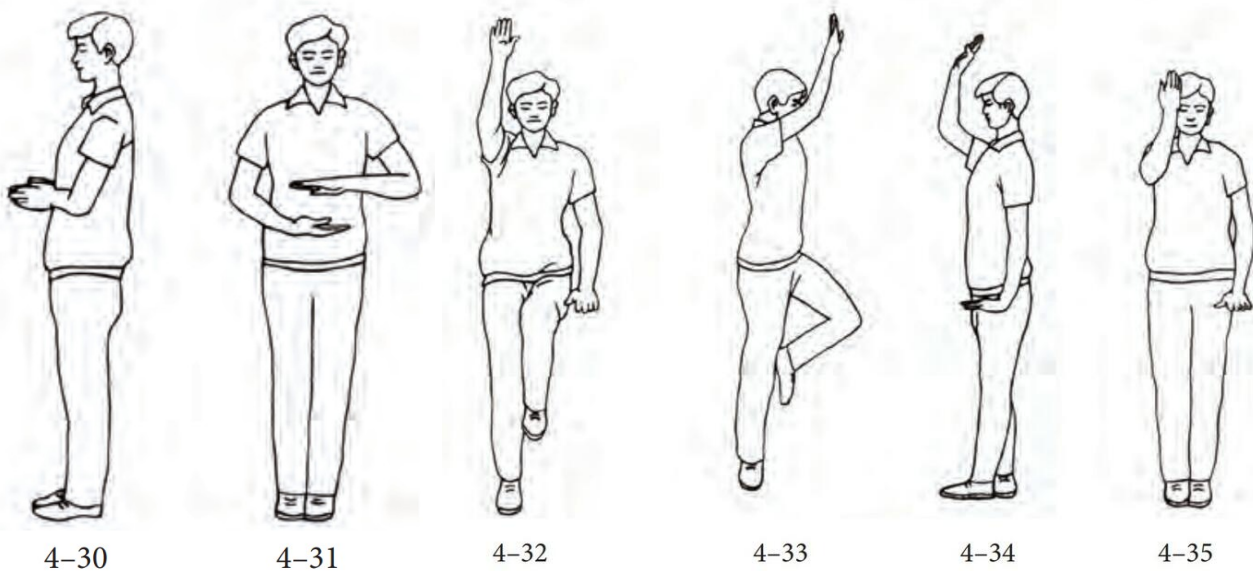
(8) Separe las manos que estaban abrazando la pelota. La mano derecha se acerca al cuerpo y cae hacia el costado, con la palma hacia abajo en forma de una palma de Ding. La mano izquierda sube desde el frente del cuerpo (la muñeca y el hueco de la mano se levantan hacia arriba), pasando por encima de la cabeza y girando la palma hacia adelante y hacia arriba en un ángulo diagonal. El brazo

izquierdo se extiende hacia adelante y en un ángulo de aproximadamente 15° hacia arriba, el antebrazo se inclina ligeramente hacia atrás, y la muñeca y la palma están relajadas. Al separar las manos, levante la rodilla derecha hasta que el muslo esté horizontal, la pantorrilla cae naturalmente y el tobillo está relajado, con los dedos de los pies hacia abajo.

(9) Relaje los hombros, codos y muñecas de ambos lados, y mueva las manos naturalmente empujando y frotando tres veces.

(10) El talón derecho se apoya ligeramente en el interior de la rodilla izquierda (cerca del punto Hǎihé), y la pierna izquierda está recta. Gire el cuerpo hacia la derecha 90°, luego regrese a la posición original; continúe girando el cuerpo hacia la izquierda 90°, el pie derecho cae desde arriba de la rodilla izquierda hasta el exterior del pie izquierdo, formando un ángulo de 90° entre el pie derecho y el pie izquierdo. Mueva el centro de gravedad al pie derecho y acerque el pie izquierdo al pie derecho.

(11) Gire la palma yang de la mano izquierda hacia adentro y dirija ligeramente el qi hacia la parte superior de la cabeza. El codo cae hacia el costado del cuerpo, la palma cae frente al pecho y la palma gira hacia abajo hasta la posición del corazón, formando una palma horizontal y paralela al antebrazo. Al mismo tiempo que la palma izquierda cae, gire la palma yin de la mano derecha hacia adentro y levántela frente al abdomen, gire la palma hacia arriba y colóquela horizontalmente sobre el ombligo, formando una postura de abrazar la pelota con la mano derecha.



2. PUNTOS CLAVE Y ENFOQUE MENTAL

Esta postura se inspira en la posición de una grulla solitaria, también conocida como “grulla en reposo” o “grulla en su nido”. Al practicar esta postura, todo el cuerpo debe estar relajado, el punto Bǎihùi se eleva, el punto Wěilú cae, y se contrae el perineo y el abdomen inferior. Cuando se está de pie sobre una sola pierna, se debe prestar atención al punto Yongquan en la planta del pie. Al girar el cuerpo, se debe tener la intención de explorar los alrededores, pero la mente no debe enfocarse en el exterior, sino mantenerse en calma en el centro, para que el vacío externo se conecte con el interno. Al empujar y frotar, todo el cuerpo debe estar relajado, y al recuperar, se debe utilizar el qi externo para nutrir el Hùnyuán. Después de dominar esta postura, se puede agregar el movimiento de la cabeza de la postura Xíng Shén Zhuāng. Si se puede mantener de pie con los ojos cerrados, se puede agregar levantar el talón, y si se agrega el movimiento de la cabeza, se puede establecer una base para practicar técnicas de qinggong (movimiento ligero).

3. BENEFICIOS

Esta postura es una maravillosa técnica para concentrar la mente y refinar la energía, y también es una forma de absorber la energía del entorno. Aunque el propósito de esta postura y la primera postura son similares, la primera se enfoca en la unificación interna en el Hùnyuán, mientras que esta postura se conecta con el exterior y atrae la energía externa hacia el interior.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: PALMAS ABIERTAS Y CERRADAS EN EL ESTADO DE HÙNYUÁN

Continuando desde la postura anterior, las dos manos se unen y se elevan al estado de Hùnyuán. Luego, las manos se separan a la misma anchura que los pezones, con las palmas enfrentadas y las puntas de los dedos hacia adelante. Los dos brazos descansan relajados sobre las costillas, con los hombros, las axilas, los codos y las manos abriendo y cerrando de manera coordinada. Al cerrar, las manos se juntan hasta la mitad de la posición original, y al abrir, se abren hasta la misma anchura que los pezones. Después de tres ciclos de apertura y cierre, las palmas se giran para que estén una encima de la otra, con la mano izquierda en la posición del corazón y la mano derecha en la posición del ombligo. Los cinco dedos de ambas manos se extienden de forma natural, como si estuvieran sosteniendo una pelota. (Siente la sensación)

PARTE 2: FROTAR LAS PALMAS

La mano izquierda se mueve en dirección izquierda, adelante, derecha e interna, mientras que la mano derecha se mueve en dirección derecha, interna, izquierda y adelante. Ambas manos giran en sentido horario al mismo tiempo, completando tres vueltas. Al mismo tiempo, las palmas se juntan y se separan tres veces en un movimiento de contracción y expansión. Cuando la mano derecha se

mueve de interna a izquierda y la mano izquierda se mueve de adelante a derecha, las manos se contraen gradualmente. Cuando la mano derecha se mueve de adelante a derecha y la mano izquierda se mueve de interna a izquierda, las manos se abren gradualmente. Durante el proceso de frotar las palmas, la palma de la mano izquierda siempre apunta hacia abajo y la palma de la mano derecha apunta hacia arriba. El rango de frotar las palmas: las manos siempre tienen una parte vertical superpuesta en la parte delantera y trasera; la distancia de contracción y expansión vertical: no más allá del corazón y no más abajo del ombligo, sin tocarse. (Siente la sensación)

PARTE 3: SEPARAR LAS DOS PALMAS

1. MOVIMIENTO DE LAS MANOS

La mano izquierda gradualmente gira hacia afuera, con la palma hacia afuera y las puntas de los dedos apuntando diagonalmente hacia arriba. La mano derecha se mueve junto con la muñeca, acercándose gradualmente al cuerpo a lo largo de la línea media frontal del cuerpo. La palma de la mano derecha apunta hacia adentro y las puntas de los dedos apuntan diagonalmente hacia abajo, con las puntas de los dedos de ambas manos enfrentadas. La mano izquierda cae gradualmente hacia el costado del cuerpo, formando una palma en forma de “Ding” con las puntas de los dedos hacia adelante. Después de que la mano derecha se eleva por encima de la cabeza, el meñique gira ligeramente, cambiando la palma hacia arriba y diagonalmente hacia adelante. Los hombros se relajan, los brazos se extienden hacia adelante y ligeramente hacia arriba a unos 15 grados, los codos apuntan hacia adelante sin girar hacia afuera, los antebrazos se inclinan ligeramente hacia atrás y las muñecas y palmas están relajadas. Intenta coordinar y sincronizar los movimientos de las dos manos al separarlas. (Siente la sensación)

2. MOVIMIENTO DE LOS PIES

Al mismo tiempo que se separan las dos manos, levanta la pierna izquierda. Cuando los movimientos de las manos están en su lugar, los movimientos de la pierna izquierda también están en su lugar. El muslo está en posición horizontal, la pantorrilla cuelga naturalmente, el tobillo está relajado y los dedos de los pies apuntan hacia abajo.

3. MOVIMIENTO SIMULTÁNEO DE MANOS Y PIES

PARTE 4: EMPUJAR Y FROTAR COMO LA CABEZA DE UNA GRULLA

Relaja los hombros, los codos y las muñecas de ambos lados, y empuja y frota los brazos de forma natural tres veces. Durante el movimiento de empujar y frotar, las palmas de las manos se curvan hacia afuera al empujar y se curvan hacia adentro al recoger. Después de familiarizarse con el movimiento, se puede agregar el movimiento de la cabeza de la grulla. El movimiento de la cabeza de

la grulla y el movimiento de empujar y frotar tienen un rango de movimiento moderado, y los principios de ambos movimientos son los mismos que los del método de “Pěng qì guàn dǐng fǎ” y el método de “Xíng Shén Zhuāng” en el “Pěng qì guàn dǐng fǎ”.

PARTE 5: GIRAR EL CUERPO Y MIRAR A LOS CUATRO LADOS (DEMOSTRACIÓN)

El talón izquierdo se apoya en el punto de acupuntura Xuehai en la rodilla derecha, y la pierna derecha se mantiene recta. Gira el cuerpo 90 grados hacia la izquierda, prestando atención a abrir las caderas y girar todo el cuerpo hacia la izquierda. Luego, gira de regreso a la posición original y continúa girando el cuerpo 90 grados hacia la derecha. El pie izquierdo cae desde arriba de la rodilla derecha hasta el exterior del dedo pequeño del pie derecho, formando un ángulo de 90 grados entre el pie izquierdo y el pie derecho. El centro de gravedad se mueve al pie izquierdo, levanta el pie derecho y junta los pies.

PARTE 6: RECOGER LAS PALMAS Y VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL (DEMOSTRACIÓN)

La palma de la mano derecha se gira hacia adentro, ligeramente por encima de la cabeza, llevando el Qi a través de la cabeza. El codo cae hacia abajo y hacia el costado del cuerpo, la palma cae frente al pecho y se gira hacia abajo, llegando a la posición del corazón. La palma está horizontal y paralela al antebrazo. Al mismo tiempo que el brazo derecho cae, la palma de la mano izquierda se gira hacia adentro, se levanta frente al abdomen, se gira hacia arriba y se coloca horizontalmente frente al ombligo, formando una posición de abrazar la pelota frente a la mano derecha.

ACTIVIDAD MENTAL

Esta forma se trata de recoger la energía primordial del cielo y la tierra, reunir la energía en el cuerpo y refinar el espíritu. El punto clave es tener una mente tranquila y serena, mantener la intención en el interior de la energía primordial. La intención no debe estar vacía, sino centrada y en conexión con el exterior.

PRIMERA PARTE (APERTURA Y CIERRE DE LAS PALMAS)

Al abrir y cerrar las palmas, se debe mantener la conexión de energía entre los brazos. Todos los movimientos de Wǔ yuán zhuāng reflejan la unidad del cuerpo. Cada parte del cuerpo debe estar en conexión constante con la energía del cuerpo en su totalidad.

SEGUNDA PARTE (FROTAR LAS PALMAS)

La intención debe llevar el movimiento de frotar dentro de la energía primordial.

TERCERA PARTE (SEPARAR LAS DOS PALMAS)

Al separar las dos palmas, se debe prestar atención a que haya una “pelota de energía” entre las manos. Esta pelota de energía es elástica, al separar las manos, se mantienen en movimiento constante hasta que la mano izquierda llega al final y la mano derecha se voltea con la palma hacia arriba, dividiendo así la pelota en dos. Mientras las manos no lleguen al límite, la intención debe mantener la conexión entre las dos manos. ¿Cómo mantener la conexión? Observa las manos con la visión periférica o, si cierras los ojos, imagina las manos. En general, al comenzar a practicar Wǔ yuán zhuāng, no se recomienda cerrar completamente los ojos, sino dejar una pequeña abertura para que entre algo de luz. La visión periférica siempre debe estar atenta al lugar donde se realiza el movimiento, para que la luz del espíritu se contraiga y se combine con la energía. Como los ojos son receptores de energía, cuando los ojos ven, la intención llega, y cuando la intención llega, la energía llega, de esta manera, el corazón, los ojos y la energía se combinan. Al levantar la pierna, se debe conectar con la energía de la tierra, enfocar la intención en el punto Yongquan (Manantial Brotante) de ambos pies. Cuando hay intención en el punto Yongquan, es como si estuvieras pisando un cojín de aire, con un pilar que lo sostiene, lo que facilita que el cuerpo se mantenga estable.

CUARTA PARTE (EMPUJAR Y FROTAR LA CABEZA DE LA GRULLA)

A través del empuje y el frotamiento de las palmas, junto con la acción de inhalar y exhalar con la energía del pico de la grulla, se recoge la energía en la energía primordial.

QUINTA PARTE (GIRAR EL CUERPO Y MIRAR A SU ALREDEDOR)

Al girar el cuerpo, se debe mantener las palmas hacia el horizonte, como si estuvieras cubriendo el cielo con las manos, pero la intención aún debe estar en el interior de la energía primordial. De esta manera, se fusiona la energía humana con la energía de la naturaleza. Sin embargo, la mente debe estar tranquila y en calma, si hay inquietud, la energía no se puede contener. Originalmente, este es un método muy efectivo para recoger y reunir la energía, reunir la energía en el cuerpo y refinarla. La intención se coloca en el punto Yongquan, las manos cubren el horizonte, pero también se debe pensar en el punto Yongquan.

SEXTA PARTE (VOLVER A RECOGER LAS PALMAS)

Cuando las palmas caen y se giran, primero se recoge la energía desde el horizonte, las manos giran hacia la parte superior de la cabeza y luego caen, de esta manera, se conecta la energía. Este movimiento es simple, pero nunca se debe olvidar la parte superior de la cabeza, el espíritu siempre debe estar atento a la parte superior de la cabeza, la intención debe mantener las manos en el horizonte y mantener el punto Yongquan en los pies. Poco a poco, se recoge la energía y se refina, se recoge y se reúne la energía, se refina la energía en el espíritu.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

1. Esta forma se inspira en la grulla solitaria, también conocida como “grulla en reposo” o “grulla en descanso”. Por lo tanto, al practicar esta forma, se debe reflejar la tranquilidad y la elegancia de la grulla, que no compite.
2. Al practicar esta forma, se debe relajar todo el cuerpo, levantar el punto Baihui, dejar caer la cola del coxis y contraer el perineo y el abdomen inferior. Cuando se está de pie sobre una sola pierna, se debe prestar atención a la planta del pie, donde se encuentra el punto Yongquan. Al girar el cuerpo, se debe tener la intención de viajar libremente en todas las direcciones, pero la mente no debe estar enfocada en el exterior, sino en el centro, para que el espacio vacío externo se conecte con el interior del cuerpo. Al empujar y frotar, se debe relajar todo el cuerpo y, al retirar, se debe utilizar la energía externa y llevarla al interior para su uso.
3. Después de dominar esta forma, se puede agregar el movimiento de la cabeza de la grulla de la forma Xíng Shén Zhuāng. Si se puede practicar de pie con los ojos cerrados, se puede agregar levantar los talones. Si se agrega el movimiento de la cabeza de la grulla, se puede establecer una base para practicar técnicas de qinggong (movimiento ligero). Para fortalecer el efecto de recolección de energía, se puede formar un pico de grulla con las manos durante el empuje y el frotamiento, lo que hará que el efecto sea más evidente.
4. Para mejorar la efectividad de la enseñanza, se puede enseñar a los estudiantes una técnica auxiliar: el paso de loto del niño.

RESUMEN

Esta forma es un maravilloso método para concentrar la mente y refinar la energía, y también es una forma de absorber la energía del mundo exterior. Aunque el propósito de esta forma y la primera forma son similares, la primera forma se enfoca en la unificación y la fusión de la energía del caos, mientras que esta forma se conecta con el exterior y atrae la energía externa hacia el interior.

IV. DESPLEGAR LAS ALAS Y VOLAR (ZHǎNCHÌ ÁOXIÁNG RÓU CHĒN DÀN CHÀN / 展翅翱翔 揉伸弹颤)

Este movimiento se inspira en la grulla celestial, desde su estado de calma hasta su vuelo. Las características de los movimientos pertenecen al “vuelo de la grulla”. Este movimiento consta de dos partes: desplegar las alas y volar.

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA

Shān zhōng: Se encuentra en la parte frontal del pecho, en la línea media del cuerpo, a la altura del cuarto espacio intercostal, en el punto medio entre los pezones.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

Esta sección toma su nombre de la grulla celestial, que pasa de estar en reposo a volar, por lo que se divide en dos movimientos: desplegar y volar.

1. POSTURA Y MOVIMIENTO

DESPLEGAR

1. Continuando desde el movimiento anterior, gira las palmas hacia adentro, manteniendo las manos a la misma anchura que los pechos. Junta y separa las palmas tres veces, manteniendo una distancia de medio ancho de palma cuando se juntan y volviendo a la posición original cuando se separan.
2. Gira las palmas hacia arriba, mantén los antebrazos pegados a las costillas y levanta los antebrazos hacia adelante hasta llegar al frente de los hombros, con las puntas de los dedos apuntando hacia adelante en forma de palma de Ding. Luego, lleva las palmas a lo largo de los hombros hacia los lados del cuerpo y gira las puntas de los dedos hacia los lados.



4-36

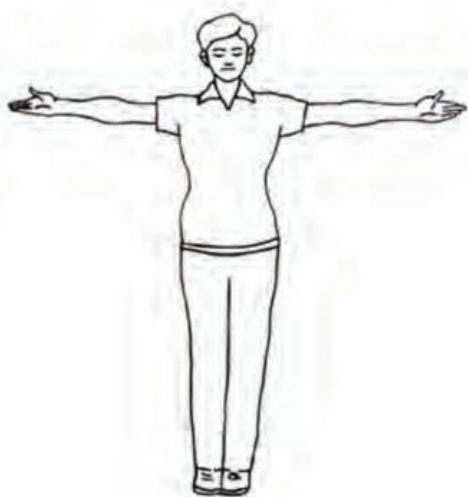


4-37



4-38

3. Extiende los brazos hacia los lados en línea recta, como si estuvieras formando una línea con los brazos. Luego, baja los antebrazos, como si estuvieras sosteniendo algo, con los codos hacia abajo y los antebrazos pegados a las costillas. Lleva las palmas hacia los lados del cuerpo, manteniendo las palmas hacia arriba en forma de palma de Ding.



4-39



4-40



4-41



4-42

4. Gira las palmas hacia el frente, manteniendo los antebrazos hacia abajo y formando un ángulo de 90 grados con los brazos. Las palmas deben estar hacia arriba y las puntas de los dedos hacia adelante.

5. Lleva los antebrazos hacia los lados del cuerpo. Mantén los antebrazos pegados a las costillas y levanta los antebrazos desde los lados, mientras las palmas vuelven a la posición de palma de Ding hacia arriba.



4-43



4-44

6. Extiende los brazos hacia los lados en línea recta, como si estuvieras formando una línea con los brazos. Luego, baja los antebrazos, con los codos hacia abajo y los antebrazos pegados a las costillas. Lleva las palmas hacia los lados del cuerpo, manteniendo las palmas hacia arriba en forma de palma de Ding.



4-45



4-46

7. Gira las palmas hacia el frente, manteniendo los antebrazos hacia abajo y formando un ángulo de 90 grados con los brazos. Las palmas deben estar hacia arriba y las puntas de los dedos hacia adelante.



4-47



4-48

VOLAR

1. Gira las palmas hacia adentro. Abre y cierra los brazos hacia afuera cuatro veces, formando una línea recta con los brazos cuando se abren. Durante la apertura, los codos se abren hacia abajo y hacia afuera, y durante el cierre, se cierran hacia arriba y hacia adentro. Los hombros y las muñecas siguen el movimiento de los codos, creando un movimiento ondulatorio similar a una serpiente. Cuando los brazos formen una línea recta, las palmas deben estar hacia adelante.

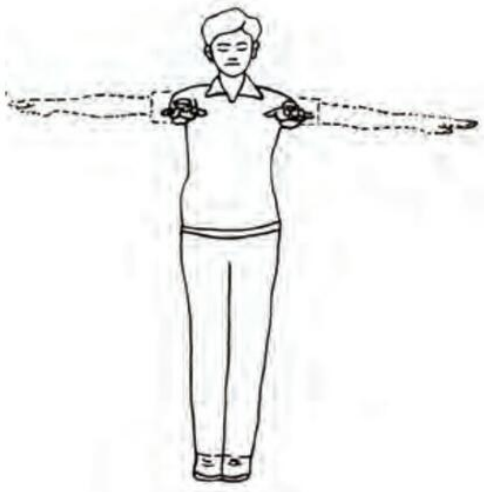


4-49

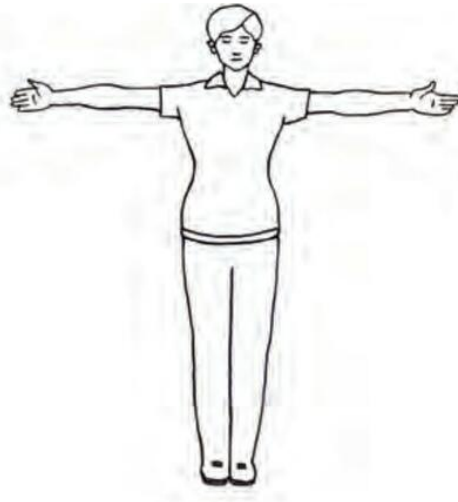


4-50

2. Gira las palmas hacia abajo. Mientras abres y cierras los brazos hacia adelante, los brazos se acercan al frente del cuerpo en línea recta, formando una línea recta con los hombros. El movimiento de apertura y cierre se realiza con los codos, abriéndose hacia afuera y hacia abajo durante el cierre, y cerrándose hacia arriba y hacia adentro durante la apertura. El movimiento debe ser pequeño. Durante el cierre, mantén las palmas hacia abajo; los hombros y las muñecas siguen el movimiento de los codos, creando un movimiento ondulatorio similar a una serpiente. Cuando los brazos estén frente al cuerpo, las palmas deben estar hacia adelante.



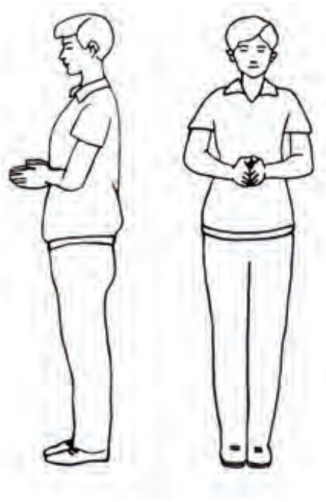
4-51



4-52

3. Abre y cierra los brazos hacia afuera cuatro veces, formando una línea recta con los brazos cuando se abren. Durante el movimiento de apertura y cierre, los hombros y las muñecas siguen el movimiento de los codos, abriéndose hacia abajo y hacia afuera durante la apertura, y cerrándose hacia arriba y hacia adentro durante el cierre. El movimiento debe ser pequeño. Durante la apertura y el cierre, los hombros, los codos y las muñecas crean un movimiento ondulatorio similar a una serpiente. Cuando los brazos formen una línea recta, las palmas deben seguir hacia abajo.

4. Gira las palmas hacia adelante. Abre y cierra los brazos hacia adelante y hacia abajo cuatro veces, llevando las palmas hacia el frente del cuerpo y luego hacia el frente del Dantian (el centro del cuerpo). Durante el cierre, los brazos se mueven hacia adelante y hacia abajo, mientras los codos, los hombros y las muñecas crean un movimiento ondulatorio similar a una serpiente. Durante la apertura, los codos se mueven hacia afuera y hacia arriba, mientras los hombros y las muñecas siguen el movimiento de los codos. El movimiento debe ser pequeño. Después de cuatro aperturas y cierres, los brazos caen a los lados del cuerpo; las puntas de los dedos apuntan hacia adelante y las palmas se juntan en el frente del Dantian.



4-53

4-54

2. PRINCIPIOS Y VISUALIZACIÓN

DESPLEGAR

En este movimiento, hay cambios entre palmas rectas y palmas de Ding. Lo importante es mantener las palmas hacia arriba en posición horizontal, relajar las muñecas y permitir que los antebrazos se flexionen y se estiren de forma natural, sin forzar. Cuando los antebrazos estén a 90 grados de extensión hacia afuera, presta atención a mantener los antebrazos pegados a las costillas. Intenta extender los antebrazos en línea recta lo más posible, manteniendo el pecho y los hombros abiertos y juntando las escápulas hacia adentro. Durante el levantamiento y el cierre de los antebrazos hacia los lados, separa las escápulas y estira los brazos hacia afuera lo más posible.

VOLAR

Durante este movimiento, los hombros, los codos y las muñecas deben estar relajados y los movimientos deben ser naturales. Especialmente, debes prestar atención a que las escápulas sigan el movimiento de los brazos, como si las articulaciones de los hombros estuvieran haciendo un movimiento circular hacia adelante y hacia atrás. Cada apertura y cierre se realiza dibujando un círculo con el codo, la mitad del círculo es la apertura y la otra mitad es el cierre. Durante el vuelo, no solo las manos, sino todo el brazo realiza movimientos de amasado y estiramiento, donde el movimiento hacia afuera es el estiramiento y el movimiento hacia adentro es el amasado. Durante la apertura y el cierre, debes coordinar la respiración con el movimiento del pecho, inhalando durante el cierre y exhalando durante la apertura. Al mismo tiempo, debes coordinar los cambios naturales de tensión y relajación de las extremidades inferiores.

Durante la práctica de este movimiento, además de prestar atención a los movimientos, debes enfocar tu atención en las palmas durante el despliegue y en el punto Shanzhong (Dantian superior) y la zona entre las escápulas durante el vuelo. Cuando las palmas de Ding estén frente a los hombros y al costado de los hombros, debes visualizar que las palmas y los hombros están conectados como uno solo, para promover la unificación de la “luz espiritual” de la cabeza y los hombros, fortaleciendo así la sensación de estar en el aire durante el vuelo.

3. BENEFICIOS

Este movimiento no solo fortalece la apertura y el cierre de la energía Hùnyuán en el cuerpo, sino que también permite que el cuerpo se fusiona con la energía Hùnyuán del entorno, fortaleciendo así la conexión entre los órganos internos y el mundo exterior. Cuando la energía interna se fortalece, se produce naturalmente una vibración durante el movimiento de los brazos, pero no debes forzarla.

Los primeros cuatro movimientos se centran en la unificación de la intención y la energía interna, la apertura de la energía externa, la unificación de la intención y la energía externa, y la apertura de la intención y la energía interna hacia el exterior. A través de estos cuatro movimientos, se promueve la fusión de la intención y la energía, tanto interna como externa. Sobre esta base, al practicar los movimientos de los órganos internos verdaderos, se logra un efecto multiplicado con menos esfuerzo.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

PARTE 1: DESPLEGAR LAS ALAS (DEMOSTRACIÓN)

1. Adopta la postura anterior, gira las palmas hacia adentro, mantén las manos a la misma distancia que los pechos. Abre y cierra tres veces en el punto Hùnyuán, cuando cierras las palmas deben estar a la mitad de la distancia original, y al abrir, vuelve a la posición inicial.
2. Gira las palmas hacia arriba, levanta los antebrazos, mantén los brazos pegados a las costillas, las palmas se elevan en forma de una palma de Ding en frente de los hombros. Los brazos no se mueven, los antebrazos giran hacia afuera y las puntas de los dedos apuntan hacia los lados.
3. Extiende los brazos hacia los lados en línea recta con los dedos como guía. Los antebrazos se retraen, las palmas se mantienen como si estuvieran sosteniendo algo, los codos caen, los brazos se mantienen pegados a las costillas y las palmas de las manos se vuelven hacia arriba en forma de una palma de Ding.
4. Gira los antebrazos hacia adelante con las puntas de los dedos apuntando hacia adelante, los brazos no se mueven, los antebrazos caen hacia abajo formando un ángulo de 90 grados con los brazos, las palmas de las manos se vuelven hacia arriba y las palmas y los antebrazos forman una línea recta.

5. Los antebrazos se extienden hacia los lados del cuerpo. Los brazos no se mueven, los antebrazos se levantan desde los lados hasta los hombros, las palmas de las manos se vuelven hacia arriba y las palmas y los antebrazos forman una palma de Ding.

6. Extiende los brazos hacia los lados en línea recta con los dedos como guía. Los antebrazos se retraen, las palmas se mantienen como si estuvieran sosteniendo algo, los codos caen, los brazos se mantienen pegados a las costillas y las palmas de las manos se vuelven hacia arriba, las puntas de los dedos apuntan hacia los lados en forma de una palma de Ding.

7. Gira los antebrazos, las palmas apuntan hacia adelante. Los brazos no se mueven, los antebrazos caen hacia abajo formando un ángulo de 90 grados con los brazos, las muñecas se mantienen rectas. (Siente la sensación)

PARTE 2: VOLAR (DEMOSTRACIÓN)

1. Gira las palmas hacia adentro, abre y cierra los brazos hacia afuera cuatro veces, al abrir los brazos se extienden hacia afuera formando una línea recta, al abrir los brazos se abren hacia afuera en un ángulo diagonal, y al cerrar, el movimiento debe ser pequeño. El movimiento de abrir y cerrar se realiza con los codos, los hombros y las muñecas en forma de serpiente, al abrir los codos se mueven hacia abajo y hacia afuera, al cerrar se mueven hacia arriba y hacia adentro. Cuando los brazos forman una línea recta, las palmas apuntan hacia adelante.

2. Gira las palmas hacia abajo, los brazos se juntan hacia adelante, abre y cierra los brazos cuatro veces hasta que estén a la misma altura y ancho que los hombros. El movimiento de abrir y cerrar se realiza con los codos, los hombros y las muñecas en forma de serpiente, al cerrar los codos se mueven hacia abajo y hacia adentro, al abrir el movimiento debe ser pequeño, los codos se mueven hacia arriba y hacia afuera. Durante el movimiento de abrir y cerrar, las palmas se mantienen hacia abajo, hasta que los brazos estén frente al cuerpo. Luego, los brazos realizan el movimiento de abrir y cerrar hacia afuera cuatro veces, el movimiento de abrir y cerrar se realiza con los codos, los hombros y las muñecas en forma de serpiente, al abrir los codos se mueven hacia abajo y hacia afuera, al cerrar el movimiento debe ser pequeño, los codos se mueven hacia arriba y hacia adentro, hasta que los brazos formen una línea recta, las palmas se mantienen hacia abajo.

3. Gira las palmas hacia adelante, los brazos se juntan en el punto Hùnyuán, después de cuatro veces de abrir y cerrar, las dos palmas caen hacia adelante antes de llegar al punto Hùnyuán (es decir, la posición inicial del movimiento de volar). Durante el cierre, los codos se mueven hacia adelante y hacia abajo, los codos se mueven hacia afuera y hacia abajo. Durante la apertura, el movimiento debe ser pequeño, los codos se mueven hacia adentro y hacia arriba. Después de cuatro veces de abrir y cerrar, los brazos caen a los lados del cuerpo, las puntas de los dedos apuntan hacia adelante, las dos palmas se juntan en el punto Hùnyuán. (Siente la sensación)

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

(1) En el movimiento de “desplegar las alas”, hay varios cambios entre la palma recta y la palma en forma de “ding”. La clave es mantener las palmas hacia arriba en posición horizontal, con la muñeca relajada y permitiendo que el antebrazo se flexione y se estire de forma natural, sin apegarse demasiado. Cuando el antebrazo y el brazo mantienen un ángulo de 90° de extensión hacia afuera, presta atención a que el brazo grande se mantenga pegado a las costillas y los dos antebrazos se alineen lo más posible, debes abrir el pecho y expandirlo, juntar las escápulas internamente y luego levantar los antebrazos. Al llevar la palma en forma de “ding” hacia el costado del hombro, las escápulas deben seguir ejerciendo presión hacia el centro. Al extender los dos brazos hacia afuera, separa las escápulas y empuja con los hombros, los dedos se extienden hacia afuera, presta atención a la extensión de los miembros superiores en el movimiento de “desplegar las alas”.

(2) Al hacer el movimiento de “volar”, los hombros, los codos y las muñecas deben estar relajados, el movimiento debe ser natural. Especialmente, presta atención a que las escápulas sigan el movimiento de los brazos, mostrando un movimiento circular en las articulaciones de los hombros como si estuvieran dibujando círculos en sentido horario y antihorario. En cada apertura y cierre, en realidad, el codo traza un círculo, la mitad es la apertura y la mitad es el cierre. Al hacer el movimiento de “volar”, presta atención a que todo el miembro superior (no solo la mano) realice movimientos de amasar y rebotar, generalmente la apertura es el rebote y el cierre es el amasado. Durante la apertura y el cierre, debes coordinar con la inhalación y exhalación del pecho (inhalación en la apertura, exhalación en el cierre), al mismo tiempo, debes coordinar con los cambios naturales de relajación y tensión de las extremidades inferiores. Presta atención a que los hombros, los codos, las muñecas, las palmas y los dedos tracen círculos.

(3) Al practicar este ejercicio, además de prestar atención a los movimientos, durante el “desplegar las alas” debes prestar atención a las palmas de las manos, durante el “volar” debes prestar atención al punto Shanzhong y la zona entre las escápulas en la espalda. Cuando la palma en forma de “ding” se coloca delante del hombro y al lado del brazo, en tu mente debes unir la palma y el hombro como un todo, para promover la unificación de la “luz espiritual” de la cabeza y la “luz espiritual” de los hombros, fortaleciendo así la sensación de la persona volando en el qi.

RESUMEN

Este ejercicio no solo fortalece la apertura y cierre de la energía hùnyuán en el cuerpo, sino que también fusiona la energía hùnyuán del cuerpo con la del entorno, fortaleciendo así la conexión entre los órganos internos y el mundo exterior. Cuando la energía interna se fortalece hasta cierto punto, al mover los brazos naturalmente se producirá un temblor, pero no se debe forzar.

RESUMEN DE LA PRIMERA SECCIÓN (EJERCICIOS 1-4)

Wǔ yuán zhuāng consta de trece ejercicios divididos en tres secciones. Los primeros cuatro ejercicios forman la primera sección, que tiene como objetivo abrir los orificios y reunir la energía, fusionando así la energía hùnyuán del cuerpo con la del entorno natural. La práctica de esta sección se centra en la fusión de la energía hùnyuán externa y la energía hùnyuán de la forma y el espíritu, preparando el terreno para cultivar la verdadera energía de los cinco órganos internos. La primera sección se enfoca principalmente en la unión interna de la intención y la energía, mientras que la segunda sección se centra en la apertura externa de la energía vital. La tercera sección combina la intención y la energía externa con la interna, y la cuarta sección combina la intención y la energía interna con la externa. A través de la práctica de estas cuatro secciones, no solo se logra la fusión de la intención y la energía, sino que también se fortalece la unión interna y externa. Sobre esta base, se puede cultivar la verdadera energía de los cinco órganos internos, haciendo que regresen a su estado original y fusionándose con la energía hùnyuán, lo que resulta en una mayor eficacia con menos esfuerzo.

V. SONRISA ALEGRE PARA AYUDAR AL ESPÍRITU, LA CIMA DEL MONTE SE ALZA DESDE LAS RAÍCES (Xǐ Xiào Zhù Xīnshén Zhōng Fēng Lì Shāngēn / 喜笑助心神 中峰立山根)

A partir de esta forma, se comienza con el Zhìnéng Qìgōng de Wǔ yuán zhuāng. Cada sección de esta forma se enfoca en fortalecer la apertura y cierre, la dispersión y concentración de la energía verdadera de los cinco órganos internos, así como fortalecer la función de la forma, energía y espíritu de los cinco órganos. También se fortalece la conexión integral entre los cinco órganos y los orificios de Hùnyuán. Esto provoca una transformación cualitativa en la calidad física y mental del cuerpo humano. Esta forma se centra principalmente en el entrenamiento del corazón y en el fortalecimiento de la función de la forma, energía y mente del corazón. El nombre de esta forma ya contiene información sobre los movimientos principales, las emociones y los efectos de esta forma. El nombre de esta forma encapsula el propósito principal de su contenido.

INTRODUCCIÓN DE PUNTOS DE ACUPUNTURA, ÁREAS IMPORTANTES Y TÉCNICAS DE MANO

Shān gēn: Punto medio en la pendiente inclinada desde el entrecejo hasta el punto más hundido del puente de la nariz.

Yù táng: En la parte delantera del pecho, en la línea media, a la altura del tercer espacio intercostal.

Jiū wěi: En la parte superior del abdomen, en la línea media delantera, a una pulgada por debajo de la unión del esternón y el hueso xifoides, equivalente a siete pulgadas por encima del ombligo.

Jù què: En la parte superior del abdomen, en la línea media delantera, a seis pulgadas por encima del ombligo.

Zhōng tíng: En el pecho, en la línea media delantera, a la altura del quinto espacio intercostal, es decir, en la unión del cuerpo del esternón y el apéndice xifoides. Equivale a 1.6 pulgadas por debajo del punto Shān zhōng.

Zhōng fēng zhǐ: Los dedos medios se juntan, las otras ocho dedos se cruzan hacia adentro y se introducen en la palma de la mano, luego se juntan las raíces de las palmas y los dedos medios se juntan y se mantienen juntos en el interior. Esta técnica de mano se llama Zhōng fēng zhǐ.

Repaso: Shān zhōng.

INTRODUCCIÓN A LOS CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON EL CORAZÓN

El corazón se encuentra en la cavidad torácica, dentro del mediastino, envuelto por el pericardio. Aproximadamente dos tercios del corazón se encuentran en el lado izquierdo de la línea media del

cuerpo, y un tercio en el lado derecho. La mayor parte del frente del corazón está cubierta por los pulmones y la pleura, solo una pequeña parte se conecta directamente con el esternón y los cartílagos costales a través del pericardio. Los lados del corazón están adyacentes a los pulmones y a la cavidad pleural, en la parte posterior del corazón se encuentran el esófago, el nervio vago y la arteria principal del tórax, debajo se encuentra el diafragma y arriba se conecta con los grandes vasos sanguíneos del corazón. El corazón se encuentra en el centro del pecho, entre los dos pulmones, debajo se encuentra el diafragma, su límite superior se acerca al punto Shānzhōng, y su límite inferior se acerca al punto Jiūwěi (parte del esternón). Su energía se extiende hacia arriba hasta el punto Yùtáng y hacia abajo hasta el punto Jùquè. Su ubicación está entre los puntos Shānzhōng y Zhōngtíng (en el cuarto espacio intercostal en relación con el esternón).

El corazón controla los vasos sanguíneos, el espíritu, las emociones de alegría, el sonido de la risa, la transformación de la energía en crecimiento y tiene la apertura de los orificios en la lengua.

COORDINACIÓN EMOCIONAL

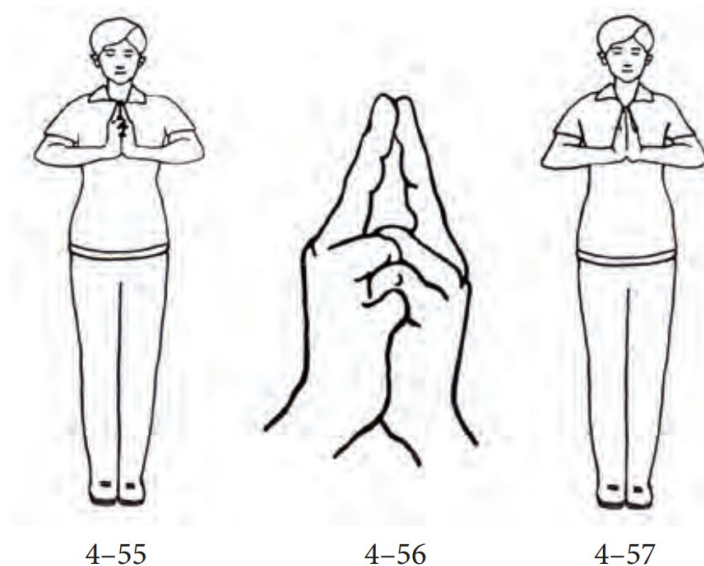
La emoción asociada a esta técnica es la alegría. Durante toda la práctica, es importante mantener una actitud alegre y feliz, con una sonrisa en el rostro y una expresión radiante. Para generar la emoción de alegría, debes levantar y expandir ligeramente las cejas, la boca y las mejillas hacia afuera. Sin embargo, lo más importante es regular los ojos. Relaja la esquina interna de los ojos y, con la intención, dirige los globos oculares hacia adentro, mirando hacia el punto entre las cejas. Relaja la frente, los ojos, las esquinas de los ojos y las cejas, y sonríe ligeramente. Esto generará una sensación de alegría en el corazón. Este es un método clave para regular la mente y un truco que debes comprender y experimentar seriamente. La alegría no significa reír a carcajadas, ya que eso dispersaría la energía hacia afuera. La alegría debe ser una emoción de felicidad y regocijo en el espíritu y en el corazón. Durante la práctica, levantar las cejas representa la alegría en el corazón, y relajar los labios representa una sonrisa en el rostro. Según el “Huangdi Neijing - Suwen”, se dice: “La alegría armoniza la energía y alcanza la voluntad, promoviendo la circulación de los meridianos y la armonía de los órganos internos”. Cuando estás feliz, la energía fluye armoniosamente, las emociones se equilibran y la circulación de la energía vital se mejora, lo que resulta en una salud física y vitalidad óptimas. Por lo tanto, durante la práctica, es importante mantener constantemente un estado de ánimo alegre, aunque sin exagerar. Si te excedes en la alegría, dañarás la energía. Por ejemplo, reír a carcajadas puede dificultar la respiración. El Qi de los pulmones es Qi adquirido, mientras que el Qi del Dantian es Qi innato. Si el Qi adquirido no se conecta con el Qi innato, es necesario inclinarse hacia adelante y doblarse para acercarlos y permitir que la energía fluya. Si te enderezas repentinamente mientras te ríes a carcajadas, te quedarás sin aliento e incluso podrías asfixiarte gravemente.

A través de la emoción de alegría, por un lado, la expresión facial se vuelve abierta y comunicativa, lo que aumenta la vitalidad del Qi. Por otro lado, la alegría puede promover la circulación sanguínea y desbloquear el flujo de Qi, lo que beneficia a los tejidos y funciones corporales.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

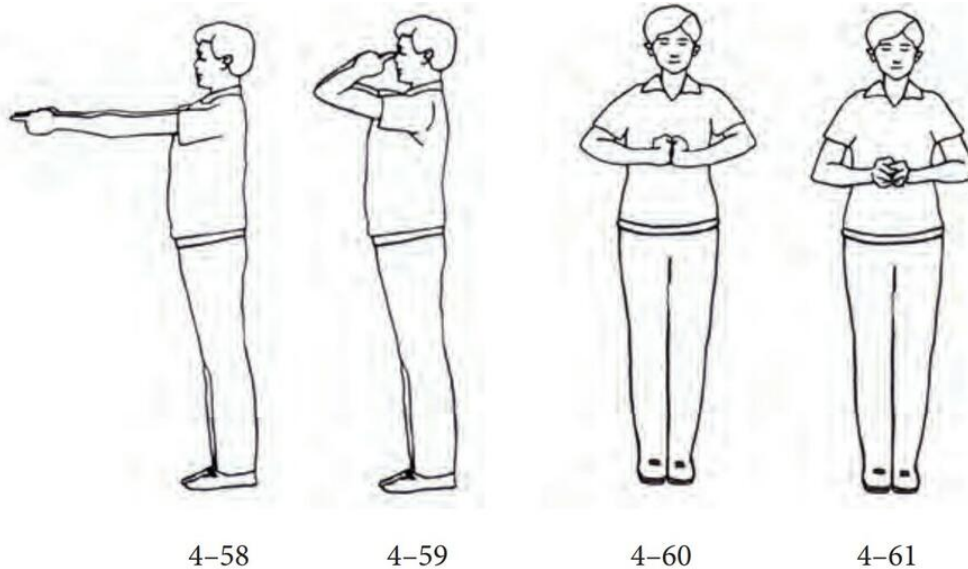
1. POSTURA Y MOVIMIENTOS

(1) Gira las puntas de los dedos hacia arriba y junta las palmas en posición de oración. (Figura 4-55) Los dedos medios se tocan, mientras que las raíces de las palmas se separan. Los otros ocho dedos se cruzan y se enrollan hacia adentro, formando el “dedo de la cima del monte”. (Figuras 4-56, 4-57)



(2) Gira las puntas de los dedos hacia adelante y extiende los brazos hacia adelante hasta que estén alineados con los hombros. (Figura 4-58) El “dedo de la cima del monte” guía el antebrazo a trazar un arco hacia arriba y luego a regresar, mientras que la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás. La punta del “dedo de la cima del monte” se coloca en la raíz del monte, y el dedo se mantiene en posición horizontal. (Figura 4-59)

(3) Gira las raíces de las palmas en dirección izquierda → arriba → derecha → abajo, dibujando círculos en el aire, mientras emites el sonido “xing” en cada vuelta. Hazlo tres veces en total, emitiendo el sonido tres veces en cada vuelta. Luego, invierte la dirección y repite el proceso tres veces. (Figuras 4-55, 4-56, 4-57, 4-58, 4-59, 4-60, 4-61)



(4) El “dedo de la cima del monte” desciende hacia adentro a lo largo de la línea media del cuerpo hasta llegar al punto Shanzhong. El “dedo de la cima del monte” se mantiene en posición horizontal y se coloca en Shanzhong. Gira las raíces de las palmas en dirección izquierda → arriba → derecha → abajo, dibujando círculos en el aire, mientras emites el sonido “xin”. Hazlo tres veces en total, emitiendo el sonido tres veces en cada vuelta. Luego, invierte la dirección y repite el proceso tres veces.

(5) El “dedo de la cima del monte” desciende, gira las puntas de los dedos hacia adelante y coloca las raíces de las palmas frente al pecho. Gira las puntas del “dedo de la cima del monte” en dirección izquierda → arriba → derecha → abajo, dibujando círculos en el aire, mientras emites el sonido “xiang”. Hazlo tres veces en total, emitiendo el sonido tres veces en cada vuelta.

2. PUNTOS CLAVE Y PENSAMIENTOS

Cuando pellizques el “dedo de la cima del monte”, intenta juntar los dedos medios lo más posible, mientras que los otros ocho dedos se cruzan hacia adentro y se concentran hacia la palma. Las raíces de las palmas deben acercarse lo más posible. Cuando el “dedo de la cima del monte” se coloca en la raíz del monte y en Shanzhong, debe mantenerse en posición horizontal. Los puntos clave son empujar los omóplatos hacia adelante, mantener el pecho hundido y levantar los codos. Al girar las raíces de las palmas, impulsa las muñecas y las palmas con los codos para fortalecer la sensación de qi. Al girar las puntas de los dedos en el área del pecho, intenta que el movimiento sea lo más amplio posible, pero mantén las raíces de las palmas estables. Al practicar esta forma, debes mantener un estado de ánimo alegre y prestar atención a los cambios en la energía interna de los puntos de acupuntura mientras emites los sonidos.

3. BENEFICIOS

Esta forma tiene la función de fortalecer la forma, la energía y el espíritu del corazón, así como fortalecer la conexión integral entre el corazón y el verdadero qi de los órganos internos. La raíz del monte está relacionada con el corazón y está conectada internamente con el cerebro. Al emitir el sonido “xing” en este punto, se puede fortalecer la claridad y la percepción del corazón.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

La explicación de los movimientos se divide en tres partes. La primera parte: pronunciación en la raíz de la montaña; la segunda parte: pronunciación en el punto Shān zhōng; la tercera parte: pronunciación en el punto Xīn kǒu.

PRIMERA PARTE: PRONUNCIACIÓN EN LA RAÍZ DE LA MONTAÑA (DEMOSTRACIÓN)

Continuando desde el ejercicio anterior, las dos manos se unen en frente de la posición Hùn yuán, los dedos se giran hacia arriba formando una posición de manos juntas, el dedo medio se levanta y se mueve con la punta del dedo medio, los dedos se giran hacia adelante, la raíz de la palma se empuja hacia adelante y se extiende hasta que esté alineada con los hombros. El brazo superior no se mueve, el dedo medio guía el antebrazo para hacer un arco hacia arriba y luego se retira, la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás, la punta del dedo medio se apoya en la raíz de la montaña, los omóplatos se juntan hacia adelante, el pecho se hunde, el codo se levanta y el dedo medio está en posición horizontal. Usando el codo para empujar la muñeca, la muñeca empuja los dedos de la palma, el cuerpo gira en su conjunto. Primero, gira en dirección izquierda, arriba, derecha y abajo tres veces, luego gira en dirección opuesta tres veces, en cada vuelta se pronuncia “xīng” una vez, cada vuelta incluye la inhalación y la pronunciación, la inhalación se realiza de forma natural a través de la nariz.

SEGUNDA PARTE: PRONUNCIACIÓN EN EL PUNTO SHĀN ZHŌNG (DEMOSTRACIÓN)

El dedo índice cae a lo largo de la línea media hasta el punto Shān zhōng, se requiere levantar el codo, hundir el pecho, juntar los hombros y apuntar al punto Shān zhōng lo más posible, la raíz de la palma no se separa, el dedo índice está en posición horizontal, usar el codo para empujar la muñeca, el cuerpo gira en su conjunto. Primero, gira en dirección izquierda, arriba, derecha y abajo tres veces, luego gira en dirección opuesta tres veces, en cada vuelta se incluye la inhalación y la pronunciación, la inhalación se realiza de forma natural a través de la nariz, en cada vuelta se pronuncia “xīn” una vez. (Sentir)

TERCERA PARTE: PRONUNCIACIÓN EN EL PUNTO XĪN KǒU (DEMOSTRACIÓN)

Los dedos se giran hacia adelante, los dedos de la palma caen hasta el área del punto Xīn kǒu, la raíz de la palma no se mueve, la punta del dedo medio traza un círculo en dirección izquierda, arriba,

derecha y abajo, en cada vuelta se pronuncia “xiāng” una vez, después de girar tres veces, se gira en dirección opuesta tres veces, en cada vuelta se incluye la inhalación y la pronunciación, la inhalación se realiza de forma natural a través de la nariz, el dedo índice traza este círculo, el movimiento debe ser lo más grande posible, pero la raíz de la palma (punto Shén mén) debe permanecer fija, la muñeca debe ser un poco más flexible. (Sentir)

ACTIVIDAD MENTAL

Durante la práctica de esta forma, es importante mantener una emoción de alegría desde el principio hasta el final. Al extender las manos hacia adelante con los dedos en posición de pinza, la intención es que las manos se extiendan hasta el borde del cielo. Luego, se recoge la energía desde el antebrazo hasta el centro del cielo, y se lleva la energía hacia la cabeza, donde se junta con los dedos en la raíz de la montaña. Al hacer el sonido en la raíz de la montaña, el punto de acupuntura Shān Gēn, el punto Shān Zhōng y el punto del corazón, la intención debe penetrar profundamente en el cuerpo. Al hacer el sonido “xing” (惺), se debe experimentar una sensación clara y brillante en el punto de acupuntura Yīn Táng, al mismo tiempo que se imagina una mente clara y vacía. Al hacer el sonido “xin” (心), se debe inhalar y pensar en la posición del Hùnyuán, y al hacer el sonido, se debe enfocar en el área del corazón. Al hacer el sonido “xiang” (香), se debe inhalar y pensar en el corazón, y al hacer el sonido, se debe enfocar en la posición del Hùnyuán.

PRONUNCIACIÓN

“xin, xiang, xing” (心, 香, 惺) (demostración, explicación, experiencia)

Las tres palabras “xin, xiang, xing” tienen todas un “xi” al principio, solo que tienen diferentes vocales al final. El órgano del corazón debe ser nutrido, por lo tanto, no se recomienda proyectar hacia afuera, sino que se contrae hacia adentro. Cuando se pronuncia “xi”, el área del corazón se mueve y se contrae hacia adentro (un poco más arriba del esternón). Al exhalar y pronunciar “xi” repetidamente, la contracción será más intensa. Al pronunciar este sonido, se estimula que el qi se recoja desde el área del corazón hacia adentro, por lo tanto, la clave para pronunciar estas tres palabras es pronunciar correctamente el “xi” al principio. Al pronunciar estas tres palabras, los dientes deben estar juntos y todas son consonantes de exhalación. Características de la pronunciación: Mantener la forma de la boca del “xi”, no relajar la punta de la lengua y pronunciar la consonante final “n”, “ang”, “ng”.

“xin” (心): Debe pronunciarse más lento, la punta de la lengua debe bajar un poco, el sonido “x” debe ser suave y la vocal “i” debe ser un poco más fuerte. Según la teoría, la vocal “i” se relaciona con el riñón, al pronunciar el sonido “i”, el qi del riñón asciende hasta los pulmones, cuando se pronuncia el

sonido “xin”, el qi de los pulmones desciende y se dirige hacia el corazón, todo el qi se dirige hacia el corazón.

“xiang” (香): Se abre un poco más, pero también se abre hacia adentro, no hacia afuera. Al pronunciar el sonido, se debe sentir que “xiang” (香) se abre desde adentro, no se escapa hacia afuera. El sonido “x” debe ser un poco más fuerte y al pronunciar la consonante final “ang”, se debe mantener la forma de la boca del “xi”. La pronunciación de “ang” debe ser suave. “Xiang” (香) es la conexión del qi del área del corazón con el punto Huányuán.

“xing” (惺): “Xing” se refiere a la claridad y la conciencia. El corazón alberga el espíritu y la función del espíritu debe ser clara y consciente. En los antiguos textos se pregunta: “¿El dueño está despierto y consciente?” Esto se refiere a si la naturaleza interna de uno es clara y consciente. Al pronunciar el sonido “xing”, se debe conectar desde el corazón hasta la cabeza, y en el interior debe haber una sensación de vacío y claridad. Al pronunciar el sonido, aunque se siente una sensación de energía en el área del corazón, el punto Shān Gēn y el punto Yīn Táng, no se debe prestar atención al área del corazón, sino al punto Shān Gēn entre las cejas. Al pronunciar el sonido, se debe sentir que se contrae desde el punto entre las cejas hacia adentro, y en el interior hay claridad y vacío. Algunas personas pueden experimentar una sensación de luz brillante, esto es un signo de la manifestación de la luz interna. Al pronunciar este sonido, se debe imaginar la claridad y el vacío en el punto Yīn Táng. Es especialmente efectivo frotar y girar el punto Zhōng Fēng para pronunciar el sonido. Cuando la mente está confusa, al pronunciar activamente “xing” y visualizar la claridad y el vacío, a menudo se logra una claridad mental y una calma instantáneas.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

1. Los mudras utilizados en Wǔ yuán zhuāng siguen las leyes de los cinco órganos y seis vísceras. Hay dos métodos: el método de apertura de los dedos y el método de cierre de los dedos. En el método de apertura, se cierran los dedos que no están relacionados con el órgano en uso, dejando solo el dedo necesario. En el método de cierre, se utiliza el dedo correspondiente al órgano y se presiona sobre la parte correspondiente del cuerpo. Por ejemplo, si se utiliza el bazo, se presiona con el dedo medio. Wǔ yuán zhuāng principalmente utiliza el método de apertura de los dedos, excepto en el caso del mudra del corazón, que combina ambos métodos. Cuando se realiza el mudra del dedo medio, los dedos medio y anular deben estar lo más juntos posible, mientras que los otros ocho dedos se cruzan hacia el interior de la palma de la mano, y las puntas de los dedos se concentran hacia el centro de la palma opuesta. Las raíces de las palmas deben estar lo más juntas posible, y los dedos medio deben estar lo más juntos posible en el interior.

2. Cuando se coloca el dedo medio en la raíz de la montaña y el punto Shénzhōng, se debe mantener horizontal. La clave es juntar los omóplatos hacia adelante, mantener el pecho hundido y levantar el

codo. Al girar la raíz de la palma en un movimiento circular, se puede utilizar el codo para impulsar la muñeca y la palma, lo que aumenta la sensación de qi. Al girar el dedo en el área del corazón, se debe hacer un movimiento lo más amplio posible, pero la raíz de la palma (la puerta del espíritu) debe permanecer fija.

3. Al practicar esta sección, se debe mantener un estado de ánimo alegre, y al hacer los sonidos, se debe prestar atención a los cambios en la energía interna de los puntos de acupuntura.

4. Las características de la pronunciación de los sonidos “xin”, “xiang” y “xing” son mantener la forma de la boca al pronunciar “xi”, sin soltar la lengua, y luego pronunciar el sonido final “n”, “ang” o “ng”.

RESUMEN

Esta práctica fortalece la forma, la energía y la conciencia del corazón, y fortalece la conexión global entre la apertura y el cierre de la energía verdadera del corazón y su fusión con la energía verdadera de los órganos internos. La raíz de la montaña está relacionada con el corazón y está conectada internamente con el cerebro. Al pronunciar el sonido “xīng” en el punto correspondiente, se puede fortalecer la claridad y la percepción del corazón.

VI. FORTALECER LOS RIÑONES Y CULTIVAR LA VOLUNTAD, CONECTAR EL PUNTO DE LA PUERTA DE LA VIDA CON EL PUNTO DE LA PUERTA DEL OÍDO (TŪ YĀO QIÁNG SHÈN ZHÌ MÌNG MÉN LIÁN ĚRMÉN / 凸腰强肾志 命门连耳门)

Esta sección se enfoca principalmente en el entrenamiento de los riñones. A través de la práctica de esta sección, se fortalecen las funciones de forma, energía y voluntad de los riñones, fortaleciendo así la ascensión de la energía verdadera de los riñones y su conexión global con el Hùnyuán. Desde el nombre de esta sección, se puede entender los movimientos principales, las intenciones y los efectos principales que tiene. Por lo tanto, es importante comprender profundamente el nombre de esta sección.

Introducción de puntos de acupuntura, áreas importantes y gestos de manos

Huāng yù: En la parte media del abdomen, a 0.5 cun hacia afuera del punto Shénqué de la meridiano Rènqí.

Xuán jī: En el pecho, en la línea media, a una cun debajo del punto Tiāntū (en el centro de la depresión del esternón).

Mìng mén: En la parte baja de la espalda, en la línea media posterior, en la depresión entre la apófisis espinosa de la segunda y tercera vértebras lumbares.

Ěr jiān: Encima del pabellón auricular, en la punta superior cuando se dobla la oreja hacia adelante.

Gesto del agua del riñón: Cubrir las uñas de los dedos índice, medio y anular con el pulgar y formar un círculo apretado. El meñique se extiende y se coloca junto al dedo anular, sin separarse hacia afuera.

Revisión: Raíz de la montaña.

INTRODUCCIÓN A LOS CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LOS RIÑONES

Ubicación anatómica de los riñones: Los riñones se encuentran en la parte superior posterior de la cavidad abdominal, a ambos lados de la columna vertebral, cubiertos por el peritoneo en la parte frontal. El extremo superior del riñón izquierdo se encuentra a la altura de la undécima vértebra torácica, y el extremo inferior se encuentra a la altura del borde inferior de la segunda vértebra lumbar. El riñón derecho se encuentra ligeramente más bajo que el izquierdo debido a la presencia del hígado. La parte media posterior del riñón izquierdo está cruzada por la duodécima costilla

izquierda, mientras que la parte superior posterior del riñón derecho está cruzada por la duodécima costilla derecha.

La descripción anterior se refiere a la ubicación anatómica de los riñones. En qigong, cuando se habla de los riñones, también se incluye el sistema reproductor. El semen desciende hacia el perineo y su energía se acumula en el ombligo en la parte frontal y en el “mìng mén” en la parte posterior. Los riñones son responsables de almacenar el jing (esencia), gobernar la médula y los huesos, y determinar la fuerza y la resistencia de la “voluntad”. Los riñones almacenan la esencia y la energía de los cinco órganos y seis vísceras, así como de todo el cuerpo. La esencia y la energía son la base de la bioquímica del cuerpo y están relacionadas con los huesos, la médula ósea, los dientes y la médula cerebral de una persona. Cuando la energía de los riñones es suficiente, la médula cerebral en la cabeza está llena y la persona se siente enérgica. Cuando la energía de los riñones es deficiente, pueden aparecer mareos y zumbidos en los oídos. Los riñones están relacionados con los oídos y los dos meridianos yin. La energía se transforma y se almacena en los riñones. Por lo tanto, durante la práctica de la sección de los riñones en Wǔ yuán zhuāng, se deben tapar los dos oídos y cerrar los dos meridianos yin para contener la esencia y la energía, y permitir que circulen dentro del cuerpo. El sonido de los riñones es similar a un gemido, como un gemido de dolor. Cuando se emite el sonido de los riñones, se debe hacer un sonido similar a un gemido o un gruñido. Los riñones están relacionados con el miedo emocional. Durante la práctica de los ejercicios de los riñones, se debe tener un estado mental de un poco de miedo y temor para permitir que la esencia y la energía se almacenen. Sin embargo, si el miedo es excesivo, la energía no se puede contener y se dispersa. Durante la práctica, se debe tener un corazón temeroso, estar alerta y cauteloso, como si se estuviera al borde de un abismo o caminando sobre hielo delgado, para evitar cometer errores.

COORDINACIÓN EMOCIONAL

El miedo del riñón contribuye a la retención de qi. El miedo se refiere a un estado de ánimo de precaución y cuidado, es tener miedo desde el corazón, como cuando nos encontramos con situaciones difíciles y nos asustamos. Es un estado de ánimo en el que estamos constantemente alerta y vigilantes. Los antiguos decían: “Temblar de miedo, como si estuvieras al borde de un abismo, como si estuvieras caminando sobre hielo delgado”. Se refiere a este estado mental. Este estado mental puede prevenir la dispersión del qi y fortalecer su retención. Cuando el qi se retiene en cierta medida, puede convertirse en una sustancia tangible.

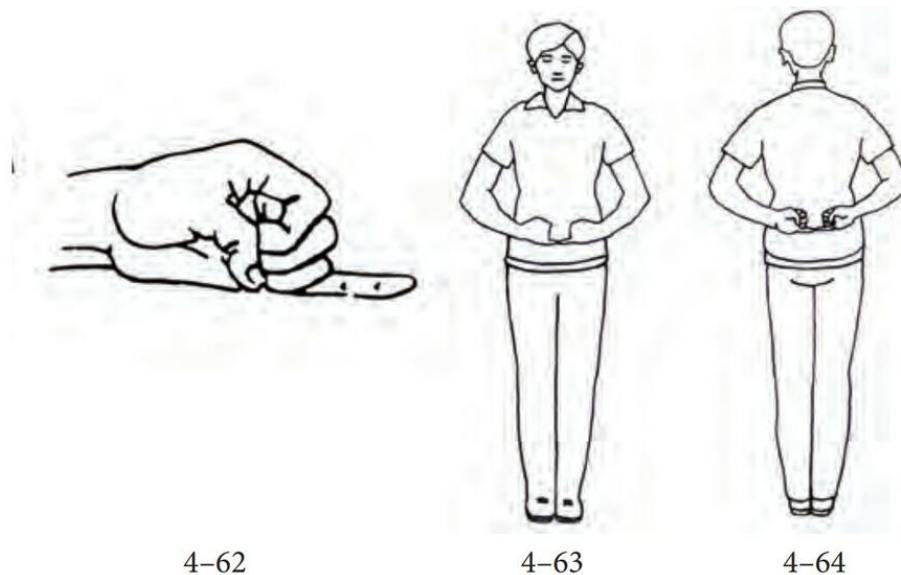
Las emociones no deben ser creadas a partir de algo concreto, no se pueden basar en ninguna cosa específica (excepto en el pensamiento del bazo). Por ejemplo, no se puede imaginar el miedo creando una serpiente en la mente. Del mismo modo, cuando se practica la ira del hígado, no se puede imaginar la imagen de una persona que nos haga sentir muy enojados para dirigir la ira. El miedo

comúnmente experimentado en la vida diaria está acompañado de sorpresa. Si hay demasiado miedo y sorpresa, la función de “retención” del riñón se descontrola. No solo el qi no puede ser retenido, sino que también los dos yin anteriores y posteriores que el riñón controla no pueden ser normalmente regulados, lo que resulta en la pérdida de control de las funciones de los dos sistemas excretores. Practicar el miedo imaginario del riñón, tener miedo pero sin temor ni sorpresa, solo puede hacer que el qi se retenga profundamente en el interior, fortaleciendo así la función de retención del riñón.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA Y MOVIMIENTO

a) Relaja el dedo medio y coloca el pulgar sobre las uñas de los dedos índice, medio y anular, mientras el meñique se extiende hacia afuera (Figura 4-62). Los dos meñiques se tocan, con las palmas hacia adentro, descienden hasta el ombligo y el meñique presiona (Figura 4-63). Los dos meñiques siguen a lo largo del cinturón hacia atrás, hasta el Punto de la Puerta de la Vida, giran las palmas hacia afuera y el meñique se coloca en el Punto de la Puerta de la Vida (Figura 4-64).



b) Inclina el torso hacia adelante, manteniendo la cabeza y las caderas alineadas. Encorva la espalda, levanta la cabeza, recoge la barbilla y levanta las nalgas y la cola (Figura 4-65). Arquea la espalda, el área del Punto de la Puerta de la Vida se eleva, la cola se engancha hacia adelante; la cabeza y el pecho mantienen la posición original (Figura 4-66). Luego, encorva la espalda, levanta las nalgas y la cola (igual que en la Figura 4-65). Repite este movimiento 5 veces.



4-65



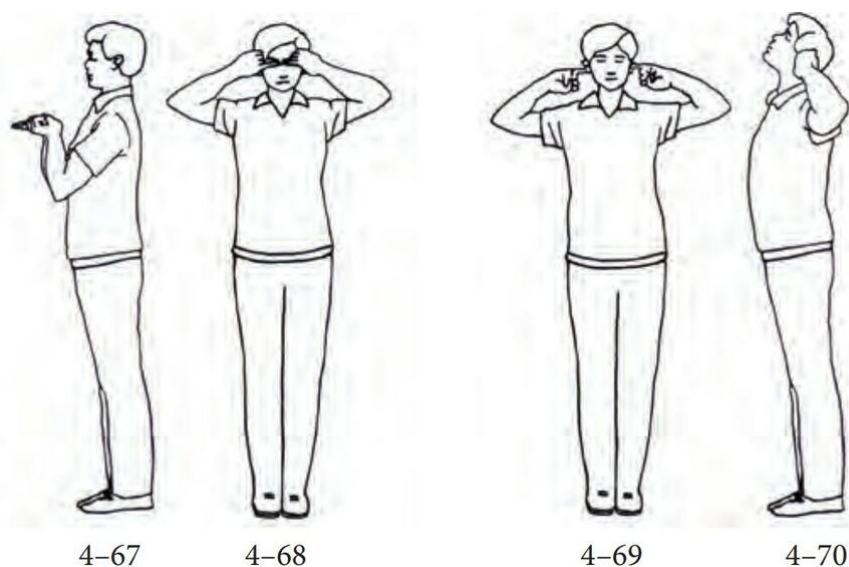
4-66

c) Arquea la espalda para levantar lentamente la parte superior del cuerpo. Los dedos siguen a lo largo del cinturón hacia adelante, gradualmente giran las palmas hacia adentro, los dos meñiques se tocan y presionan el ombligo (igual que en la Figura 4-63).

d) Los meñiques que se tocan ascienden a lo largo de la línea media hasta el pecho, giran las palmas hacia arriba hasta el Punto de la Joya Celestial, luego giran las puntas de los meñiques hacia adelante y los dos meñiques de las palmas se juntan en el costado del pecho (Figura 4-67). Suben hasta el entrecejo, las palmas de las manos se separan, giran las palmas hacia adentro y los meñiques presionan el entrecejo (Figura 4-68).

e) Los dos meñiques siguen a lo largo de la línea de las cejas hacia los lados hasta las puntas de las orejas, entran en el canal auditivo a lo largo del lóbulo de la oreja y giran las palmas hacia adelante (Figura 4-69).

f) Inclina ligeramente la cabeza hacia atrás, levanta la cola y respira naturalmente (Figura 4-70). Pronuncia el sonido “ei-yu-ying” y al mismo tiempo, la cabeza y la cola vuelven a su posición original. Repite este movimiento 5 veces.



2. PRINCIPIOS Y MENTALIDAD

Cuando presiones el Punto de la Puerta de la Vida, debes intentar cubrir las uñas con el pulgar y el meñique debe estar recto y pegado al dedo anular. Al inclinarte, debes doblarte hacia adelante desde la parte superior de las caderas, y el abdomen inferior debe recogerse; la cabeza debe levantarse, pero la barbilla debe retroceder. Las piernas deben estar rectas y el centro de gravedad debe estar en los talones. Al arquear la espalda y elevar el Punto de la Puerta de la Vida, debes coordinar la respiración abdominal, contrayendo el perineo para enganchar la cola; al exhalar, debes relajar el perineo y encorvar la espalda. Las manos colocadas en la cintura deben sentir el movimiento ascendente y descendente de la cintura con la respiración. Cuando los dos dedos siguen el Canal Ren Mai hacia arriba, la mentalidad debe ascender desde el Punto de la Puerta de la Vida en la espalda a lo largo de la columna vertebral hasta el Punto de la Cien Conexiones, y luego descender al oído junto con el meñique. Al pronunciar el sonido, debes prestar atención al Punto de la Puerta de la Vida. El perineo y el área entre el ano y los genitales deben contraerse y elevarse ligeramente al mismo tiempo.

3. EFECTOS

Esta postura tiene la función de fortalecer la forma, la energía y la voluntad de los riñones, fortaleciendo la conexión entre la energía verdadera de los riñones y el todo del Hùnyuán. Los oídos y los dos puntos Yin son los orificios de los riñones, y practicar esta postura fortalece la función de almacenamiento de los riñones. Al practicar esta postura, se deben presentar emociones de miedo para ayudar al almacenamiento de los riñones.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

Dividimos esta forma en tres partes para explicarla. Primera parte: bajar los dedos y tocar el punto de la puerta de la vida; segunda parte: encorvarse y arquearse; tercera parte: subir los dedos, entrar en el oído y hacer sonidos.

PRIMERA PARTE: BAJAR LOS DEDOS Y TOCAR EL PUNTO DE LA PUERTA DE LA VIDA (DEMOSTRACIÓN).

Relajar la mente, cambiar la atención a los riñones, juntar las puntas de los dedos en forma de gancho, las palmas hacia adentro, bajar hasta el ombligo, presionar con el dedo meñique, abrir hacia atrás a lo largo del cinturón hasta el punto de la puerta de la vida, luego girar las palmas hacia afuera, juntar los dedos meñiques, la parte posterior de la mano hacia la posición de los riñones. (Sentir)

EXPLICACIÓN

el ombligo y la puerta de la vida son los puntos de referencia de los riñones, donde se acumula la energía de los riñones. En Wǔ Yuán Zhuāng, los riñones no solo incluyen los riñones anatómicos, sino también el sistema reproductor masculino y femenino, que también se considera parte de los riñones. Desde el punto de vista prenatal, los nutrientes necesarios y los desechos eliminados durante el período fetal se transportan a través del cordón umbilical hacia la placenta y el cuerpo materno para el intercambio. En otras palabras, el qi hùnyuán que el feto absorbe durante su crecimiento es transportado por el cuerpo materno a través del cordón umbilical. Por lo tanto, el ombligo se convierte en el lugar de acumulación y entrada y salida de qi hùnyuán. Aunque los testículos y los ovarios de los adultos están más alejados del ombligo, desde el punto de vista del desarrollo embrionario, los testículos y los ovarios se originan en la cresta urogenital, y durante el período de formación de los órganos internos del feto, la posición de los testículos (u ovarios) está en el interior de los riñones, que corresponde a la parte más profunda del ombligo, y luego desciende gradualmente. La vena testicular izquierda de los hombres se conecta con la vena renal izquierda después de la edad adulta, lo que demuestra una estrecha relación entre los dos. Dado que la distribución del qi hùnyuán en el cuerpo humano se mantiene en consonancia con la estructura prenatal del cuerpo humano, se garantiza que la actividad funcional de los testículos y los ovarios se concentre en la parte más profunda del ombligo, que también se conoce como la puerta de la vida, que se encuentra justo detrás de los riñones. Cuando el esperma, que contiene toda la información vital, está a punto de formarse, el qi hùnyuán se concentra y se transforma en esta área. A partir de lo anterior, no solo podemos comprender el lugar de generación y concentración del qi hùnyuán que mantiene las actividades vitales, sino también que es completamente consistente con nuestra teoría del qi hùnyuán. La concentración del qi hùnyuán en el cuerpo se encuentra aquí, no solo es el qi

dinámico entre los riñones del qi prenatal, sino también el qi del agua y los cereales del qi posnatal. Por lo tanto, este es el lugar donde se genera y se concentra el qi prenatal y posnatal, y el ombligo y la puerta de la vida son los representantes típicos de esta área. Al tocar el ombligo y la puerta de la vida con las manos, al enfocar la mente en lo más profundo, se agrega qi a esta área (riñones), lo que hace que el qi de los riñones sea más abundante.

SEGUNDA PARTE: ENCORVARSE Y ARQUEARSE (DEMOSTRACIÓN).

Mantener el torso recto, contraer el abdomen inferior, doblar la cintura hacia adelante, mantener la cabeza y la cintura alineadas, el cuerpo y las extremidades inferiores forman un ángulo recto, mantener la barbilla hacia adentro, levantar ligeramente la cabeza, las dos piernas deben estar rectas, el centro de gravedad en los talones. Encorvarse: levantar la cabeza, contraer la barbilla, levantar las nalgas, levantar la cola, relajar el perineo, al mismo tiempo, exhalar con la respiración abdominal. Arquearse: elevar la parte superior de la puerta de la vida, enganchar hacia adelante la cola, contraer el perineo, relajar ligeramente la cabeza, al mismo tiempo, inhalar con la respiración abdominal. Repetir encorvarse y arquearse cinco veces. (Sentir)

EXPLICACIÓN

Los movimientos de encorvarse y arquearse deben realizarse con la respiración abdominal. Al inhalar, arquearse, relajar las nalgas, la puerta de la vida se proyecta hacia adelante, el qi llega directamente a la cintura, cuanto más grande sea el arco lumbar, mejor, empujar el qi hacia los riñones. Al exhalar, encorvarse, prestar atención a los riñones, al hacer este movimiento, la mente debe estar concentrada en la cintura, porque al concentrar la mente en la cintura, con el tiempo, el qi se concentrará en esa área y el qi hùnyuán de los riñones será más abundante. Hacer un buen enganche de la cola es clave para hacer bien los movimientos de encorvarse y arquearse.

TERCERA PARTE: SUBIR LOS DEDOS, ENTRAR EN EL OÍDO Y HACER SONIDOS (DEMOSTRACIÓN).

Después de inhalar completamente en el quinto arqueamiento, enderezar lentamente el cuerpo desde el arqueamiento, los dedos meñiques giran gradualmente hacia adentro a lo largo del cinturón hasta que se tocan en el ombligo, las palmas hacia adentro, los dedos meñiques conectados a lo largo de la línea media del abdomen del Ren Mai, hasta el punto de Xuanji, luego girar las palmas hacia arriba, los antebrazos suben junto con las manos hasta el punto de Shanggen, los dedos meñiques se giran hacia adelante, las palmas de las manos se juntan en el exterior de los riñones, los antebrazos caen naturalmente y se juntan lo más posible, los dos puntos de conexión de los riñones continúan subiendo hasta el punto de Shanggan, las palmas de las manos se separan, los dedos meñiques se mantienen planos y se tocan ligeramente en el punto de Shanggan, luego los dos dedos meñiques se insertan en las esquinas de las orejas a lo largo de los bordes de las orejas, luego girar las palmas

hacia adelante, la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás, levantar la cola, inhalar naturalmente por la nariz, hacer el sonido “ei-yu-yīng”, al mismo tiempo, la cabeza y la cola se recuperan gradualmente. Repetir cinco veces. Después de cada sonido, inhalar naturalmente por la nariz, al mismo tiempo, la lengua toca la ranura entre los dientes. Después de las cinco veces, los dedos meñiques hacen una ligera vibración en el interior de las orejas. (Sentir)

EXPLICACIÓN

1. Al subir los dedos hacia adelante, la mente debe ascender desde el centro del cuerpo, prestando atención al corazón. Esto permite que el yang en el corazón descienda hacia los riñones, nutriendo el yang de los riñones, y el yin de los riñones asciende hacia el corazón, nutriendo el yang del corazón. De esta manera, el fuego del corazón desciende, el agua de los riñones asciende, se comunican entre sí y se coordinan mutuamente, desempeñando así el papel de equilibrio entre el agua y el fuego, y la interacción entre el corazón y los riñones.

2. Los riñones se abren a los oídos y a los dos Yin. El qi de los riñones debería ascender de abajo hacia arriba, pero ahora, al insertar el dedo meñique en el oído, se cierran los orificios de los riñones, lo que hace que el qi de los riñones se mueva hacia el interior del cuerpo en lugar de dispersarse hacia afuera, lo cual es más acorde con la naturaleza de almacenamiento del qi de los riñones.

ACTIVIDAD MENTAL

Durante toda la práctica de esta forma, es importante mantener una sensación de temor. El meñique se estira a lo largo del cinturón, y la intención se enfoca en abrir el punto Huāngyú desde el interior del cuerpo. Durante la flexión y extensión de la cintura, la intención debe dirigirse hacia los dos riñones, inhalando también hacia los riñones y el punto Míngmén. Después de enderezar el cuerpo, cuando las manos se desplazan desde el punto Míngmén hasta el ombligo, la intención permanece en el punto Míngmén mientras las manos se elevan hacia adelante. La intención lleva la energía renal desde el punto Míngmén a lo largo de la columna vertebral hasta el punto Bǎihuì. Al mismo tiempo, la intención también debe atender al corazón, permitiendo la conexión entre el corazón y los riñones, logrando así el equilibrio entre el agua y el fuego. La intención desciende hacia los oídos junto con los meñiques. Durante la emisión del sonido, la intención también debe atender a los dos riñones.

PRONUNCIACIÓN

“ei-yu-yīng” (ei-xū-yīng) (demostración, explicación, experiencia)

En el sonido “ei”, la parte frontal de la lengua cae hacia abajo, mientras que el medio y la raíz de la lengua se levantan. El sonido se produce en la parte posterior de la cavidad bucal, y los principales actores son la raíz de la lengua (correspondiente al riñón) y la úvula. Cuando no hay sonido, el aire

no se exhala, es un sonido contenido, el flujo de aire no se precipita hacia afuera. Cuando el flujo de aire se encuentra con una obstrucción en el paladar blando, se produce el sonido. El sonido debe ser rápido y breve, como si alguien te llamara, sorprendido y tenso, como si tuvieras que responder bajo presión. Cuando el sonido se produce correctamente, se sentirá una sensación de movimiento en el pecho, el perineo y el ano, y el qi del riñón se elevará desde los riñones hasta el perineo, contrayendo el qi hacia arriba. Debido a que los riñones se abren a los dos yin, cuando uno tiene miedo, el qi se eleva y los dos yin no pueden contenerlo, lo que puede resultar en flatulencias y micción involuntaria. Al practicar el qigong, debemos fortalecer la capacidad de elevar el qi a través de la pronunciación, entendiendo que al pronunciar, debemos cooperar activamente con la elevación del perineo, guiando el qi a través de la contracción del perineo, y al mismo tiempo, elevándolo hacia el espacio del espíritu híbrido y los dos riñones. Esto permite que el jing y el qi se almacenen de manera sólida en los riñones. Por otro lado, el jing de los riñones necesita nutrir el cerebro, por lo que el qi se elevará naturalmente hacia la cabeza. Sin embargo, no debemos prestar atención al qi, solo podemos observarlo.

El sonido “ei” no debe pronunciarse como “ai”. El sonido “ei” puede expresar diferentes emociones y contenidos. Por ejemplo, “ei” para expresar acuerdo, “ei” para expresar duda, “ei-yo” (ei-yō) para expresar tristeza, etc. “ei” eleva el qi del riñón. Al pronunciar “yo”, el qi que ya se ha elevado volverá a descender. Por lo tanto, no pronunciamos “ei-yo”, solo pronunciamos “ei”.

El sonido “yu” se pronuncia en la parte frontal de la cavidad bucal, los labios deben estar redondeados y la lengua debe envolverse hacia adentro en ambos lados. Es mejor prolongar el tiempo de pronunciación, se puede pronunciar tanto al exhalar como al inhalar. Los dientes están relacionados con los riñones, por lo que al pronunciar, debemos dirigir el qi hacia los dientes, permitiendo que el qi de los órganos internos se infiltre en los huesos. “ei” eleva el qi desde el corazón hacia arriba, y “yu” empuja el qi hacia arriba a través de la contracción del perineo, ascendiendo hasta el pecho y el campo medio. Al pronunciar este sonido, debemos dirigir el qi hacia el palacio medio y el espacio del espíritu híbrido.

Al pronunciar “ying”, debemos prestar especial atención a la “yi” (一) anterior. Al pronunciar “yi”, por un lado, hace que los dos yin se contraigan, elevando el qi desde el perineo hacia arriba. Por otro lado, la “yi” en sí misma puede hacer que el qi se eleve directamente desde la cavidad bucal hacia la parte superior de la cabeza (no desde el frente, sino desde la parte posterior). Para conectar el qi de la cabeza con el qi del perineo, debemos prestar atención a que la “yi” se convierta en “ying”. Al pronunciar, debemos hacerlo lentamente y prolongar el sonido, la punta de la lengua debe estirarse un poco, apuntar hacia abajo y luego hacia atrás. De esta manera, al contraerse, el qi desde el perineo hasta la parte superior de la cabeza se conectará como un todo. “ying” se mueve de atrás hacia adelante y hacia el centro, porque los dos riñones están detrás del cuerpo, por lo que el qi que se

eleva desde el perineo viene desde atrás y luego se empuja hacia adelante. Presta atención a la pronunciación y a las partes que se mueven juntas. Si comprendes las partes que se mueven juntas y las guías con la conciencia durante la práctica, la función se fortalecerá.

Los riñones gobiernan la voluntad y la determinación, tanto en la práctica del qigong como en el desarrollo de una carrera, debemos unificar nuestra voluntad, lo que significa “usar la voluntad sin división”. El sonido “yi” puede afectar a los riñones, pero su sonido es demasiado rígido y difícil de combinar con el verdadero qi de los órganos internos. Por lo tanto, cambiamos el sonido “yi” a “ying”. El sonido “yi” debe ser pronunciado con fuerza, y al pronunciarlo, debemos enfocar nuestra conciencia en él, sin dispersar nuestra voluntad.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

1. Durante toda la práctica de esta forma, es importante tener un sentimiento de “恐” (kǒng), que significa precaución y cuidado. Los antiguos decían “战战兢兢，如临深渊，如履薄冰” (zhàn zhàn jīng jīng, rú lín shēn yuān, rú lǚ bó bīng), lo que se refiere a este estado mental.
2. Al pellizcar el punto de agua del riñón, el pulgar debe presionar los dedos 2, 3 y 4, tratando de cubrir las uñas. El meñique debe estar estirado y apoyado contra el dedo 4.
3. Al inclinarse, es importante doblar la cintura hacia adelante, recoger el abdomen, levantar la cabeza pero mantener el mentón hacia adentro. Las piernas deben estar estiradas, con el peso en los talones, arqueando la parte baja de la espalda y coordinando la respiración abdominal. Al exhalar, relajar la cintura y el perineo, y las manos colocadas en la cintura deben sentir el movimiento de la cintura con la respiración.
4. Al subir a lo largo del Ren Mai (Vaso Concepción) desde los puntos de agua de los riñones, la intención debe ascender desde el punto de Mingmen (Puerta de la Vida) en la espalda hasta Baihui (Punto de los Cien Convergencias) en la cabeza, y luego descender hacia los oídos siguiendo el meñique.
5. Al hacer los sonidos, presta atención a la intención en el punto de Mingmen. Al contraer ligeramente los puntos Huiyin (Unión de Yin) y Yingqiao (Unión de Yin Posterior) al mismo tiempo, el sonido “ei” debe ser corto y rápido, el sonido “yu” debe ser largo, y la intención debe dirigirse hacia los dientes al pronunciar “ying”, prestando especial atención a la parte delantera de “yi”.

RESUMEN

Esta sección de práctica fortalece la forma, la energía y la voluntad de los riñones, y fortalece la conexión entre la energía verdadera de los riñones y el todo del Hùnyuán. El oído y los dos Yin son los orificios de los riñones, y practicarlos fortalece la función de almacenamiento de los riñones. Al

practicar esta sección, se debe mostrar una emoción de miedo para ayudar al almacenamiento de los riñones.

VII. LA CONEXIÓN CONTINUA DEL PALACIO MEDIO Y LA FUSIÓN DE LOS VERDADEROS QI DE LOS CUATRO ÓRGANOS INTERNOS *(CHÁNMIÁN ZHŌNG GŌNG YÌ HÙN YUÁN SÌ ZÀNG ZHĒN / 缠绵中宫意 混元 四脏真)*

Esta sección se centra principalmente en el bazo, que se encuentra en la posición central entre los cinco órganos internos. También es la sección intermedia de los cinco órganos internos en la práctica de los ejercicios regulares. Zhìnéng Qìgōng considera que la posición del bazo es parte del lugar del Hùnyuán, por lo tanto, la mezcla de la verdadera energía de los cuatro órganos internos (corazón, pulmones, hígado y riñones) con la verdadera energía del Hùnyuán tiene un papel crucial en relación con el bazo. Los movimientos de esta sección se centran en los cuatro órganos internos, fortaleciendo no solo la forma, la energía y la conciencia del bazo, sino también fortaleciendo la conexión entre los cuatro órganos internos y los orificios del Hùnyuán. Esta sección es un paso clave para la mezcla de la verdadera energía de los cinco órganos internos en un todo. Es una sección crucial en Wǔ yuán zhuāng, y se debe entender seriamente.

INTRODUCCIÓN DE PUNTOS DE ACUPUNTURA Y GESTOS DE LAS MANOS

Jǐ zhōng: En la línea media posterior de la espalda, en el hueco entre las apófisis espinosas de la undécima y duodécima vértebras torácicas.

Tiān tū: En la línea media anterior, en el centro de la depresión del esternón.

Nǚ xī: En la línea media posterior del talón, en el borde inferior de la inserción del tendón de Aquiles.

Zhāng mén: En el lado abdominal, en la línea media axilar, ligeramente por debajo del extremo libre de la undécima costilla. (Punto de reunión del bazo)

Dà bāo: En el costado del tórax, en la línea media axilar, en el espacio entre la sexta y séptima costilla. (Gran colateral del bazo)

Jiàn lǐ: En la parte superior del abdomen, en la línea media anterior, a tres cun por encima del ombligo.

Xià wǎn: En la parte superior del abdomen, en la línea media anterior, a dos cun por encima del ombligo.

Jué del bazo: El dedo pulgar se extiende hacia afuera, mientras que los otros cuatro dedos se cierran firmemente.

INTRODUCCIÓN AL CONOCIMIENTO RELACIONADO CON EL BAZO

El bazo se encuentra en la parte superior del abdomen, detrás del estómago (lo que se conocía como “oculto en el granero celestial” en la antigüedad). Corresponde al páncreas en la medicina moderna (ubicado detrás del estómago, en la parte superior de las vértebras lumbares 1 y 2, adherido a la pared posterior del abdomen, en una posición más profunda), así como a partes relacionadas con el epiplón mayor y menor y el mesenterio. Antiguamente se decía: “El bazo es el gobernante del barco central”. Su punto de referencia se encuentra entre los puntos de acupuntura Jianli y Xiawan.

El bazo controla los músculos y la intención, y trabaja en conjunto con el estómago para llevar a cabo la función de la digestión. Es responsable de la transformación y transporte de los nutrientes y los líquidos corporales. Las emociones asociadas con el bazo son el pensamiento (preocupación) y la voz es el canto. Su apertura se encuentra en la boca, y su esplendor se manifiesta en los labios.

COORDINACIÓN EMOCIONAL

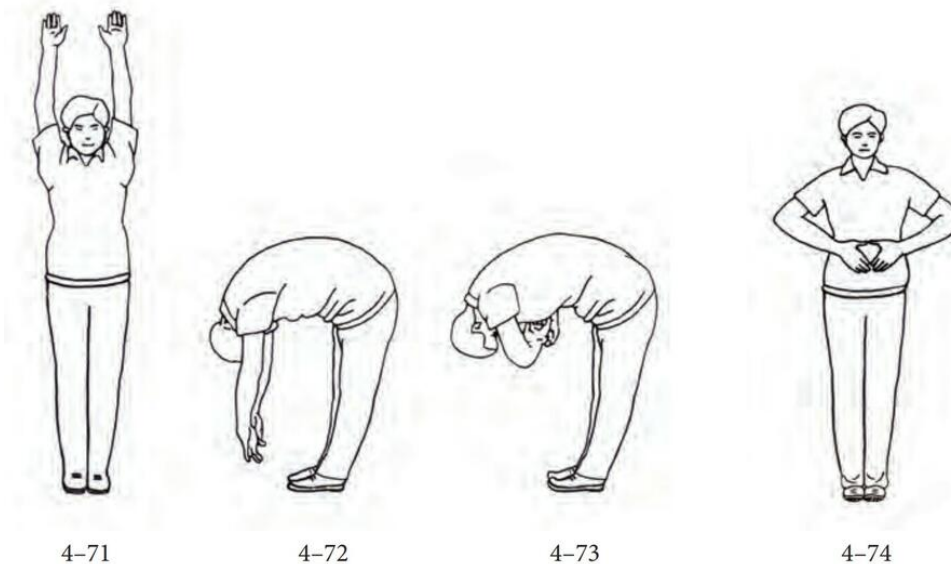
Durante toda la práctica de este ejercicio, es importante coordinar las emociones con los pensamientos. Al practicar el pensamiento del bazo, se debe concentrar la mente en una meditación profunda y tranquila, reflejando un estado mental de calma y serenidad. El método consiste en imaginar un punto justo debajo de la punta de la nariz, conocido como Zhōng tiān mén, que es el orificio del punto de acupuntura Tiān Mén que se conecta directamente con el Palacio Medio. Al concentrar la mente en este punto, el espíritu se reúne y la energía fluye hacia el lugar del Hùnyuán, conectándose naturalmente con la ubicación del bazo. El pensamiento ayuda a la transformación de la energía, ya que los pensamientos conscientes pueden influir en el flujo de energía. Como se menciona en el libro “Su Wen - Ju Tong Lun”, “Cuando se piensa, el corazón tiene algo en qué pensar, el espíritu tiene un lugar al que regresar, el Qi correcto fluye pero no se mueve, por lo tanto, el Qi se estanca”. Al mantener la atención en el punto Zhōng tiān mén, la energía se concentra en el Palacio Medio y el Hùnyuán del bazo. Por lo tanto, al meditar o reflexionar profundamente, se puede cambiar la naturaleza del Qi, fortaleciendo la función de transformación del bazo. Al practicar el pensamiento del bazo, se debe pensar sin preocupación. Aunque la preocupación también puede condensar el Qi, es una forma de energía patológica que afecta la salud del cuerpo. Esto se debe a que cuando se mantiene la atención en el pensamiento, el espíritu está en un estado natural y saludable, lo que permite que el Qi fluya sin obstáculos y se concentre sin rigidez. Por otro lado, la preocupación es un pensamiento desordenado y caótico, que interrumpe la información y el flujo de Qi. Por lo tanto, algunas personas que se preocupan no pueden dormir bien durante la noche y al día siguiente tienen un tono de piel pálido y sin brillo, lo que se conoce como Qi oscuro. La preocupación y el pensamiento ordenado son diferentes, ya que el último es dominado por el espíritu, mientras que el primero no lo es.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA Y MOVIMIENTOS

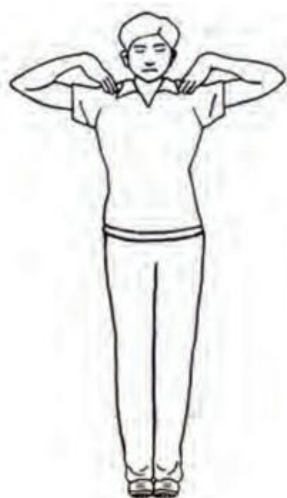
(1) Sacar el meñique del oído y relajar el punto de agua del riñón. Los dedos apuntan hacia arriba, las palmas se colocan hacia adentro cerca de las orejas, levantando las manos en forma de doble pico. Los brazos se extienden y las palmas giran hacia adelante. (Figura 4-71) Luego, los brazos caen hacia abajo desde el frente del cuerpo, inclinándose hacia adelante y arqueando la cintura, manteniendo la cabeza y las caderas alineadas, y los brazos colgando hacia abajo. (Figura 4-72)

(2) Las palmas giran una hacia la otra, como si estuvieran sacando una pelota de aire del suelo y llevándola al lugar del Hùnyuán. Los dedos de los pies se levantan (se bajan después de completar la forma). El centro de gravedad del cuerpo se coloca en la mitad posterior de las plantas de los pies. Las palmas de las manos se entrelazan entre sí, realizando un movimiento circular hacia abajo, hacia adentro, hacia arriba y hacia afuera. La distancia entre las palmas no debe superar los 10 centímetros, y las puntas de los dedos deben estar alineadas con la raíz de la palma opuesta. (Figura 4-73) Se realizan 5 círculos en total.



(3) Las manos se separan, los dedos medios se tocan en el área del ombligo, los pulgares se tocan en la parte superior del abdomen. (Figura 4-74 es una ilustración de la posición de las manos, no se debe interpretar como una posición vertical). Las manos suben a la acupuntura del punto Tiantu a lo largo de la línea media, los pulgares se separan hacia los lados a lo largo de la clavícula, y las palmas se abren hacia afuera frente a los hombros. (Figura 4-75, esta figura es una ilustración de la posición de las manos, no se debe interpretar como una posición vertical). Las palmas de las manos giran alrededor del pecho en forma de círculos, en dirección hacia afuera, hacia abajo, hacia adentro y

hacia arriba, girando 3 círculos en sentido horario y luego otros 3 círculos en sentido antihorario. Las palmas de las manos se unen horizontalmente, las puntas de los dedos medios se tocan en el punto Tiantu, y luego bajan hasta el punto del pecho, las manos se separan hacia afuera, extendiéndose desde el punto de acupuntura del gran paquete en las axilas hacia ambos lados. (Figura 4-76) Las palmas de las manos se voltean hacia arriba, los brazos se extienden hacia adelante y se juntan. Al llegar a los hombros, los brazos izquierdo y derecho se alinean en una línea recta, las palmas giran hacia abajo, y luego continúan juntándose mientras descienden desde la parte frontal de la cabeza. (Misma figura que la 4-72)



4-75



4-76



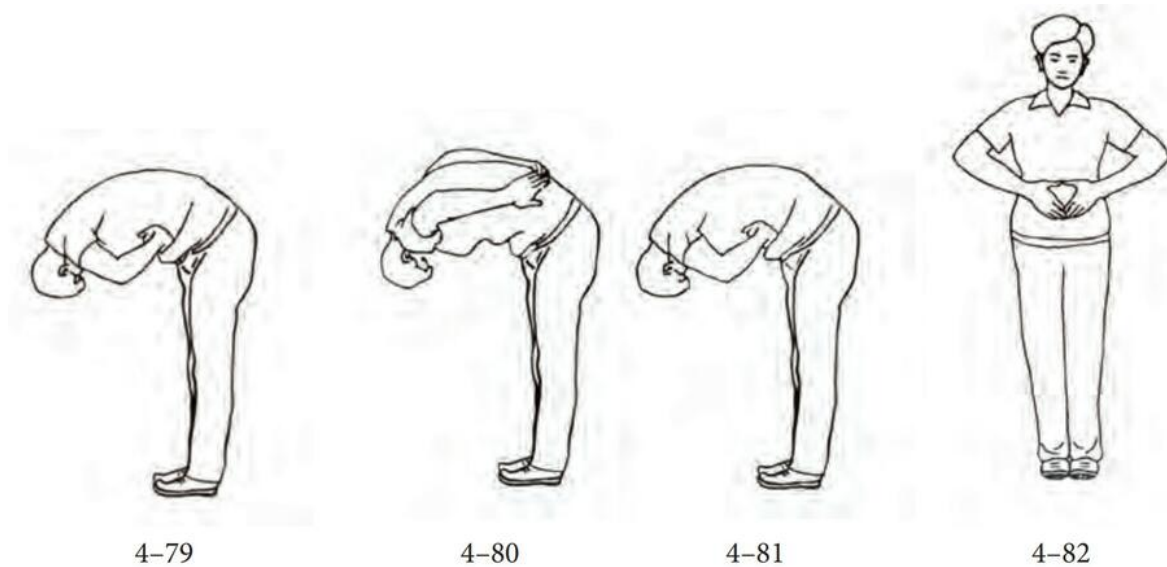
4-77



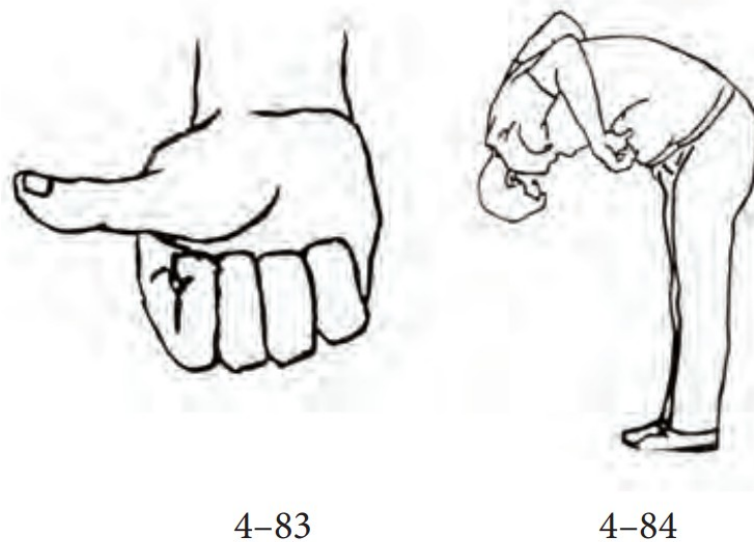
4-78

(4) Las palmas giran una hacia la otra, llevando el Qi hacia el lugar del Hùnyuán desde abajo hacia arriba. Las palmas de las manos se entrelazan entre sí, realizando un movimiento circular hacia abajo, hacia adentro, hacia arriba y hacia afuera. La distancia entre las palmas no debe superar los 10 centímetros, y las puntas de los dedos deben estar alineadas con la raíz de la palma opuesta. (Misma figura que la 4-73) Se realizan 5 círculos en total.

(5) Las manos se separan, los dedos medios y los pulgares se tocan y suben hasta la posición del pecho. Las manos se abren hacia afuera a lo largo de las costillas, mientras se agitan ligeramente. (Figura 4-79) Las manos se colocan horizontalmente en la parte baja de la espalda y se masajean y presionan en el punto Mingmen, prestando atención a los cambios internos de la cintura al respirar. (Figura 4-80) Las manos se mantienen pegadas al cuerpo mientras se agitan y se siguen el mismo camino de regreso a lo largo de las costillas. (Misma figura que la 4-79) Al llegar al pecho, los pulgares y los dedos medios de las manos se tocan y bajan hasta el ombligo. (Figura 4-81, esta figura es una ilustración de la posición de las manos)



(6) Las manos se separan, los pulgares se separan hacia afuera a lo largo del cinturón. Se realiza el gesto de presionar el punto del bazo: el dedo índice se extiende hacia afuera, mientras que los otros cuatro dedos se cierran. (Figura 4-83) Se presiona en el punto Zhangmen debajo de las costillas. Los dedos de los pies vuelven a estar planos. Se inhala hasta la cintura y se exhala emitiendo el sonido “gang-fu-zhong”. (Figura 4-84) Se repite 5 veces. El cuerpo se endereza lentamente. Se realiza una ligera rotación hacia la izquierda y hacia la derecha 3 veces.



2. PUNTOS CLAVE Y PENSAMIENTOS

En esta forma, al inclinarse, se debe arquear la cintura, es decir, sobresalir la parte superior de la cintura. Prestar atención a contraer el abdomen, acortar el perineo y relajar la cintura. Durante toda la forma, los dedos de los pies deben estar levantados. Cuando las manos se entrelazan, se debe imaginar que están conectadas por hilos invisibles y se entrelazan sin cesar, y enviar el Qi de las manos hacia lo más profundo del Hùnyuán. El recorrido de las manos en esta forma tiene como objetivo conectar el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones, por lo que la intención debe penetrar profundamente en cada punto de contacto de las manos, no solo quedarse en la superficie de la piel.

Al practicar esta forma por primera vez, se debe emitir el sonido mientras se está de pie, es decir, después de presionar el punto Zhangmen con el gesto del bazo, el cuerpo se endereza lentamente y se inhala para emitir el sonido. Una vez que se domina la emisión del sonido, se puede realizar el gesto de arquear la cintura mientras se emite el sonido en el Palacio Medio. Al principio, puede ser difícil sentir claramente la vibración del sonido en el Palacio Medio.

3. FUNCIONES

El bazo tiene la función fisiológica de la digestión y la transformación de los alimentos y líquidos, y también tiene la función de distribuir la energía clara a los cuatro miembros. Debido a que el bazo está relacionado con el pensamiento, en los métodos de práctica tradicionales, ya sea en el proceso de “completar el equilibrio entre el agua y el fuego”, “la comunicación entre el corazón y los riñones”, “la armonía entre las emociones y la sexualidad”, o “la afinidad entre el hígado y los pulmones”, se requiere la ayuda del pensamiento del bazo. Zhìnéng Qìgōng considera que la posición del bazo es parte del lugar del Hùnyuán, por lo que la fusión de los verdaderos Qi de los cuatro órganos internos (corazón, pulmones, hígado y riñones) con el verdadero Qi del Hùnyuán tiene un papel crucial en la función del bazo. Los movimientos principales de esta forma se centran en los cuatro órganos internos, fortaleciendo la función del bazo en términos de forma, energía y pensamiento, y fortaleciendo la conexión entre los cuatro órganos internos y el Hùnyuán. Es un paso clave para la fusión de los verdaderos Qi de los cinco órganos internos en un todo.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

Dividimos los movimientos de esta forma en seis partes. Primera parte: inclinarse y arquear la cintura; segunda parte: mover las extremidades; tercera parte: conectar el corazón y los pulmones; cuarta parte: enredar las manos en el Hùnyuán; quinta parte: conectar el hígado y los riñones; sexta parte: hacer gestos y emitir sonidos.

PRIMERA PARTE: INCLINARSE Y ARQUEAR LA CINTURA (DEMOSTRACIÓN)

Continuando desde la postura anterior, el meñique vibra dentro del oído y se estira hacia afuera, de forma rápida y enérgica. Se relaja el punto de agua del riñón y se forma una palma doble con los dedos, colocando las palmas hacia adentro cerca de los oídos, los codos apuntando hacia los lados izquierdo y derecho, los brazos cerca de los hombros. Los brazos se extienden hacia arriba, las palmas giran hacia adelante, los brazos se acercan a las orejas, se inclina el cuerpo y se arquea la cintura hacia abajo, prestando atención a contraer el abdomen y el perineo, y relajando la cintura. Se detiene cuando la cabeza está alineada con la cadera, y los brazos continúan cayendo hasta que cuelguen rectos. (Sentir)

EFECTO

A través del movimiento de inclinarse y arquear la cintura, por un lado, se estira la columna vertebral; por otro lado, cuando el cuerpo se inclina hasta que la cabeza está alineada con la cadera, el punto medio de la columna vertebral, conocido como el punto Hùnyuán, se encuentra en su punto más alto. Según la antigua creencia, hay cinco estrellas en el cielo, y Saturno es la estrella central. En este momento, el punto Hùnyuán de la columna vertebral está justo debajo del punto medio del cielo, y el punto Hùnyuán de la columna vertebral se eleva hacia el centro del cielo (cenit). A través de este punto de la columna vertebral, se puede conectar con la energía del cenit. Además, al inclinarse, los cuatro órganos internos del corazón, los pulmones, el hígado y los riñones se acercan más al punto Hùnyuán y al palacio central del bazo, fortaleciendo así la conexión entre estos cuatro órganos y el punto Hùnyuán y el palacio central del bazo, y fortaleciendo la mezcla de la verdadera energía de los cinco órganos internos.

SEGUNDA PARTE: MOVER LAS EXTREMIDADES (DEMOSTRACIÓN)

Las palmas de las manos se enfrentan, las manos se elevan mientras se inhala, al mismo tiempo, las puntas de los dedos de los pies se levantan (se bajan nuevamente al emitir sonidos), el centro de gravedad del cuerpo se coloca en la parte trasera de las plantas de los pies. Las manos parecen levantar un globo desde debajo de la tierra hasta el punto Hùnyuán, las manos se acercan gradualmente al punto Hùnyuán, se superponen verticalmente, la mano izquierda está arriba y la mano derecha está abajo, las palmas de las manos están hacia arriba pero no se tocan. Se utiliza el codo para envolver las manos y hacer un movimiento de enredarlas, la mano derecha gira en dirección hacia abajo, adentro, arriba y afuera, mientras que la mano izquierda gira en dirección hacia arriba, afuera, abajo y adentro. Durante la rotación, la distancia entre las palmas de las manos no debe superar los 10 centímetros, las puntas de los dedos deben estar alineadas con la base de la palma de la mano opuesta, y se deben hacer cinco vueltas de enredo. (Sentir)

EFFECTO

Debido a que el bazo controla las extremidades inferiores (partes por debajo de las rodillas y los codos), al levantar los dedos de los pies y enredar las manos, se permite el movimiento de las extremidades inferiores, lo que permite que la energía yang del bazo se extienda a las extremidades. El movimiento de las extremidades (cuatro extremidades) fortalece la función del bazo. El talón del pie está conectado con el punto Nǚxī de la pierna, que está conectado con los ocho meridianos y el meridiano del riñón. El riñón controla la energía prenatal. Esta forma de ejercicio enfoca en el bazo, y debido a que el bazo controla la energía postnatal, al colocar el centro de gravedad en el talón del pie, se logra el efecto de ejercitar tanto la energía prenatal como la postnatal del bazo. Al mismo tiempo, al recolectar la energía hacia el punto Hùnyuán a través del enredo de las manos, se fortalece la función del bazo.

TERCERA PARTE: CONECTAR EL CORAZÓN Y LOS PULMONES (DEMOSTRACIÓN)

Después de cinco vueltas de enredo, las manos se separan, los dedos medios se tocan en el ombligo, los pulgares se unen hasta el centro del pecho superior, los pulgares y los dedos medios suben sucesivamente hasta la posición del punto de acupuntura Tiantū, luego se separan hacia los lados a lo largo de la clavícula, las palmas de las manos se separan hasta llegar al frente de los hombros, las palmas de las manos parecen tocar pero no tocan los pechos, las palmas de las manos trazan círculos alrededor de los pechos en dirección hacia afuera, abajo, adentro y arriba, girando tres veces, y luego girando tres veces en sentido contrario. Las palmas de las manos se vuelven palmas horizontales y se juntan internamente, los dedos medios y los pulgares se tocan sucesivamente en el punto Tiantū y bajan, el dedo medio llega al centro del pecho, las manos se separan hacia afuera, manteniendo la misma altura que la espalda en el punto Dàbāo, las palmas de las manos están hacia arriba, se extienden hacia atrás en un ángulo de 45 grados, los brazos se extienden rectos y luego se juntan gradualmente hacia adelante hasta que los brazos estén aproximadamente horizontales, las palmas de las manos giran hacia abajo y continúan juntándose hacia adelante hasta que estén aproximadamente a la misma altura y ancho que los hombros, y luego bajan desde la parte frontal de la cabeza. (Sentir)

EFFECTO

Esta parte del movimiento tiene como objetivo principal conectar el corazón y los pulmones. El punto Tiantū es el canal por donde entra y sale la energía del corazón. Cuando las manos suben y bajan a través del punto Tiantū y pasan por el corazón, se establece la conexión con el corazón. La rotación de las manos alrededor de los senos se debe a que el pezón y la areola representan el hígado, el seno representa el estómago, el interior del seno representa el bazo y la parte profunda del seno representa el pulmón. Al girar las manos fuera del seno, se busca la idea de girar en la parte

profunda del seno, principalmente para conectar con el pulmón. Al girar las manos, no se hace en la punta del pulmón, sino en el seno, porque el seno pertenece al estómago, el interior del seno pertenece al pulmón, y al girar las manos fuera del seno, se toma el significado de que la tierra da a luz al metal en los cinco elementos del pasado. Al girar desde aquí, desde la relación entre el meridiano del pulmón y el meridiano del bazo, el efecto de fortalecer el pulmón será mejor que simplemente fortalecer el pulmón. El punto Dàbāo es el gran canal del bazo, y el objetivo de sacar el punto Dàbāo es extender la energía yang del bazo por todo el cuerpo y conectar toda la energía del cuerpo.

CUARTA PARTE: ENREDAR LAS MANOS EN EL HÙNYUÁN (DEMOSTRACIÓN)

Excepto por el movimiento de los pies, los demás movimientos y efectos son los mismos que en la segunda parte. (Sentir)

EFEECTO

Esta parte del movimiento tiene los mismos requisitos y efectos que la segunda parte.

QUINTA PARTE: CONECTAR EL HÍGADO Y LOS RIÑONES (DEMOSTRACIÓN)

Los dedos medios se tocan en el punto del ombligo, los pulgares se unen hasta la parte superior del abdomen, los dedos medios y los pulgares suben sucesivamente hasta la posición del pecho, luego las manos tiemblan suavemente y se separan hacia afuera a lo largo del arco costal, hasta que los dedos medios se tocan en el punto de acupuntura Míngmén, las palmas de las manos se colocan suavemente en la cintura (en los riñones) y se masajean suavemente, y se acompaña de la respiración para sentir los cambios en la cintura, inhalando hasta los riñones. Luego, las manos tiemblan suavemente y regresan a la parte frontal del cuerpo a lo largo del arco costal, los dedos medios y los pulgares vuelven a la posición del pecho y bajan, y el pulgar parece tocar pero no toca el ombligo. (Sentir)

EFEECTO

Esta parte del movimiento tiene como objetivo principal conectar el hígado y los riñones. Al tocar el ombligo, el punto Míngmén y masajear suavemente los riñones, se establece la conexión con los riñones. El temblor a lo largo del arco costal tiene como objetivo conectar el hígado.

SEXTA PARTE: HACER GESTOS Y EMITIR SONIDOS (DEMOSTRACIÓN)

Las manos se separan, los pulgares se abren hacia afuera a lo largo del cinturón, hasta el punto Zhāngmén debajo de las costillas, los dedos de los pies vuelven a la posición normal, se hace el gesto del bazo, el pulgar se extiende hacia afuera, directamente frente al cuerpo, los otros cuatro dedos se

cierran, el pulgar no debe estar torcido ni apoyado en el cuerpo. Se inhala hasta la cintura, se exhala y se emite el sonido “gang-fu-zhong” (gang-fu-zhong) cinco veces. El cuerpo se endereza lentamente, se gira ligeramente hacia la izquierda y hacia la derecha para relajarse tres veces. (Sentir)

EFFECTO

Principalmente a través del gesto de tocar el punto del bazo y emitir sonidos, junto con las emociones y la respiración, se fortalece la función de la forma, la energía y el espíritu del bazo; y se fortalece la conexión general entre los otros cuatro órganos y el punto Hùnyuán y el palacio central del bazo.

ACTIVIDAD MENTAL

Durante toda la práctica de esta forma, es importante tener una intención y un pensamiento claros. Cuando las manos se entrelazan, debes imaginar que hay hilos invisibles que las conectan, entrelazándose de manera continua. Durante el entrelazamiento de las manos, debes dirigir la energía hacia lo más profundo del Hùnyuán. La ruta de circulación de las manos en esta forma tiene como objetivo conectar el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones, por lo tanto, la intención debe penetrar profundamente en el interior, no solo quedarse en la superficie de la piel. Es recomendable que, al llegar a cada punto con las manos, se piense en el órgano interno correspondiente.

PRONUNCIACIÓN

“Gāng-fū-zhōng” (刚-夫-中) (demostración, explicación, experiencia)

“Gāng” (刚) es un sonido palatal, para pronunciarlo debes abrir completamente la boca y relajarla. Levanta la parte media de la lengua hacia el paladar y luego bájala rápidamente para que el sonido “gāng” (刚) salga. Si lo pronuncias rápido, fuerte o con demasiada fuerza, el qi se dirigirá al hígado (el punto Huányuán está conectado al hígado, ya que hay un pequeño orificio en la parte superior derecha), pero esta técnica se enfoca principalmente en el bazo, por lo que el sonido debe ser suave, lento y gradual. Aunque “gāng” (刚) es un sonido fuerte, cuando se pronuncia, el flujo de qi es plano, lo que significa que el qi se dirige al bazo y al palacio medio. Al vibrar directamente el páncreas y el mesenterio detrás del estómago, al emitir este sonido, el qi se dispersa desde allí, movilizándolo el qi del bazo y liberando la naturaleza yin del bazo, utilizando el sonido “gōng” (刚) para desarrollar la naturaleza yang central del bazo.

También se puede usar el sonido “guāng” (光) para practicar la pronunciación del bazo, ya que este sonido se relaciona con el meridiano del bazo. Sin embargo, en Wǔ Yuán Zhuāng, se utiliza el sonido “gāng” (刚), que originalmente se usaba para el hígado en los métodos antiguos. El sonido “gā” (嘎) puede elevar el qi hacia arriba, y “gār” (嘎 ar) se puede usar para abrir la Puerta del Cielo en el Zhìnéng Qìgōng de nivel sobrenatural. En Wǔ Yuán Zhuāng, el uso del sonido “gāng” (刚) para el bazo

tiene dos propósitos: uno es aprovechar la relación entre el hígado y el bazo, y el otro es activar el qi del estómago, lo que permite que el qi se mueva hacia el palacio medio.

“Fu” (夫) es una combinación de dos sonidos cerrados, “f” (夫) y “u” (乌). Concéntrate en el sonido “u” y sentirás una sensación de opresión en el cuerpo, ya que al emitir este sonido, el qi se contrae pero no fluye, lo que resulta en un qi estancado y un sonido muerto. Aunque al emitir este sonido se debe contraer el qi, el bazo también se encarga de la transformación y el movimiento del qi, por lo que se agrega el sonido “f” (夫) antes de “u” (乌). Al emitir “fu” (夫), cierra el qi y lo contrae al juntar los labios ligeramente hacia adentro, pero al mismo tiempo, abre los labios hacia afuera para dispersar el qi yang. Los labios deben estar tanto abiertos como cerrados, es la unificación contradictoria de los labios internos y externos. Al emitir “fu” (夫), la parte inferior de los labios debe presionar ligeramente contra los dientes superiores, como si estuvieras soplando aire. Si prestas atención, sentirás que el qi se escapa por todo el cuerpo. La pronunciación debe ser suave, natural y suave. Puedes emitir este sonido al exhalar o inhalar. Al emitir “fu” (夫), el objetivo principal es llevar el qi al palacio medio del bazo, ya que el bazo se encarga de la transformación. Al emitir este sonido, también se puede dispersar el qi interno del cuerpo y al mismo tiempo activar el qi del estómago (que pertenece a la naturaleza yang).

Ten en cuenta que al pronunciar “fu” (夫), debe ser suave para que el qi se concentre en el palacio medio del bazo. No debe ser pronunciado como en las artes marciales, con un sonido explosivo (rápido y fuerte). Si lo haces así, el qi se dispersará en lugar de concentrarse, lo que puede causar malestar en el abdomen si el qi es insuficiente. En el Zhinéng Qìgōng, la pronunciación debe ser suave.

“Zhōng” (中) es un sonido relativamente fácil de pronunciar. “Zh” (知) es un sonido con la punta de la lengua y también tiene un poco de sonido nasal. La punta de la lengua debe bajar cuando pronuncies “zh” y luego empujar hacia adelante hasta la nariz para contener el qi, sin dejarlo escapar. Luego, agrega “o” (喔) al final para contener el qi y dirigirlo hacia el centro. También se puede descomponer “zhōng” (中) en “zhū-eng” (朱-eng) - “zhueng”. “Zh” se conecta con el corazón, “u” se conecta con el bazo y “eng” se conecta con el palacio medio del bazo. Cuando estos tres sonidos se combinan, el qi desciende desde el corazón hacia el palacio medio, lo que representa la unión entre el espíritu y el qi. Al pronunciar “zh”, debes abrir un poco la boca, no completamente, y enrollar ligeramente la lengua; “u” se pronuncia con los labios cerrados, y la lengua debe estar plana; “eng” no requiere mucho movimiento de la lengua. Al pronunciar “zhōng” (中), presta atención a las vibraciones en la cavidad bucal. Básicamente, las vibraciones comienzan desde aproximadamente cuatro quintos de la parte posterior de la lengua y se extienden hacia adelante, casi toda la lengua vibra. La parte frontal de la lengua está relacionada con el corazón (incluida la punta de la lengua), mientras que la raíz de la

lengua y la parte media están relacionadas con el bazo. Durante la pronunciación, la superficie de la lengua vibra más, mientras que la raíz de la lengua vibra menos. Desde la perspectiva de los meridianos, el meridiano del bazo se conecta con la base de la lengua, y el meridiano del riñón también se conecta con la lengua. Aunque el meridiano del riñón está conectado a la lengua, es el meridiano del bazo el que realmente afecta a la lengua. Por lo tanto, cuando la superficie de la lengua vibra, también se siente una conexión con el interior, ya que los cambios en el qi interno y las vibraciones de la pronunciación no son exactamente iguales, pero la pronunciación puede influir en los cambios en el qi interno.

Al pronunciar “zhōng” (中), debes imaginar el punto Huányuán, que está ligeramente por debajo del palacio medio. Es el centro del cuerpo humano y el centro del bazo y el estómago. También está relacionado con el “zhōng” (中) en “huáng zhōng tōng lǐ” (黃中通理), que se encuentra un poco más atrás y corresponde a la posición de la arteria y vena abdominales y el conducto quilífero, similar a la parte frontal de la columna vertebral. Imagina ese lugar y enfoca tu atención en el palacio medio, y luego en el espíritu. El sonido “zhōng” (中) tiene su propio significado. En la práctica del qigong, se requiere un estado de conciencia vacío y sin nada. Este estado se llama “zhōng” (中) en la antigua práctica del qigong. Existe el dicho antiguo de “no expresar la alegría, la ira, la tristeza o el pensamiento se llama ‘zhōng’ (中)”. El “zhōng” (中) no se inclina hacia ningún lado en particular, si te enfocas en un punto, ya no es “zhōng” (中). Algunos dicen que “zhōng” (中) es vacío, pero eso es un malentendido. El vacío y lo existente son opuestos, si te enfocas en el vacío, te inclinarás hacia un lado, y además, en realidad no hay un verdadero vacío en el universo. Si te apegas obstinadamente al vacío, se convierte en un vacío obstinado. ¿Cómo experimentar el “zhōng” (中)? Presta atención a la sensación consciente en el punto Huányuán: la conciencia no se aferra a nada, no hay distinciones, no se inclina hacia ningún lado, no es ni existente ni inexistente, no hay actividad mental. Hay una cierta presencia, y también debería haber este estado dentro de ti. Observa detenidamente, hay una línea que va de arriba a abajo, el “zhōng” (中) se mueve en esta línea, es como caminar por el meridiano central, concéntrate en la sensación de no tener nada. La concentración mental utiliza el Yì yuán tǐ para experimentar directamente el “zhōng” (中). Si te enfocas internamente en ese lugar, sentirás que hay una línea que conecta de arriba a abajo. Al caminar hacia arriba, siente cómo la línea se extiende desde el centro del cuerpo hasta los dedos de los pies. Al caminar hacia abajo, la línea originalmente va por el centro de los dedos de los pies. Debido a que no hay meridianos en esa área, es la parte más difícil de abrir y sentir, pero debido a la sensibilidad en la planta de los pies, se dice que el meridiano central comienza desde allí. Según la tradición esotérica, el meridiano central es un tubo que es rojo por dentro y azul por fuera, pero en realidad, esto es solo una visualización mental y no es correcto. El verdadero meridiano central no es un tubo, es equivalente al eje central de la cavidad corporal según la embriología. Una vez que entiendas este principio, será más fácil caminar por el meridiano central. Si el Huányuán no se abre, no podrás sentirlo con la mente, pero

una vez que se abre, al pronunciar "zhōng" (中), todo estará ahí. De lo contrario, puedes comenzar por no practicar las dos rutas de los miembros, sino caminar por la capa de qi.

Al pronunciar "zhōng" (中), puedes encontrar el tono de voz que mejor se adapte a ti. Si pronuncias "zhōng" (中) demasiado alto, el sonido no será redondo, lo que indica que no tienes suficiente qi. Si lo pronuncias demasiado bajo, el qi se agitará. "zhōng" (中) debe ser pronunciado de manera suave, redonda y activa, y luego puedes ajustar el tono de voz para pronunciar otros sonidos según el tono de voz de "zhōng" (中).

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

(1) Al doblar la cintura en esta postura, se debe arquear la parte superior de la espalda, es decir, sobresalir la cintura. Presta atención a contraer el abdomen, relajar el área perineal y la cintura, y mantener los dedos de los pies levantados. En el punto de conexión entre las dos manos durante el proceso de conexión de los cuatro órganos internos, es mejor lograr una sensación de conexión sin realmente tocar, de esta manera se aumentará la sensibilidad a la energía.

(2) Al enroscar las manos, debes tener la intención de que las dos manos estén conectadas por hilos invisibles y se entrelacen sin cesar, y que la intención se dirija constantemente hacia la penetración de la energía hacia el Hùnyuán. La ruta de movimiento de las dos manos en esta postura tiene como objetivo conectar el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones, por lo que la intención debe penetrar profundamente en el interior en cada punto de contacto, no solo superficialmente en la piel.

(3) Al practicar esta postura por primera vez, debes hacer el sonido mientras estás de pie, es decir, después de presionar el punto Zhāngmén en el bazo, levanta lentamente el cuerpo hasta que esté en posición vertical y luego puedes inhalar y hacer el sonido. O puedes levantar el cuerpo cuando las dos manos regresen a la altura del pecho y luego bajarlas, separando los pulgares hasta el ombligo, luego presionar el punto Zhāngmén con los pulgares y luego inhalar y hacer el sonido. Una vez que te hayas familiarizado con el sonido, cuando haya una clara sensación de vibración de las notas musicales en el centro del bazo durante el sonido, puedes hacer el sonido mientras arqueas la cintura. De lo contrario, si comienzas a arquear la cintura mientras haces el sonido, será difícil generar la sensación de vibración de las notas musicales en el centro del bazo. Ya sea que hagas el sonido de pie o arqueando la cintura, se requiere que el dedo índice (pulgares) toque el punto Zhāngmén, y el dedo índice debe estar directamente frente al cuerpo, no inclinado ni apoyado en ninguna otra parte del cuerpo. Durante el sonido, el dorso de la mano siempre debe estar hacia adelante, con el puño relajado y los brazos descansando a los lados del cuerpo. Cuando hagas el sonido de pie, dobla la muñeca, pero cuando hagas el sonido arqueando la cintura, intenta apuntar los codos hacia arriba tanto como sea posible, pero sin doblar las muñecas.

(4) Cuando ajustes tus emociones mentales, simplemente piensa en la punta de la nariz con tu intención.

RESUMEN

En términos fisiológicos, el bazo se encarga de la digestión y la transformación de los alimentos y la energía esencial, y tiene la función de distribuir la energía clara a las extremidades. Debido a que el bazo está relacionado con el pensamiento, en los métodos tradicionales de práctica, tanto en el proceso de “armonía entre el agua y el fuego”, “intercambio entre el corazón y el riñón”, como en el proceso de “armonía entre las emociones y la sexualidad”, “afinidad entre el hígado y los pulmones”, se requiere la ayuda del pensamiento del bazo. Zhìnéng Qìgōng considera que la posición del bazo es parte del lugar del Hùnyuán, por lo tanto, la mezcla de la verdadera energía de los cuatro órganos internos (corazón, pulmones, hígado y riñones) con la verdadera energía del Hùnyuán tiene un papel crucial en relación con el bazo. Los movimientos de esta sección se centran principalmente en los cuatro órganos internos, lo que fortalece no solo la función del bazo en términos de forma, energía y espíritu, sino también la conexión entre los cuatro órganos internos y los orificios del Hùnyuán. Es un paso clave para la mezcla de la verdadera energía de los cinco órganos internos en un todo. Esta sección también es crucial en Wǔ yuán zhuāng y debe ser comprendida seriamente.

VIII. EXTENDER LOS BRAZOS PARA PROTEGER EL SOL Y LA LUNA, GIRAR LOS OJOS PARA REFINAR EL ESPÍRITU DEL HÍGADO (ZHǎN BÌ HÙ RÌ YUÈ ZHUǎN MÙ LIÀN GĀN HÚN / 展臂护日月 转目炼肝魂)

Los movimientos de esta postura son simples y se pueden entender los movimientos y efectos principales practicándola en diferentes posiciones. Esta postura se enfoca principalmente en el hígado, lo cual es muy importante. Algunas intenciones y movimientos de esta postura son clave para promover la función generativa de Yìyuán tǐ, y algunas vibraciones producidas por los sonidos son el secreto para abrir el orificio Yìyuán utilizando la energía del hígado. Por lo tanto, se requiere practicar esta postura con seriedad y profundidad.

INTRODUCCIÓN DE PUNTOS DE ACUPUNTURA Y MUDRAS RELEVANTES

Qìmén: En el pecho, justo debajo de los pezones, en el espacio intercostal 6, 4 pulgadas a un lado de la línea media anterior.

Tiānmù: En el vértice del triángulo equilátero formado hacia arriba desde la línea que conecta la comisura interna de ambos ojos.

Zhàohǎi: En la superficie medial del pie, en la depresión debajo de la punta del maléolo medial.

Shàngxīng: En la parte frontal de la cabeza, en la línea media de la cabeza, directamente 1 pulgada por encima de la línea anterior del cabello.

Rìyuè: En el abdomen superior, justo debajo de los pezones, en el espacio intercostal 7, 4 pulgadas a un lado de la línea media anterior.

Mudra del hígado: Presionar las uñas del dedo pulgar, anular y meñique, formando un anillo con los dedos y redondeándolo, mientras se extiende recto el dedo índice.

INTRODUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO RELACIONADO CON EL HÍGADO (CON DEMOSTRACIÓN):

DESCRIPCIÓN ANATÓMICA DE LA UBICACIÓN DEL HÍGADO

El hígado se localiza principalmente en la región subcostal derecha y epigástrica, con sólo una pequeña parte que se extiende a la región subcostal izquierda, la mayor parte está cubierta por el arco costal, sólo la región epigástrica entre los arcos costales izquierdo y derecho está expuesta, y está en contacto directo con la pared abdominal anterior.

DESCRIPCIÓN ANATÓMICA DE LA UBICACIÓN DEL BAZO

El bazo se localiza en la región subcostal izquierda, justo opuesta a las costillas 9a a 11a, con su eje largo alineado con la 10a costilla. En condiciones normales, el bazo no puede palparse debajo del arco costal izquierdo.

El hígado está en la cavidad abdominal, adyacente al diafragma. Se localiza a ambos lados de las costillas (en la medicina moderna, el lado izquierdo es el bazo, que tiene la función de almacenar sangre y linfocitos y fagocitos. Esto es consistente con las teorías de la medicina china de que “el hígado almacena sangre” y de que “el hígado es el órgano general, que envía órdenes al exterior”, por lo que lo consideramos el hígado. La medicina china también dice que “el cuerpo del hígado está a la derecha pero su función está a la izquierda” y que “el hígado controla ambos hipocóndrios”), con los puntos Qimén y Riyuè como puntos de referencia.

El hígado controla los tendones. Los tendones en el cuerpo incluyen los tendones musculares, algunos nervios, las fascias musculares y parte del tejido conectivo. El hígado es el órgano Yang menor y controla el espíritu Hún, controla la generación del Qi, tiene la función de generar. La generación del Qi en el cuerpo está controlada y comandada por el hígado. El hígado pertenece a la Madera, la cual tiene una naturaleza suave, se requiere suavidad para generar, lo rígido no genera, la suavidad es la naturaleza normal del hígado. En la suavidad normal hay Qi Yang firme, la verdadera firmeza debe ser extremadamente suave. Como una buena espada puede cortar hierro como barro, pero puede enrollarse en la cintura como un cinturón, esto es posible porque su suavidad le permite ser firme, la firmeza sin suavidad es frágil y se rompe fácilmente. El hígado controla la generación del Qi Yang firme en el cuerpo, por lo que para el hígado se requiere un carácter suave, capaz de soportar, no impaciente ni irritable. La emoción del hígado es la ira, el Qi del hígado se transforma para generar, controla el Qi de generación, crecimiento, producción y reproducción. La irritación de la ira sobre el hígado puede generar Qi, movilizar el Qi de generación para fortalecer la función del hígado. El Qi del hígado necesita generarse y difundirse, nutriendo todo el cuerpo, por lo que el hígado también controla la difusión y circulación. Si se genera demasiado Qi en el hígado y no circula, se estanca, lo cual produce malestar e incluso enfermedad. Si durante la práctica se genera intencionalmente un poco de ira, esto puede ayudar a la generación del Qi del hígado, luego se difunde con los movimientos de la práctica, logrando nutrir todo el cuerpo. El hígado se abre a los ojos, relacionándose con ellos, por lo que se usa el giro de ojos para refinar el espíritu Hún del hígado. El sonido del hígado es el grito, cuando el hígado genera Qi, la persona tiende a gritar en voz alta, por lo que al practicar los ejercicios del hígado, el sonido debe ser un grito con ira, no un sonido bajo y suave.

COORDINACIÓN DE EMOCIONES

La emoción del hígado es la ira. La ira ayuda a generar Qi, a elevar el Qi. Cuando se pierde el control por la ira extrema, externamente se manifiesta con ceño fruncido, ojos desorbitados, cara enrojecida, orejas rojas, incluso con ira explosiva. Internamente se desordenan el Qi y la sangre, lo que puede causar vómitos de sangre, vómitos, diarrea, e incluso la muerte en casos graves. También hay personas cuya Qi generada por la ira no puede circular normalmente, acumulándose internamente en forma patológica por la depresión tras la ira. Durante la práctica, se imagina la ira controlable, generando Qi sin estancamiento. El hígado controla la difusión, al practicar su órgano se deben extender los brazos, utilizando esta postura para difundir por todo el cuerpo, fortaleciendo así el efecto de la práctica. ¿Cómo generar la emoción de ira en uno mismo? Frunciendo el ceño, tirando internamente de la comisura externa del ojo hacia arriba, se genera la emoción de ira.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA DEL MOVIMIENTO

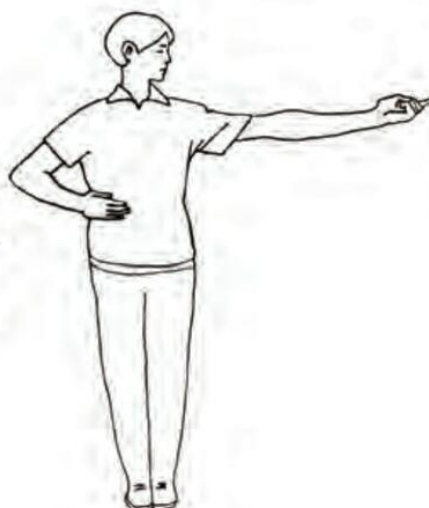
(1) Aflojar el mudra del bazo, extender ambas palmas hacia adentro y retraer los brazos juntándolos hacia el frente. La mano derecha pasa por el frente del cuerpo hacia el lado izquierdo, con el antebrazo inclinado hacia arriba, colocando la mano derecha sobre el seno izquierdo. Al mismo tiempo, la mano izquierda pasa por el frente del cuerpo hacia el lado derecho, girando la palma hacia arriba, colocándola debajo del codo derecho con el antebrazo horizontal al frente del abdomen (Fig. 4-85). La palma derecha baja diagonalmente desde el seno izquierdo y se coloca en el punto Qímén y Rìyuè del lado derecho de las costillas. Al mismo tiempo, la mano izquierda en palma yang empuja hacia adelante desde debajo del codo derecho, con el brazo estirado a la altura del hombro. Mirar la punta del dedo índice, el brazo izquierdo gira el cuerpo 90° hacia la izquierda, apretando el mudra del hígado: el pulgar presiona las uñas de los dedos 3, 4 y 5, el dedo índice estirado (Fig. 4-86, 4-87). Seguir girando el cuerpo, el brazo izquierdo apunta recto hacia atrás, cambiando a palma yin (Fig. 4-88). La palma apunta hacia atrás, presionando y retrayendo 8 veces. Usar el brazo para girar el cuerpo de vuelta hacia la izquierda 90°, cambiar a palma yang, pasando por el frente girar a la derecha 90°, cambiar a palma yin, seguir girando el cuerpo, al mismo tiempo doblar el antebrazo, la palma y el brazo apuntan recto hacia atrás (Fig. 4-89). La palma apunta hacia atrás, presionando y retrayendo 8 veces. El antebrazo izquierdo se extiende hacia afuera, enderezando el brazo para girar el cuerpo de vuelta hacia la derecha 90°, cambiar a palma yang, seguir girando hacia el frente.



4-85



4-86



4-87



4-88



4-89

(2) La mano izquierda se retrae, aflojando el mudra del hígado, hacia arriba del seno derecho. La mano derecha se mueve horizontalmente por el abdomen hacia el lado izquierdo de las costillas, girando a palma yang, colocándola debajo del codo izquierdo. La mano izquierda baja diagonalmente hacia el lado izquierdo de las costillas, con la palma sobre los puntos Qímén y Rìyuè. Al mismo tiempo, la palma yang de la mano derecha empuja desde debajo del codo izquierdo hacia el frente a la altura del hombro. Mirar la punta del dedo índice, el brazo derecho gira el cuerpo 90° hacia la derecha, seguir girando hacia atrás, cambiar a palma yin, la palma apunta recto hacia atrás, presionando y retrayendo 8 veces. Usar el brazo para girar el cuerpo de vuelta hacia la derecha 90°, cambiar a palma yang, pasando por el frente girar hacia la izquierda 90°, cambiar a palma yin, seguir girando el cuerpo, al mismo tiempo doblar el antebrazo, la palma apunta recto hacia atrás,

presionando y retrayendo 8 veces. El antebrazo derecho se extiende hacia afuera, enderezando el brazo para girar el cuerpo de vuelta hacia la derecha 90°, cambiar a palma yang, seguir girando hacia el frente. Retraer el codo, presionando los puntos Qímén y Rìyuè del lado derecho. La mano izquierda forma el mudra del hígado, presionando los puntos Qímén y Rìyuè del lado izquierdo, con las puntas de los dedos apuntando hacia abajo y estiradas, las raíces de los dedos frente a los pezones (Fig. 4-90).



4-90

(3) Pronunciar: inhalar naturalmente, exhalar emitiendo el sonido “tū-ju-ling” 5 veces.

2. PUNTOS CLAVE E INTENCIÓN

Este movimiento usa mayormente los brazos estirados girando, hay que relajar los hombros, codos y muñecas, sin tensión ni fuerza. Al presionar y retraer la palma apuntando hacia atrás, coordinar con estirar y encoger ambos hombros. Al retraer la palma, el hombro se retrae, el hombro opuesto se presiona ligeramente hacia adelante, moviendo el brazo y la palma presionando las costillas. La intención penetra profundamente en el cuerpo para nutrir el hígado con la energía externa. Al presionar las costillas la palma se afloja ligeramente, la articulación del hombro se retrae sutilmente, como si transmitiera hacia el hombro opuesto. El hombro y los dedos de la palma del brazo que apunta hacia afuera se estiran, como si la energía del hígado fluyera hacia el exterior. Esta postura requiere mirar fijamente la punta del dedo índice, concentrar la atención desde el punto Rìyuè de las costillas hacia el punto Shàngxīng de la cabeza, luego enfocar ambos ojos en la punta del dedo índice, el punto Tiānmù cambiará naturalmente. Al intercambiar izquierda y derecha, cuando la mano derecha empuja desde las costillas derechas hacia las izquierdas, la intención es empujar la energía del hígado hacia la región del palacio central para mezclar la energía del hígado con el Hùnyuán, esto

es crucial para promover la función generativa del Hùnyuán, no tomarlo a la ligera. Al practicar esta postura se debe manifestar la emoción de ira.

3. EFECTOS

Esta postura sirve principalmente para nutrir la forma, energía y espíritu del hígado. Especialmente al emitir el sonido “ling”, la región debajo del corazón (la antigua región del palacio Xue) vibrará sutilmente. Esto utiliza la energía del hígado para abrir el punto secreto del palacio central, sólo conociendo esta posición se puede conscientemente reunir las energías verdaderas de los cinco órganos en este lugar para mezclarlas.

EXPLICACIÓN DETALLADA DEL MOVIMIENTO

Esta postura se explica en cinco partes. Primera parte: Palma Yang con la mano izquierda, girar y presionar el dedo con la izquierda; Segunda parte: Girar la mano izquierda presionando con la derecha; Tercera parte: Palma Yang con la mano derecha, girar y presionar el dedo con la derecha; Cuarta parte: Girar la mano derecha presionando con la izquierda; Quinta parte: Mudra y pronunciación.

PRIMERA PARTE: PALMA YANG CON LA MANO IZQUIERDA, GIRAR Y PRESIONAR EL DEDO CON LA IZQUIERDA (DEMOSTRACIÓN)

Continuando desde la postura anterior, se suelta el mudra del bazo, con las palmas enfrentadas y los dedos apuntando al frente, los dedos guían a ambas palmas a extenderse hacia abajo y al frente del abdomen, cuando se extienden relajadamente a los costados del cuerpo, los antebrazos se cruzan y juntan: el antebrazo derecho arriba, la palma asciende hasta el seno izquierdo, mientras la palma izquierda se recoge internamente hasta debajo del codo derecho, los dedos de la mano izquierda no deben sobrepasar la punta del codo derecho. Luego la mano derecha cae en diagonal desde el seno izquierdo hasta el costado derecho en palma horizontal, presionando los puntos Qìmén y Rìyuè, el borde inferior de la palma nivela con el arco costal, la punta del dedo medio no sobrepasa la línea media del cuerpo. Al mismo tiempo, la mano izquierda se vuelve palma Yang, el hueco de la mano guía el antebrazo a empujar hacia el frente, a la altura del hombro, mirando el extremo del dedo índice, el cuerpo sigue el movimiento del brazo, girando a la izquierda hasta 90°, hace el mudra del hígado, continúa girando, el brazo izquierdo apunta directamente hacia atrás, cambia a palma Yin, al cambiar a palma Yin, el hombro guía a la muñeca y palma a contraerse ligeramente, luego los dedos guían al brazo a presionar hacia afuera. Una contracción y una presión, presionar un total de ocho veces. Cuando la palma y los dedos se contraen hacia atrás, se debe coordinar la extensión y contracción de ambos hombros, cuando la palma y los dedos se contraen, el hombro se recoge hacia atrás, el hombro contralateral se presiona ligeramente hacia adelante, llevando a la palma y brazo que presionan las costillas, cuando se presiona hacia afuera, la palma que presiona las costillas se

afloja ligeramente, la articulación del hombro se recoge ligeramente hacia atrás, como si transmitiera hacia el hombro contralateral, el hombro y los dedos de la palma del brazo que presiona hacia afuera se estiran externamente. (Sentir)

SEGUNDA PARTE: GIRAR LA MANO IZQUIERDA PRESIONANDO CON LA DERECHA (DEMOSTRACIÓN)

Después de presionar el dedo ocho veces, el brazo guía al cuerpo a girar de vuelta hasta 90° al lado izquierdo del cuerpo en palma Yang, se gira hasta el frente, luego se gira hacia la derecha hasta 90° en palma Yin, se continúa girando el cuerpo mientras se doblan los antebrazos, la palma y brazo apuntan directamente hacia atrás. La muñeca y palma izquierda se contraen ligeramente hacia adentro, luego los dedos guían al brazo a presionar hacia afuera, una contracción y una presión, presionar un total de ocho veces, ver detalles de la presión en la primera parte, el antebrazo izquierdo se extiende hacia afuera, se endereza hasta 90° en palma Yang, la palma y brazo guían al cuerpo a girar hasta el frente. (Sentir)

TERCERA PARTE: PALMA YANG CON LA MANO DERECHA, GIRAR Y PRESIONAR EL DEDO CON LA DERECHA (DEMOSTRACIÓN)

La mano izquierda se recoge al frente del pecho derecho cerca del seno, la mano derecha se coloca horizontalmente a lo largo del abdomen hasta las costillas izquierdas, se voltea a palma Yang, colocada debajo del codo izquierdo, la punta del dedo medio derecho no sobrepasa la punta del codo izquierdo. La mano izquierda suelta el mudra del hígado, se recoge en diagonal hacia los puntos Qimén y Rìyuè del costado izquierdo, la palma se apoya sobre las costillas, al mismo tiempo la palma derecha empuja desde debajo del codo izquierdo en palma Yang hacia el frente, a la altura del hombro, mirando la punta del dedo índice. El brazo guía al cuerpo a girar hacia la derecha, hasta 90° hace el mudra del hígado, continúa girando hasta la espalda, cambia a palma Yin, la palma y dedos apuntan hacia atrás, una contracción y una presión, presionar un total de ocho veces. (Ver explicación de movimientos en la primera parte) (Sentir)

CUARTA PARTE: GIRAR LA MANO DERECHA PRESIONANDO CON LA IZQUIERDA (DEMOSTRACIÓN)

Después de presionar el dedo ocho veces, el brazo guía al cuerpo a girar hasta 90° a la derecha en palma Yang, se gira hasta el frente, luego se gira a la izquierda hasta 90° en palma Yin, se continúa girando doblando los antebrazos, la palma y dedos apuntan hacia atrás, una presión y una contracción, presionar un total de ocho veces. El antebrazo se gira hacia afuera extendiéndose, se endereza hasta 90° en palma Yang, se gira hasta el frente. (Ver detalles en la primera y segunda parte) (Sentir)

QUINTA PARTE: MUDRA Y PRONUNCIACIÓN (DEMOSTRACIÓN)

La mano derecha dobla el codo recogiéndose, hace el mudra del hígado y lo presiona sobre los puntos Rìyuè y Qìmén, la mano izquierda hace el mudra del hígado, presionando Rìyuè y Qìmén, los dedos apuntan hacia abajo al suelo, los brazos se relajan naturalmente, se inhala naturalmente, se exhala pronunciando, se pronuncia el sonido “tū-ju-ling-” cinco veces. (Sentir)

ACTIVIDAD MENTAL

Al practicar esta postura, se debe mantener una emoción de ira desde el principio hasta el final. Cuando las manos se cruzan y se juntan, se debe tener la intención de reunir la energía hacia el interior del cuerpo. Cuando se retraen los dedos y los brazos, la palma del lado opuesto presiona las costillas con la intención de enviar la energía a las profundidades, como si se enviara la energía recogida al retraer los dedos y brazos profundamente al hígado, para que la energía externa entre al interior y nutra el hígado. Cuando se presiona externamente, la palma que presiona las costillas se relaja, el hombro se retrae ligeramente, como si se transmitiera a el hombro del lado opuesto. El hombro, la palma y los dedos del brazo que presiona externamente se estiran, como si la energía del hígado fuera llevada por el estiramiento externo del brazo que presiona con los dedos, comunicando la energía del hígado del interior al exterior. Esta postura requiere que los ojos no se desvíen y miren fijamente la punta del dedo índice. La atención se concentra desde el punto Riyue en las costillas hasta el punto Shangxing (una pulgada hacia adentro desde la línea media de la nariz en la línea del cabello), la intención también debe incluir el punto Zhaohai. Usando la línea que conecta las comisuras internas de los ojos como base, se forma un triángulo isósceles apuntando hacia arriba. La intención se concentra en el vértice del tetraedro regular que se forma sobre esta base triangular apuntando hacia el interior de la cabeza. Luego, con ambos ojos concentrados mirando la punta del dedo, el punto Tianmu cambiará naturalmente. Cuando se cambia de lado, la mano derecha empuja desde las costillas derechas hacia las costillas izquierdas, con la intención de empujar la energía del hígado hacia la región del Dan Tian. Lo mismo cuando se continúa con la mano izquierda.

PRONUNCIACIÓN

“tū-ju-ling—” (tū-jū-líng—) (demostración, explicación, experiencia)

El sonido “tū” es un sonido aspirado. La punta de la lengua toca primero el paladar, luego se empuja la lengua con el flujo de aire para producir la “t”, luego se hace la boca redonda pero no demasiado para la “ü”. La “t” y la “ü” deben producirse juntas, no separadas, para representar la naturaleza yang gang del hígado y su expansión. La energía del hígado es yang gang, en medicina china se dice “el hígado es el órgano del general que lo prepara para el ataque externo”. Por eso en artes marciales antiguas, hacer sonidos como “tū”, “tuo” empujando la energía hacia afuera podía dañar mucho al oponente. Sonidos como “ta” también empujan la energía hacia afuera y hacia el hígado. Pero el

propósito de Wǔ Yuán Zhuāng no es empujar la energía hacia afuera, sino promover la generación y expansión de la energía, sin dejar que se disipe completamente. Por eso después de la “t” se añade la “ü” para contener la energía y prevenir la dispersión completa. Al hacer “tū”, se siente vibración en las costillas y el área del corazón, también afectando al bazo. El lado derecho vibra más. Si se siente cuidadosamente, también se siente que se retrae desde la zona de los genitales. Por eso “tū” debe ser corto, no muy largo, si es muy largo se convierte en “ü—” y pierde el efecto de expansión del hígado. El sonido “tū” promueve la expansión exterior de la energía del hígado. Con la intención se lleva la energía hacia afuera al hacer el sonido, aumentando el efecto.

“ju” (jū) se enfoca principalmente en contener. Al hacer el sonido, las comisuras de la boca se aprietan hacia adentro, apretando en el centro con los extremos abiertos: la parte central de la boca se aprieta hacia adentro con los labios y la garganta abiertos. Hacer “ju” tira la energía verdadera de los órganos hacia el Dan Tian. Si se quiere reunir la energía en el Dan Tian, se hace “ju” (jū). “jū” significa “reunir”. Si se tiene la intención de reunir la energía en el Dan Tian al hacer el sonido, el efecto es mayor. El método de “ju” es básicamente el mismo que “tū”, solo que la boca se cierra más para ejercer presión sobre la energía, para prevenir que la energía del hígado se eleve demasiado, y hacer que se contenga dirigiéndola hacia el Dan Tian. Como el hígado promueve la elevación, si se eleva demasiado puede causar enojo fácilmente. Por eso se debe contener la energía del hígado.

Al hacer “ling” se moviliza la energía verdadera del Dan Tian para dirigirla hacia el centro, también movilizándolo el Shen. El hígado almacena el Hun, y “ling” está muy relacionado con el Hun. Lo mejor es hacer “ling” en dos tonos, “līng-líng”. Al hacer el sonido se siente una vibración en el Dan Tian, en el punto donde estaba el palacio Xueji en métodos antiguos, que es donde se refina la energía para transformarla en Shen en métodos antiguos. Se puede concentrar la mente en este punto para reunir la energía. Este punto es clave para la práctica de Wǔ Yuán Zhuāng, hacer “ling” en dos tonos puede ayudar a abrirlo, pero al practicar el hígado no hay que alargar el segundo tono de “ling”. Al hacer “ling” se debe tener la visión interior, pensando en el significado de “ling” que es “fluidez” y “claridad”, la función del Hun, pero al hacer el sonido no se debe enfocar en la función consciente del Hun, sino sentir la zona en forma de media luna que conecta las costillas de ambos lados y la parte inferior del Dan Tian, que es donde está “el corazón como una luna creciente”. Concentrarse aquí al hacer el sonido es muy “ling”. Pensar en “ling” mientras se concentra la energía del hígado en este punto de claridad ayuda mucho a abrir la Puerta Celestial y el Ojo Celestial.

PUNTOS CLAVE

(1) Desde la postura para relajar el bazo, que requiere abrir los ojos, hasta hacer los sonidos, se deben mantener los ojos muy abiertos, idealmente sin parpadear, sin preocuparse si lagrimean. Esto

entrena la vista y el carácter yang gang y recto del hígado y el Hun. Al presionar con los dedos se debe mirar fijamente las uñas, al rotar las palmas mirar las yemas de los dedos.

(2) Como el hígado rige los tendones, estos deben extenderse, la energía del hígado debe fluir sin obstrucciones, por eso los movimientos para el hígado deben ser extendidos y fluidos, de acuerdo a las características del hígado.

(3) Cuando los dedos y las palmas se retraen, debe coordinarse con la extensión y retracción de los hombros. Cuando las palmas y dedos se retraen, el hombro también se retrae y el hombro opuesto se empuja ligeramente hacia adelante, presionando las costillas con la palma, con la intención de enviar la energía a las profundidades, para que la energía externa nutra el interior del hígado. Cuando se presiona externamente, la palma que presiona las costillas se relaja, el hombro se retrae ligeramente, como transmitiendo a el hombro opuesto. El hombro, palma y dedos del brazo que presiona externamente se estiran, como llevando la energía del hígado del interior al exterior a través del estiramiento del brazo que presiona con los dedos.

(4) Una antigua fórmula para abrir la Puerta Celestial era “Hoy pido que las Tres Luces iluminen”. Algunos pensaban que se refería al sol, la luna y las estrellas. Pero en realidad era un lenguaje codificado de practicantes antiguos. El cuerpo tiene puntos Riyue a ambos lados, izquierdo es sol, derecho es luna, y Shangxing es la estrella. Estos son las “Tres Luces”. “Iluminar” se refiere en realidad al punto Zhaohai. En la práctica se concentra la atención desde los puntos Riyue en las costillas hasta el punto Shangxing en la línea del cabello, formando un triángulo grande. También se incluye el punto Zhaohai, esto se llama la iluminación de las Tres Luces del Sol, Luna y Estrellas. También se atiende al triángulo pequeño formado desde las comisuras internas de los ojos hacia arriba. Se concentra la intención en el vértice del tetraedro que se forma sobre este triángulo pequeño apuntando hacia el interior de la cabeza. Así, con ambos ojos concentrándose en la punta del dedo, el punto Tianmu cambia naturalmente. Concentrarse en el vértice del tetraedro ayuda mucho a abrir la Puerta Celestial y el Ojo Celestial.

(5) Cuando se cambia de lado, la mano derecha empuja de las costillas derechas a las izquierdas, con la intención de empujar la energía del hígado hacia la región del Dan Tian. Esto es crucial para fusionar la energía del hígado en el Dan Tian y promover su función generativa, no se debe tomar a la ligera. Igual cuando se continúa con la mano izquierda.

RESUMEN

Esta postura principalmente nutre la forma, energía y Shen del hígado. Especialmente al hacer el sonido “ling”, se siente una ligera vibración debajo del corazón (llamado Xueji en métodos antiguos), esto indica que se ha abierto el punto decisivo del Dan Tian usando la energía del hígado. Al conocer

esta ubicación se puede dirigir conscientemente la energía verdadera de los órganos al punto para fusionarla.

IX. ESTIRAR Y CONTRAER PARA ABRIR EL QI DEL PULMÓN, LA PENA NUTRE EL ALMA CORPÓREA (SHĒNSUŌ KĀI FÈI QÌ BĒI XĪN YÌ PÒ SHĒN / 伸缩开肺气 悲心益魄身)

Esta postura se enfoca principalmente en los pulmones, y es la última sección de las cinco posturas principales. En las cinco posturas principales, primero se practica el corazón, ya que el corazón gobierna la mente; y al final se practican los pulmones, porque los pulmones gobiernan el qi. Este orden pretende combinar la mente y el qi.

PUNTOS DE ACUPUNTURA Y POSICIÓN DE LOS DEDOS

Yunmen: En la parte superior externa del pecho, sobre la prominencia acromial, en la cavidad infraclavicular. A 6 pulgadas del centro del tórax.

Zhongfu: En la parte superior externa del pecho, a 6 pulgadas del meridiano Ren, en el primer espacio intercostal.

Posición de los dedos para los pulmones: el cuarto dedo estirado, el pulgar presionando las uñas del segundo, tercero y quinto dedos, cubriendo la mayor parte posible de las uñas.

Repasar: Yutang

INTRODUCCIÓN AL CONOCIMIENTO RELACIONADO CON LOS PULMONES

DESCRIPCIÓN ANATÓMICA DE LA POSICIÓN Y FORMA DE LOS PULMONES

Los pulmones están ubicados en la cavidad torácica a ambos lados del mediastino, divididos en pulmón izquierdo y derecho. El pulmón izquierdo es más estrecho y largo debido a que el corazón se desvía hacia la izquierda; el pulmón derecho es más ancho y corto porque el hígado está debajo del diafragma.

Los pulmones están a ambos lados del tórax, arriba (ápices pulmonares) hasta la fosa suprasternal, abajo hasta el diafragma. Se expanden y contraen con la respiración, la base pulmonar puede elevarse y descender con los movimientos del diafragma. Los puntos de referencia son Yunmen y Zhongfu.

Los pulmones gobiernan el qi de todo el cuerpo, la piel y el vello, la respiración y las actividades vitales básicas del cuerpo (es decir, el po). Los pulmones gobiernan el qi de la respiración adquirida, y al mismo tiempo trabajan con el corazón para completar la distribución del qi verdadero a todas las partes del cuerpo. El qi respiratorio de los pulmones es el qi adquirido, pero está estrechamente conectado con el qi innato. Al practicar qigong es necesario hacer que la respiración adquirida sea

cada vez más lenta, gradualmente volviéndose profunda, uniforme y prolongada. Solo así la circulación del qi verdadero tendrá buenos efectos. Wuyuan Zhuang no se enfoca principalmente en la regulación de la respiración. Pero al vocalizar se debe prestar atención a la regulación de la respiración en Wuyuan Zhuang. Al inhalar para vocalizar se debe inhalar naturalmente por la nariz, llenando los pulmones: desciende el diafragma, el abdomen se expande, el pecho se levanta, los ápices pulmonares se elevan. Pero no se debe llenar por completo. En cuanto al sonido, los pulmones se relacionan con el llanto, porque en la transformación del qi, los pulmones gobiernan la contracción, no la expansión; cuando el paso del qi de los pulmones se ve obstaculizado y no puede abrirse, aparece el llanto, el cual ayuda a la contracción del qi de los pulmones. La emoción que gobiernan los pulmones es la tristeza, cuando uno se siente triste el qi se contrae hacia adentro.

COORDINACIÓN DE LAS EMOCIONES

Se debe coordinar la emoción de tristeza durante toda la práctica de esta postura, ya que los pulmones gobiernan la expansión y regulación del qi en todo el cuerpo, y la emoción de tristeza ayuda a la contracción del qi. Por lo general, la tristeza se manifiesta con una expresión sombría, parecida al llanto pero sin llegar a las lágrimas, ya que el llanto provoca una contracción excesiva, y a menudo viene acompañado de sollozos que pueden dispersar el qi y dañar la mente y el espíritu, de ahí el dicho “la tristeza agota el qi”. En la práctica real, la intención de tristeza es de compasión y no de aflicción, por lo que no se daña la mente y el espíritu, solo ayuda a la contracción interna del qi, y refuerza la función de descenso de los pulmones. La coordinación emocional de tristeza en esta postura es la tristeza de compasión por el cielo y las personas. En el budismo se llama gran compasión, la tristeza es para liberar a las personas del sufrimiento, y la compasión es para que las personas obtengan felicidad. La tristeza en esta postura es la tristeza y compasión que surge al ver el sufrimiento de otros. Esto se puede imaginar pensando en situaciones desafortunadas que provocan tristeza, pero no es uno mismo quien está triste, sino que se ve a otra persona en una situación miserable, lo cual produce el deseo de que la persona se recupere.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA

(1) Soltar el hígado. Girar las palmas hacia arriba en posición horizontal. Inmediatamente cambiar a la postura del pulmón: el cuarto dedo estirado, el pulgar presionando las uñas del segundo, tercero y quinto dedos, cubriendo la mayor parte posible de las uñas. (Figura 4-91) Unir ambas manos en la región del estómago con las palmas hacia arriba (Figura 4-92), ascender a lo largo del meridiano Ren hasta llegar al centro del pecho, girar las palmas hacia adentro y seguir ascendiendo hasta la garganta, con los brazos horizontales. (Figura 4-93)

(2) Abrir ligeramente los brazos hacia atrás, tirar de los dedos en la postura del pulmón a lo largo de la clavícula, expandir el pecho, arquear las muñecas y abrir las yemas de los dedos hasta los hombros. (Figura 4-94) Trazar círculos con los dedos sobre el pecho por encima de los senos, primero en el sentido exterior → abajo → interior → arriba, dar 3 vueltas, luego cambiar la dirección e igualmente 3 vueltas. (Figura 4-95) Al girar, mover desde los codos, cuidando que estos no bajen por debajo de los hombros.



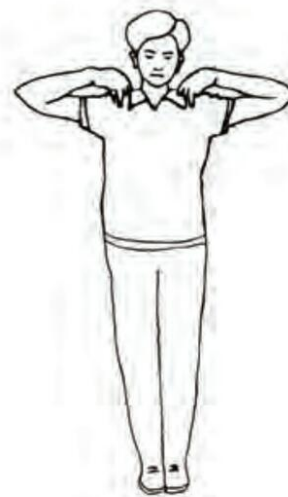
4-91



4-92



4-93

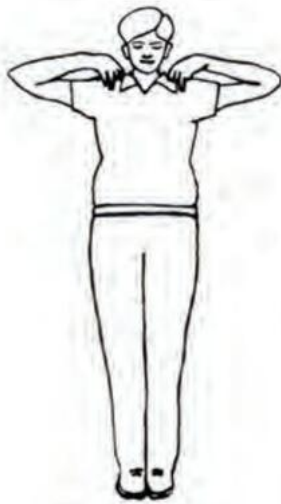


4-94

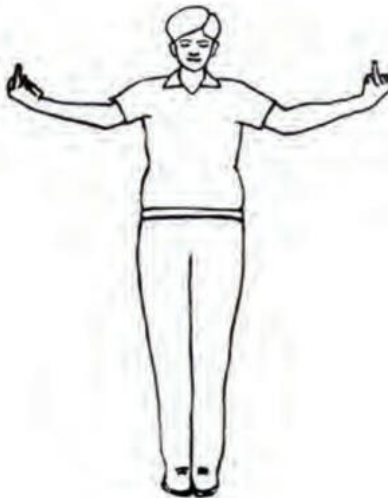


4-95

(3) Sin mover los brazos, levantar los antebrazos trazando un arco, abrirlos lateralmente hasta los lados y bajarlos hasta quedar en línea con los hombros. (Figura 4-96) Palmas hacia arriba, brazos estirados, acercar los omóplatos hacia la columna, recoger las muñecas y levantar las manos. Luego relajar las muñecas, estirar lateralmente los brazos para separar los omóplatos. Recoger los antebrazos desde arriba hasta el frente de los hombros (igual que en Figura 4-95), trazar círculos con los dedos sobre el pecho por encima de los senos, primero en el sentido arriba → adentro → abajo → afuera, dar 3 vueltas, luego cambiar la dirección e igualmente 3 vueltas.



4-96



4-97A



4-97B

(4) Lanzar ambos brazos diagonalmente unos 45° hacia adelante, estirarlos con las palmas hacia arriba. (Figura 4-97 a, b) Girar los dedos en direcciones opuestas, juntar los brazos al frente del cuerpo, unir los dedos en la postura con las muñecas ligeramente más bajas que los hombros. (Figura 4-98) Recoger ambas manos hasta la altura del centro del pecho (un poco más abajo del punto Yútáng). (Figura 4-99) Elevar las manos en la postura del pulmón hasta la garganta, con los brazos horizontales. (Figura 4-100)



4-98



4-99



4-100

(5) Abrir ligeramente los brazos hacia atrás, expandir el pecho, arquear las muñecas y tirar de los dedos en la postura del pulmón a lo largo de la clavícula (Figura 4-101), presionar las yemas de los dedos en los puntos Yúnmén, trazar círculos con los hombros, codos, muñecas y manos, moviendo los codos en el sentido atrás → abajo → adelante → arriba. Dar 4 vueltas. En la primera vuelta emitir

el sonido “sang” (sauce), en la primera mitad de la segunda vuelta el sonido “si” (silbido), luego inhalar rápidamente emitiendo el sonido “si”, (antiguamente llamado “inhalar invertido el carácter si para agregar Qi al meridiano”), en la tercera vuelta emitir el sonido “song” (relajar) y en la cuarta inhalar naturalmente. Repetir las 4 vueltas emitiendo los sonidos. Luego invertir la dirección y dar otras 4 vueltas emitiendo los mismos sonidos. Finalmente, soltar la postura del pulmón, bajar naturalmente los brazos a los costados con las palmas hacia arriba. (Figura 4-102)



4-101

4-102

2. PUNTOS CLAVE E INTENCIÓN MENTAL

El movimiento de este ejercicio es claro y fácil de dominar, sólo hay que prestar atención a no dejar caer los brazos al trazar los círculos con los dedos sobre el pecho, mantener los hombros relajados y visualizar la unión de las yemas de los dedos con los hombros. Este es el truco para abrir el bloqueo de los hombros. Sólo cuando los hombros y el Qi del ápice del pulmón se llenan y fluyen sin obstrucciones puede aparecer el brillo de Qi en los hombros. Antiguamente se llamaba al brillo de Qi de ambos hombros y la corona “las tres lámparas de la naturaleza original”. En los movimientos (3) y (4) hay acciones de estirar los brazos y recoger las muñecas, pero en el movimiento (3) se recogen las muñecas y enderezan los dedos mientras se juntan los omóplatos, el Qi está en la cara Yang (exterior) de los brazos donde se siente distensión. En el movimiento (4) los brazos están estirados diagonalmente al frente, las muñecas dobladas internamente y los dedos extendidos internamente, con una intención de separar los omóplatos, el Qi está en la cara Yin (interior) de los brazos donde se siente distensión. Ambos pueden lograr un efecto de contraste y complementación, hay que experimentarlo conscientemente al practicar. Al emitir los sonidos, al inhalar invertido el sonido “si”, la punta de la lengua debe presionar firmemente contra los dientes frontales, la inhalación debe ser corta y abruptamente el Dāntián inferior se contrae, esto es un método efectivo para fortalecer el Qi

del Dāntián. Al emitir el sonido “song” hay que concentrar la mente en la zona del punto Mìngmén para guiar su relajación. Al practicar esta postura se debe tener un estado de ánimo compasivo, para aumentar la función de “contención” del pulmón.

3. EFECTOS

Este ejercicio nutre la forma, el Qi y el Shen del pulmón, fortaleciendo la función integrada del pulmón y el Hùnyuán. En especial la “inhalación invertida del sonido si para agregar Qi al meridiano” también puede fortalecer la conexión y transformación entre el Qi del pulmón, el Qi verdadero del Hùnyuán y el Qi del Hùnyuán del cuerpo, proporcionando un abundante suministro al Qi del Hùnyuán en todo el cuerpo.

Los cinco ejercicios anteriores entrenan principalmente la forma, el Qi y el Shen de los cinco órganos. Debido a que el corazón gobierna el Shen, para entrenar el Qi de los órganos primero hay que entrenar el Shen, por esto se empieza con el corazón. Como el pulmón gobierna el Qi, se termina con el pulmón para hacer circular el Qi por todo el cuerpo. La combinación del principio y el final representa el entrenamiento conjunto del Shen y el Qi. Las dos primeras secciones, corazón y riñón, corresponden en la antigüedad a la interacción del agua y el fuego. Las dos últimas, hígado y pulmón, corresponden a la unión de las emociones. El centro está ocupado por la intención. El orden de los cinco ejercicios según las relaciones de los Cinco Elementos representa un orden inverso utilizado en las prácticas de Qigong para contrarrestar. Hay que saber que los cinco órganos aquí no se corresponden con los Cinco Elementos de las prácticas clásicas.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

Los movimientos de esta postura se dividen en tres partes: Primera parte: subir la posición de los dedos y girar al frente de los hombros; Segunda parte: abrir hacia los lados y recoger, girando al frente de los hombros; Tercera parte: lanzar hacia afuera y recoger, girar y vocalizar.

PRIMERA PARTE: SUBIR LA POSICIÓN DE LOS DEDOS Y GIRAR AL FRENTE DE LOS HOMBROS (DEMOSTRACIÓN)

Relajar la posición de los dedos y rotar las palmas hacia arriba en posición horizontal. Hacer la posición de los dedos para pulmones, juntando las palmas de ambas manos con los cuatro dedos en la zona del estómago, palmas hacia arriba. Subir a lo largo del meridiano Ren hasta el centro del pecho, rotar las palmas hacia adentro. Seguir subiendo hasta la garganta, con los brazos horizontales. Extender ligeramente los brazos hacia atrás, y con los antebrazos llevar la posición de los dedos de pulmones hacia afuera a lo largo de las clavículas, abriendo el pecho, arqueando las muñecas, separando las puntas de los dedos hacia los hombros (puntos Yunmen y Zhongfu). Trazar círculos con los dedos de la posición de pulmones en la parte superior externa del pecho, primero en el

sentido externo, inferior, interno, superior, haciendo tres vueltas, luego en sentido contrario otras tres vueltas. Girar moviendo los codos, cuidando que los codos no caigan, es mejor mantenerlos a la altura de los hombros o más arriba. (Siente la energía)

SEGUNDA PARTE: ABRIR HACIA LOS LADOS Y RECOGER, GIRANDO AL FRENTE DE LOS HOMBROS (DEMOSTRACIÓN)

Abrir los antebrazos trazando un arco hacia arriba, bajar los brazos extendidos en línea recta a la altura de los hombros, palmas hacia arriba. Contraer los omóplatos hacia la columna vertebral, cerrar las muñecas, levantar los dedos de la posición hacia arriba apuntando al cielo, mantener los brazos rectos. Luego, con las muñecas relajadas, al extender los dedos afuera se separan los omóplatos. Sin mover los brazos, recoger los antebrazos desde arriba, los dedos de la posición regresan al frente de los hombros. Trazar círculos con los dedos en la parte superior externa del pecho, primero en sentido superior, interno, inferior, externo, haciendo tres vueltas, luego en sentido contrario otras tres vueltas. Girar moviendo los codos, cuidando que los codos no caigan, es mejor mantenerlos a la altura de los hombros o más arriba. (Siente la energía)

TERCERA PARTE: LANZAR HACIA AFUERA Y RECOGER, GIRAR Y VOCALIZAR (DEMOSTRACIÓN)

Lanzar ambos brazos hacia adelante en diagonal, con los brazos extendidos, palmas hacia arriba. Girar las palmas hacia adentro, al mismo tiempo cerrar las muñecas, con los dedos de ambas manos uno frente al otro. Juntar los brazos hacia adentro hasta la altura del pecho, uniendo los cuatro dedos de ambas manos, con el talón de la mano un poco más abajo que los hombros. Recoger los cuatro dedos a la altura del centro del pecho (ligeramente debajo del punto Yutang). Elevar la posición de los dedos de pulmones hasta la garganta, con los brazos horizontales. Extender ligeramente los brazos hacia atrás y con los antebrazos llevar los dedos de la posición de pulmones hacia afuera a lo largo de las clavículas, abriendo el pecho y arqueando las muñecas, separando las puntas de los dedos hacia los hombros hasta los puntos Yunmen. Presionar Yunmen con los dedos de la posición de pulmones, y trazar círculos con los hombros y codos, en el sentido posterior, inferior, anterior, superior, dando un total de cuatro vueltas. Al girar la primera vuelta, vocalizar el sonido “sang”. En la primera mitad de la segunda vuelta, vocalizar el sonido “si”. Luego inhalar rápidamente vocalizando “si” (antes llamado “inhalar al revés el sonido ‘si’ sumando el qi de Tian Gang”). En la tercera vuelta vocalizar el sonido “song”. En la cuarta vuelta inhalar naturalmente. Repetir girando cuatro vueltas vocalizando. Luego invertir el sentido y girar dos series de cuatro vueltas, vocalizando igual que antes. Luego relajar la posición de pulmones, bajar ambos brazos a los lados del cuerpo, las manos y antebrazos caen naturalmente al lado del cuerpo, se extienden hacia adelante con las palmas hacia arriba y los dedos apuntando al frente. (Siente la energía)

INTENCIÓN MENTAL

Se debe mantener la emoción de tristeza compasiva durante toda la práctica de esta postura. Cuando los dedos de la posición ascienden por el centro del pecho y giran en los ápices pulmonares, la intención mental debe profundizar dentro del cuerpo. Al girar, se enfoca la intención principalmente en los hombros. Cuando los brazos se abren y recogen a los lados, poner la intención mental en las yemas de los dedos de la posición de pulmones, con la intención de que los dedos de la posición están tirando del qi. Cuando se lanza hacia adelante en diagonal, también tener la intención de llevar el qi hacia afuera, estirarlo y extraerlo a través de los dedos de la posición.

PRONUNCIACIÓN

“sang-si-song-” (demostración, explicación, siente la energía)

“sang” (桑) es “s” (嘶) más “ang” (). “s” en sí mismo tiene la función de elevar y liberar la energía primordial, pero si se agrega “a”, se convierte en “sa” (撒), la energía no puede elevarse y se dispersa, esta forma de práctica es para cultivar los pulmones, se debe garantizar la doble función de descenso y apertura de la energía pulmonar. Por lo tanto, se utiliza el sonido “sang”, “s” más “ang” - “sang”, de esta manera se garantiza la apertura y liberación de la energía pulmonar, así como su descenso y apertura. El sonido “sang” (桑) debe ser pronunciado lentamente: “s-a-ang-”, “s” es un sonido dental, debe ser más largo y más fuerte, de esta manera el sonido se ajusta a la idea de difundir la energía pulmonar por todo el cuerpo, lo que aumenta la vibración pulmonar. Si se pronuncia demasiado rápido, no se puede vibrar en los pulmones. En el pasado, cuando alguien se enfadaba, solía recitar “南海大士是观音, 观音菩萨真慈善” para disminuir y dispersar la energía, la “慈” (cí) de “真慈善” tiene la función de descender la energía, y el “an” (安) de “善” (shàn) puede dispersar la energía.

“si” (嘶) debe ser pronunciado de manera suave, los dientes deben estar ligeramente cerrados, dejando solo una pequeña abertura, se puede pronunciar al exhalar o inhalar. Cuando se inhala “si”, la punta de la lengua se empuja hacia adelante y se inhala rápidamente, debe ser corto y rápido, de esta manera se puede tensar desde el dantian hasta el abdomen, lo que fortalece la energía del dantian. Originalmente, el mantra era “倒吸 ‘嘶’ 字加气罡” (inhalar el sonido “si” y agregar la energía del cielo), al pronunciar el sonido “si”, se inhala el aire, se inhala el sonido “si” y se agrega la energía del cielo. Este sonido no debe ser pronunciado muchas veces, generalmente no más de cuatro veces seguidas, y como máximo no más de nueve veces. La clave para pronunciar este sonido es: los dientes deben estar juntos, dejando solo una pequeña abertura, la punta de la lengua se empuja hacia adelante y se inhala rápidamente, debe ser corto y rápido.

“song” (松), los pulmones gobiernan el “po”, que es una forma de manifestación del espíritu, equivalente a las actividades nerviosas como los reflejos de la vida en la medicina moderna. El qigong considera que el “po” es yin y está estrechamente relacionado con el cuerpo tangible. Para

practicar qigong, el cuerpo debe estar relajado. Solo cuando el qi está relajado, se puede relajar fácilmente, por lo tanto, al pronunciar el sonido “song” (松) del “po” pulmonar, la intención es relajar el cuerpo tangible: la piel, los músculos, los tendones, los vasos sanguíneos, los huesos, los órganos internos, etc., y especialmente la relajación del punto de la columna vertebral debajo de la tercera vértebra torácica en la espalda es clave. El punto de la columna vertebral está estrechamente relacionado con los pulmones y es el soporte del cuerpo (porque está relacionado con el “po” pulmonar), por lo que al pronunciar el sonido “song” (松), se debe prestar atención a la relajación del punto de la columna vertebral, cuando se relaja esta área, todo el cuerpo se relaja naturalmente. Al pronunciar el sonido “song” (松), también se va hacia el centro, pero no hacia el orificio de la mezcla primordial, sino hacia el punto de la columna vertebral (es decir, el área entre los pulmones y la columna vertebral según la medicina tradicional china). Al finalizar desde “si” hasta “song”, debe haber una intención de regresar, cuando el sonido se convierte en un flujo de aire sin sonido, el “song” (松) se convierte en “sòng” (送) con la cuarta entonación, pero el sonido “送” no se pronuncia, la intención se envía al punto de la columna vertebral, lo que permite la relajación total del cuerpo.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

(1) Prestar atención al área de la punta de los pulmones al dibujar círculos, primero, no dejar que los brazos caigan hacia abajo, relajar los hombros; segundo, prestar atención a que la intención de la punta de los pulmones se una a los hombros, esto es para abrir los bloqueos en los hombros, solo cuando los hombros estén llenos de energía y libres de obstrucciones, la luz de los hombros puede aparecer, anteriormente se llamaba la luz de los dos hombros y la parte superior de la cabeza como las “tres lámparas sexuales”.

(2) En la primera y segunda parte, los círculos de transición se encuentran en la punta de los pulmones, pero los dedos de la intención no tocan el cuerpo, en la primera parte, los círculos de transición giran en dirección externa, inferior, interna y superior tres veces, luego se invierten tres veces; en la segunda parte, la dirección de los círculos de transición es opuesta. En la tercera parte, los círculos de transición se realizan con los dedos de la intención en el punto de Yunmen, el codo gira en dirección posterior, inferior, anterior y superior dos veces, luego se invierte dos veces.

(3) En la segunda parte, cuando los omóplatos se juntan hacia adentro, se debe enganchar la muñeca y levantar el dedo índice, la energía se siente en la parte posterior del codo (es decir, la superficie yang), se siente una sensación de acidez y distensión. En la tercera parte, los brazos se extienden hacia adelante en diagonal, se enganchan las muñecas, los dedos se extienden hacia adentro, las escápulas están en una posición de separación hacia afuera, la energía se siente en el lado interno del brazo (es decir, la superficie yin), se siente una sensación de acidez y distensión, ambos tienen un

efecto opuesto y complementario, se debe prestar atención a experimentarlos cuidadosamente durante la práctica.

(4) Al pronunciar el sonido “si”, la punta de la lengua debe presionar los dientes, la inhalación debe ser corta y rápida, el dantian se tensará repentinamente, este es un método efectivo para fortalecer la energía del dantian. Al pronunciar el sonido “song”, se debe concentrar la mente cerca del punto de la columna vertebral (debajo de la tercera vértebra torácica), y al pronunciar el sonido “song”, se debe guiar la relajación a través de la intención.

(5) Al practicar esta sección, se debe tener un sentimiento de compasión para aumentar la función de “recolección” de los pulmones.

(6) En la parte de los movimientos de la segunda parte, cuando los brazos se abren hacia los lados y se recuperan, el codo debe mantenerse fijo, los dedos de la intención deben tener un proceso de apuntar al cielo, como si estuvieran recogiendo algo, de esta manera, la sensación de energía es más fuerte, la clave para hacer bien este movimiento es prestar atención a la punta de los dedos de la intención de los pulmones.

RESUMEN

Esta sección fortalece la forma, la energía y el espíritu de los pulmones, fortalece la conexión integral entre los pulmones y la mezcla primordial, especialmente “倒吸 ‘嘶’ 字加气罡” puede fortalecer la conexión y transformación entre la energía de los pulmones, la energía verdadera de los órganos internos y la energía primordial del cuerpo, lo que permite que la energía primordial se suministre adecuadamente a todo el cuerpo.

RESUMEN DE LA SEGUNDA SECCIÓN (MOVIMIENTOS 5-9)

Wǔ yuán zhuāng consta de trece movimientos, divididos en tres secciones. Los primeros cuatro movimientos, los últimos cuatro movimientos y los cinco movimientos intermedios forman una sección cada uno. La sección intermedia se enfoca en los cinco órganos internos y se llama la segunda sección, es la práctica principal de Wǔ yuán zhuāng, cada órgano tiene un movimiento dedicado. A través de los movimientos, la intención, la pronunciación y la concentración, se fortalece la apertura y cierre, la reunión y dispersión de la energía verdadera de los cinco órganos internos, se fortalece la forma, la energía y el espíritu de los cinco órganos, y se fortalece la conexión integral entre los cinco órganos y el orificio de la mezcla primordial... lo que lleva a una transformación cualitativa en la calidad física y mental del cuerpo. El orden de los cinco movimientos, comenzando por el corazón, se debe a que el corazón gobierna el espíritu. Para practicar la energía de los órganos internos, primero se debe practicar el espíritu, y el último es el pulmón, ya que el pulmón gobierna la energía, la práctica de la energía implica el funcionamiento de todo el cuerpo, por lo que la combinación de los movimientos del corazón y el pulmón es una práctica conjunta del espíritu y la energía. Las dos primeras secciones son el corazón y el riñón, según la antigua teoría, representan la interacción del agua y el fuego. Las dos últimas secciones son el hígado y el pulmón, según la antigua teoría, representan la unión de las emociones. Y el bazo está en la sección intermedia, el orden de los cinco movimientos de los órganos internos se basa en la relación de los cinco elementos, que es una relación de control inversa, para reflejar el uso del qigong en contra de la corriente, se debe tener en cuenta que los cinco órganos aquí no se refieren a los cinco elementos en la antigua teoría de la práctica clásica.

X. PASO TRANQUILO DE LA GRULLA (YŌUYŌU HÈ BÙ YÙN XÍNG QŪ / 悠悠鹤步运形躯)

Las últimas cuatro formas de Wǔ Yuán Zhuāng se centran en el entrenamiento de la mezcla de la forma y el espíritu, fortaleciendo la conexión y transformación entre la energía mixta del cuerpo y la energía mixta de los órganos internos, para que la energía mixta regrese al centro y nutra el cuerpo y el espíritu. Esta forma se inspira en la grulla caminando en aguas poco profundas y contiene información sobre las grullas. Los movimientos de esta forma son muy elegantes y fluidos. Aunque hay pocos movimientos, son difíciles de dominar. Es una forma de ejercicio que involucra todo el cuerpo.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

Las siguientes cuatro posturas son ejercicios para controlar la forma y la energía después de abrir y fortalecer los orificios Hùnyuán de los cinco órganos, con el objetivo de fusionar estrechamente la energía Hùnyuán del cuerpo con la energía Hùnyuán de los órganos internos.

1. POSTURA Y MOVIMIENTO

(1) Desde la postura anterior, desplaza el peso hacia la derecha, levanta la rodilla y la pierna izquierda, con los dedos del pie levantados y el talón hacia adelante. (Figura 4-103, Figura 4-104) Luego, baja la pierna izquierda con los dedos del pie hacia abajo, dejando que la pierna caiga naturalmente, mientras extiendes las manos hacia adelante. Los dedos del pie aterrizan primero y luego todo el pie se apoya en el suelo. Transfiere el peso al pie izquierdo, levanta el talón del pie derecho y extiende los brazos hacia adelante hasta que estén alineados con los hombros, con las palmas hacia arriba. (Figura 4-105) Inclina el cuerpo hacia adelante, extiende los brazos hacia afuera y al mismo tiempo, extiende la pierna derecha hacia atrás, con los dedos del pie estirados, hasta que el cuerpo esté en posición horizontal y la pierna izquierda esté ligeramente doblada en forma de “T”. Los brazos se extienden hacia los lados formando una línea recta y gradualmente giran las palmas hacia abajo. Al mismo tiempo, levanta la cabeza, baja la barbilla, abre el pecho y relaja la cintura para mantener el equilibrio. (Figura 4-106)



4-103

4-104



4-105

4-106

(2) Continúa extendiendo los brazos hacia atrás, al mismo tiempo, recoge la cadera y la rodilla derecha, la pantorrilla cae junto con la rodilla, con la planta del pie hacia arriba. El torso se endereza gradualmente y las manos se sacan hacia adelante desde la cadera. Continúa recogiendo la pierna derecha, llevando la cadera hacia adentro con la rodilla, levantando el muslo y recogiendo la pantorrilla hasta que esté cerca de los 90° con el muslo, relajando el tobillo y levantando el pie hasta que el muslo esté en posición horizontal, girando los dedos del pie hacia adelante y hacia arriba, y las manos se recogen debajo de las costillas con las palmas hacia arriba. (Figura 4-107)



4-107



4-108

(3) Desplaza el peso hacia la izquierda, empuja el talón del pie derecho hacia adelante. Extiende las manos hacia adelante, la pierna derecha se extiende hacia adelante y los dedos del pie se doblan hacia abajo. Luego, baja la pierna con los dedos del pie aterrizando primero y luego todo el pie se apoya en el suelo. Transfiere el peso al pie derecho, levanta el talón del pie izquierdo y extiende los brazos hacia adelante hasta que estén alineados con los hombros, con las palmas hacia arriba. Inclina el cuerpo hacia adelante, extiende los brazos hacia afuera; al mismo tiempo, extiende la pierna izquierda hacia atrás, con los dedos del pie estirados, hasta que el cuerpo esté en posición horizontal y la pierna derecha esté ligeramente doblada en forma de “T”. Los brazos se extienden hacia los lados formando una línea recta y gradualmente giran las palmas hacia abajo. Al mismo tiempo, levanta la cabeza, baja la barbilla, abre el pecho y relaja la cintura para mantener el equilibrio. (Figura 4-105, Figura 4-106)

(4) Continúa extendiendo los brazos hacia atrás, al mismo tiempo, recoge la cadera y la rodilla izquierda, la pantorrilla cae junto con la rodilla, con la planta del pie hacia arriba. El torso se endereza gradualmente y las manos se sacan hacia adelante desde la cadera. Continúa recogiendo la pierna izquierda, llevando la cadera hacia adentro con la rodilla, levantando el muslo y recogiendo la pantorrilla hasta que esté cerca de los 90° con el muslo, relajando el tobillo. Levanta el pie hasta que el muslo esté en posición horizontal, gira los dedos del pie hacia adelante y hacia arriba, y las manos se recogen debajo de las costillas con las palmas hacia arriba.

Estos movimientos se pueden repetir varias veces. Si se detienen aquí, el pie aterriza y se coloca junto al pie derecho; las manos bajan y el cuerpo vuelve a su posición original.

2. PRINCIPIOS Y PENSAMIENTOS

Esta postura se inspira en la gracia de una grulla caminando en aguas poco profundas. Al practicar esta postura, es necesario mantener la mente especialmente tranquila, ya que se trata de controlar la forma y la energía con la mente. Por eso se llama “Paso del Grácil Paso de la Grulla”. Al extender las alas, se debe prestar atención al dedo medio, y al recoger la rodilla, se debe encoger la cintura y envolver las caderas. Al empujar hacia adelante antes de levantar la pierna, se debe aplicar un impulso elástico para mostrar su postura ágil y flexible. Tanto al extender como al recoger los brazos, se debe hacer de manera suave y natural, para reflejar la naturaleza tranquila y sin competencia de la grulla. Esta postura se puede repetir varias veces.

3. BENEFICIOS

Fortalece la función de controlar la forma y la energía con la mente, no solo es un buen método para mantener una buena forma física, sino también una forma de cultivar la mente a través del cuerpo.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

PRIMERA PARTE: LEVANTAR LA PIERNA (DEMOSTRACIÓN).

Continuando desde la novena forma, mueve el centro de gravedad hacia el pie derecho, levanta la rodilla izquierda, mantén el muslo levantado, la pantorrilla ligeramente hacia adentro y los dedos de los pies apuntando hacia el suelo (siente la postura).

Pararse en una sola pierna no es fácil de equilibrar. Para dominar el equilibrio, primero debes relajar tu mente, porque solo cuando el cuerpo está relajado, el equilibrio se puede controlar mejor, y la relajación mental es la premisa para la relajación del cuerpo. Al ajustar la postura para levantar la pierna, siéntate ligeramente en la cadera, exhala, aprieta el qi, hunde el qi en el dantian (siente la postura), al mismo tiempo, presta atención al punto de la planta del pie al levantar el pie, para evitar que aparezca la sensación de vacío o plenitud total (siente la postura).

SEGUNDA PARTE: EMPUJAR CON EL PIE Y EXTENDER LAS MANOS, DAR UN PASO (DEMOSTRACIÓN).

Levanta la punta del pie izquierdo, empuja hacia adelante con el talón izquierdo, aprovechando la fuerza elástica, al mismo tiempo, las palmas de las manos se extienden hacia arriba y hacia adelante, cuando el pie izquierdo se extiende casi recto, las palmas de las manos se extienden aproximadamente a la mitad de la longitud del brazo (siente la postura).

Endereza la pierna izquierda, el dedo del pie izquierdo dibuja un arco hacia abajo, la pierna izquierda baja siguiendo el movimiento, las manos continúan extendiéndose hacia adelante, la punta del pie izquierdo aterriza primero, el cuerpo se inclina gradualmente hacia adelante, el talón derecho

se levanta gradualmente, el pie izquierdo se asienta gradualmente, el centro de gravedad se mueve del pie derecho al izquierdo, en este momento, los dos brazos están completamente extendidos. Requisitos de la postura: el centro de gravedad está en el pie izquierdo, el talón derecho se levanta, los dedos del pie tocan ligeramente el suelo, la pierna derecha está recta, el cuerpo está ligeramente inclinado hacia adelante, la cintura está ligeramente hundida, el pecho está ligeramente levantado, la cabeza está ligeramente levantada, los dos brazos se extienden hacia adelante a la altura del cuerpo, con las palmas hacia arriba (siente la postura).

TERCERA PARTE: LEVANTAR LA PIERNA Y SEPARAR LAS MANOS, RECOGER LA PIERNA Y LAS MANOS (DEMOSTRACIÓN).

Mantén la postura con la cintura ligeramente inclinada hacia adelante, el pecho ligeramente levantado, el mentón hacia atrás, la cabeza ligeramente levantada, el cuerpo se inclina hacia adelante, los dos brazos se extienden hacia afuera, al mismo tiempo, la pierna derecha se extiende hacia atrás, los dedos del pie estirados, hasta que el cuerpo esté en posición horizontal y la pierna derecha forme una forma de “T” con la pierna izquierda, los brazos se extienden completamente hacia los lados, formando una línea recta con los hombros, las palmas de las manos giran hacia abajo. En este momento, la postura requiere que la pierna izquierda esté recta, la pierna derecha se extienda hacia atrás, los dedos del pie estén estirados, la planta del pie esté hacia arriba, las caderas estén niveladas sin inclinarse, la cintura esté hundida, el pecho esté ligeramente levantado, el mentón esté hacia atrás, la cabeza y el pie derecho estén en la misma línea horizontal, los dos brazos se extiendan hacia los lados, las palmas hacia arriba (siente la postura).

Los dos brazos continúan girando hacia atrás, mantén el pie derecho con la planta hacia arriba y la cadera nivelada, baja la rodilla, recoge la cadera, contrae la cintura, acerca el muslo al pecho, el cuerpo se levanta gradualmente, las dos manos salen del costado de la cadera. El torso se levanta recto, la pierna derecha continúa recogéndose, la cintura impulsa la contracción de la cadera, el muslo se levanta hacia adelante, la pantorrilla se mantiene cerca de un ángulo de 90° con el muslo, el tobillo se relaja, hasta que el muslo esté cerca de estar horizontal, recoge el tobillo, gira la punta del pie hacia adelante, las dos manos se recogen debajo de las costillas, con las palmas hacia arriba (siente la postura).

CUARTA PARTE: MOVIMIENTO FINAL (DEMOSTRACIÓN).

Después de recoger la pierna, endereza el cuerpo, baja el pie, junta los dos pies, las dos manos cuelgan naturalmente (siente la postura).

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

1. Esta forma se inspira en la grulla caminando en aguas poco profundas, por lo que al practicarla, la mente debe estar especialmente tranquila y relajada, y los movimientos deben ser elegantes y fluidos, por eso se llama “Paso tranquilo de la grulla”.

2. El objetivo de esta forma es mover el cuerpo con el espíritu y controlar el qi. Al extender las alas, presta atención al dedo medio, y al recoger la rodilla, debes contraer la cintura y envolver la cadera. Antes de levantar la pierna, debes aprovechar la fuerza elástica para mostrar su agilidad y flexibilidad. Tanto al extender como al recoger los brazos, deben ser suaves y naturales, para reflejar la actitud de la grulla de no competir.

BENEFICIOS

Fortalece la capacidad de controlar el cuerpo y el qi con la mente, no solo es un buen método para mantener una buena forma física, sino también una forma de ingresar al estado de unión entre el espíritu y el cuerpo.

XI. SACUDIR LAS PLUMAS Y CALMAR EL CORAZÓN (Dǒu Líng Xīn Níng Sì Mò Qí / 抖翎心宁四未齐)

Esta forma es simple y se realiza con el cuerpo relajado y la mente concentrada en todo el cuerpo. Esta forma muestra el contenido de relajación corporal y llenado de intención. Se divide en tres partes: sacudir las plumas, tensar los brazos y sentarse en las muñecas, y levantar los pies para vibrar el qi.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA Y MOVIMIENTOS

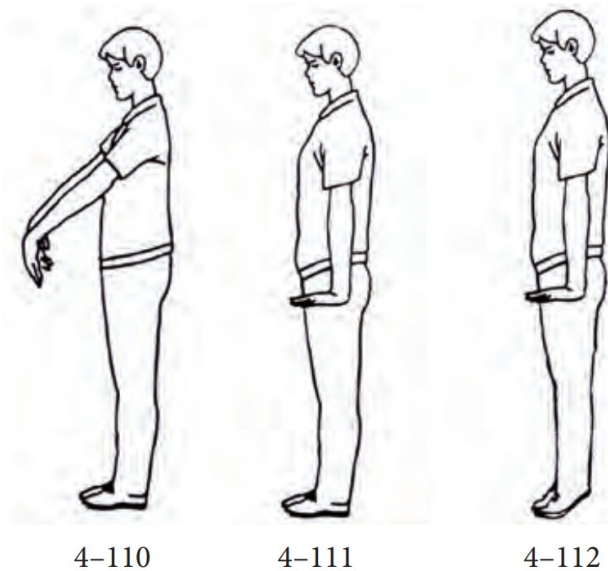
a) Los brazos cuelgan naturalmente a los costados, el cuerpo está relajado, la columna vertebral está recta, el punto Bǎi huì está en la parte superior de la cabeza, la cintura y las caderas están relajadas, el coxis cuelga hacia abajo. Los pies están relajados, de pie sin moverse. Utilizando los lados de la pelvis como punto de movimiento, balancea el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, derecha e izquierda, para que el tronco y las extremidades tiemblen. Después de temblar durante 2-3 minutos, detente.



4-109

b) Los brazos cuelgan hacia abajo, las palmas de las manos miran hacia atrás, los brazos están extendidos, los codos llevan las muñecas hacia adelante aproximadamente 15°, el dorso de las manos mira hacia adelante y las puntas de los dedos miran hacia abajo. Lleva los brazos hacia atrás hasta el costado del cuerpo, dobla las muñecas y las palmas de las manos miran hacia abajo. Repite este movimiento de estirar hacia adelante y jalar hacia atrás 3 veces.

c) Mantén la postura con los brazos extendidos y las muñecas dobladas, el cuerpo está recto, levanta los talones en tres ocasiones hasta el punto más alto, con el centro de gravedad en los dedos de los pies. Luego relaja los pies, mueve el centro de gravedad hacia atrás, baja el cuerpo recto y los talones caen rápidamente al suelo. Repite este movimiento 3 veces.



2. PUNTOS CLAVE Y PENSAMIENTOS

Durante el temblor, debes usar las caderas como punto de movimiento para llevar todo el cuerpo, no uses los brazos para moverlo. La clave para poder hacer que todo el cuerpo tiemble es relajar la cintura y los hombros. Presta atención a que no es un movimiento de balanceo de las caderas, sino que el movimiento hacia adelante y hacia atrás de las caderas lleva el movimiento lateral del abdomen, lo que a su vez afecta el movimiento del pecho y las costillas, y luego lleva el temblor a las extremidades superiores. Además, debido a que las piernas están relajadas, el movimiento hacia adelante y hacia atrás de la pelvis también afectará inevitablemente el movimiento correspondiente de las extremidades inferiores. Durante el temblor, el cuerpo debe estar relajado, la mente tranquila y la intención debe estar en todo el cuerpo.

En el movimiento (b), el estiramiento hacia adelante de los brazos y el jalar hacia atrás de las muñecas deben ser rápidos y enérgicos. Al estirar hacia adelante, la fuerza se aplica en la parte posterior del antebrazo y la muñeca, y al jalar hacia atrás, la fuerza se aplica en la muñeca.

En el movimiento (c), al levantar el cuerpo y los talones, debes usar el punto Bǎi huì para llevar el ascenso del cuerpo. Después de levantarse, detente por un momento antes de bajar. Los dedos de los pies deben agarrar el suelo. Luego, relaja la intención del punto Bǎi huì, relaja los dedos de los pies,

mueve el centro de gravedad hacia atrás y cae naturalmente con el cuerpo recto al suelo. De esta manera, la fuerte sensación de temblor llegará directamente a la cabeza.

3. EFECTOS

El temblor en esta forma en realidad moviliza naturalmente el hùn yuánqì en el dāntián para llenar todo el cuerpo. Debido a que se utiliza los lados de la pelvis como punto de movimiento, se involucran directamente las costillas, lo que permite que el hùn yuánqì de los órganos internos descienda al dāntián para llenar el hùn yuánqì del cuerpo. Por lo tanto, cuando el hùn yuánqì de los órganos internos no está lleno en el hùn yuánqì, durante el temblor se puede sentir dolor en las costillas, dolor vacío en el hùn yuánqì y una sensación de falta de energía. Al practicar esta forma, no solo se puede hacer que el hùn yuánqì fluya por todo el cuerpo, sino que también se puede lograr el efecto de reunir y fusionar el dāntián y el hùn yuánqì. Además, el temblor de los brazos extendidos y los talones al tocar el suelo no solo puede equilibrar la energía en todo el cuerpo, sino que también ayuda a que la energía se infiltre en capas más profundas.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

PRIMERA PARTE: SACUDIR LAS PLUMAS (DEMOSTRACIÓN)

Continuando desde la forma anterior, los brazos cuelgan naturalmente, el cuerpo está relajado, la postura es recta, el punto Baihui está en la parte superior, la cintura y la cadera están relajadas, y el coxis cuelga hacia abajo. Utilizando los lados de la pelvis como punto de apoyo, empujar hacia adelante y balancear hacia atrás para provocar una sacudida en el tronco y las extremidades. Los pies están relajados y se mantienen firmes. Después de sacudir durante dos o tres minutos, detenerse y sentir los efectos.

EFFECTO

Al utilizar los lados de la pelvis como punto de apoyo, se estimulan directamente las costillas, lo que permite que el qì verdadero de los órganos internos descienda al dantian y llene el cuerpo con qì hùnyuán. Por lo tanto, si el qì verdadero de los órganos internos no se ha llenado en el dantian, al sacudir se puede sentir dolor en las costillas, vacío en el dantian y falta de qì. Al sacudir las plumas, se moviliza directamente el qì hùnyuán del dantian para llenar naturalmente todo el cuerpo, y se logra la fusión del dantian y el qì hùnyuán.

SEGUNDA PARTE: TENSAR LOS BRAZOS Y SENTARSE EN LAS MUÑECAS (DEMOSTRACIÓN)

Los brazos cuelgan hacia abajo, las palmas de las manos miran hacia atrás, los brazos están extendidos y los codos llevan las muñecas hacia adelante en un ángulo de 15°. La tensión se aplica en la parte posterior del antebrazo y la muñeca, con el dorso de la mano hacia adelante y las puntas de los dedos hacia abajo. Luego, se jalan los brazos hacia los costados del cuerpo, se sientan las muñecas

y las palmas de las manos miran hacia abajo. Se repite el movimiento de tensar y sentarse en las muñecas tres veces. Sentir los efectos.

EFECTO

A través de este movimiento, se puede ajustar la energía del cuerpo y evitar movimientos espontáneos.

TERCERA PARTE: LEVANTAR LOS PIES PARA VIBRAR EL QI (DEMOSTRACIÓN)

Mantener los brazos extendidos hacia abajo y la postura recta, el punto Baihui lidera el cuerpo hacia arriba. Levantar los talones tres veces hasta el punto más alto, con el peso en las puntas de los pies y los cinco dedos agarrando el suelo. Luego, relajar la intención en el punto Baihui, relajar los dedos de los pies, mover el peso hacia atrás y dejar que el cuerpo caiga naturalmente, con los talones cayendo rápidamente al suelo. Repetir tres veces. Sentir los efectos.

EFECTO

Al practicar el movimiento de vibrar el qi, no solo se equilibra la energía en todo el cuerpo, sino que también ayuda a que el qi penetre en capas más profundas.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

Al sacudir, es importante utilizar la cadera como punto de apoyo para mover todo el cuerpo, en lugar de depender solo de los brazos. La clave para lograr que todo el cuerpo se sacuda es relajar la cintura y los hombros. No se trata de balancear los glúteos de un lado a otro, sino de mover la parte delantera y trasera de la cintura para mover el abdomen de izquierda a derecha, lo que a su vez mueve el pecho y las costillas, y finalmente provoca la sacudida de los brazos. Además, al relajar las piernas y mover la pelvis hacia adelante y hacia atrás, también se moverán las extremidades inferiores de manera correspondiente. Durante la sacudida, el cuerpo debe estar relajado, la mente tranquila y la intención enfocada en todo el cuerpo.

El movimiento de tensar los brazos y sentarse en las muñecas debe ser enérgico y fuerte. Al tensar hacia adelante, la tensión se aplica en la parte posterior del antebrazo y la muñeca, y al jalar hacia atrás, la tensión se aplica en la muñeca.

Al levantar los pies para vibrar el qi, se debe utilizar el punto Baihui para liderar el ascenso del cuerpo. Después de levantarse, se debe hacer una breve pausa antes de descender, y los dedos de los pies deben agarrar el suelo. Luego, relajar la intención en el punto Baihui, relajar los dedos de los pies, mover el peso hacia atrás y dejar que el cuerpo caiga naturalmente, con los talones cayendo rápidamente al suelo. Este movimiento produce una fuerte sensación de vibración hasta la cabeza.

EFFECTOS

Al sacudir, se moviliza directamente el qi hùnyuán del dantian para llenar naturalmente todo el cuerpo, y promueve una mayor fusión del dantian y el qi hùnyuán.

Al tensar los brazos y vibrar el qi al aterrizar los pies, no solo se equilibra la energía en todo el cuerpo, sino que también ayuda a que el qi penetre en capas más profundas. Al mismo tiempo, evita la aparición de movimientos espontáneos.

XII. LA PENETRACIÓN DEL ESPÍRITU A TRAVÉS DE LA CORONILLA (XIÀOYÁO QǏLUÒ SHÉN GUÀN DǏNG / 逍遥起落神贯顶)

Esta forma es una práctica de movimiento integral, con movimientos elegantes y fluidos. La técnica “He Ju Jin” en esta forma refleja las características de la grulla en los cuatro métodos de entrenamiento de la forma de la grulla, por lo que también es una forma que transmite información relacionada con la grulla.

INTRODUCCIÓN DE LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA Y LA TÉCNICA DE LAS MANOS:

Dàchuí: En la parte superior de la espalda, en la línea media posterior, en el hueco entre el proceso espinoso de la primera vértebra torácica y el proceso espinoso de la séptima vértebra cervical.

“He Ju Jin”: El pulgar y el dedo medio se juntan, las yemas de los dedos se enfrentan a una distancia de aproximadamente un centímetro, los otros dedos están naturalmente extendidos, también conocido como el dedo de la flor.

Revisión: Bǎi huì, Xuánjī, Tiānmén.

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA Y MOVIMIENTOS

(1) Desde la posición anterior, relajar las muñecas y girar las palmas hacia adentro, juntando las manos frente al bajo vientre. Cambiar a la palma yang, juntando los dedos medios y elevándolos a la posición del hùnyuán. Al mismo tiempo, transferir el peso al pie derecho, levantar el talón del pie izquierdo y apoyar los dedos cuarto y quinto en el suelo. (Figura 4-113)

(2) Elevar ambas palmas hasta el punto de acupuntura Xuánjī en el pecho, girar las puntas de los dedos hacia adelante, juntar los meñiques de las palmas y continuar elevándolas hacia la cara. Luego, separar las palmas mientras se elevan, girar las puntas de los dedos hacia afuera y separar las raíces de las palmas, girar las puntas de los dedos hacia atrás. Elevar los brazos hasta que estén rectos pero no rígidos, con las palmas hacia arriba y los diez dedos formando una palma que sostiene el cielo. (Figura 4-114)



4-113



4-114

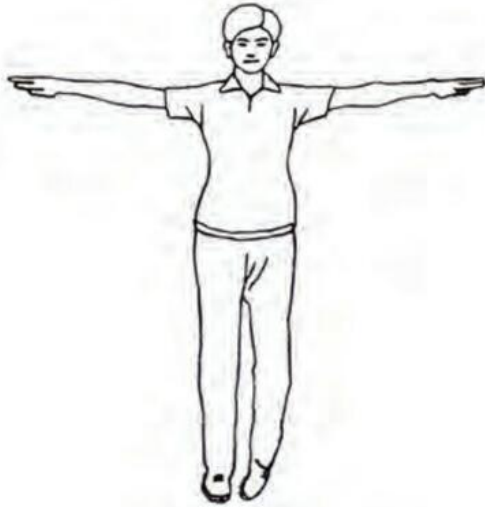
(3) Las palmas y los brazos caen desde los lados hasta estar alineados con los hombros. Las palmas hacia abajo, los brazos continúan descendiendo y las piernas se agachan, hasta que los brazos y el cuerpo formen un ángulo de 15° , los pulgares y los dedos medios se juntan formando un “pico de grulla” (también conocido como el gesto de la flor cogida). (Figuras 4-115, 4-116, 4-117) Los brazos se elevan desde los lados del cuerpo, las piernas se levantan lentamente hasta que los brazos estén rectos y alineados con los hombros, y se suelta el gesto de la grulla para formar una palma yin. Esto se repite tres veces. En el cuarto descenso de los brazos, el pie izquierdo se apoya en el suelo. (Figura 4-115)

(4) Las dos manos se juntan frente al cuerpo y luego se giran las palmas hacia arriba, juntando los dedos medios, enderezando el cuerpo y juntando los pies. Las manos se elevan hasta la posición del hùnyuán. Al mismo tiempo, transferir el peso al lado izquierdo, levantar el talón del pie derecho y apoyar los dedos cuarto y quinto en el suelo.

(5) Elevar ambas palmas hasta el punto de acupuntura Xuánjī, girar las puntas de los dedos hacia adelante, juntar los meñiques de las palmas y continuar elevándolas. Luego, separar las palmas mientras se elevan, girar las puntas de los dedos hacia afuera y separar las raíces de las palmas, girar las puntas de los dedos hacia atrás. Elevar los brazos hasta que estén rectos pero no rígidos, con las palmas hacia arriba y los diez dedos formando una palma que sostiene el cielo.

(6) Las palmas y los brazos caen desde los lados hasta estar alineados con los hombros. Las palmas hacia abajo, los brazos continúan descendiendo y las piernas se agachan, hasta que los brazos y el cuerpo formen un ángulo de 15° , los pulgares y los dedos medios se juntan formando un “pico de

grulla”. Los brazos se elevan desde los lados del cuerpo, las piernas se levantan lentamente hasta que los brazos estén rectos y alineados con los hombros, y se suelta el gesto de la grulla para formar una palma yin. Esto se repite tres veces. En el cuarto descenso de los brazos, el pie derecho se apoya en el suelo. Las dos manos se juntan frente al cuerpo y luego se giran las palmas hacia arriba, juntando los dedos medios, enderezando el cuerpo.



4-115



4-116



4-117

2. PRINCIPIOS Y MENTALIDAD

En los movimientos (1) y (4), el apoyo de los dedos cuarto y quinto en el suelo debe ser ligero y sin esfuerzo para evitar que se vuelva pesado. Las rodillas al elevarse no deben girar hacia afuera, de lo contrario, el qi no se elevará fácilmente. Los movimientos (2) y (5) se conocen como “sostener el cielo”. Los movimientos deben ser continuos. Cuando las manos llegan a la parte superior de la cabeza, se debe cerrar los ojos y visualizar el cielo azul entre los dos dedos medios. En los movimientos (3) y (6), el ascenso y descenso deben ser elegantes y fluidos. Al descender, los hombros deben relajarse, los codos deben caer y las muñecas deben doblarse hacia abajo. Al ascender, los codos y las muñecas deben relajarse y elevarse, evitando que los brazos estén rígidos. Al ascender, el cuerpo no se eleva mediante el esfuerzo de las piernas, sino que se eleva mediante el levantamiento del punto Bǎi huì, coordinado con el levantamiento de la parte posterior del cuello, las orejas y la mandíbula, lo que impulsa el ascenso y descenso del cuerpo. Esto se conoce como “penetración del espíritu a través de la coronilla”. Al mismo tiempo, la atención se centra en el gesto de la grulla de las dos manos.

3. EFECTOS

El propósito de estos movimientos es devolver la energía hùnyuán de todo el cuerpo al centro y nutrir la energía hùnyuán de los campos inferiores y medios con la energía hùnyuán de los campos superiores. Los movimientos de las extremidades están diseñados con este propósito.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

Esta forma se puede dividir en dos partes, representadas por levantar la pierna izquierda y levantar la pierna derecha. Ambas partes tienen los mismos requisitos y principios, por lo que solo se explicará la parte representada por levantar la pierna izquierda. Primera parte: elevar la energía, las palmas sostienen Tiānmén; Segunda parte: Xiaoyao Qiluo, la intención espiritual atraviesa la parte superior de la cabeza.

PRIMERA PARTE: ELEVAR LA ENERGÍA, LAS PALMAS SOSTIENEN TIĀNMÉN (DEMOSTRACIÓN).

Continuando desde la forma anterior, las muñecas se relajan y las palmas giran hacia adentro, las dos manos se juntan frente al abdomen y se transforman en palmas yang, los dedos medios se tocan, manteniendo las palmas yang, se elevan hacia adelante hasta la posición de Hùnyuán, luego se traslada el centro de gravedad hacia el pie derecho, se levanta la pierna izquierda, el talón izquierdo se levanta y los dedos cuarto y quinto del pie izquierdo tocan ligeramente el suelo. Las dos palmas se elevan hasta el punto de acupuntura Xuánjī, mientras continúan elevándose, los codos caen naturalmente, luego las dos palmas se dividen mientras se elevan frente a la frente, primero los dedos se giran hacia afuera, luego las palmas se separan, los dedos se giran hacia atrás, continúan girando las palmas hacia arriba, los brazos se extienden hacia arriba en una posición que puede ser recta o no, las palmas están sobre la cabeza, las palmas están hacia arriba, las yemas de los dedos se enfrentan pero no se tocan, formando las palmas que sostienen el cielo (experimentar).

INTENCIÓN Y EFECTOS

El exterior del cuarto dedo del pie está conectado con el meridiano de la vesícula biliar. Al tocar ligeramente el suelo con los dedos cuarto y quinto, se conecta el meridiano de la vesícula biliar con la energía de la tierra, lo que permite que la energía ascienda hasta la cabeza. Al mismo tiempo, las dos manos se elevan frente al cuerpo, la intención también debe ser elevar la energía hacia Tiānmén. Cuando las dos manos se elevan por encima de la cabeza, se debe cerrar los ojos y visualizar el cielo azul entre los dedos medios. A través de esta combinación de movimientos e intención, el objetivo es mover la energía del hígado y la vesícula biliar, romper el Tiānmén y abrir los orificios del cerebro.

SEGUNDA PARTE: XIAOYAO QILUO, LA INTENCIÓN ESPIRITUAL ATRAVIESA LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA (DEMOSTRACIÓN).

Los brazos caen desde ambos lados hasta que estén alineados con los hombros, las palmas miran hacia abajo, los hombros se relajan, los codos caen, las muñecas se hundan mientras los brazos continúan cayendo. Al mismo tiempo, Bǎi huì se mantiene suspendido y el cuerpo se mantiene en una posición de agachado en el centro. Cuando los brazos y el cuerpo forman un ángulo de 15°, las dos manos forman “He Ju Jin”, los hombros llevan los codos, los codos llevan las muñecas, las muñecas llevan los dedos de las palmas mientras se levantan hacia arriba y hacia los lados del cuerpo, las dos piernas se levantan lentamente, las dos piernas se enderezan por completo, los brazos forman una línea recta y los hombros están alineados, luego se suelta “He Ju Jin” y se forman las palmas yin. Después de repetir el movimiento de caída y elevación tres veces, en la cuarta caída, el pie izquierdo se coloca en el suelo. Las dos manos se juntan hacia el frente del cuerpo, hasta el abdomen, las palmas giran hacia arriba y los dedos medios se tocan, el cuerpo se endereza, los dos pies se juntan y se paran (experimentar).

INTENCIÓN Y EFECTOS

Durante el movimiento de caída y elevación, la intención debe centrarse en Bǎi huì en la parte superior de la cabeza. Durante la elevación, además de enfocarse en “He Ju Jin” de las dos manos, también debe haber una intención de recoger la energía. Al mismo tiempo, la intención debe guiar el ascenso de los tres meridianos principales: el meridiano de Ren, el meridiano de Du y el meridiano que conecta los orificios Hùnyuán. A través de la combinación de movimientos y la intención de Xiaoyao Qiluo, la intención espiritual atraviesa la parte superior de la cabeza, el objetivo principal es elevar la energía hacia Tiānmén, mover la energía Hùnyuán de las dos regiones inferiores y cargarla en la región superior, y también devolver la energía Hùnyuán de todo el cuerpo al centro.

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

En la primera parte, los dedos cuarto y quinto al tocar el suelo deben ser ligeros y no forzados (para evitar que se vuelvan pesados). La rodilla levantada no debe girar hacia afuera, de lo contrario, la energía no se elevará fácilmente.

En la primera parte, cuando las dos manos se elevan desde Hùnyuán hasta la posición de las palmas que sostienen el cielo sobre la cabeza, el movimiento de elevación debe ser continuo y no debe haber interrupciones. Cuando las dos manos se elevan por encima de la cabeza, se deben cerrar los ojos y visualizar el cielo azul entre los dedos medios.

En la segunda parte, durante el movimiento de caída y elevación, se debe ser elegante y libre. Al descender, los hombros deben relajarse, los codos deben caer y las muñecas deben hundirse. Al

ascender, los codos y las muñecas deben relajarse y elevarse, evitando que los brazos estén rígidos. Durante el ascenso, no se debe usar fuerza en las piernas, sino que Bǎi huì debe liderar el movimiento, coordinando el descenso y el ascenso del cuello, levantando las raíces de las orejas y tirando del Dàchuí para mover el cuerpo hacia arriba y hacia abajo, lo que se refiere a “la intención espiritual atraviesa la parte superior de la cabeza”.

En la segunda parte, cuando las dos manos forman “He Ju Jin” junto con el cuerpo, la intención debe centrarse en “He Ju Jin” de las dos manos y también debe haber una intención de recoger la energía. Al mismo tiempo, también se debe tener la intención de guiar el ascenso de los tres meridianos principales: el meridiano de Ren, el meridiano de Du y el meridiano que conecta

Resumen de los puntos clave:

En la primera parte, los dedos cuarto y quinto al tocar el suelo deben ser ligeros y no forzados (para evitar que se vuelvan pesados). La rodilla levantada no debe girar hacia afuera, de lo contrario, la energía no se elevará fácilmente.

En la primera parte, cuando las dos manos se elevan desde Hùnyuán hasta la posición de las palmas que sostienen el cielo sobre la cabeza, el movimiento de elevación debe ser continuo y no debe haber interrupciones. Cuando las dos manos se elevan por encima de la cabeza, se deben cerrar los ojos y visualizar el cielo azul entre los dedos medios.

En la segunda parte, durante el movimiento de caída y elevación, se debe ser elegante y libre. Al descender, los hombros deben relajarse, los codos deben caer y las muñecas deben hundirse. Al ascender, los codos y las muñecas deben relajarse y elevarse, evitando que los brazos estén rígidos. Durante el ascenso, no se debe usar fuerza en las piernas, sino que Bǎi huì debe liderar el movimiento, coordinando el descenso y el ascenso del cuello, levantando las raíces de las orejas y tirando del Dàchuí para mover el cuerpo hacia arriba y hacia abajo, lo que se refiere a “la intención espiritual atraviesa la parte superior de la cabeza”.

En la segunda parte, cuando las dos manos forman “He Ju Jin” junto con el cuerpo, la intención debe centrarse en “He Ju Jin” de las dos manos y también debe haber una intención de recoger la energía. Al mismo tiempo, también se debe tener la intención de guiar el ascenso de los tres meridianos principales: el meridiano de Ren, el meridiano de Du y el meridiano que conecta los orificios Hùnyuán.

EFFECTOS

El objetivo de esta forma es devolver la energía Hùnyuán de todo el cuerpo al centro, permitiendo que la energía Hùnyuán de las dos regiones inferiores se cargue en la región superior. Los movimientos de las extremidades están diseñados con este propósito.

XIII. HÙNYUÁN CONECTA EL CIELO Y LA TIERRA (HÙN YUÁN YĪQÌ LIÁN TIĀNDÌ / 混元一气连天地)

Esta forma es la última de Wǔ yuán zhuāng. El objetivo principal de practicar esta forma es ajustar la circulación de energía y sangre en todo el cuerpo, y atraer la energía hùn yuán desde el interior y el exterior hacia el cuerpo, unificándola en el hùn yuán. Los movimientos de esta forma son simples pero clave, por lo que es importante comprenderlos durante la práctica.

INTRODUCCIÓN DE LOS GESTOS DE LAS MANOS:

“Ding Yin”: Las dos manos se superponen naturalmente, con las palmas hacia arriba. La mano izquierda está arriba y la mano derecha está abajo, los dos dedos índices se tocan suavemente. Esta posición se llama “Ding Yin”.

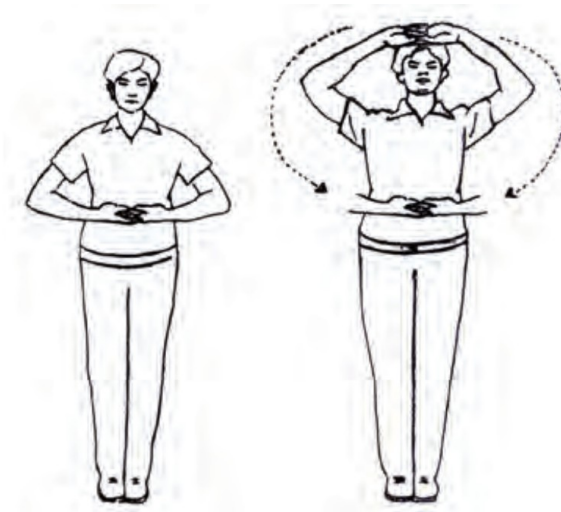
“Shuang Huan Ding Yin”: Los dedos índices y medios de ambas manos forman un círculo, con las palmas hacia arriba. Las dos manos se superponen, con la mano izquierda arriba y la mano derecha abajo. Los extremos de los dedos índices de ambas manos se tocan suavemente. Esta posición se llama “Shuang Huan Ding Yin”, también conocida como “Mítuo Ding Yin”.

Revisión: “Hùn yuán he yin shou” (Gesto de unir el hùn yuán).

RESUMEN DEL MOVIMIENTO

1. POSTURA Y MOVIMIENTOS

a) Las dos palmas suben a la posición de Hùnyuán, con la izquierda arriba y la derecha abajo, superpuestas ligeramente con los dedos pulgares tocándose ligeramente (esta posición de las manos se llamaba anteriormente “Sello de Estabilidad”). (Figura 4-118) Suben hasta el centro del pecho y giran las palmas hacia afuera hasta la frente. (Figura 4-119) Las dos manos se separan y caen en línea recta desde los lados hasta que las palmas internas caen al mismo nivel que las caderas, luego se juntan en frente del abdomen y se superponen formando el Sello de Estabilidad. Repite estos movimientos tres veces. La tercera vez, las dos manos se juntan y se superponen en frente del abdomen formando el Sello de Doble Anillo (los dedos pulgares y los dedos índices de las dos manos forman un anillo, y las puntas de los dedos pulgares se tocan). Suben a la posición de Hùnyuán.



4-118

4-119

b) La palma izquierda gira hacia abajo y se coloca sobre la palma derecha, luego las dos manos y los brazos se separan hacia los lados, girando las palmas en diagonal y extendiéndose hacia afuera formando una línea recta a la altura de los hombros. Luego, las palmas giran hacia arriba y los brazos se mueven hacia arriba en un arco hasta que las muñecas se cruzan frente a la frente, con la mano izquierda en posición vertical y la mano derecha en posición horizontal con la palma interna hacia abajo. (Figura 4-120) Las dos manos caen a la posición de Hùnyuán formando la palma de “Sostener el Cielo y Sostener la Tierra”. (Figura 4-121) La palma derecha gira hacia arriba, la mano izquierda se coloca sobre la palma derecha, luego las dos manos y los brazos se separan hacia los lados. Repite estos movimientos tres veces.

c) Suelta los dos sellos, la mano izquierda se coloca sobre la mano derecha, las dos manos se separan y el dedo medio de una mano presiona la raíz del cuarto dedo de la otra mano, luego las dos manos se agarran mutuamente formando el Sello de Hùnyuán (las dos manos forman un sello con los dedos pulgares y los dedos medios tocándose). Mantén una postura erguida. Inhala naturalmente y exhala emitiendo el sonido “qing” (claro) cinco veces. Las dos manos vuelven a su posición original a los lados del cuerpo. Termina la práctica. (Figura 4-122)



4-120

4-121

4-122

2. PUNTOS CLAVE Y VISUALIZACIÓN

En el movimiento (a), cuando las dos manos forman el Sello de Estabilidad y suben, los pulgares no deben presionarse demasiado, y debes prestar atención a la unión de las puntas de los dedos pulgares. Cuando las palmas llegan a la frente y se separan, debes prestar atención al orden en que las manos se separan y a los movimientos de separación de las manos, utilizando la visión periférica para supervisarlos. Es especialmente importante prestar atención a los movimientos y posturas de las manos cuando suben frente a tu cuerpo. Lo mismo se aplica a los movimientos en (b). Cuando las manos llegan a la parte superior de la cabeza, también debes prestar atención a los movimientos y posturas de las manos, y si es necesario, puedes inclinar ligeramente la cabeza hacia atrás, pero no demasiado, ya que esto afectaría el flujo de energía. Solo emite el sonido “qing” para recoger la energía y devolverla a Hùnyuán.

3. BENEFICIOS

Esta forma guía el flujo de energía de manera suave y lo devuelve a Hùnyuán.

EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS

Esta forma se puede dividir en tres partes.

PRIMERA PARTE: “UNIFICAR EL CIELO Y LA TIERRA” (DEMOSTRACIÓN).

En esta parte, las manos se elevan hasta la posición del hùn yuán, formando “Ding Yin”. Luego, las manos se elevan hacia la frente y se separan hacia los lados, formando una línea recta con los brazos. Luego, las manos caen hacia abajo y se juntan en el abdomen, formando “Ding Yin”. Este movimiento

se repite tres veces, y en la tercera vez, las manos se juntan en el abdomen y forman “Shuang Huan Ding Yin”, luego se elevan hasta la posición del hùn yuán.

SEGUNDA PARTE: “RECOGER LA ENERGÍA HACIA EL HÙN YUÁN” (DEMOSTRACIÓN).

En esta parte, la mano izquierda cubre la mano derecha, los dedos medios de ambas manos se encuentran aproximadamente en la muñeca opuesta. Luego, los brazos se separan hacia los lados y las palmas de las manos se enfrentan en diagonal, los codos se extienden hacia afuera hasta formar una línea recta con los hombros. Luego, las palmas de las manos se mueven hacia arriba en un arco hasta que las muñecas se cruzan en la parte frontal de la frente, mientras la mano izquierda se convierte en una palma vertical y la mano derecha en una palma horizontal. Las manos caen a lo largo de la línea media hasta la posición del hùn yuán, formando “Ding Tian Li Di Zhang”. Luego, la mano derecha gira con la palma hacia arriba, la mano izquierda se relaja y se cubre sobre la mano derecha. Luego, los brazos se separan y se repite el movimiento tres veces. En la tercera vez, las manos caen al frente del pecho, formando “Ding Tian Li Di Zhang”.

TERCERA PARTE: “EMISIÓN DEL SONIDO Y FINALIZACIÓN” (DEMOSTRACIÓN)

En esta parte, se sueltan las manos y la mano izquierda cubre la mano derecha. Luego, las manos se separan y los dedos medios de ambas manos se tocan en la base del cuarto dedo de la mano opuesta. Las manos se agarran mutuamente formando “Hùn yuán he yin shou”. Manteniendo una postura erguida y natural, se inhala y se exhala emitiendo el sonido “qing” (清) cinco veces. Luego, se descansa por un momento, se separan las manos, se vuelven a la posición inicial, se abren los ojos y se finaliza la práctica.

PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA

Se debe mantener los ojos abiertos durante la práctica, solo se pueden cerrar antes de emitir el sonido.

Durante la primera parte, al elevar las manos en “Ding Yin”, los pulgares no deben presionarse demasiado fuerte, y se debe prestar atención a la unión de los extremos de los dedos índices.

Durante la segunda parte, al elevar las manos hacia la parte frontal de la cabeza, también se debe prestar atención a la postura y los movimientos de las manos, y si es necesario, se puede inclinar ligeramente la cabeza hacia atrás, pero no demasiado, ya que afectaría la circulación de energía.

Durante la segunda parte, al emitir el sonido “qing”, se debe observar y sentir tranquilamente para que la energía regrese al hùn yuán.

FUNCIONES

Esta forma tiene como objetivo principal guiar y armonizar la circulación de energía en todo el cuerpo, para que la energía interna regrese al hùn yuán.

RESUMEN DE LA TERCERA SECCIÓN (FORMAS 10-13)

Wǔ yuán zhuāng consta de trece formas, divididas en tres secciones. Las primeras cuatro formas, las últimas cuatro formas y las cinco formas intermedias forman cada una una sección. Las últimas cuatro formas son la tercera sección de Wǔ yuán zhuāng, y su objetivo principal es fortalecer la conexión y transformación entre la energía hùn yuán del cuerpo y la energía hùn yuán de los órganos internos a través del entrenamiento de la unificación de la forma y el espíritu, para que la energía hùn yuán regrese al centro y nutra el cuerpo y el espíritu.

SECCIÓN III. RESUMEN DE ESTE CAPÍTULO

1. Wǔ YUÁN ZHUĀNG ES EL CONJUNTO DE EJERCICIOS MÁS COMPLETO Y DIVERSO.

Wǔ yuán zhuāng es el tercer paso de la práctica de Zhìnéng Qìgōng, y es el conjunto de ejercicios más complejo, completo y diverso de todos los métodos de Zhìnéng Qìgōng. En cuanto a los métodos de práctica, incluye el método externo de mezcla de energía a través de la intención, el método de mezcla de energía de forma y espíritu a través de la forma, y el método de mezcla de energía de los órganos internos a través del sonido. En cuanto a los efectos de la práctica, puede establecer una conexión fluida entre las personas y la naturaleza; fortalecer la capacidad del cuerpo para reunir y dispersar la energía hùn yuán, y transformarla en energía de los órganos internos; fortalecer la capacidad de mezcla de la energía de los órganos internos y la capacidad de ser controlado por la conciencia. También se requiere una práctica integral, que se resume en relajar el cuerpo, concentrar la mente, mantener una postura correcta, mover las manos con ligereza y pronunciar los sonidos claramente.

2. EL ENFOQUE PRINCIPAL DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG ES EL USO DEL SONIDO Y LOS MUDRAS.

Durante la práctica, es importante prestar atención a la postura correcta de los mudras y a la pronunciación precisa de los sonidos; especialmente, se debe prestar atención a la coordinación entre los mudras y la pronunciación al tocar los puntos de acupuntura. La intención debe penetrar profundamente en los puntos de acupuntura y se debe experimentar los cambios internos después de pronunciar los sonidos. Es mejor separar la práctica de la pronunciación de la práctica formal. Al comenzar a practicar la pronunciación, se puede hacer sin coordinarla con los movimientos y los mudras. Primero se pronuncian en voz alta; cuando la forma de la boca y el sonido sean más precisos, se practica en silencio, pero se debe mantener la forma correcta de la boca al pronunciar. Finalmente, se practica con la intención (espíritu). Durante la práctica, al coordinar los movimientos con la pronunciación, es mejor comenzar con la práctica en silencio, y cuando la pronunciación y los movimientos estén coordinados de manera hábil, se puede pronunciar en voz alta, y finalmente se puede practicar la pronunciación con la intención. Al pronunciar el tercer sonido de cada órgano, se debe prestar atención al significado y la función de la palabra. Se debe utilizar activamente la conciencia para promover su función, y al mismo tiempo, se debe ser consciente de cómo se mueven las emociones para controlar el estado mental durante la práctica.

3. PRESTAR ATENCIÓN A LA APERTURA Y CIERRE DE LA ENERGÍA EN LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA HÙN YUÁN.

Los puntos de acupuntura hùn yuán son los puntos clave para cultivar la energía espiritual en los métodos tradicionales de qigong, y también se consideran el lugar donde la energía espiritual se mezcla. Por lo tanto, es muy importante comprender y practicar los puntos de acupuntura hùn yuán durante la práctica. No solo durante la práctica, sino también en la vida diaria, se debe experimentar el significado de los sonidos de las palabras “fā líng” y sentir primero la parte del “vibración” al pronunciar los sonidos. Luego, se debe percibir la imagen de vacío e infinito en ese lugar. Después de eso, se debe mover la energía externa para abrir y cerrar en ese lugar, y se debe experimentar conscientemente la entrada y salida de la energía. Si se puede combinar estrechamente la intención y la conciencia con esto, se logrará la “formación del elixir” en los métodos tradicionales de qigong, y se puede llegar a un nivel más alto a través de esta práctica. Además, también se debe comprender la imagen de la mezcla de energía de los cinco órganos en los puntos de acupuntura hùn yuán. Al principio de la práctica, se puede usar la intención para abrir y cerrar la energía en los puntos de acupuntura hùn yuán, lo cual es un método maravilloso para absorber y fortalecer la energía, y puede reducir las reacciones de la práctica (principalmente las reacciones de eliminación de enfermedades).

4. AQUELLOS QUE NO HAYAN PRACTICADO LOS PRIMEROS Y SEGUNDOS PASOS DE LA PRÁCTICA DE Zhìnéng Qìgōng TAMBIÉN PUEDEN PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG.

Algunas personas preguntan si pueden practicar Wǔ yuán zhuāng sin haber practicado los primeros y segundos pasos de Zhìnéng Qìgōng. La respuesta es sí, solo que los efectos de la práctica serán un poco inferiores. Por supuesto, esto puede ser una excepción para aquellos que tienen una buena condición física y mental. Debido a que Wǔ yuán zhuāng abarca un rango más amplio de movimientos de energía, las personas con deficiencia de energía pueden sentir dificultades para mantenerse al día, pero para aquellos que son fuertes y saludables, esto puede acelerar el progreso de la práctica. Se puede comenzar la práctica de Zhìnéng Qìgōng desde cualquier paso, solo que es más lógico comenzar con el método externo de mezcla de energía, Pěng qì guàn dǐng fǎ.

Los primeros tres pasos de Zhìnéng Qìgōng se centran en la combinación de cambios de postura y la unión de la intención, el espíritu y la energía. Por lo tanto, hay más movimientos involucrados. Por un lado, cada postura tiene su propio efecto específico en la práctica de la energía, lo que hace que los

efectos de la práctica sean más rápidos. Por otro lado, al mover el cuerpo, se puede lograr la tranquilidad de la mente, y luego se puede lograr la unión gradual de la forma, el espíritu, la energía y la intención, lo que permite avanzar gradualmente a un nivel más alto.

SECCIÓN IV. FRASE CONTRASEÑA

PREPARACIÓN

Pies juntos, cuerpo erguido, manos colgando naturalmente, mirada al frente, cerrar suavemente los ojos, relajar todo el cuerpo.

PRIMERA FORMA: “DǐNG TIĀN LÌ DÌ HÉ HUÀ HÙN YUÁN”

Las manos se mueven hacia arriba frente al cuerpo, a la altura del abdomen, los brazos se cruzan y se juntan, los dedos índice y pulgar se tocan formando un círculo, los brazos se extienden hacia afuera, formando las palmas hacia arriba.

Morder los dientes: Dientes superiores: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve; Dientes izquierdos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve; Dientes derechos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve; Dientes superiores: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve.

El dragón rojo agita el mar: izquierda, abajo, derecha, arriba, dos, tres; Inverso: derecha, abajo, izquierda, arriba, dos, tres.

Punto de la lengua en el paladar inferior: uno, dos, tres; Punto de la lengua en el paladar superior: uno, dos, tres; Punto de la lengua en la ranura entre los dientes: uno, dos, tres.

Relajar las manos, formar las palmas hacia arriba.

Inhalar, hacer el sonido “E? U? ENG” - claro -; Inhalar, hacer el sonido “E? U? ENG” - claro -; Inhalar, hacer el sonido “E? U? ENG” - claro -; Inhalar, hacer el sonido “E? U? ENG” - claro -; Inhalar, hacer el sonido “E? U? ENG” - claro -.

SEGUNDA FORMA: “CHÀNG TŌNG MÁO QIÀO KĀI SĀN GUĀN”

Relajar las palmas, girar las palmas hacia adentro, los dedos apuntan hacia adelante, las palmas se juntan y se separan, se juntan y se separan, se juntan y se separan. Girar las palmas hacia arriba, levantar los codos y los brazos hasta el pecho, los meñiques se tocan en el exterior, levantar hasta la frente, las palmas se separan hacia los lados y los dedos apuntan hacia atrás, girar las palmas continuamente hacia arriba hasta la parte superior de la cabeza, los dedos medios se tocan, los brazos se extienden, las palmas se levantan hacia arriba.

Girar las palmas hacia abajo, bajar. Punto medio en el punto de la puerta del cielo. Los dorsos de los dedos se tocan, girar: izquierda, adelante, derecha, atrás, dos, tres; Inverso: derecha, adelante, izquierda, atrás, dos, tres. Presionar hacia abajo, las manos se colocan planas. Levantar, los brazos se extienden, bajar, punto medio en el punto de la puerta del cielo, los dorsos de los dedos se tocan, girar: uno, dos, tres; Inverso: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo. Levantar, los diez dedos se entrelazan, girar las palmas hacia arriba, levantar, frotar las muñecas: uno, dos, tres. Levantar, bajar frente al cuerpo, hasta el abdomen. Presionar hacia abajo.

Separar las manos, los dedos medios se tocan. Presionar hacia abajo, levantar los dedos de los pies; presionar, levantar; presionar, levantar. Deslizar las palmas sobre las rodillas: adelante, afuera, atrás, adentro, dos, tres; Inverso: uno, dos, tres. Presionar hacia abajo, los dedos de los pies se colocan planos.

Los dedos medios se tocan, girar las palmas hacia adentro, subir hasta el ombligo, punto medio en el ombligo, a lo largo del cinturón hacia atrás hasta el punto de la puerta de la vida. Girar las palmas hacia afuera, las palmas se superponen, empujar hacia afuera, juntar hacia adentro; empujar hacia afuera, juntar hacia adentro; empujar hacia afuera, juntar hacia adentro. Girar las palmas hacia adentro, punto medio en el punto de la puerta de la vida, a lo largo del cinturón hacia el costado del cuerpo, girar los dedos hacia abajo, abrir hacia afuera, juntar hacia adentro; abrir hacia afuera, juntar hacia adentro; abrir hacia afuera, juntar hacia adentro. Los dedos medios apuntan hacia adelante, punto medio en el ombligo, los dedos se extienden hacia adelante, las raíces de los dedos se tocan; retirar, punto medio en el ombligo, extender hacia adelante; retirar, punto medio en el ombligo, extender hacia adelante; retirar, punto medio en el ombligo, extender hacia adelante, las palmas se juntan hasta el hùn yuán.

TERCERA FORMA: “HÈ Qǐ SÌ GÙ SHÉN SHǒU ZHŌNG HUÁN”

Separar las manos. Juntar, separar, juntar, separar, juntar, separar. Girar las palmas y abrazar la pelota, frotar las palmas: uno, dos, tres. Separar las palmas y levantar la pierna izquierda. Empujar y frotar la cabeza de la grulla: uno, dos, tres. Girar el cuerpo 90° a la izquierda. Volver a la posición central, girar el cuerpo 90° a la derecha y pisar el loto, los pies juntos, girar las palmas hacia abajo, abrazar la pelota frente al abdomen. Frotar las palmas: uno, dos, tres. Separar las palmas y levantar la pierna derecha. Empujar y frotar la cabeza de la grulla: uno, dos, tres. Girar el cuerpo 90° a la derecha. Volver a la posición central. Girar el cuerpo 90° a la izquierda y pisar el loto, los pies juntos, girar las palmas hacia abajo, abrazar la pelota frente al abdomen.

CUARTA FORMA: “ZHǎN CHÌ ÁO XIÁNG RÓU CHĒN TÁN CHÀN”

Girar las palmas en paralelo, juntar, separar, juntar, separar, juntar, separar. Extender las alas: girar las palmas hacia arriba, subir hasta el pecho, extender hacia afuera, extender hacia afuera en línea recta, bajar los codos y los brazos, juntar hacia adelante, bajar, abrir los antebrazos hacia afuera hasta el costado del cuerpo, levantar hacia arriba, extender hacia afuera, juntar hacia adelante, bajar, girar las palmas hacia arriba.

Girar las palmas hacia abajo, bajar. Punto medio en el punto de la puerta del cielo. Los dorsos de los dedos se tocan, girar: izquierda, adelante, derecha, atrás, dos, tres; Inverso: derecha, adelante, izquierda, atrás, dos, tres. Bajar, las manos se colocan planas.

QUINTA FORMA: “Xǐ XIÀO ZHÙ XĪN SHÉN ZHŌNG FĒNG LÌ SHĀN GĒN”

Girar los dedos hacia arriba, formar las palmas juntas, levantar el punto medio, girar los dedos hacia adelante, extender hacia adelante, el dedo medio se levanta hacia el cielo, el antebrazo se recoge, el punto medio se levanta hacia el exterior, los dedos índice y medio se levantan hacia el cielo, los dos brazos giran en círculo: hacia afuera, abajo, hacia adentro, arriba, dos, tres; Inverso: hacia adentro, abajo, hacia afuera, arriba, dos, tres. Los dedos medios se tocan, los pulgares se juntan, las dos palmas se agitan desde el pecho a los lados, los dedos índice se extienden hacia las sienes, los dedos meñiques se dirigen hacia atrás, los dedos índice se extienden hacia adelante, los dedos se juntan en el punto de la puerta del cielo, los brazos se extienden hacia los lados formando una línea recta, los dedos se juntan en el punto de la puerta del cielo, los brazos se extienden hacia arriba, los dedos se juntan en el punto de la puerta del cielo.

SEXTA FORMA: “TŪ YĀO QIÁNG SHÈN ZHÌ MÌNG MÉN LIÁN ĚR MÉN”

Relajar las manos, formar las palmas hacia abajo, doblar la cintura hacia abajo, la cabeza y las caderas están alineadas. Encorvar la cintura y levantar la cola, encorvar la cintura, levantar la cola, encorvar la cintura, levantar la cola, encorvar la cintura, levantar la cola, encorvar la cintura, levantar la cola, levantarse lentamente. Los dedos meñiques a lo largo del cinturón hacia adelante hasta el punto del ombligo, a lo largo del cinturón hacia atrás hasta el punto de la puerta de la vida. Girar las palmas hacia afuera, inclinarse hacia adelante, las manos bajan, los dedos de los pies se levantan, inhalar y recoger hasta el hùn yuán.

SÉPTIMA FORMA: “CHÁN MIÁN ZHŌNG GŌNG YÌ HÙN YUÁN SÌ ZÀNG ZHĒN”

Separar las manos. Juntar, separar, juntar, separar, juntar, separar. Girar las palmas y abrazar la pelota, frotar las palmas: uno, dos, tres. Separar las palmas y levantar la pierna izquierda. Empujar y frotar la cabeza de la grulla: uno, dos, tres. Girar el cuerpo 90° a la izquierda. Volver a la posición central, girar el cuerpo 90° a la derecha y pisar el loto, los pies juntos, girar las palmas hacia abajo, abrazar la pelota frente al abdomen. Frotar las palmas: uno, dos, tres. Separar las palmas y levantar la pierna derecha. Empujar y frotar la cabeza de la grulla: uno, dos, tres. Girar el cuerpo 90° a la derecha. Volver a la posición central. Girar el cuerpo 90° a la izquierda y pisar el loto, los pies juntos, girar las palmas hacia abajo, abrazar la pelota frente al abdomen.

OCTAVA FORMA: “ZHǎN BÌ HÙ RÌ YUÈ ZHUǎN MÙ LIÀN GĀN HÚN”

Relajar las muñecas, girar las palmas y sostener la energía, los dedos medios se tocan en el frente del abdomen, las palmas hacia arriba, subir hasta el hùn yuán, levantar la rodilla izquierda, los cuatro dedos de los pies tocan el suelo, subir hasta el xuánjī, girar los dedos hacia adelante, hasta las cejas, girar los dedos continuamente hacia arriba, formando las palmas hacia arriba, bajar a los lados, agacharse, los dos brazos bajan, levantar - bajar; levantar - bajar; levantar - bajar. Los pies se colocan planos, los dedos medios se tocan en el frente del abdomen, subir hasta el hùn yuán, levantar la rodilla derecha, los cuatro dedos de los pies tocan el suelo, subir hasta el xuánjī, girar los dedos hacia adelante, hasta las cejas, girar los dedos continuamente hacia arriba, formando las palmas hacia arriba, bajar a los lados, agacharse, los dos brazos bajan, levantar - bajar; levantar - bajar; levantar - bajar. Los pies se colocan planos, los dedos medios se tocan en el frente del abdomen, el cuerpo se endereza.

NOVENA FORMA: “SHĒN SUŌ KĀI FÈI QÌ BĒI XĪN YÌ PÒ SHĒN”

Relajar las muñecas, formar las palmas hacia arriba, los cuatro dedos se tocan y suben hasta el punto medio del pecho, girar las palmas hacia adentro, hasta la garganta, los cuatro dedos trazan un círculo en los hombros: hacia afuera, abajo, hacia adentro, arriba, dos, tres; Inverso: uno, dos, tres. Las dos manos se levantan hacia arriba y se extienden hacia afuera en una línea recta, los hombros se inclinan hacia adentro, los dedos índice apuntan hacia arriba, se abren hacia afuera, los dedos índice se colocan planos.

Los brazos se recogen hasta los hombros, los cuatro dedos trazan un círculo: hacia adentro, abajo, hacia afuera, arriba, dos, tres; Inverso: uno, dos, tres. Los dos brazos se extienden hacia adelante en

diagonal, giran los dedos medios hacia afuera, los brazos se juntan hacia adentro, los dedos índice se tocan, los antebrazos se juntan hacia adentro. Los cuatro dedos suben hasta el punto de la coronilla, hasta la garganta, se abren hacia los lados, trazan un círculo en el punto de la puerta de las nubes, se hace el sonido “Sāng - sī - sōng”; “Sāng - sī - sōng”; Inverso: “Sāng - sī - sōng”; “Sāng - sī - sōng”.

Relajar las manos, las palmas se colocan en las costillas, hacia arriba.

DÉCIMA FORMA: “YŌU YŌU HÈ BÙ YÙN XÍNG QŪ”

Mover el centro de gravedad hacia la derecha, levantar la pierna izquierda, patear con el pie, extender la mano y dar un paso, levantar la pierna y separar las manos, recoger la pierna y recoger las manos. Patear con el pie, extender la mano y dar un paso, levantar la pierna y separar las manos, recoger la pierna y recoger las manos. Patear con el pie, extender la mano y dar un paso, levantar la pierna y separar las manos, recoger la pierna y recoger las manos. Patear con el pie, extender la mano y dar un paso, levantar la pierna y separar las manos, recoger la pierna y recoger las manos. Patear con el pie, extender la mano y dar un paso, levantar la pierna y separar las manos, recoger la pierna y recoger las manos. Enderezar el cuerpo, los pies se colocan en el suelo, las manos cuelgan naturalmente.

UNDÉCIMA FORMA: “DŌU LÍNG XĪN NÍNG SÌ MÒ QÍ”

Relajar todo el cuerpo, sacudir las plumas (aproximadamente 1-2 minutos). Los dos brazos se extienden hacia adelante, los antebrazos se doblan, levantar los antebrazos, levantar los antebrazos, levantar los antebrazos. Levantar los talones: levantar, levantar, levantar, bajar; levantar, levantar, levantar, bajar; levantar, levantar, levantar, bajar.

DUODÉCIMA FORMA: “XIĀO YÁO QǏ LUÒ SHÉN GUÀN DǏNG”

Relajar las muñecas, formar las palmas y sostener la energía, los dedos medios se tocan en el frente del abdomen, las palmas hacia arriba, subir hasta el hùn yuán, levantar la rodilla izquierda, los cuatro dedos de los pies tocan el suelo, subir hasta el xuánjī, girar los dedos hacia adelante, hasta las cejas, girar los dedos continuamente hacia arriba, formando las palmas hacia arriba, bajar a los lados, agacharse, los dos brazos bajan, levantar - bajar; levantar - bajar; levantar - bajar. Los pies se colocan planos, los dedos medios se tocan en el frente del abdomen, subir hasta el hùn yuán, levantar la rodilla derecha, los cuatro dedos de los pies tocan el suelo, subir hasta el xuánjī, girar los dedos hacia adelante, hasta las cejas, girar los dedos continuamente hacia arriba, formando las palmas hacia arriba, bajar a los lados, agacharse, los dos brazos bajan, levantar - bajar; levantar - bajar; levantar - bajar. Los pies se colocan planos, los dedos medios se tocan en el frente del abdomen, el cuerpo se endereza.

DECIMOTERCERA FORMA: “HÙN YUÁN YĪ QÌ LIÁN TIĀN DÌ”

Las dos manos se superponen gradualmente, subiendo hasta la frente, abriéndose hacia afuera, bajando, las dos manos se superponen gradualmente, subiendo hasta la frente, abriéndose hacia afuera, bajando, las dos manos se superponen gradualmente, subiendo hasta la frente, abriéndose hacia afuera, bajando, presionando el punto medio en el abdomen, subiendo hasta el hùn yuán, abriendo hacia afuera, subiendo, tocando el cielo; girar las palmas hacia afuera, subiendo, tocando el cielo; girar las palmas hacia afuera, subiendo, bajando para formar las palmas tocando el cielo. Relajar las manos, formar las palmas en hùn yuán. Inhalar, hacer el sonido “Qīng” - claro -; inhalar, hacer el sonido “Qīng” - claro -; inhalar, hacer el sonido “Qīng” - claro -; inhalar, hacer el sonido “Qīng” - claro -; inhalar, hacer el sonido “Qīng” - claro -. Descansar. Relajar las palmas en hùn yuán, las dos manos vuelven a la posición a los lados del cuerpo, abrir lentamente los ojos.

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original: Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original

ZÀNG ZHĒN GUĪ YUÁN Fǎ (脏真归元法): MÉTODO DE RETORNO DE LA ENERGÍA VERDADERA A SU ESTADO ORIGINAL

Aunque el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ” tiene movimientos bastante simples, contiene algunos contenidos fundamentales de Wǔ yuán zhuāng, y profundiza aún más en algunos aspectos que no se practican en Wǔ yuán zhuāng. Por lo tanto, se puede considerar como una síntesis de Wǔ yuán zhuāng, que incluye algunos contenidos esenciales de Wǔ yuán zhuāng y profundiza en ellos. Por lo tanto, el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ” es muy importante y debe practicarse seriamente.

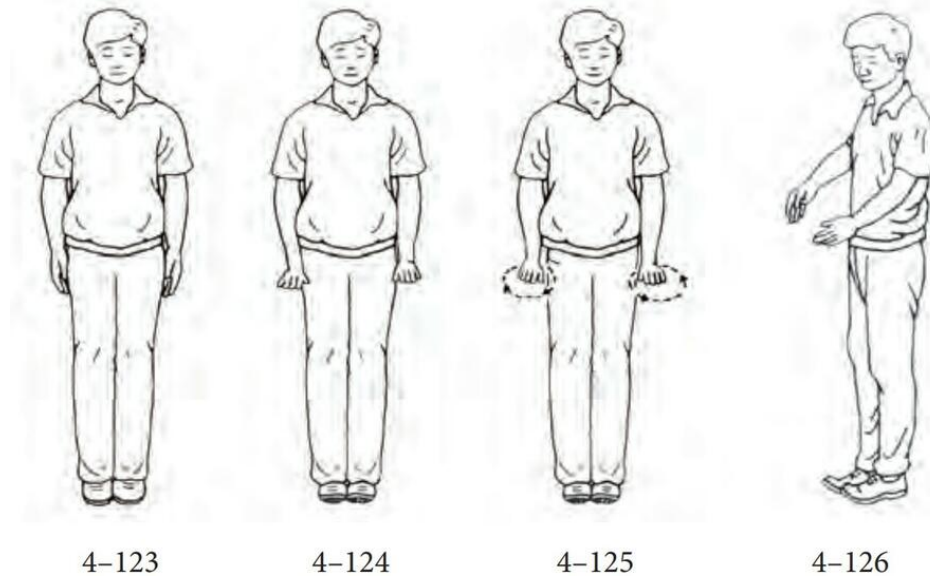
OBJETIVOS Y REQUISITOS DE ENSEÑANZA

- 1) Se requiere comprender claramente la relación entre el método de regreso a la fuente de los órganos internos y Wǔ yuán zhuāng. Dominar completamente los principios y métodos relacionados, ser capaz de practicar, demostrar y explicar el método de manera hábil, y tener una comprensión profunda de la práctica de este método, para eventualmente tener la capacidad de enseñarlo de manera independiente.
- 2) A través de la práctica del método de regreso a la fuente de los órganos internos, fortalecer la “fusión” de la energía interna y externa del cuerpo; fortalecer la conexión y transformación entre la energía hùn yuán del cuerpo y la energía hùn yuán de los órganos internos; fortalecer la función de los cinco órganos en términos de forma, energía y espíritu, así como la apertura y cierre de la energía verdadera de los órganos internos; fortalecer la conexión global entre los cinco órganos y los orificios hùn yuán, así como la capacidad de apertura y cierre de los orificios hùn yuán, sentando así las bases para abrir los orificios hùn yuán y practicar el siguiente paso.

SECCIÓN I: MÉTODO DE PRÁCTICA DE ZÀNG ZHÈN GUĪ YUÁN Fǎ

RESUMEN DE LOS MOVIMIENTOS

Junta los pies, mantén el cuerpo erguido, mira hacia adelante con los ojos a nivel, cierra suavemente los ojos, coloca la lengua en la ranura entre los dientes, relaja todo el cuerpo. (Figura 4-123)



Levanta los dedos de las manos, apunta con las puntas de los dedos hacia adelante, con las palmas hacia abajo. Presiona hacia abajo con las palmas, levanta los dedos de los pies, repite 3 veces. (Figura 4-124) Levanta los dedos de los pies, las palmas y las rodillas trazan círculos en dirección frontal, externa, posterior e interna, 3 veces; en dirección opuesta, 3 veces (los movimientos circulares deben ser pequeños, uniformes y lentos). (Figura 4-125) Relaja las muñecas, gira las palmas hacia arriba, levanta la energía hacia adelante hasta que esté alineada con el ombligo, junta ligeramente los dedos de las palmas y gira hacia el ombligo, lleva la energía hacia el abdomen. (Figura 4-126) Gira las palmas hacia arriba, los dedos medios se tocan, forma el anillo de Hùn yuán, sube hasta Hùn yuán. (Figura 4-127) Las palmas y las rodillas trazan círculos en dirección frontal, externa, posterior e interna, 3 veces; en dirección opuesta, 3 veces. (Figura 4-128) Luego, las palmas suben hasta el punto Xuánjī en el pecho, suelta el anillo, coloca los pies en el suelo. (Figura 4-129)

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección I: Método de práctica de Zàng zhēn guī yuán fǎ



4-127



4-128



4-129

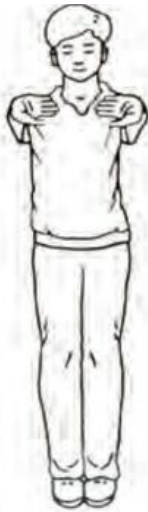


4-130

Gira los dedos hacia adelante, (Figura 4-130) extiéndelos hacia adelante, a la altura de los hombros; las puntas de los dedos hacia abajo, las palmas sobresalen hacia afuera, empuja hacia afuera 3 veces. (Figura 4-131) Gira las puntas de los dedos hacia afuera, hacia arriba, hacia adentro, empuja hacia afuera 3 veces. (Figura 4-132) Sostén las palmas con ambas manos, extiende los brazos hacia afuera en forma de una línea recta, empuja hacia afuera 3 veces. (Figura 4-133) Gira las puntas de los dedos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, empuja hacia afuera tres veces. (Figura 4-134) Luego, gira las puntas de los dedos hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante, empuja hacia afuera. (como en la Figura 4-133) Junta los brazos frente al cuerpo, a la altura de los hombros. (como en la Figura 4-132) Relaja las muñecas, gira las palmas una hacia la otra, gira continuamente las palmas hacia arriba. (Figura 4-135) Los antebrazos se recogen frente al pecho, (Figura 4-136) relaja los hombros, baja los codos, junta los meñiques en el exterior, sube hasta el punto entre las cejas. (Figura 4-137) Las palmas y las rodillas trazan círculos en dirección interna, frontal, externa, posterior, 3 veces; en dirección opuesta, 3 veces. Luego, las palmas se abren hacia los lados de la cabeza, (Figura 4-139) gira las puntas de los dedos hacia atrás, las palmas hacia arriba. (Figura 4-140) Levanta las manos hacia arriba, los brazos parecen rectos pero no lo están. (Figura 4-141) Las puntas de los dedos trazan círculos en dirección frontal, externa, posterior, interna, 3 veces; en dirección opuesta, 3 veces. Gira las puntas de los dedos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, empuja hacia arriba. (Figura 4-142) Las puntas de los dedos medios se tocan, gira las palmas hacia abajo, baja hasta la parte superior de la cabeza, el dedo medio toca el punto Tiānmén, los dedos se juntan. (Figura 4-143) El dedo índice gira hacia la izquierda, hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás, 3 vueltas, luego gira en sentido contrario 3 vueltas. El dedo medio presiona hacia el interior de la cabeza. (Figura 4-143)



4-131



4-132



4-133



4-134



4-135



4-136

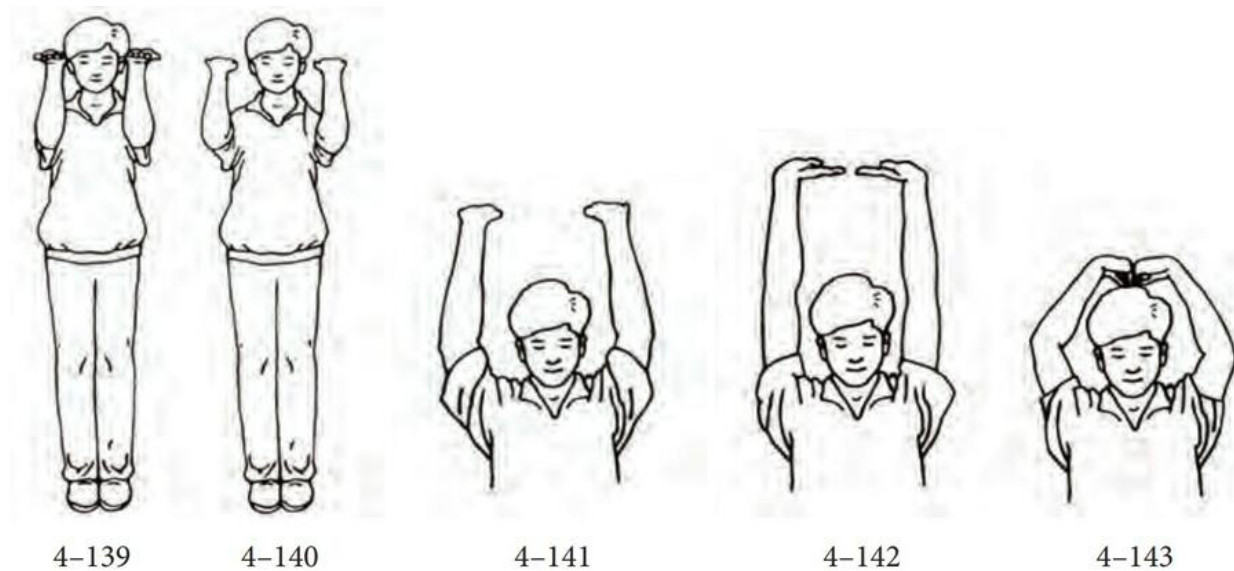


4-137

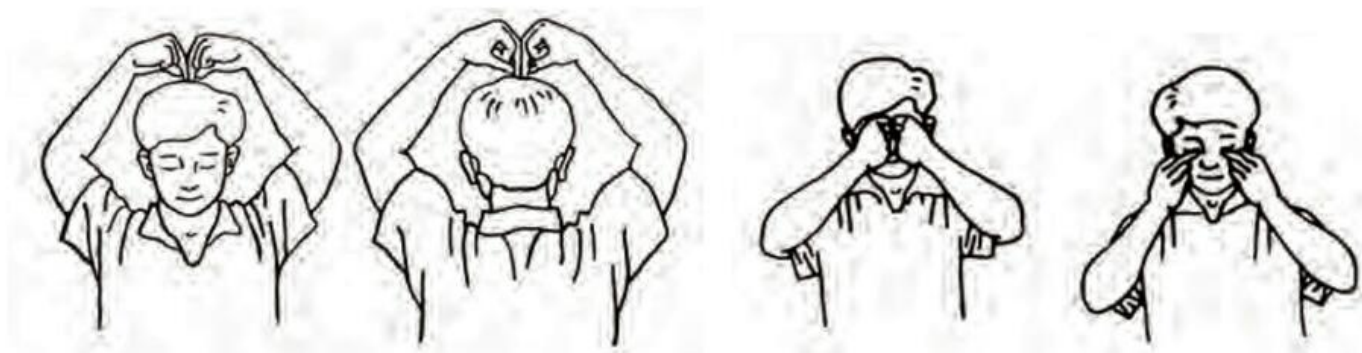


4-138

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección I: Método de práctica de Zàng zhēn guī yuán fǎ



Las manos adoptan la posición del “secreto de cambio de manos” (los dedos 2, 4 y 5 se doblan hacia adentro, el pulgar presiona la tercera línea horizontal del dedo medio). (Figura 4-144) Los dedos medios se juntan, descienden a lo largo del meridiano Du, el dedo medio toca la raíz de la montaña. (Figura 4-145) La raíz de la palma se mueve en dirección izquierda, hacia arriba, hacia la derecha, hacia abajo, gira 3 veces, al mismo tiempo emite el sonido “xīng” 3 veces; gira en sentido contrario 3 veces, al mismo tiempo emite el sonido “xīng” 3 veces. Los dedos índices se separan hacia los ángulos internos de los ojos, (Figura 4-147) traza círculos en dirección superior, externa, inferior, interna, 3 vueltas; en dirección opuesta, 3 vueltas. Los dedos índices se juntan nuevamente en la raíz de la montaña, descienden hasta el punto NFDA3 en la punta de la nariz, presionan 3 veces. (Figura 4-148) Los dedos índices se separan hacia el punto Yīnxiāng al lado de la nariz, (Figura 4-149) traza círculos en dirección superior, externa, inferior, interna, 3 vueltas; en dirección opuesta, 3 vueltas. Los dedos se juntan nuevamente en la punta de la nariz, descienden hasta la división del surco nasolabial, los dedos índices presionan a lo largo del borde inferior de la fosa nasal cerca de la columna nasal, (Figura 4-150) estira hacia afuera 9 veces; junta hacia adentro 9 veces. Los dorsos de los dedos se juntan, descienden a lo largo del meridiano Rèn hasta el punto Shānzhōng, (Figura 4-151) la raíz de la palma traza círculos en dirección izquierda, hacia arriba, hacia la derecha, hacia abajo, 3 veces, al mismo tiempo emite el sonido “xīn” 3 veces; gira en sentido contrario 3 veces, al mismo tiempo emite el sonido “xīn” 3 veces.



4-144

4-145

4-146

4-147



4-148

4-149

4-150

4-151

4-152

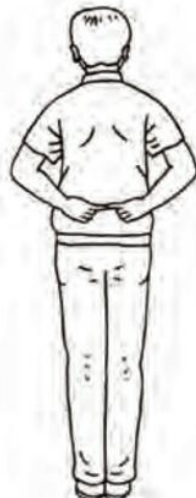
Las manos descienden hasta el centro del pecho, (Figura 4-152) la raíz de la palma traza círculos en dirección izquierda, hacia arriba, hacia la derecha, hacia abajo, 3 veces, al mismo tiempo emite el sonido “xiāng” 3 veces; gira en sentido contrario 3 veces, emite el sonido “xiāng” 3 veces. Las manos se relajan y adoptan la posición del “secreto de cambio de riñón”, los meñiques se juntan, descienden hasta el punto del ombligo y presionan. (Figura 4-153) A lo largo del cinturón, hacia atrás hasta el punto Míngmén. (Figura 4-154) Gira las palmas hacia afuera, (Figura 4-155) emite los sonidos “ei-yu-ying” 5 veces. El meñique se desplaza a lo largo del cinturón hacia adelante, presiona en el punto del ombligo. Adopta la posición en la que los dos meñiques están paralelos, la mano izquierda sube hasta el punto Shānzhōng. (Figura 4-156) La mano izquierda se mueve hacia afuera, al mismo tiempo la mano derecha se mueve hacia adentro, las manos se cruzan y giran en círculo hacia arriba y hacia abajo. Repite 5 veces. (Figura 4-156) Luego, regresa a la posición de Hùn yuán, relaja la posición de los riñones, las manos se superponen, los dos dedos índices se juntan en la raíz de la palma. (Figura 4-157 / 4-158) Efectúa el sonido “zhōng” 5 veces. Las manos se separan, la mano izquierda sube a través de Shānzhōng hasta el punto Yǔnmén en el lado externo superior del pecho izquierdo, las puntas de los dedos apuntan hacia arriba, el codo se apoya en las costillas, el dedo medio toca el punto Yǔnmén. La mano derecha se mueve desde las costillas derechas hacia la espalda, el dedo medio toca el punto Míngmén; la palma se presiona en el costado derecho de la cintura, se masajea 3

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección I: Método de práctica de Zàng zhēn guī yuán fǎ

veces. (Figura 4-160) Luego, las manos regresan por el mismo camino hasta la posición de Hùn yuán. Las manos se superponen, los dedos índices se juntan en la raíz de la palma. Efectúa nuevamente el sonido “zhōng” 5 veces. (como en la Figura 4-157/8) Las manos se separan, la mano derecha sube a través de Shānzhōng hasta el punto Yǔnmén en el lado derecho del pecho; la mano izquierda se mueve desde las costillas izquierdas hacia la espalda, el dedo medio toca el punto Míngmén, la palma se presiona en el costado izquierdo de la cintura, se masajea 3 veces. (Figura 4-161) Luego, las manos regresan por el mismo camino hasta la posición de Hùn yuán.



4-153



4-154



4-155



4-156



4-157



4-158



4-159



4-160



4-161

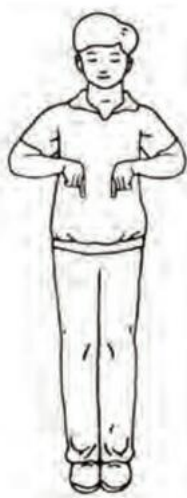


4-162

Cambia a la posición del hígado. Las palmas se voltean hacia adentro, los dedos índices se juntan, suben hasta el centro del pecho. (Figura 4-163) A lo largo del arco costal, se separan hasta los puntos Qímén y Rìyuè, el dedo índice presiona hacia abajo. (Figura 4-164) El brazo izquierdo se extiende hacia adelante a la altura del hombro, se flexiona la muñeca, el dedo índice apunta hacia arriba, el pulgar presiona la tercera línea de la huella digital del dedo índice, (Figura 4-165) los ojos se enfocan en la yema del dedo índice. (Figura 4-166) Efectúa el sonido “tù-jū” 5 veces. Luego, retira la mano izquierda y colócala en las costillas izquierdas. (como en la Figura 4-164)



4-163



4-164



4-165



4-166

Relaja la posición del hígado y cambia a la posición del pulmón. (Figura 4-167) Los brazos se pegan a las costillas, las palmas se voltean hacia adentro, las palmas se vuelven horizontales mientras se levantan, las puntas de los dedos apuntan hacia arriba, el dedo índice toca el punto Yǔnmén debajo

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección I: Método de práctica de Zàng zhēn guī yuán fǎ

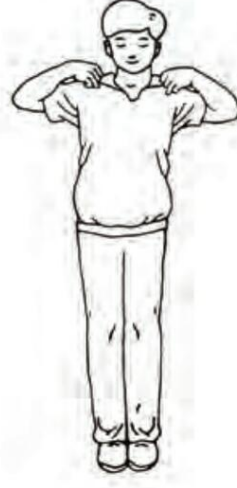
del extremo externo de la clavícula. (Figura 4-168) Dobla la muñeca y levanta el brazo, gira las palmas de las manos y emite los sonidos “sāng-sī-sōng”, 2 veces en cada dirección. (Figura 4-169) Gira en sentido horario en dirección interna, posterior, externa, frontal, cada palabra se gira una vez, en la cuarta vuelta se inhala de forma natural. En sentido antihorario, gira en dirección interna, frontal, externa, posterior.



4-167



4-168



4-169

Relaja la posición del pulmón y cambia a la posición del corazón. Las manos se relajan y descienden hasta el centro del pecho, las palmas se voltean hacia adentro, las manos se juntan formando el sello de Hùn yuán. (Figura 4-170) A lo largo del meridiano Rèn, descienden hasta el punto Guānyuán, (Figura 4-171) trazan círculos en dirección izquierda, hacia arriba, hacia la derecha, hacia abajo, 3 pequeños círculos, luego 3 círculos en sentido contrario. (Figura 4-172) La mano de Hùn yuán sube desde el lado izquierdo del cuerpo hasta el frente del hombro izquierdo, (Figura 4-173) pasa por la garganta hasta el frente del hombro derecho, (Figura 4-174) desciende por el lado derecho del cuerpo hasta Guānyuán, dando una vuelta completa, un total de 3 vueltas. Luego, la mano de Hùn yuán en Guānyuán traza 3 pequeños círculos en dirección derecha, frontal, izquierda, posterior, y luego 3 círculos en sentido contrario. Luego, sube desde el lado derecho del cuerpo hasta el frente del hombro derecho, (como en la Figura 4-174) pasa por la garganta hasta el frente del hombro izquierdo, (como en la Figura 4-175 / 4-176) desciende por el lado izquierdo del cuerpo hasta Guānyuán, dando una vuelta completa, un total de 3 vueltas. Se detiene en el punto Guānyuán. El pulgar de la mano izquierda apunta hacia adentro. (Figura 4-177)



4-170



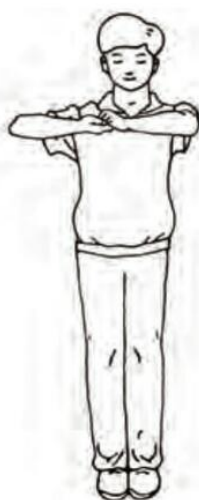
4-171



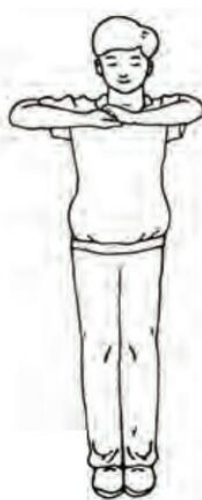
4-172



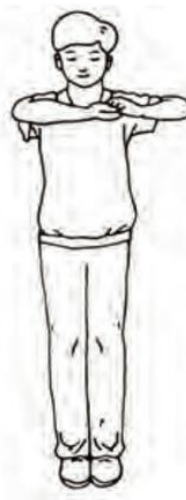
4-173



4-174



4-175



4-176



4-177

La mano de Hùn yuán traza un arco ascendente desde el frente hasta el punto de la frente, (Figura 4-178) luego desciende en un arco hacia abajo hasta debajo del ombligo; luego asciende desde el frente hasta el punto Xuánjī, (Figura 4-179) luego desciende en un arco hacia abajo hasta encima del ombligo; luego asciende desde el frente hasta el centro del pecho, desciende en un arco hacia abajo hasta Hùn yuán. (Figura 4-180) Efectúa el sonido “qīng-hēlī” 5 veces. La mano de Hùn yuán desciende hasta Guānyuán. (Figura 4-181) El pulgar de la mano izquierda apunta hacia adentro, descansa en silencio. Las manos se separan, se regresa a la posición inicial. (Ver Figura 4-183)



4-178



4-179



4-180



4-181



4-182

EXPLICACIÓN DETALLADA DEL MÉTODO

Este método se puede dividir en cuatro partes. La primera parte: preparación; la segunda parte: apertura y cierre de los puntos de acupuntura; la tercera parte: fortalecimiento de los órganos internos; la cuarta parte: mezcla y unificación.

PRIMERA PARTE: PREPARACIÓN (DEMOSTRACIÓN)

Pies juntos, cuerpo erguido, brazos relajados a los costados, mirada al frente, cerrar suavemente los ojos, lengua tocando el paladar, relajar todo el cuerpo (sentir).

RESUMEN

Esta parte ayuda al practicante a pasar del estado de no practicar a un estado de práctica.

SEGUNDA PARTE: APERTURA Y CIERRE DE LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA, GESTOS DE LAS MANOS Y APERTURA DE LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA

Repaso: Hùn yuán wèi, Zhǐ huán jué, Xuánjī, Tiānmén

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS (DEMOSTRACIÓN)

Apertura de Dì guān: Levantar las palmas de las manos, los dedos apuntando hacia adelante, las palmas hacia abajo, al mismo tiempo, levantar los dedos de los pies y presionar las palmas hacia abajo tres veces. Luego, las manos y las rodillas se mueven hacia adelante, hacia afuera, hacia atrás y

hacia adentro en dirección a un círculo tres veces, y luego en dirección opuesta tres veces. Girar las muñecas y levantar las palmas para llevar el qi hacia arriba, alineado con el ombligo, juntar los dedos de las palmas hacia adentro, llevar el qi hacia el abdomen, hasta el frente del ombligo, juntar los dedos medios y girar las palmas hacia arriba, hacer tres movimientos circulares de apertura y cierre con las manos, las rodillas siguen el movimiento en dirección a adelante, afuera, atrás y adentro, y luego en dirección opuesta tres veces. Juntar los dedos medios, las dos manos suben al punto Xuánjī, soltar el gesto de los dedos, al mismo tiempo, los dedos de los pies se apoyan en el suelo (sentir).

Apertura de Rén guān: El codo cae naturalmente, los dedos apuntan hacia adelante, las palmas hacia arriba, se extienden hacia adelante, los brazos se estiran, los dedos apuntan hacia abajo, las palmas hacia afuera, empujar hacia afuera tres veces, girar los dedos hacia afuera, hacia arriba, hacia adentro, empujar hacia afuera tres veces, sostener los brazos hacia afuera en forma de una línea recta, empujar hacia afuera tres veces. Girar los dedos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, empujar hacia afuera tres veces, luego girar los dedos hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante, empujar hacia afuera, juntar los brazos frente al cuerpo, alineados con los hombros (sentir).

Apertura de Tiān guān: Relajar las muñecas, girar las palmas hacia adentro, girar las palmas hacia arriba continuamente, los antebrazos se retraen hacia el pecho, los dos dedos meñiques se juntan en el exterior, en este momento se debe prestar atención a relajar los hombros, los codos deben colgar naturalmente, los antebrazos deben juntarse lo más posible, subir por la línea media del cuerpo hasta el punto entre las cejas, las dos palmas hacen tres movimientos circulares de apertura y cierre, las rodillas siguen el movimiento en dirección a adentro, adelante, afuera, atrás, y luego en dirección opuesta tres veces. Luego, las dos palmas se abren hacia el lado de la cabeza, al mismo tiempo, los dedos se giran hacia atrás, las palmas hacia arriba, levantar hacia arriba como si se estuviera sosteniendo el cielo, los brazos parecen rectos pero no rectos, los dedos de las palmas trazan círculos en dirección a adelante, afuera, atrás, adentro tres veces, y luego en dirección opuesta tres veces. Girar los dedos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, empujar hacia afuera tres veces, luego girar los dedos hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante, empujar hacia afuera, los dos brazos se juntan frente a la cabeza, alineados con los hombros (sentir).

RESUMEN DE LOS PUNTOS CLAVE

A. En la apertura de Dì guān, el centro de gravedad del cuerpo se coloca en la planta y la parte delantera del pie, cuando los dedos de los pies se levantan, los talones también parecen levantarse sin esfuerzo, lo que facilita la apertura del punto Yongquan en la planta del pie. Al mismo tiempo, se debe ejercer presión con la planta del pie. Al trazar círculos con las palmas y las rodillas, las muñecas deben estar relajadas y seguir el movimiento de las rodillas, pero se debe prestar atención a que las

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección I: Método de práctica de Zàng zhēn guī yuán fǎ

palmas de los pies no se separen del suelo para que la fuerza de las rodillas se transmita a las plantas de los pies.

B. En la apertura de Rén guān, el objetivo es abrir el punto Laogong en la palma de la mano. Durante el proceso de girar las palmas hacia adelante y hacia los lados, se debe prestar atención a que las palmas sobresalgan hacia afuera, los dedos se retraigan hacia atrás, lo que también es la clave para hacer una palma en forma de “Ding”. Durante la extensión hacia afuera, no se debe retraer, y durante la extensión posterior, solo se debe usar la intención y el qi para extender hacia afuera. Al girar las palmas y los codos, se debe hacer de manera suave y uniforme, y la atención debe estar en el espacio vacío.

C. En la apertura de Tiān guān, cuando los dedos medios de ambas manos giran y se tocan en el punto Tiānmén, los dedos medios y los dedos índices deben estar juntos, formando una unidad. La atención debe estar en el punto profundo a 1,5 pulgadas en el cerebro. Al presionar con el codo y la muñeca, y con la muñeca y el dedo, el qi se intensificará.

RESUMEN

Esta parte se centra en abrir los tres puntos de acupuntura. El orden de apertura de los tres puntos de acupuntura en Wǔ yuán zhuāng es Rén guān, Tiān guān, Dì guān, mientras que en el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ” el orden de apertura es Dì guān, Tiān guān, Rén guān. En esta parte, las palmas y las rodillas giran al mismo tiempo en el cuerpo, el punto medio y el punto entre las cejas, mientras que las palmas giran en la cabeza, solo las manos giran. A través de la práctica de esta parte, se abren los puntos de acupuntura relacionados con el cuerpo humano y la naturaleza, permitiendo una mejor conexión y fusión entre el qi de la naturaleza y el qi del cuerpo humano. Esto permite al practicante entrar en el estado en el que el ser humano está en el qi y el qi está en el ser humano, sentando las bases para la práctica posterior de los órganos internos.

TERCERA PARTE: FORTALECIMIENTO DE LOS ÓRGANOS INTERNOS

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA Y GESTOS DE LAS MANOS

Sùzhì: En la punta inferior de la parte posterior de la nariz.

Yíngxiāng: En la cara, al lado del punto medio de las alas de la nariz, en el surco nasolabial.

Shuǐgōu: En el tercio superior e intermedio del surco nasolabial.

Tiān tū: En el cuello, en la línea media anterior, en el centro de la depresión del esternón.

Jù què: En la parte superior del abdomen, en la línea media anterior, a 6 pulgadas por encima del ombligo.

Xīn jué: Doblar los dedos 2, 4 y 5 hacia adentro y colocarlos en la palma de la mano, el pulgar presiona la tercera línea transversal del dedo medio (la línea ligeramente curvada). Este gesto se llama Xīn jué.

Jīn dāo jué: El pulgar presiona la tercera huella del dedo índice, los dedos 3, 4 y 5 se doblan hacia adentro en la palma de la mano. Este gesto se llama Jīn dāo jué.

Pí jué: Las palmas de las manos se cruzan y se superponen en la misma dirección, la mano izquierda está en el interior y la mano derecha está en el exterior, los dos pulgares se doblan hacia adentro, las puntas de los dedos se tocan en el punto raíz del dedo medio de la mano izquierda. Este gesto se llama Pí jué.

Repaso: Shān gēn, Shān zhōng, Míng mén, Yún mén, Qī mén, Rì yuè, Fèi jué, Shèn shuǐ jué

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Practicar el corazón: Las dos manos cambian al gesto de Xīn jué, los dos dedos medios se juntan en la parte posterior del cuerpo a lo largo de la línea media, bajan por la línea media hasta el punto Shān gēn, las palmas presionan en dirección a izquierda, arriba, derecha, abajo y giran en un pequeño círculo tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “xing” tres veces, luego se invierte tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “xing” tres veces. Los dos dedos se separan hacia la izquierda y la derecha, los dedos frotan y presionan los dos puntos internos del ojo en dirección a arriba, afuera, abajo, adentro tres veces, luego se invierte tres veces. Los dos dedos se vuelven a juntar en Shān gēn, bajan hasta el punto Sùzhì en la punta de la nariz, y se presionan tres veces. Los dos dedos se separan hasta el punto Yíngxiāng al lado de la nariz, giran en dirección a arriba, afuera, abajo, adentro tres veces, luego se invierte tres veces. Los dos dedos se vuelven a juntar y bajan hasta el punto Shuǐgōu (Shuǐgōu) en el surco nasolabial, se separan en dirección a arriba, afuera, abajo, adentro tres veces, luego se invierte tres veces. Los dos dedos se vuelven a juntar y bajan hasta el punto Rén guān (Shuǐgōu), los dedos medios presionan en dirección a izquierda, arriba, derecha, abajo, y giran en un círculo tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “xin” tres veces, luego se invierte tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “xin” tres veces. Las dos manos caen al punto Jù què en el pecho, las palmas presionan en dirección a izquierda, arriba, derecha, abajo, y giran en un círculo tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “xiang” tres veces, luego se invierte tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “xiang” tres veces. (Sentir)

Practicar los riñones: Las dos manos se aflojan y cambian al gesto de los riñones, los meñiques se tocan, bajan hasta el punto del ombligo y presionan, bajan por el cinturón hasta el punto Míng mén, giran las palmas hacia afuera, los dedos índices se tocan en el punto Qī mén y Rì yuè. El brazo izquierdo se extiende hacia adelante a la altura del hombro, se dobla la muñeca, al mismo tiempo, el gesto de los riñones cambia al gesto de Jīn dāo jué, los dos ojos se enfocan en la punta del dedo

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección I: Método de práctica de Zàng zhēn guī yuán fǎ

índice, se emite el sonido “tū”, “ju” cinco veces. La mano izquierda cae al codo y se retira al gesto de los riñones, los dedos se enganchan en el punto Qī mén y Rì yuè en el lado izquierdo de las costillas, al mismo tiempo, los ojos se cierran. (Sentir)

Practicar el bazo: Después de cinco veces de girar hacia arriba y hacia abajo, las dos manos se relajan en el gesto de los riñones, las dos manos cambian al gesto del bazo en el punto Mìng mén, emiten el sonido “zhong” cinco veces. Luego, la mano izquierda sube, pasa por el punto Rì yuè hasta el punto Yún mén en la parte superior externa del pecho izquierdo, los dedos apuntan hacia arriba, el dedo medio toca el punto Yún mén, el codo se apoya en las costillas; la mano derecha baja por las costillas hasta la espalda, el dedo medio toca el punto Mìng mén, la palma presiona en el lado derecho de la cintura, presiona y relaja tres veces. Luego, las dos manos vuelven por el mismo camino hasta el punto Mìng mén, cambian al gesto del bazo, emiten el sonido “zhong” cinco veces. Luego, las dos manos se separan, la mano derecha pasa por el punto Rì yuè hasta el punto Yún mén en el lado derecho del pecho, la mano izquierda baja por las costillas hasta la espalda, el dedo medio toca el punto Mìng mén, la palma presiona en el lado izquierdo de la cintura, presiona y relaja tres veces, las dos manos vuelven por el mismo camino hasta el punto Mìng mén. (Sentir)

Practicar el hígado: Las palmas de las manos se vuelven hacia adentro, se cambia al gesto del hígado, el dedo índice toca el punto Shān gēn, las palmas presionan en dirección a izquierda, arriba, derecha, abajo, y giran en un pequeño círculo tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “sang” tres veces, luego se invierte tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “si” tres veces. Las dos manos caen al punto Shān zhōng en el pecho, las palmas presionan en dirección a izquierda, arriba, derecha, abajo, y giran en un círculo tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “si” tres veces, luego se invierte tres veces, al mismo tiempo, se emite el sonido “si” tres veces. (Sentir)

Practicar los pulmones: Relajar el gesto del hígado, cambiar al gesto de los pulmones, los dos brazos se apoyan en las costillas, las palmas de las manos hacia adentro, las puntas de los dedos se tocan. Manteniendo los brazos apoyados en las costillas, las dos manos suben y giran hacia arriba con las puntas de los dedos hacia el punto Yún mén en el extremo externo de la clavícula, arquear la muñeca y levantar el brazo, trazar un círculo con el hombro, el codo, la muñeca y la palma, el codo sigue la dirección de atrás, abajo, adelante, arriba, girar en un círculo cuatro veces. Al girar los brazos, emitir el sonido “sang” en la primera vuelta, emitir el sonido “si” en la primera mitad de la segunda vuelta, y luego inhalar rápidamente y emitir el sonido “si” (anteriormente se llamaba “inhalar el sonido ‘si’ invertido”) en la segunda mitad de la segunda vuelta, emitir el sonido “song” en la tercera vuelta, y luego inhalar naturalmente. Luego, repetir cuatro vueltas y emitir sonidos. Luego, invertir dos veces cuatro vueltas y emitir sonidos como antes. (Sentir)

PUNTOS CLAVE

A. Al practicar cada órgano, se debe combinar con la emoción y el sonido correspondientes al órgano principal, y los puntos clave de la coordinación de la emoción y el sonido son los mismos que en Wǔ yuán zhuāng.

B. Al practicar el corazón, se debe empujar el brazo con el codo y la muñeca, y la muñeca con los dedos, y el dedo raíz debe girar junto con la punta del dedo, lo que puede aumentar la sensación de qi. Al frotar y girar los puntos de acupuntura en la cara, se debe prestar atención a los cambios internos del cuerpo, especialmente al frotar y juntar los puntos cercanos a la columna nasal. En el pasado, los practicantes de qigong prestaban mucha atención a este punto, que puede abrir la mente, calmar la mente y cultivar la mente.

C. Al practicar los riñones, al girar alrededor de Rén guān y el ombligo, ya que el ombligo pertenece a los riñones y Rén guān pertenece al corazón, girar alrededor puede facilitar la comunicación entre el corazón y los riñones. Al girar, se debe mantener la palma hacia adentro y los dos meñiques se superponen entre sí.

D. Al practicar el bazo, la ruta de las dos manos está destinada a conectar el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones, por lo que la atención debe estar en el interior cuando las manos lleguen a su destino, no solo en la superficie de la piel. Cuando las dos manos se colocan en Yún mén y se presionan en la cintura, es mejor coordinar con la respiración, presionar al exhalar y relajar las manos al inhalar.

E. Al practicar el hígado, se debe prestar atención a mirar fijamente la punta del dedo índice, en cuanto a los movimientos, se debe prestar atención a mantener el brazo recto, la muñeca doblada hacia arriba, el dedo índice apuntando hacia el cielo, el dedo índice en el frente de la línea media del cuerpo, la punta del dedo a la misma altura que el punto Yún mén, y la atención debe estar en el punto profundo a 1 pulgada en el cerebro. Al emitir sonidos mientras se mira la punta del dedo, la mayoría de las personas verán una luz de qi verde-amarilla alrededor del dedo, que es la manifestación del qi del hígado, aunque algunas personas pueden manifestar una luz de qi verde o azul.

F. Al practicar los pulmones, al trazar círculos en la punta del pulmón, se deben tener en cuenta dos puntos: primero, el brazo no debe caer hacia abajo y los hombros deben estar relajados; segundo, la atención debe estar en la unión de los dedos de la palma y el hombro, que es la clave para desbloquear la articulación del hombro. Solo cuando los hombros y el qi del pulmón estén llenos y fluyan sin obstáculos, se manifestará el qi alrededor del hombro.

RESUMEN

Hay diferencias significativas en la ruta de los movimientos y los puntos clave al practicar los órganos internos en Wǔ yuán zhuāng y en el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ”. En cuanto a las emociones, los sonidos y los gestos de las manos, la coordinación de los órganos internos en ambos métodos es completamente la misma; en cuanto a los sonidos emitidos, los órganos internos que son completamente iguales en ambos métodos son el corazón, los riñones y los pulmones; en cuanto a los gestos de las manos coordinados con los sonidos, los órganos internos que son completamente iguales en ambos métodos son los riñones y los pulmones; el orden de práctica de los órganos internos en ambos métodos es completamente el mismo.

Esta parte se centra en fortalecer la apertura y el cierre de los órganos internos, la mezcla y la unificación de los órganos internos, fortaleciendo la función de forma, qi y espíritu de los órganos internos, fortaleciendo la conexión y la transformación entre los órganos internos y los puntos de acupuntura, y logrando un cambio cualitativo en la salud física y mental del cuerpo humano.

CUARTA PARTE: MEZCLA Y UNIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN A LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA Y GESTOS DE LAS MANOS

Guān yuán: En la parte inferior del abdomen, en la línea media anterior, a 3 pulgadas por debajo del ombligo.

Repaso: Huànyuán hé yìn shǒu (Gesto de unión de Huànyuán)

EXPLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS (DEMOSTRACIÓN)

Las dos manos se relajan en el gesto de los pulmones, se juntan debajo del punto Tiān tū, formando el gesto de unión de Huànyuán. Baján por el meridiano Rèn hasta el punto Guān yuán, giran en pequeños círculos en dirección a izquierda, arriba, derecha, abajo tres veces, luego invierten tres veces. En la tercera vuelta, las dos manos suben desde el lado izquierdo del cuerpo hasta el hombro izquierdo, pasan por la garganta hasta el hombro derecho, bajan por el lado derecho del cuerpo hasta el punto Guān yuán, giran en dirección a derecha, adelante, izquierda, atrás tres veces, luego invierten tres veces. En la tercera vez que bajan al punto Guān yuán, el pulgar de la mano izquierda apunta hacia adentro y se retira, la mano se mueve hacia adelante hasta el punto Yì yuán, traza un arco hacia abajo hasta debajo del ombligo, luego sube hasta el punto Xuánjī, traza un arco hacia afuera, baja hasta arriba del ombligo, luego sube hasta el punto del corazón, gira hacia afuera y baja hasta el punto Huànyuán, emite el sonido “qing-he? li” cinco veces. La mano se baja hasta el punto Guān yuán, el pulgar de la mano izquierda apunta hacia adentro y se retira, y se descansa en silencio. Las dos manos se separan y se vuelven a la posición inicial. (Sentir)

EXPLICACIÓN DEL SONIDO “QING-HE? LI” (DEMOSTRACIÓN)

El sonido “he” puede bajar el qi del corazón, y “li” se refiere al qi del riñón. Al emitir el sonido “qing-he? li”, el qi se abre y se reúne, y el qi se reúne en el punto Guān yuán. Este sonido debe ser suave y breve, se puede emitir al inhalar o exhalar. (Sentir)

PUNTOS CLAVE

A. Las dos manos deben mantenerse planas y estables al girar en círculos durante todo el proceso de práctica del gesto de unión de Huànyuán, y el gesto de unión de Huànyuán no debe estar inclinado. Al girar, se debe hacer de manera lenta, estable y uniforme.

B. Repetir constantemente el sonido “qing-he? li”, practicar hasta que se sienta la sensación en el punto Huànyuán, y encontrar el punto de referencia es crucial para la práctica del qigong, por lo que se debe comprender seriamente.

RESUMEN

A través de la práctica de esta parte, el qi de la naturaleza y el qi del cuerpo humano se fusionan estrechamente, el qi entra en el cuerpo humano y se conecta con los órganos internos, y el ser humano y la naturaleza se unen aún más, utilizando la mente para controlar el cuerpo y permitiendo que el qi fluya de manera más fluida en todo el cuerpo, promoviendo la conexión y la transformación entre el qi del cuerpo y el qi de los órganos internos, y permitiendo que el qi se unifique en el punto Huànyuán, nutriendo así el cuerpo y el espíritu.

RESUMEN DEL MÉTODO “ZÀNG ZHĒN GUĪ YUÁN Fǎ”

El método “Zàng zhēn guī yuán fǎ” combina la intención, la forma y el sonido para guiar el qi, lo que permite una rápida adquisición de qi y una fuerte sensación de qi. Se centra principalmente en la apertura y el cierre de los órganos internos, la mezcla y la unificación, fortaleciendo la función de los órganos internos y permitiendo que el qi de los órganos internos se fusione en el punto Huànyuán, logrando así la fusión del espíritu y el qi. En general, la combinación de Wǔ yuán zhuāng y el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ” es mucho más efectiva que practicar solo el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ”. Si se practica el método “Zàng zhēn guī yuán fǎ” sin haber practicado previamente Wǔ yuán zhuāng, se debe combinar con la emisión del sonido “eueng-qing-” al llegar al punto Huànyuán.

SECCIÓN II: FRASE CONTRASEÑA

Los pies juntos, el cuerpo en posición vertical, la mirada al frente, los ojos cerrados suavemente, la lengua tocando la parte posterior de los dientes frontales, relajando todo el cuerpo.

Levanta las palmas de las manos, levanta los dedos de los pies, presiona hacia abajo con las manos, presiona, presiona, presiona. Mueve las palmas y las rodillas en círculos: adelante, afuera, atrás, adentro, dos, tres; en sentido contrario: uno, dos, tres. Gira las muñecas y las palmas, levanta la energía hasta el ombligo, recoge la energía hasta el dantian, los dedos medios se tocan, las palmas hacia arriba, sube hasta el hùn yuán, gira las palmas y las rodillas en círculos: adelante, afuera, atrás, adentro, dos, tres; en sentido contrario: uno, dos, tres. Sube hasta el Xuánjī, los pies se apoyan en el suelo, relaja las manos, gira los dedos hacia adelante, estira los brazos hacia adelante, las puntas de los dedos hacia abajo, las palmas hacia adelante, empuja, empuja, empuja. Gira los dedos hacia afuera, hacia arriba, hacia adentro, empuja hacia adelante, empuja, empuja, mantén la posición. Extiende los brazos hacia los lados, empuja hacia afuera, empuja, empuja. Gira los dedos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, empuja hacia afuera, empuja, empuja. Gira los dedos hacia atrás, hacia arriba, hacia adelante, empuja hacia afuera, empuja, empuja, empuja, los brazos se juntan frente al cuerpo, al ancho de los hombros, gira las muñecas y las palmas hacia arriba, baja los codos hasta el frente del pecho, los meñiques se tocan en el lado externo, sube hasta el entrecejo. Gira las palmas y las rodillas en círculos: adelante, afuera, atrás, adentro, dos, tres; en sentido contrario: uno, dos, tres. Las dos palmas se abren hacia los lados de la cabeza, gira los dedos hacia atrás, las palmas hacia arriba, sostén el cielo. Gira las palmas y las rodillas en círculos: adelante, afuera, atrás, adentro, dos, tres; en sentido contrario: uno, dos, tres. Gira los dedos hacia arriba, las palmas se enfrentan, gira las palmas hacia abajo, los dedos medios se tocan, baja hasta la parte superior de la cabeza, el dedo medio toca el punto Tiānmén, las puntas de los dedos se tocan, gira en círculos: izquierda, adelante, derecha, atrás, dos, tres; en sentido contrario: uno, dos, tres. Presiona con el dedo medio.

Junta los dedos medios, baja hacia adelante y hacia abajo, toca el punto Shān gēn. Gira en círculos (izquierda arriba, derecha abajo) y pronuncia: xīng, xīng, xīng; en sentido contrario, xīng, xīng, xīng, los dedos medios se separan, presiona y gira en círculos en el ángulo interno del ojo: arriba, afuera, abajo, adentro, dos, tres; en sentido contrario, uno, dos, tres. El dedo medio toca el punto Shān gēn, baja a lo largo del puente de la nariz hasta la punta de la nariz, presiona: uno, dos, tres. El dedo medio se separa hacia el punto Yíngxiāng, masajea y presiona: arriba, afuera, abajo, adentro, dos, tres; en sentido contrario, uno, dos, tres. El dedo medio se junta en la punta de la nariz, baja a lo largo del puente de la nariz hasta el surco nasolabial, se abre hacia afuera: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve; se cierra hacia adentro: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve. Los

dos dedos medios se juntan y bajan, tocan el punto Shān zhōng, gira en círculos (izquierda arriba, derecha abajo) y pronuncia: xīn, xīn, xīn; en sentido contrario, xīn, xīn, xīn. El dedo medio baja y toca el punto Jù què, gira en círculos (izquierda arriba, derecha abajo) y pronuncia: xiāng, xiāng, xiāng; en sentido contrario, xiāng, xiāng, xiāng.

Relaja, cambia al punto de los riñones. Los dos meñiques se juntan, bajan hasta el punto del ombligo, a lo largo del cinturón hacia atrás, hasta el punto Mìng mén, gira las palmas hacia afuera, los meñiques se juntan, pronuncia: ēi, xū, yīng; ēi, xū, yīng; ēi, xū, yīng; ēi, xū, yīng; ēi, xū, yīng. Gira las palmas hacia adentro, los meñiques a lo largo del cinturón hacia adelante, presiona el ombligo, la mano izquierda sube hasta el punto Shān zhōng, las dos manos suben y bajan en círculo: uno, dos, tres, cuatro, cinco.

En el punto Hùn yuán, las dos manos se superponen, pronuncia: zhōng, zhōng, zhōng, zhōng, zhōng. Las dos palmas se separan, la palma izquierda sube hasta el punto Yún mén, la palma derecha a lo largo de las costillas hacia atrás, presiona el punto Mìng mén, presiona, relaja; presiona, relaja; presiona, relaja. Las dos palmas vuelven al punto Hùn yuán, pronuncia: zhōng, zhōng, zhōng, zhōng, zhōng. Las dos palmas se separan, la palma derecha sube hasta el punto Yún mén, la palma izquierda a lo largo de las costillas hacia atrás, presiona el punto Mìng mén, presiona, relaja; presiona, relaja; presiona, relaja. Las dos palmas vuelven al punto Hùn yuán.

Presiona el punto del hígado, los dedos índices se juntan hasta el pecho, a lo largo del arco costal se separan y presionan el punto Rì yuè. El brazo izquierdo se extiende hacia adelante al nivel del hombro, agarra la muñeca y levanta el dedo índice, pronuncia: tū, jū; tū, jū; tū, jū; tū, jū; tū, jū. Relaja la muñeca, baja el codo y presiona el punto Rì yuè.

Relaja el hígado, presiona el punto del pulmón. Los codos se pegan a las costillas, los antebrazos se levantan, el dedo índice toca el punto Yún mén, levanta el codo y el brazo, gira en círculos (adelante, arriba, atrás, abajo) y pronuncia: sāng, sī, sōng; sāng, sī, sōng; en sentido contrario, sāng, sī, sōng; sāng, sī, sōng.

Relaja, las dos manos se convierten en palmas hùn yuán. A lo largo del meridiano de concepción, baja hasta el punto Guān yuán, gira en círculos: izquierda, adelante, derecha, adentro, dos, tres, en sentido contrario, uno, dos, tres. El cuerpo sube a la izquierda, sube; el cuerpo baja a la derecha, baja; sube a la izquierda, sube, baja a la derecha, baja; sube a la izquierda, sube, baja a la derecha, baja. Llega al punto Guān yuán, el pulgar toca y recoge, sube a lo largo del meridiano de concepción hasta el punto Yìn táng, traza un arco hacia afuera y baja, hasta el ombligo. Sube a lo largo del meridiano de concepción hasta el punto Yìn táng, traza un arco hacia afuera y baja, hasta el ombligo. Sube a lo largo del meridiano de concepción hasta el punto Xuánjī, traza un arco hacia afuera y baja, hasta

Zàng zhēn guī yuán fǎ (脏真归元法): Método de retorno de la energía verdadera a su estado original:
Sección II: Frase contraseña

encima del ombligo. Sube al punto del corazón, baja hasta el hùn yuán. Pronuncia: qīng, hē lǐ, qīng, hē lǐ, qīng, hē lǐ, qīng, hē lǐ, qīng, hē lǐ.

Las palmas hùn yuán bajan hasta el punto Guān yuán, el pulgar toca y recoge. Descansa en silencio. Relaja las palmas hùn yuán. Las dos manos vuelven a su posición original a los lados del cuerpo, los ojos se abren lentamente.

PUNTOS DE ACUPUNTURA

Introducción breve a la ubicación de los puntos de acupuntura mencionados en este capítulo.

| Nombre | Occidental | En chino | Descripción |
|--------------|------------|----------|--|
| Bǎihuì | | 百會 | En el punto de intersección entre una línea que conecta las puntas de las dos orejas y la línea media frontal de la cabeza, aproximadamente a un centímetro hacia atrás. |
| Dà bāo | SP-21 | 大包 | En el costado del tórax, en la línea media axilar, en el espacio entre la sexta y séptima costilla. (Gran colateral del bazo) |
| Dàchuí | GV-14 | 大椎 | En la parte superior de la espalda, en la línea media posterior, en el hueco entre el proceso espinoso de la primera vértebra torácica y el proceso espinoso de la séptima vértebra cervical. |
| Dì guān | | | En la planta del pie, con un diámetro de aproximadamente 3 centímetros, generalmente se refiere a Yǒng quǎn. |
| Huányuánqiào | | | El Huányuánqiào mencionado en la práctica de Zhìnéng Qìgōng se refiere a una ubicación específica dentro del cuerpo, no en la superficie abdominal. Se encuentra en el centro del cuerpo (ligeramente hacia atrás), frente al Zhōngwǎn y detrás de la columna vertebral. Esto es lo que el “Yì” se refiere como “黃中通理” (el centro amarillo que conecta la razón). Para comprender esta ubicación del Huányuánqiào, es necesario practicar repetidamente el sonido “ling”. Solo al comprender esta ubicación, se puede establecer una conexión y fusión adecuada entre la energía de los cinco órganos internos. Al pronunciar el sonido, se debe cambiar de un tono a dos tonos, pronunciando “líng”. Durante la pronunciación, relaja todo el cuerpo, cierra los ojos y siente las sensaciones en el área del pecho. Esta es la clave para abrir el Huányuánqiào. |
| Jiàn lǐ | CV-11 | 建里 | Pertenece al meridiano de Ren Mai; se encuentra en la línea media del abdomen, a 3 cun por encima del ombligo. |
| Jiūwěi | CV-15 | 鳩尾 | Pertenece al meridiano de Ren Mai, es el punto original del meridiano de Ren Mai; se encuentra en la línea media del abdomen, a 7 cun por encima del ombligo. También conocido como Wěi Yì. |

Puntos de acupuntura: Puntos de acupuntura

| | | | |
|----------|-------|----|--|
| Jīng mén | GB-25 | 京門 | En la región lateral de la cintura, 1,8 cun detrás de Zhāng mén, debajo del extremo libre de la duodécima costilla. |
| Jǐzhōng | GV-6 | 脊中 | Pertenece al meridiano de Du Mai, se encuentra entre las apófisis espinosas de la undécima y duodécima vértebras torácicas en la espalda. También conocido como Shénzōng, Jǐyú. |
| Jùquè | CV-14 | 巨闕 | Pertenece al meridiano de Ren Mai, es el punto de reunión del corazón; se encuentra en la línea media del abdomen, a 6 cun por encima del ombligo (algunos dicen que a 6.5 cun por encima del ombligo). |
| Láo gōng | PC-8 | 勞宮 | En el centro de la palma de la mano, en el punto medio entre el segundo y tercer hueso metacarpiano, donde la punta del dedo medio toca cuando se cierra el puño. |
| Mìngmén | GV-4 | 命門 | |
| Nǚ xī | | | En la línea media posterior del talón, en el borde inferior de la inserción del tendón de Aquiles. |
| Qìhǎi | CV-6 | 氣海 | Pertenece al meridiano de Ren Mai, es el punto original del meridiano de Ren Mai; se encuentra en la línea media del abdomen, a 1.5 cun por debajo del ombligo. También conocido como Bóyāng, Xiàhuáng, Xiàqìhǎi. |
| Qímén | LR-14 | 期門 | |
| Quēpén | ST-12 | 缺盆 | Pertenece al meridiano del estómago del pie Yangming; se encuentra en el centro de la concavidad supraclavicular, a 4 cun de distancia de la línea media del pecho. También conocido como Tiān gài. |
| Rén guān | | | En la palma de la mano, con un diámetro de aproximadamente 2 centímetros, generalmente se refiere a Láo gōng. |
| Rénzhōng | GV-26 | 人中 | Se refiere al surco de Rénzhōng, también conocido como el surco del agua; se encuentra debajo de la nariz, en la parte vertical del surco de la piel por encima del labio, donde se encuentran los meridianos Yangming del brazo y el meridiano de Du Mai. |
| Rìyuè | GB-24 | 日月 | Pertenece al meridiano de la vesícula biliar del pie Shaoyang, es el punto de reunión de la vesícula biliar; se encuentra justo debajo del pezón, en el séptimo espacio intercostal. |

| | | | |
|-----------|-------|----|--|
| Shāngēn | | | Punto ubicado en el centro de la línea que conecta los dos cantos internos de los ojos, debajo de la frente. |
| Shàngxīng | GV-23 | 上星 | Pertenece al meridiano de Du Mai; se encuentra en la línea media de la cabeza, a 1 cun dentro de la línea del cabello frontal. También conocido como Shéntáng. |
| Shānzhōng | CV-17 | 膻中 | En la parte frontal del pecho, en la línea media frontal, en el punto medio entre el cuarto espacio intercostal y la línea que conecta los pezones. |
| Tiān guān | | | Se refiere a Tiān mén, un orificio ovalado entre Bǎi huì y Shàng xīng en la parte superior de la cabeza. |
| Tiānmén | | | Se refiere a un área en la parte superior de la cabeza, desde el punto anterior del Bǎihuì (a 1.5 cun por delante del Bǎihuì) hasta el punto posterior del Xīnhuì (a 3 cun por delante del Bǎihuì), comúnmente conocido como la “puerta celestial”. |
| Tiānmù | | | Punto ubicado en el ángulo superior de un triángulo equilátero formado por la línea que conecta los dos cantos internos de los ojos. |
| Tiānshū | ST-25 | 天樞 | Pertenece al meridiano del estómago del pie Yangming, es el punto de reunión del intestino grueso; se encuentra a 2 cun de distancia del ombligo. También conocido como Chángxī, Dàchángmù, Gǔmén. |
| Tiāntū | CV-22 | 天突 | Pertenece al meridiano de Ren Mai, es el punto de reunión del Yin Wei y el meridiano de Ren Mai; se encuentra en el centro de la concavidad supraesternal, a 0.5 cun por encima del borde superior de la marca de la esternón. También conocido como Yùhù, Tiānqú. |
| Xiàwǎn | | 下腕 | Pertenece al meridiano de Ren Mai, es el punto de reunión del meridiano de Tai Yin del pie y el meridiano de Ren Mai; se encuentra en la línea media del abdomen, a 2 cun por encima del ombligo. También conocido como Yōumén. |
| Xīnhuì | GV-22 | 囟會 | Pertenece al meridiano de Du Mai; se encuentra en la línea media de la cabeza, a 2 cun dentro de la línea del cabello frontal. |
| Xuèhǎi | | 血海 | Pertenece al meridiano del bazo del pie Taiyin; se encuentra en la parte interna del muslo, a 2 cun por encima del borde superior de la rótula, en el punto de prominencia del músculo cuádriceps. |

| | | | |
|-----------|-------|----|--|
| | | | También conocido como Bǎichóngkē. |
| Yíngxiāng | | 迎香 | Pertenece al meridiano del intestino grueso del brazo Yangming, es el punto de reunión de los meridianos Yangming del brazo y el pie; se encuentra en el surco nasolabial, en el punto medio del borde externo del ala de la nariz. También conocido como Chōngyáng. |
| Yǒng quán | KI-1 | 湧泉 | En la planta del pie, en la depresión en la parte delantera del pie cuando se enrolla el pie, aproximadamente en el punto de intersección entre el tercio anterior y los dos tercios posteriores de la línea que conecta las huellas de los dedos 2 y 3 con el talón. |
| Yúnmén | LU-2 | 雲門 | |
| Yù táng | CV-18 | 玉堂 | En la parte delantera del pecho, en la línea media, a la altura del tercer espacio intercostal. |
| Zhāng mén | LR-13 | 章門 | En la región lateral de la cintura, en la línea media de la axila, generalmente ligeramente por debajo del extremo libre de la undécima costilla. |
| Zhàohǎi | KI-6 | 照海 | En la superficie medial del pie, en la depresión debajo de la punta del maléolo medial. |
| Zhōngfǔ | LU-1 | 中府 | Pertenece al meridiano del pulmón del brazo Taiyin, es el punto de reunión del pulmón y los meridianos Taiyin del brazo y el pie; se encuentra en la parte superior externa del pecho, en el primer espacio intercostal, a 6 cun de distancia de la línea media del pecho. También conocido como Yīngyú, Yīngzhōngyú, Fǔzhōngyú. |
| Zhōngtíng | CV-16 | 中庭 | Pertenece al meridiano de Ren Mai; se encuentra en la línea media del pecho, en el quinto espacio intercostal. |

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

[1] ¿POR QUÉ SE DICE QUE Wǔ YUÁN ZHUĀNG ES UNA PRÁCTICA DE NIVEL INTERMEDIO? ¿PUEDE ALGUIEN QUE NO HAYA PRACTICADO LOS PRIMEROS DOS PASOS TAMBIÉN PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG?

Los órganos internos de una persona común no están directamente conectados con el exterior, solo pueden estar conectados a través de los meridianos. Al practicar Wǔ yuán zhuāng, estamos entrenando la energía de los cinco órganos internos que normalmente no se puede mover libremente, para que puedan ser controlados y conectados con la energía del exterior. Por lo tanto, practicar Wǔ yuán zhuāng implica entrenar una parte de la función que las personas comunes no pueden dominar ni controlar. En este sentido, decimos que Wǔ yuán zhuāng es una práctica de nivel intermedio. Aunque Xíng Shén Zhuāng también entrena la mezcla interna, los contenidos que entrena son parte de las actividades normales de un cuerpo humano normal, solo que a través de Xíng Shén Zhuāng se pueden mejorar y fortalecer esas funciones. Por lo tanto, Xíng Shén Zhuāng no es una práctica de nivel intermedio.

Desde el punto de vista de que Wǔ yuán zhuāng es una práctica de nivel intermedio, después de practicar Wǔ yuán zhuāng, uno debería tener un mayor control sobre sus actividades emocionales. Por ejemplo, si alguien dice que está enojado, su rostro se pondrá enojado de inmediato; si dicen que no están enojados, una sonrisa aparecerá de inmediato en su rostro. Pueden controlar sus emociones de manera efectiva, lo que significa que ya no son perturbados por las emociones. Pueden llorar o reír externamente, pero internamente están tranquilos y en paz, lo que se llama “indiferencia hacia la alegría y la ira”. Solo de esta manera, su función puede mejorar y su nivel puede cambiar, alcanzando así el nivel de una práctica de nivel intermedio. Por lo tanto, no es que al practicar Wǔ yuán zhuāng, se alcance automáticamente el nivel de una práctica de nivel intermedio.

Si alguien no ha aprendido los primeros dos pasos de Zhìnéng Qìgōng, ¿puede practicar Wǔ yuán zhuāng? Tomemos un ejemplo simple para ilustrarlo. En la sección de “Xíng Shén Zhuāng - Palma dividida y dedos separados”, si no puedes hacerlo correctamente, no puedes levantar la palma en forma de “丁” y no puedes hacerlo correctamente, ¿cómo puedes obtener los efectos de apertura y cierre de Wǔ yuán zhuāng? Por lo tanto, aunque no sigas el orden de las prácticas (primero practicar Pěng qì guàn dǐng fǎ, luego Xíng Shén Zhuāng, y luego Wǔ yuán zhuāng), puedes practicar Wǔ yuán zhuāng directamente, pero no obtendrás los efectos esperados de practicar Wǔ yuán zhuāng.

[2] ¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS EN EL CAMPO DE ENERGÍA DE ZHÌNÉNG QÌGŌNG DESPUÉS DE PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG?

La intensidad del campo aumenta. Además, este campo de energía ya no es solo un campo de movimiento corporal, sino que también se ha agregado la conexión entre la energía de los órganos internos y la energía externa. Es decir, este campo de energía no solo tiene concentración, sino que también ha cambiado en calidad. En este campo, algunos pacientes, especialmente aquellos con enfermedades profundas, enfermedades causadas por causas internas y enfermedades causadas por emociones, pueden mejorar rápidamente sin darse cuenta.

[3] ¿A QUÉ SE REFIEREN “QI DE LOS ÓRGANOS INTERNOS” Y “QI VERDADERO DE LOS ÓRGANOS INTERNOS”? ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE EL “QI DE LOS MERIDIANOS” Y EL “QI VERDADERO DE LOS ÓRGANOS INTERNOS”?

“Qi de los órganos internos” es un término de la medicina tradicional china, mientras que “qi verdadero de los órganos internos” es un concepto en la teoría de Zhìnéng Qìgōng. Ambos se refieren a la energía original de los órganos internos. La relación entre el “qi de los meridianos” y el “qi verdadero de los órganos internos” es que el “qi de los meridianos” está directamente relacionado con la energía verdadera del cuerpo, pero también está influenciado por el “qi verdadero de los órganos internos”. El “qi de los meridianos” está conectado directamente con la energía verdadera del cuerpo, mientras que en su interior está conectado con el “qi verdadero de los órganos internos”.

[4] Wǔ YUÁN ZHUĀNG ES UNA PRÁCTICA INTERNA DE MEZCLA, ¿POR QUÉ TAMBIÉN SE DEBE PENSAR EN EL CIELO AZUL Y EL ESPACIO VACÍO COMO EN PĚNG QÌ GUÀN DǍNG Fǎ?

Cuando hablamos de mezcla interna y mezcla externa en Zhìnéng Qìgōng, no son completamente separadas, se nombran según las necesidades normales del movimiento de la vida humana. Al practicar Pěng qì guàn dǎng fǎ, estamos comunicándonos con la energía del universo a través de la capa de los meridianos; al practicar Xíng Shén Zhuāng, estamos conectando el cuerpo físico, los músculos, los tendones, los meridianos y los huesos con el exterior; al practicar Wǔ yuán zhuāng,

estamos fortaleciendo la mezcla y fusión de la energía verdadera de los cinco órganos internos, por lo que debemos guiar la energía a través de la intención. Al practicar la energía de los meridianos, podemos guiarla a través del sonido; pero al conectarnos con el exterior, necesitamos la ayuda de la energía verdadera del cuerpo, por lo que necesitamos conectarnos activamente con el exterior a través de la intención. En el futuro, cuando practiquemos la mezcla de los meridianos centrales, también habrá contenido de pensamiento hacia el exterior. Esto también es una característica importante de Zhìnéng Qìgōng como una práctica abierta.

[5] CUANDO PRACTICAMOS PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ, PRIMERO ABRIMOS Y LUEGO CERRAMOS, ¿POR QUÉ EN Wǔ YUÁN ZHUĀNG PRIMERO CERRAMOS Y LUEGO ABRIMOS?

Porque Pěng qì guàn dǐng fǎ es para combinar mejor la energía del universo y fortalecer la permeabilidad interna y externa del cuerpo; por lo tanto, debemos empujar desde adentro hacia afuera para abrir el camino del qì, para que el qì externo pueda entrar fácilmente. Por otro lado, Wǔ yuán zhuāng es para entrenar los cinco órganos internos y hacer que la energía verdadera de los cinco órganos regrese a la mezcla de los orificios, fusionándose en uno, por lo que debemos guiar el movimiento del qì primero cerrando y luego abriendo.

[6] CUANDO TERMINAMOS DE PRACTICAR PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ, XÍNG SHÉN ZHUĀNG Y Wǔ YUÁN ZHUĀNG, ¿POR QUÉ NO GIRAMOS EN EL LUGAR DE CONSERVACIÓN DE QÌ, PERO SÍ GIRAMOS EN SAN XĪN BÌNG ZHÀN Y XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Esto se debe a que cuando se diseñaron las prácticas, se consideró que Xíng Shén Zhuāng entrena la energía verdadera del cuerpo, se entrena en diferentes partes del cuerpo, una por una, y tiene una fuerte localización, solo al final de “mezcla en uno” se concentra la energía. Para recolectar el qì de manera más efectiva, se agregó el movimiento de girar en el abdomen al final. Debido a que el ombligo es el punto de concentración de la energía verdadera del cuerpo, girar en el abdomen facilita la concentración del qì en un lugar y lo unifica. Al practicar San Xīn Bìng Zhàn, también giramos al final para guiar la mente hacia adentro y concentrar el qì en un lugar.

¿Por qué no giramos al final de Pěng qì guàn dǐng fǎ, Xíng Shén Zhuāng y Wǔ yuán zhuāng? No es que no se pueda girar en ese momento. Si quieres girar en ese momento, también puedes hacerlo.

Preguntas y respuestas: [6] Cuando terminamos de practicar Pěng qì guàn dǐng fǎ, Xíng Shén Zhuāng y Wǔ yuán zhuāng, ¿por qué no giramos en el lugar de conservación de qì, pero sí giramos en San Xīn Bīng Zhàn y Xíng Shén Zhuāng?

¿Por qué no se incluyó en el diseño de las prácticas? Porque en ese momento se consideró que el enfoque de la práctica externa es la permeabilidad interna y externa, y se entrena la energía verdadera del cuerpo; mientras que en Wǔ yuán zhuāng se entrena la energía verdadera de los órganos internos. La energía verdadera de los órganos internos no es fácil de guiar con la intención, por lo que se necesita usar el sonido y las emociones para guiar los cambios en la energía. Incluso si giras al final, estarías girando la energía verdadera del cuerpo. De esta manera, no necesariamente tienes que girar. Zhìnéng Qìgōng tiene muchos aspectos que son bastante flexibles y no son muy rígidos, y algunas adaptaciones son posibles.

[7] ¿DESPUÉS DE PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG, QUÉ CAMBIOS HAY EN EL CAMPO DE ENERGÍA DE ZHÌNÉNG QÌGŌNG?

El campo de energía se vuelve más fuerte. Además, este campo de energía ya no es solo un campo de movimiento corporal, sino que también se ha agregado la conexión entre la energía verdadera de los órganos internos y la energía del exterior. Es decir, este campo de energía no solo tiene una mayor concentración, sino que también ha cambiado en calidad. Dentro de este campo, algunos pacientes, especialmente aquellos con enfermedades más profundas, enfermedades causadas por factores internos o enfermedades causadas por emociones, pueden mejorar rápidamente sin darse cuenta.

[8] ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE “QI DE LOS ÓRGANOS INTERNOS” Y “QI VERDADERO DE LOS ÓRGANOS INTERNOS”? ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE EL “QI DE LOS MERIDIANOS” Y EL “QI VERDADERO DE LOS ÓRGANOS INTERNOS”?

“Qi de los órganos internos” es un término utilizado en la medicina tradicional china, mientras que “qi verdadero de los órganos internos” es un concepto en la teoría de Zhìnéng Qìgōng. Ambos se refieren a la energía original de los órganos internos. La relación entre el “qi de los meridianos” y el “qi verdadero de los órganos internos” es que el “qi de los meridianos” está directamente relacionado con la energía verdadera del cuerpo, pero también está influenciado por el “qi verdadero de los órganos internos”. El “qi de los meridianos” está básicamente conectado directamente con la energía verdadera del cuerpo, pero también está conectado con el “qi verdadero de los órganos internos”.

[9] Wǔ YUÁN ZHUĀNG Y XÍNG SHÉN ZHUĀNG SON PRÁCTICAS INTERNAS DE MEZCLA, ¿POR QUÉ TAMBIÉN SE DEBE PENSAR EN EL CIELO AZUL Y EL ESPACIO VACÍO COMO EN PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ?

Cuando hablamos de mezcla interna y mezcla externa en Zhìnéng Qìgōng, no son completamente separadas, se nombran según las necesidades normales del movimiento de la vida humana. Al practicar Pěng qì guàn dǐng fǎ, estamos comunicándonos con la energía del universo a través de la capa de los meridianos; al practicar Xíng Shén Zhuāng, estamos conectando el cuerpo físico, los músculos, los tendones, los meridianos y los huesos con el exterior; al practicar Wǔ yuán zhuāng, estamos fortaleciendo la mezcla y fusión de la energía verdadera de los cinco órganos internos, por lo que debemos guiar la energía a través de la intención. Al practicar la energía de los meridianos, podemos guiarla a través del sonido; pero al conectarnos con el exterior, necesitamos la ayuda de la energía verdadera del cuerpo, por lo que necesitamos conectarnos activamente con el exterior a través de la intención. En el futuro, cuando practiquemos la mezcla de los meridianos centrales, también habrá contenido de pensamiento hacia el exterior. Esto también es una característica importante de Zhìnéng Qìgōng como una práctica abierta.

[10] CUANDO PRACTICAMOS PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ, PRIMERO ABRIMOS Y LUEGO CERRAMOS, ¿POR QUÉ EN Wǔ YUÁN ZHUĀNG PRIMERO CERRAMOS Y LUEGO ABRIMOS?

Porque Pěng qì guàn dǐng fǎ es para combinar mejor la energía del universo y fortalecer la permeabilidad interna y externa del cuerpo; por lo tanto, debemos empujar desde adentro hacia afuera para abrir el camino del qì, para que el qì externo pueda entrar fácilmente. Por otro lado, Wǔ yuán zhuāng es para entrenar los cinco órganos internos y hacer que la energía verdadera de los cinco órganos regrese a la mezcla de los orificios, fusionándose en uno, por lo que debemos guiar el movimiento del qì primero cerrando y luego abriendo.

Preguntas y respuestas: [11] Cuando terminamos de practicar Pěng qì guàn dǐng fǎ, Xíng Shén Zhuāng y Wǔ yuán zhuāng, ¿por qué no giramos en el lugar de conservación de qi, pero sí giramos en San Xīn Bìng Zhàn y Xíng Shén Zhuāng?

[11] CUANDO TERMINAMOS DE PRACTICAR PĚNG QÌ GUÀN DǐNG Fǎ, XÍNG SHÉN ZHUĀNG Y Wǔ YUÁN ZHUĀNG, ¿POR QUÉ NO GIRAMOS EN EL LUGAR DE CONSERVACIÓN DE QI, PERO SÍ GIRAMOS EN SAN XĪN BÌNG ZHÀN Y XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Esto se debe a que cuando se diseñaron las prácticas, se consideró que Xíng Shén Zhuāng entrena la energía verdadera del cuerpo, se entrena en diferentes partes del cuerpo, una por una, y tiene una fuerte localización, solo al final de “mezcla en uno” se concentra la energía. Para recolectar el qi de manera más efectiva, se agregó el movimiento de girar en el abdomen al final. Debido a que el ombligo es el punto de concentración de la energía verdadera del cuerpo, girar en el abdomen facilita la concentración del qi en un lugar y lo unifica. Al practicar San Xīn Bìng Zhàn, también giramos al final para guiar la mente hacia adentro y concentrar el qi en un lugar.

[12] ¿CÓMO SE PRACTICA EL CANTO EN Wǔ YUÁN ZHUĀNG? ¿CUÁL ES LA CLAVE PARA PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG?

Por lo general, se puede practicar el canto sin combinarlo con los movimientos, pero esto tiene un impacto menor en la energía del cuerpo. La clave para practicar Wǔ yuán zhuāng es mantener la estabilidad emocional. A menudo, cuando se experimentan grandes reacciones al practicar Wǔ yuán zhuāng, es porque las emociones están siendo afectadas y la mente está preocupada, lo que puede llevar a una alteración en la circulación de qi y a reacciones adversas.

[13] SI NO HAY TIEMPO, ¿SE PUEDE SELECCIONAR ALGUNAS FORMAS DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG COMO EN XÍNG SHÉN ZHUĀNG?

Si no tienes suficiente tiempo para practicar Wǔ yuán zhuāng, puedes practicar las primeras dos formas y omitir las formas tres y cuatro; también puedes omitir las formas diez y doce; las formas de los órganos internos son necesarias de practicar; la forma once es mejor practicarla antes de terminar la práctica, pero también se puede omitir y terminar directamente.

[14] DESPUÉS DE PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG, ¿QUÉ CAMBIOS HAY EN EL CAMPO DE ENERGÍA DE ZHÌNÉNG QÌGŌNG?

El campo de energía se vuelve más fuerte. Además, este campo de energía ya no es solo un campo de movimiento corporal, sino que también se ha agregado la conexión entre la energía verdadera de los órganos internos y la energía del exterior. También se puede decir que este campo de energía no solo tiene una mayor concentración, sino que también ha cambiado en calidad. Dentro de este campo, algunos pacientes, especialmente aquellos con enfermedades más profundas, enfermedades causadas por factores internos o enfermedades causadas por emociones, pueden mejorar rápidamente sin darse cuenta.

[15] ¿SON LO MISMO EL “PODER DE LA PALMA DE MEZCLA” Y EL “SELLO DE LA UNIÓN DE ZI WU”?

Si lo consideras como un sello de Zi Wu, entonces estás simplificando demasiado este sello de mano. El sello de Zi Wu es solo una regla. Nuestro sello de mano no se consideró desde la perspectiva de la regla de Zi Wu, sino que incluye las reglas de los cinco órganos internos, los cinco elementos, los ocho trigramas, los diez tallos celestiales, las doce ramas terrestres y las reglas de los cielos, la tierra y el hombre. Al combinar todas estas reglas, muchas de las reglas se incluyen en el sello de mano de mezcla, por lo que también se llama sello de mano de mezcla de Zi Wu.

[16] ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE “HÙNYUÁN WÈI” Y “HÙNYUÁN QIÀO”?

Son iguales.

[17] ¿DÓNDE ESTÁ UBICADO EL “SHĀN GĒN”?

El “Shān gēn” tiene dos significados: desde la perspectiva de la práctica, está en la pendiente entre las dos cejas; desde la perspectiva anatómica, está en el punto medio de la línea que conecta las comisuras internas de los ojos.

[18] ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA UBICACIÓN DE “KŪNLÚN” Y “BǍI HUÌ”?

“Kūnlún” está en el interior del cerebro, mientras que “Bǎi huì” es solo un punto de acupuntura en la superficie del cuerpo.

[19] EN LA OCTAVA FORMA DE WŨ YUÁN ZHUĀNG, SE DESCRIBE LA UBICACIÓN DEL “PUNTO TIĀNMÙ” COMO “LA ESQUINA SUPERIOR DE UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO FORMADO POR LA LÍNEA QUE CONECTA LAS COMISURAS INTERNAS DE LOS OJOS”. ¿CÓMO SE DEBE ENTENDER ESTO?

El “triángulo equilátero” se refiere a un triángulo equilátero formado por la línea que conecta las comisuras internas de los ojos; “esquina superior” se refiere a la esquina superior de este triángulo equilátero, que forma la esquina superior de una pirámide de base triangular equilátera (es decir, una pirámide cuyas caras son triángulos equiláteros idénticos).

[20] ¿POR QUÉ LA LENGUA NO SE APOYA EN EL PALADAR DURANTE LA PRÁCTICA DE WŨ YUÁN ZHUĀNG, SINO QUE SE APOYA EN LA HENDIDURA ENTRE LOS DIENTES?

No apoyar la lengua en el paladar principalmente para no guiar el ascenso y descenso del qi a través del movimiento de la lengua; cuando la lengua se apoya en el paladar, ya sea en la parte superior o inferior, el qi puede fluir naturalmente a lo largo de los meridianos. El qi puede circular fácilmente a lo largo de la ruta del Ren Mai y el Du Mai, que es el camino circular. En la práctica de Wǔ yuán zhuāng, el objetivo principal es equilibrar la energía del cuerpo y movilizar la energía verdadera de los órganos internos; por lo tanto, no se utiliza el apoyo de la lengua en el paladar, se evita conscientemente crear esta condición para poder movilizar activamente la energía. Al mantener la lengua plana, es más fácil lograr una mayor armonía en la energía del cuerpo; además, cuando la energía está en armonía, es más fácil que el sonido vibre y tenga un mejor efecto en la guía del qi a través del sonido. Además, al colocar la lengua plana en la hendidura entre los dientes, en realidad

estamos utilizando la lengua para recolectar el qi, facilitando su recolección y concentración en el Hùnyuán.

¿Qué hacer si la posición de la lengua cambia durante la práctica? Si no te das cuenta, no importa. Pero si te das cuenta, debes volver a colocarla plana.

[21] ¿SE PUEDE APOYAR LA LENGUA EN LA HENDIDURA ENTRE LOS DIENTES EN LA VIDA COTIDIANA?

Sí, se puede.

[22] DURANTE LA PRÁCTICA DE LA OCTAVA FORMA DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG, EL INSTRUCTOR DIJO QUE NO SE DEBE APOYAR CONSTANTEMENTE LA LENGUA EN EL PALADAR, YA QUE NO ES BUENO HACERLO CONSTANTEMENTE; PERO DURANTE LA PRÁCTICA DIARIA, SIEMPRE SE APOYA EN EL PALADAR. ¿CÓMO SE DEBE ENTENDER ESTO?

No se trata de apoyar y soltar constantemente. Anteriormente, se llamaba “Sanhuang Suǒ”, que se refería al Emperador Celestial, el Emperador Terrenal y el Emperador Humano. En el pasado, debido a la influencia de la teología religiosa, cuando las personas realizaban movimientos ascendentes y descendentes, su mente estaba muy concentrada y solo tocaban ligeramente, suavemente (ahora no somos tan estrictos). El movimiento ascendente y descendente de la punta de la lengua puede guiar el ascenso y descenso del qi. Si siempre se mueve hacia arriba y hacia abajo, el qi también se moverá hacia arriba y hacia abajo, lo que causará desorden. Durante la práctica diaria, solo se apoya en el paladar, el qi se mueve en una dirección y no hay problema.

[23] ¿CUÁL ES LA IDEA DETRÁS DE “CHÌ LÓNG JIǎO HǎI”?

No se trata de tener una idea en particular.

Preguntas y respuestas: [24] En la segunda forma de Wǔ yuán zhuāng, cuando se enseña a girar el “Bǎi huì”, se dice que si se puede pensar en el “Hùnyuán wèi” y el “Huìyīn” sería mejor. ¿Cuál es la razón?

[24] EN LA SEGUNDA FORMA DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG, CUANDO SE ENSEÑA A GIRAR EL “BǎI HUÌ”, SE DICE QUE SI SE PUEDE PENSAR EN EL “HÙNYUÁN WÈI” Y EL “HUÌYĪN” SERÍA MEJOR. ¿CUÁL ES LA RAZÓN?

Porque al principio, el punto de referencia para girar el “Bǎi huì” está en el punto de acupuntura “Bǎi huì” en la parte superior de la cabeza, si realmente puedes pensar en el interior de tu cerebro, eso ya es bastante bueno; si puedes pensar más allá, significa que tu capacidad de penetración consciente en el cuerpo se ha fortalecido significativamente. Esa es la razón.

[25] ¿AL PRESIONAR LOS PUNTOS “SHĀN GĒN” E “YĪNDǐNG”, SE PUEDE LLEGAR AL “LÍUZHŪGŌNG”?

Si tienes suficiente qì, no necesitas presionarlos, solo con pensar en ellos, también puedes llegar allí; si no tienes suficiente qì, no importa cuánto los presiones, no podrás llegar allí, por lo que necesitas practicar lentamente.

[26] DESPUÉS DE HACER EL “TĀ YĀO TŪ YĀO” DURANTE LA PRÁCTICA DE LOS RIÑONES EN Wǔ YUÁN ZHUĀNG, CUANDO TE LEVANTAS, ¿NO SE DEBE PRESIONAR EL “MÌNGMÉN”?

Presionar el “Mìngmén” significa dirigir la atención hacia el “Mìngmén”; si no lo presionas, puedes colocar directamente la mano sobre él. Colocar la mano en ese lugar también tiene un efecto en la energía interna. No es tan importante.

[27] ¿SE PUEDE CAMBIAR LA FRASE “CHÁNMIÁN ZHŌNGGŌNG YÌ” POR “PÍ ZHŌNG YÌ”?

Es mejor no cambiarlo. Aunque esta sección se enfoca en el bazo, el significado de “Chánmián zhōnggōng yì” es más amplio que “Pí zhōng yì”. Debido a que el bazo en sí tiene contenido relacionado con el centro del cuerpo y también tiene la función de nutrir los otros cuatro órganos, al

practicar este órgano, debes combinar la intención con los otros cuatro órganos. Esto implica promover la unión de la energía de los cuatro órganos en el centro del cuerpo, para que se mezclen y se fusionen.

[28] “CHÁNMIÁN ZHŌNGGŌNG YÌ, HÙNYUÁN SÌZÀNG ZHĒN”. ¿POR QUÉ NO SE MENCIONA “Wŭ ZÀNG ZHĒN”?

Porque esta sección se enfoca en mezclar el bazo con los otros cuatro órganos, no se considera como uno de los cinco órganos.

[29] DURANTE LA PRÁCTICA DEL BAZO EN Wŭ YUÁN ZHUĀNG, SE REQUIERE QUE LOS DEDOS ÍNDICE Y MEDIO ESTÉN HACIA ATRÁS, CON EL DORSO DE LA MANO PARALELO AL SUELO. ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO?

De esta manera, el pulgar puede presionar el punto “Zhāngmén” de manera más estable y precisa. Al colocar la mano en esa posición, la yema del pulgar debe presionar el punto “Zhāngmén” exactamente. Esto permite que el qi cambie mejor en el interior.

[30] EN LA NOVENA FORMA DE Wŭ YUÁN ZHUĀNG, SE DICE “LOS DOS BRAZOS SE EXTIENDEN HACIA ADELANTE EN DIAGONAL”. ¿SE PUEDE CAMBIAR A “EXTENDER”?

No se puede cambiar. Porque este movimiento en sí se utiliza para abrir el qi del pulmón, por lo que debe haber un poco de fuerza, si se extiende, no tendrá efecto. En realidad, este movimiento debería incluir tanto el “estiramiento” como la “apertura”; primero, se aplica un poco de fuerza para estirar, y luego se abre lentamente

[31] CUANDO SE CAMINA EN LA POSTURA DE LA GRULLA, ¿SE SALE DEL PROPIO CAMPO?

Dondequiera que camines, sigue siendo tu propio campo. No te estás saliendo de él, simplemente estás cambiando de ubicación.

[32] LA UNDÉCIMA FORMA DE Wŭ YUÁN ZHUĀNG, “JǐU MǒU Jìn”, ¿TIENE LA FUNCIÓN DE CONTENER EL QI?

Tiene esa función. Al juntar las manos y levantarlas, estás recolectando el qi a través de las palmas. Sin embargo, no solo se trata de recolectar el qi a través de las palmas, sino que también debes unir toda la energía alrededor de tu cuerpo y luego recolectarla hacia adentro. Cuando tu cuerpo cae hacia abajo, no debes tocar el suelo con la punta de los pies. Cuando te levantas, no es solo con las piernas, sino que debes levantarte desde el punto “Bǎi huì” en la parte superior de la cabeza, levantando los dos lados de las raíces de las orejas. Al bajar la barbilla, el punto “Cháng qiáng”, “Dàchuí” y la cintura se levantan juntos. En este momento, el interior del cuerpo está vacío, y de hecho estás recolectando el qi; sin embargo, el qi no se recolecta completamente en el “Hùnyuán qiào”. Después de completar una serie de ejercicios, la energía de los cinco órganos es relativamente abundante y puede combinarse bien con la energía de la naturaleza, por lo que debes recolectar el qi para nutrir tu espíritu. Por lo tanto, cuando haces estos movimientos, debes concentrar tu mente en la parte superior de la cabeza, es decir, “Shén guàn dǐng”, y recolectar el qi hacia la cabeza para nutrir la parte superior del cuerpo.

[33] ¿QUÉ SIGNIFICA LA FRASE “Hùnyuán qì yī qì lián tiāndì” EN LA DECIMOTERCERA FORMA DE Wŭ YUÁN ZHUĀNG?

Significa unir la energía del cielo y la tierra en una sola, para que tu cuerpo esté conectado en todas las direcciones: arriba, abajo, adelante, atrás, izquierda y derecha.

[34] HAY DOS SECCIONES DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG QUE SE PRACTICAN CON LOS OJOS ABIERTOS, ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN Y POR QUÉ SE ORGANIZA DE ESTA MANERA?

En realidad, todas las secciones de Wǔ yuán zhuāng se pueden practicar con los ojos abiertos. ¿Por qué no se enfatiza tanto y solo se menciona que debes mirar los movimientos de las manos cuando practicas la sección del hígado y la última sección? Esto se debe a que los ojos y el hígado están directamente relacionados. El hígado se abre a los ojos, y al mirar los movimientos de los dedos con los ojos, se fortalece el efecto de la práctica del hígado. Además, el punto “Qí mén” y el punto “Shàng xīng” forman un gran triángulo; con los dos ángulos internos de los ojos como base, hay otro triángulo más pequeño dentro, que es el punto “Tiānmù”. Cuando hacemos los movimientos, los ojos están mirando los movimientos del hígado, lo que ayuda a que la energía del hígado se eleve, conectando así el punto “Tiānmù” y el punto “Tiānmén”; esto es beneficioso para abrir el “Tiānmù” y el “Tiānmén”.

En la última sección, al mirar los movimientos de las manos, se puede movilizar mejor la energía interna del cuerpo; al coordinar el movimiento ascendente y descendente para equilibrarla, finalmente se combina en el “Hùnyuán qiào”. Esto ayuda a movilizar mejor el qì, a recolectarlo de manera más efectiva y a completar el proceso de regreso al “Hùnyuán qiào”. Si no prestas atención a los movimientos mientras los haces, tu mente se relajará un poco y tendrás menos efecto en la armonización de la energía en todo el cuerpo. Por supuesto, si puedes concentrar tu mente en un punto, como el “Hùnyuán qiào”, no es necesario mirar con los ojos.

[35] HAY VARIAS SECCIONES DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG QUE SE PRACTICAN CON LOS OJOS ABIERTOS, ¿CÓMO SE PUEDE EVITAR QUE LA MENTE SE DISTRAIGA?

No hay un método específico, solo debes fortalecer tu capacidad para controlar tu forma física desde adentro.

Preguntas y respuestas: [36] Si practicas tanto Wǔ yuán zhuāng como Xíng Shén Zhuāng, ¿cómo deberías organizar tu práctica?

[36] SI PRACTICAS TANTO Wǔ YUÁN ZHUĀNG COMO XÍNG SHÉN ZHUĀNG, ¿CÓMO DEBERÍAS ORGANIZAR TU PRÁCTICA?

Por lo general, es mejor practicar Xíng Shén Zhuāng durante el día y Wǔ yuán zhuāng antes de acostarte por la noche.

[37] DESPUÉS DE APRENDER Wǔ YUÁN ZHUĀNG, ¿CÓMO SE DEBE ORGANIZAR LA PRÁCTICA?

Si ya tienes una base sólida en Xíng Shén Zhuāng, solo necesitas practicar Wǔ yuán zhuāng y San Xīn Bìng Zhāng. Si aún no has alcanzado el nivel requerido en Xíng Shén Zhuāng pero no quieres dejarlo, puedes combinar algunos movimientos de Xíng Shén Zhuāng con Wǔ yuán zhuāng. Por ejemplo, el movimiento de “Qì yì gǔ dòng” se puede agregar después o antes de “Zhǎn chì áo xiáng”; “Píng zú kāi kuà” y “Zhuǎn yāo shuàn kuà” se pueden agregar después de “Hè bù”; “Hè shǒu lóng tóu” se puede agregar en cualquier sección. No se puede volver a la forma original de San Xīn Bìng Zhāng, donde las dos manos se unen en el ombligo; debes voltear las manos que estaban en el ombligo hacia arriba, levantarlas, con las puntas de los dedos hacia arriba y los pulgares y los índices formando un círculo hacia el “Hùnyuán wèi”. Por supuesto, también puedes practicar Wǔ yuán zhuāng con la palma de la mano en el “Hùnyuán wèi”.

[38] ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES REACCIONES DE LA PRÁCTICA DE Wǔ YUÁN ZHUĀNG?

Si ya has experimentado las reacciones durante la práctica de Xíng Shén Zhuāng, es posible que sientas una especie de “limpieza” de pequeñas dolencias latentes. A veces puedes sentir fatiga, somnolencia, aumento del apetito, esto puede ser debido al esfuerzo requerido al practicar la postura de la grulla de una sola pierna (Zhǎn hè sì gù) y la postura de la grulla (Hè bù), lo cual consume más energía. También puedes sentir cambios en los órganos internos después de la práctica de los movimientos largos. Por lo general, no sentirás dolor directamente en los órganos internos, sino que sentirás una sensación de tirón o dolor. Cuando puedes sentir la condición de los órganos internos, significa que has profundizado en tu práctica.

[39] DESPUÉS DE PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG, A MENUDO SIENTO IRRITABILIDAD Y AGITACIÓN MENTAL, A VECES ES DIFÍCIL DE CONTROLAR. ¿POR QUÉ SUCEDÉ ESTO Y QUÉ SE PUEDE HACER AL RESPECTO?

No solo ocurre durante la práctica de Wǔ yuán zhuāng, sino que también puede ocurrir durante la práctica de cualquier forma de qigong a un cierto nivel. Esto se debe a que está sacudiendo nuestros viejos hábitos mentales en la mente y cambiando nuestro sistema de referencia. Debes darte cuenta de que esto es una reacción mental a la práctica y debes mantener tu mente estable, no dejarte llevar por ella; debes controlarla y superarla. Una vez que la reacción haya pasado, habrás progresado en tu práctica.

[40] DESPUÉS DE PRACTICAR Wǔ YUÁN ZHUĀNG, ¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS PARA CULTIVAR LA MORALIDAD?

El contenido es el mismo que antes, solo que ahora debes ser más consciente de cultivar tu temperamento y moralidad. Como ahora entiendes el impacto de los cambios emocionales en la energía, debes ser más consciente de tus diferentes emociones y mostrar un cierto grado de moderación. De lo contrario, si te sientes demasiado triste, el qi del pulmón no se mantendrá; si tienes demasiado miedo, el qi del riñón también se verá afectado. Si te excedes en cualquier emoción, las funciones de crecimiento, cambio y nutrición del cuerpo pueden verse perturbadas por influencias externas, lo que puede dañar el cuerpo. Si eres consciente de los cambios emocionales y puedes controlarlos activamente, tu espíritu será sensible y tus emociones podrán ser utilizadas por ti, lo que te permitirá movilizar la energía interna profunda y mejorar la calidad de vida.

[41] ¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS OCHO TRIGRAMAS EN EL MÉTODO DE REGRESO A LOS ÓRGANOS INTERNOS?

No se habla de los ocho trigramas en el método de regreso a los órganos internos, ni en Wǔ yuán zhuāng. Solo mencioné que la organización de Wǔ yuán zhuāng parece similar al yin y el yang, los cinco elementos y los ocho trigramas, pero no son lo mismo. En cuanto al método de regreso a los órganos internos, no tiene nada que ver con los ocho trigramas. Nuestros métodos de práctica no se basan en los cinco elementos ni en los ocho trigramas.

Preguntas y respuestas: [42] ¿Por qué hay diferencias en la pronunciación de los órganos en el método de regreso a los órganos internos? Por ejemplo, cuando se practica el hígado, no hay “líng”, solo “tū” y “jū”; cuando se practica el bazo, solo hay “zhōng”, no “gāng” y “fū”.

[42] ¿POR QUÉ HAY DIFERENCIAS EN LA PRONUNCIACIÓN DE LOS ÓRGANOS EN EL MÉTODO DE REGRESO A LOS ÓRGANOS INTERNOS? POR EJEMPLO, CUANDO SE PRACTICA EL HÍGADO, NO HAY “LÍNG”, SOLO “TŪ” Y “JŪ”; CUANDO SE PRACTICA EL BAZO, SOLO HAY “ZHŌNG”, NO “GĀNG” Y “FŪ”.

Porque el método de regreso a los órganos internos se centra en la práctica de los propios órganos, por lo que en la organización de la pronunciación, se enfoca en el órgano en sí. Por ejemplo, se pronuncia “líng” para fortalecer la conexión entre el hígado y el Hùnyuán wèi y luego abrir el Hùnyuán wèi. En el método de regreso a los órganos internos, no se enfatiza tanto este aspecto, por lo que se omite y solo se utilizan los sonidos “tū” y “jū” que tienen una vibración más fuerte en el hígado; cuando se practica el bazo, no se utilizan los sonidos “gāng” y “fū”, solo se utiliza “zhōng”, también debido a la vibración más fuerte que tiene en el bazo y en la energía verdadera del bazo.

[43] ¿QUÉ TIPO DE QI SE GUÍA CON EL MÉTODO DE REGRESO A LOS ÓRGANOS INTERNOS?

Dependiendo del sonido y la forma de pronunciación, se pueden producir cambios en el qi del cuerpo y el qi verdadero de los órganos internos. Por ejemplo, en el qigong de fuerza dura y artes marciales, a menudo se utiliza una pronunciación fuerte y enérgica para condensar y fortalecer el qi verdadero del cuerpo; en nuestro caso, nos enfocamos principalmente en guiar la apertura y cierre del qi verdadero de los órganos internos a través del sonido y la voz.

[44] ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA EN LAS PARTES DEL CUERPO QUE VIBRAN AL UTILIZAR DIFERENTES TONOS DE VOZ EN EL MÉTODO DE REGRESO A LOS ÓRGANOS INTERNOS?

En general, los tonos bajos tienen una mayor profundidad de vibración; los tonos altos tienen una menor cantidad de vibración y menos qi fluye hacia el Dāntián medio.

[45] ¿CUÁL DE LOS TRES MÉTODOS DE PRONUNCIACIÓN ES MÁS EFECTIVO: PRONUNCIAR EN VOZ ALTA, PRONUNCIAR EN SILENCIO O PRONUNCIAR EN LA MENTE?

Los tres métodos de pronunciación tienen un proceso gradual. Al principio, es mejor pronunciar en voz alta. La pronunciación en voz alta no solo implica conciencia y flujo de qi, sino que también tiene una vibración clara del sonido, por lo que la fuerza de la vibración es mayor. Sobre la base de la pronunciación en voz alta, puedes pasar a la pronunciación en silencio más fácilmente. Esto se debe a que hay algunas vibraciones de qi con las que no estás familiarizado; cuando pronuncias en silencio, la cantidad de vibración es menor y no puede mover eficazmente el qi. Una vez que te hayas familiarizado con la pronunciación en silencio, puedes pasar a la pronunciación en la mente. La pronunciación en voz alta no significa que el sonido sea muy fuerte, debe ser bajo y suave.

[46] ¿POR QUÉ HAY DIFERENCIAS EN LA PRONUNCIACIÓN DE LOS ÓRGANOS EN “Wǔ YUÁN ZHUĀNG” Y “ZÀNG ZHÈN GUĪ YUÁN Fǎ”?

Esto se debe a que en “Wǔ yuán zhuāng” se enfoca más en el dāntián; para abordar esta situación, “Zàng zhèn guī yuán fǎ” se centra principalmente en ajustar el qi del dāntián inferior. Por eso hay una pequeña diferencia.

[47] ¿POR QUÉ LA PRONUNCIACIÓN EN “ZÀNG ZHÈN GUĪ YUÁN” Y “Wǔ YUÁN ZHUĀNG” ES DIFERENTE? POR EJEMPLO, EN “ZÀNG ZHÈN GUĪ YUÁN”, AL PRACTICAR EL HÍGADO, NO HAY “LÍNG”, SOLO “TŪ” Y “JŪ”; AL PRACTICAR EL BAZO, SOLO HAY “ZHŌNG”, NO “GĀNG” Y “FŪ”.

Esto se debe a que “Zàng zhèn guī yuán” se enfoca en los propios órganos internos, por lo que la pronunciación se asigna a los órganos correspondientes. Por ejemplo, se pronuncia “líng” para mejorar la conexión entre el hígado y el orificio hùn y, posteriormente, abrir el orificio hùn. En “Zàng zhèn guī yuán”, este aspecto no se enfatiza mucho, por lo que se omite y solo se utilizan los dos

Preguntas y respuestas: [47] ¿Por qué la pronunciación en “Zàng zhēn guī yuán” y “Wǔ yuán zhuāng” es diferente? Por ejemplo, en “Zàng zhēn guī yuán”, al practicar el hígado, no hay “líng”, solo “tū” y “jū”; al practicar el bazo, solo hay “zhōng”, no “gāng” y “fū”.

sonidos “tū” y “jū” que tienen una vibración más fuerte en el hígado. Al practicar el bazo, no se utiliza “gāng” y “fū”, solo se utiliza “zhōng”, también debido a que “zhōng” tiene una vibración más fuerte en el bazo y su qì verdadero.

[48] ¿ES POSIBLE INHALAR UNA VEZ Y PRONUNCIAR TRES SONIDOS AL PRACTICAR LA SECCIÓN DEL CORAZÓN EN “Wǔ YUÁN ZHUĀNG”?

Debido a que los tres sonidos “xīn”, “xiāng” y “xīng” se producen en diferentes partes, es mejor no pronunciarlos juntos. Además, según los requisitos formales, al pronunciar el sonido del corazón, se debe girar medio círculo el dedo índice al inhalar y otro medio círculo al exhalar, separando así la pronunciación del proceso de inhalación y exhalación, lo que no favorece la coordinación de la respiración con los movimientos corporales. También se debe prestar atención a la coordinación entre los movimientos y la respiración al practicar la sección del pulmón. Después de inhalar, al exhalar se gira un círculo para pronunciar un “sāng”, luego se gira medio círculo para pronunciar un “sī”, luego se inhala mientras se pronuncia el sonido “sī”, luego se exhala mientras se gira un círculo para pronunciar un “sōng”, y finalmente se gira un círculo para cambiar la respiración, en total se giran cuatro círculos.

[49] A VECES, AL PRACTICAR “Wǔ YUÁN ZHUĀNG”, SIENTO QUE HAY FLUJO DE AIRE ENTRANDO Y SALIENDO DE MI BOCA, PERO NO PUEDO PRONUNCIAR NINGÚN SONIDO. ¿POR QUÉ SUCEDE ESTO?

Esta situación puede ocurrir cuando estás muy concentrado en hacer los movimientos y el qì interno ya ha llegado a las partes donde se practica el ejercicio. En este caso, la parte de la pronunciación se convierte en una parte secundaria controlada por la conciencia, por lo que no se puede producir sonido. Si realmente te concentras en usar la conciencia para pronunciar, aún puedes producir sonido.

[50] A VECES, AL PRACTICAR, EMITO SONIDOS COMO UN GEMIDO, EL CANTO DE UN PÁJARO O SABORES DULCES O SALADOS. ¿POR QUÉ SUCEDE ESTO?

La emisión de sonidos se debe a que durante la respiración, la garganta se contrae, el flujo de aire sale más rápido y la mente está tranquila; esto se refleja en sonidos similares al canto de un pájaro, lo que cambia la apariencia original del sonido. No le prestes atención. En cuanto a los sabores dulces o salados, a menudo son reacciones nerviosas causadas por el impacto del qigong en los diferentes órganos internos del cuerpo, tampoco les prestes atención. La razón detrás de la diferencia en la pronunciación al practicar “Zàng zhēn guī yuán” es básicamente la misma.

CAPÍTULO 5
MAS ALLÁ
DEL TERCER NIVEL

SECCIÓN 1: LOS OCHO MÉTODOS DEL QI (LIÀN QÌ BĀ Fǎ / 练气八法)

(Recopilado a partir de grabaciones de conferencias en marzo de 1994 y septiembre de 1997)

Los “Ocho Métodos de Cultivo del Qi” son ocho métodos específicos de Zhìnéng Qìgōng para cultivar el qi. Son la esencia y la base de la práctica del qigong, y también son métodos convenientes para desarrollar la inteligencia sobrenatural. Muchos de los contenidos de los Ocho Métodos de Cultivo del Qi se reflejan en los métodos de Pěng qì guàn dǐng fǎ, Xíng Shén Zhuāng, Wǔ Yuán Zhuāng, entre otros, del Zhìnéng Qìgōng. Los principales métodos de Zhìnéng Qìgōng tienen una fuerte integridad. Por lo general, se practican como un conjunto completo o se seleccionan algunas secciones para practicar. En cambio, los “Ocho Métodos” se pueden practicar individualmente (excepto el método de absorción del qi), por lo que son más simples y específicos en comparación con los principales métodos. Esto facilita su práctica en cualquier momento.

Los primeros cuatro métodos de los Ocho Métodos incluyen el método de absorción del qi, el método de frotamiento del qi, el método de estiramiento del qi y el método de tracción del qi. El método de absorción del qi implica tomar aire y tragar el qi primordial de la naturaleza para convertirlo en qi interno y fortalecer las funciones del cuerpo humano. El método de frotamiento del qi se combina con el método de absorción del qi para mezclar el qi ingerido con el qi interno del cuerpo humano y fortalecer la función de absorción del qi. El objetivo del método de estiramiento del qi es hacer que el qi interno del cuerpo humano fluya más suavemente. El método de tracción del qi puede fortalecer la mezcla del qi interno y externo del cuerpo humano, centrándose en el qi primordial del cuerpo humano. Los primeros cuatro métodos son relativamente simples y pueden ser practicados tanto por principiantes como por aquellos que tienen cierta experiencia en la práctica de qigong. Estos métodos pueden ayudarnos a tener suficiente qi interno.

Los últimos cuatro métodos implican el uso simultáneo de qi interno y externo, e incluyen el método de concentración del qi, el método de contención del qi, el método de mezcla del qi y el método de transformación del qi. Aunque estos cuatro métodos forman un sistema completo junto con los primeros cuatro métodos, en teoría no son adecuados para practicarlos si no se ha practicado correctamente el Wǔ Yuán Zhuāng. Hay muchos aspectos a tener en cuenta al practicar los últimos cuatro métodos. Si no se ha fortalecido el qi primordial de los cinco órganos internos a través del Wǔ Yuán Zhuāng, los efectos de los últimos cuatro métodos no serán evidentes. Si se practican incorrectamente, puede resultar incómodo practicar la mezcla y la transformación del qi. Esto se debe a que el primer método de los últimos cuatro es el método de concentración del qi, que se

concentra en el qi primordial en el Hùn yuán qiào. Si no se tiene una comprensión clara de dónde está el Hùn yuán qiào y no se siente ninguna sensación de movimiento allí, no se sabrá dónde dirigir el qi durante la concentración del qi, y el efecto del método de concentración del qi será insuficiente. Entonces, ¿por qué enseñar los últimos cuatro métodos? Porque queremos presentar el cuarto paso de Zhìnéng Qìgōng: Zhōngmài hùn yuán. Al practicar Wǔ Yuán Zhuāng y luego practicar los últimos cuatro métodos de los Ocho Métodos de Cultivo del Qi, se puede establecer una base para practicar Zhōngmài hùn yuán. Es necesario practicar bien Wǔ Yuán Zhuāng y los Ocho Métodos de Cultivo del Qi para poder aprender y practicar Zhōngmài hùn yuán una vez que se haya alcanzado cierto nivel de habilidad. El Zhōngmài en Zhìnéng Qìgōng es diferente al Zhōngmài en el taoísmo y el budismo, así como al Zhōngmài en el yoga. El Zhōngmài en Zhìnéng Qìgōng comienza a moverse lentamente hacia arriba y hacia abajo después de abrir el Hùn yuán qiào, llegando hasta los brazos y las piernas. Es una existencia interna real. Al practicar regularmente Wǔ Yuán Zhuāng para abrir el Hùn yuán qiào, se puede influir en el Zhōngmài. Además, hay ciertos métodos para practicar Zhōngmài. Si quieres progresar rápidamente en tu práctica, debes comenzar con los Ocho Métodos de Cultivo del Qi y practicarlos seriamente y con diligencia.

1. MÉTODO DE COMER QI (CHĪ QÌ Fǎ / 吃气法)

1. INTRODUCCIÓN

El método de “Comer Qi” es el primer método de los Ocho Métodos para Cultivar el Qi, y es una forma conveniente de llenar el cuerpo con Qi. Comer Qi significa tomar el Qi del universo a través de movimientos y sonidos realizados con la boca, para así aumentar la cantidad de Qi en el cuerpo.

2. REQUISITOS DE POSTURA

Se puede practicar el método de “Comer Qi” de pie o sentado. El movimiento consta de tres partes: (1) Comer Qi, (2) Contener la respiración y (3) Respirar y hacer sonidos.



PREPARACIÓN

Coloca las manos en la cintura, mantén el cuerpo erguido y relajado.

COMER QI

Al comer Qi, realiza un movimiento similar al de una grulla estirando el cuello hacia atrás. Inhala mientras pronuncias el sonido “hē a er shí wú mǔ” (喝啊儿食吾母), llevando el Qi hacia abajo por la garganta y hacia el interior del cuerpo. La explicación detallada del movimiento es la siguiente: cuando bajas la cabeza hacia adelante y hacia abajo imitando el movimiento de una grulla, abre la boca gradualmente desde pequeña a grande, relajando la boca y la garganta. Inhala mientras pronuncias el sonido “he - a - er”, inhalando el Qi al mismo tiempo. Luego, mientras levantas la cabeza desde la parte superior del Baihui, contrae la garganta y cierra gradualmente la boca, pronunciando el sonido “shi -”. Dirige el flujo de aire hacia la garganta. A continuación, levanta la frente y pronuncia el sonido “wu -”, abriendo la boca para permitir que el Qi en la cavidad bucal se dirija hacia el esófago. Finalmente, baja la barbilla y cierra la boca, pronunciando el sonido “mu -”, mientras tragas el Qi junto con la saliva hacia el esófago (la pronunciación de “mu” en realidad es el acto de tragar el Qi, no se trata de pronunciar el sonido “mu”). Continúa bajando la barbilla hacia adelante para completar un ciclo.

CONTENER LA RESPIRACIÓN

Después de tragar el Qi, contrae el perineo, cierra la respiración y envía el Qi hacia el Dantian Inferior. El Dantian Inferior se mueve lentamente hacia atrás tres veces y luego retén el Qi allí por un tiempo. Cuando no puedas contener más el Qi, exhala y haz sonidos (no retengas demasiado tiempo para que no te sea imposible hacer sonidos).

RESPIRAR Y HACER SONIDOS

Después de comer una bocanada de aire, no comas inmediatamente otra bocanada de aire. Retén la respiración por un momento y realiza 4 o 5 respiraciones con sonidos (exhala con el sonido “yuan” (渊) e inhala con el sonido “yan” (奄)). Luego continúa comiendo Qi. La explicación detallada del movimiento es la siguiente: cuando no puedas contener más la primera bocanada de aire, exhala lentamente mientras piensas en el sonido “yuan”. Deja que el aire salga por los labios en un flujo suave y lento. Inhala rápidamente mientras piensas en el sonido “yan”, inhalando de manera corta y rápida: “yan, yan, yan...”. No pronuncies un sonido continuo largo como “yan-”, sino que hazlo en rápidas ráfagas. Al hacer los sonidos de la respiración, debes respirar por la boca y la nariz al mismo tiempo. Después de hacer 4 o 5 respiraciones con sonidos, cuando el Qi esté equilibrado, continúa comiendo Qi. Durante los sonidos de la respiración, debes prestar atención al perineo y dirigir tu intención hacia atrás. Todo el proceso de respiración del método de “Comer Qi” es un ciclo de 4 respiraciones. Los pasos son: 1) inhalar (comer Qi) con el sonido “hē a er shí wú mǔ” y exhalar con el

sonido “yuan”; 2) hacer 3 repeticiones de los sonidos de la respiración, inhalar con el sonido “yan” y exhalar con el sonido “yuan”. Por lo general, se pueden comer de 7 a 9 bocanadas de aire consecutivas.

3. ACTIVIDAD MENTAL

Cuando inhalas el qi, imagina que eres como un bebé: tienes un cordón umbilical que se conecta a la placenta en un extremo y al vacío en el otro. Puedes inhalar el qi hùnyuán de la naturaleza desde la parte superior de la cabeza, el punto Bǎi huì o la cavidad bucal. A continuación se explica en detalle:

1. Proceso de inhalación: No pienses en inhalar aire, sino en inhalar el qi hùnyuán intangible e indescriptible.
2. Proceso de contención del qi: Después de que el qi ingrese al esófago, debes imaginar que desciende hacia el punto Hùn yuán qiào, ubicado en la parte superior del abdomen (donde se encuentra el campo de energía del riñón prenatal), y luego enviarlo hacia abajo hasta el punto Mìng mén. Al mismo tiempo, debes imaginar que el qi desciende desde el dāntián en el ombligo hasta el punto Mìng mén. El punto Mìng mén tiene una fuerte capacidad de holograma del qi. Cuando se acumula suficiente qi en este punto, las funciones vitales del cuerpo se fortalecen.
3. Proceso de respiración y sonido: Cuando inhalas y pronuncias el sonido “yān”, debes imaginar que levantas el qi desde el perineo hasta la parte superior de la cabeza. Cuando exhalas y pronuncias el sonido “yuān”, el qi se mueve por todo tu cuerpo. Debes imaginar que penetra profundamente en tu cuerpo y concentrar tu mente en sentir la sensación de movimiento en el punto Tiānmén y el punto Shān gēn.

4. DETALLES DEL MOVIMIENTO

1) Sobre “hē a er shí wú mǔ”: El Tao Te Ching de Laozi dice: “Valora la comida materna”. Cuando somos fetos, nos alimentamos del Qi materno a través del cordón umbilical y la placenta. El feto está conectado con la madre a través de un sistema que incluye la placenta, el líquido amniótico y las membranas fetales. El feto obtiene Qi de la madre: “comida materna”. Después de practicar Qigong y regresar al estado prenatal, también debemos “comer maternidad”. Esta “maternidad” no se refiere a la madre biológica, sino al Qi Hùnyuán del universo. Al practicar Qigong, debemos comer el Qi Hùnyuán del universo. Imagina que tienes un cordón umbilical que te conecta con la placenta y se extiende hacia el vacío, y estás comiendo el Qi Hùnyuán del universo. Así se explica el significado de las tres palabras “comer maternidad”. En el pasado, los antiguos decían “todas las cosas se entregan al descanso”, lo que significa que todas las cosas en el mundo inhalan Qi del universo. Los seres humanos inhalan a través de la nariz (Tianmen). En los métodos tradicionales de Qigong, hay

métodos similares para regular la respiración. Ahora, a través de la boca, “comemos” Qi, lo que aumenta la cantidad de Qi. Durante la práctica, debes reflexionar repetidamente sobre esto y usar el método de pronunciación para “comer” el Qi.

2) Por lo general, la garganta y el esófago están cerrados. Al comer Qi y hacer sonidos, puedes abrir la epiglotis para permitir que el Qi ingrese al esófago y luego tragarlo hacia el estómago. Por lo general, después de que el Qi ingresa al esófago a través de la garganta, puedes sentir cómo vibra hacia abajo en las paredes del esófago hasta llegar al intestino delgado y al intestino grueso. Algunas personas incluso pueden sentir la conducción interna del Qi hasta el ano.

3) Al exhalar con el sonido “yuan”, presta atención a dos cambios: uno es en la parte superior de la cabeza, en el punto Baihui; el otro es en la raíz de la nariz (el punto entre las cejas). Por lo general, durante la práctica de comer Qi, se puede sentir en estos dos lugares. Si puedes sentir que todo el cuerpo se llena de Qi y se expande hacia afuera, es aún mejor. Si no sientes nada, presta atención a estos dos lugares.

4) Al inhalar con el sonido “yan”, debes hacerlo de forma corta y rápida: “yan, yan...”. En el pasado, se decía que se debían hacer 49 respiraciones de “yan”, pero no requerimos tantas. Al pronunciar “yan”, debes imaginar que estás elevando el Qi desde el punto Huiyin.

5) Después de comer Qi, debes tragarlo hacia abajo, no presionar hacia abajo desde arriba, sino dejar que caiga desde el Dantian Inferior. De esta manera, el Qi no será bloqueado por el diafragma.

5. BENEFICIOS

1) Comer Qi puede abrir los puntos de acupuntura. Debido a las vibraciones intensas en todo el cuerpo durante la práctica de comer Qi, si hay alguna articulación rígida, después de comer Qi y pronunciar “hē a er shí wú mǔ”, puedes dirigir tu intención para llenar esa articulación con Qi, repitiendo varias veces hasta que la articulación se abra.

2) Puede fortalecer el sistema digestivo al vibrar las paredes internas del tracto digestivo. Esto fortalece el Qi Hùnyuán dentro del cuerpo humano.

3) Comer Qi también puede fortalecer la membrana peritoneal. Después de que el Qi ingresa al cuerpo a través del punto Hùnyuán, se expande desde las membranas de los órganos internos y se acumula en ellas. Junto con el masaje posterior, esto fortalecerá el Qi dentro de la membrana peritoneal.

4) Antes de estirar el cuerpo, comer algunas bocanadas de aire puede aliviar la fatiga y el dolor muscular.

6. PRECAUCIONES

- 1) El método de comer Qi requiere concentración mental. En el pasado, cuando se practicaba Qigong, se comía Qi siguiendo el orden de los sesenta Jiazi del ciclo sexagenario chino. Cuando llegaba al “Hai”, se comía aire. En realidad, no había otro contenido, solo se pronunciaba “he er”. La razón por la que se complicaba y se misterizaba era para calmar la mente. Zhineng Qigong elimina el contenido complicado de los métodos tradicionales y lo hace más accesible para el público en general, pero debes prestar atención a mantener la concentración mental.
- 2) Es mejor practicar el método de comer Qi con el estómago vacío. Después de comer Qi, debes practicar en silencio y sin hablar, de lo contrario, el Qi no se retendrá y será fácil que se escape.
- 3) Después de comer Qi, algunas personas pueden sentir una sensación incómoda en el área del corazón. Esto se debe a que el verdadero Qi que has comido aún no ha bajado, y el aire ha entrado primero en el estómago. Por lo tanto, al tragar el Qi, debes dirigir tu intención desde el área del corazón hacia abajo hasta llegar al Dantian Inferior.
- 4) Después de comer Qi, algunas personas pueden experimentar eructos o flatulencias al principio de la práctica. Esto es normal al comenzar a ejercitarse. Presta atención a masajear el Qi dentro del cuerpo después de comerlo. Al mismo tiempo, cuando aparezcan síntomas de flatulencia, debes contraer el punto Mingmen para retener el Qi, y dirigir tu intención para que el Qi se transforme y se disperse dentro del cuerpo. Por lo general, estos síntomas desaparecerán rápidamente.

7. CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE

La absorción del qi puede aumentar el qi interno del cuerpo humano. En el pasado, tanto en las artes marciales como en el qigong duro, había contenido sobre la absorción del qi. Aquí, el qi se refiere principalmente al qi primordial de la naturaleza, que incluye el aire. Por lo general, en la práctica de qigong se trabaja con un qi invisible, pero al absorber el qi se utiliza el aire inhalado para tragar el qi primordial de la naturaleza y fortalecer así el proceso de formación del qi primordial en el tracto digestivo del cuerpo humano. Además, el qi del aire también puede tener un efecto en el cuerpo humano. Además, al realizar el movimiento de absorción del qi, se pueden activar muchas funciones del cuerpo humano. Al absorber el qi, es importante tener en cuenta dos puntos: primero, no enfocarse en el aire, sino imaginar que se está tragando el qi primordial invisible e inmaterial de la naturaleza. Segundo, al pronunciar el sonido “hē er shí wú mǔ”, la pronunciación real debería ser “hē a er”. Esto se debe a que al pronunciar solo la palabra “hē”, la boca se abre muy poco, pero al agregar la palabra “a”, la garganta se abre más y facilita la entrada del qi. Al abrir la boca para inhalar, se debe pronunciar “hē er shí wú mǔ” (también inhalando por la nariz al mismo tiempo). Luego, se debe tragar el qi lentamente mientras se imagina que el qi se dirige hacia el centro del

cuerpo, entre el ombligo y el área del Dāntián. Después de tragar el qi, es importante contenerlo y enviar la intención hacia el centro del cuerpo, entre el ombligo y el área del Dāntián. Sentarse y relajarse tres veces mientras se envía la intención al centro del cuerpo, y luego tragar la saliva junto con el qi en tres partes separadas. Si no se puede contener más, se debe exhalar lentamente. Al enviar la intención al centro del cuerpo, el qi se acumula en el centro del cuerpo, lo que facilita su distribución en todo el cuerpo.

En el pasado, se decía en el “Wénshǐ Zhēnjīng”: “Todo está contenido en la respiración”. Usando la nariz, inhala desde el punto Tiānmén en la parte superior de la cabeza para absorber el qi primordial de todas las cosas en la naturaleza hacia dentro del cuerpo. Esta es una forma de regular la respiración. Cuando practicamos qigong, repetidamente pensamos en las palabras “hē er shí wú mǔ” para tragar el qi. Por lo general, cuando inhalamos, solo llega a los pulmones porque la epiglotis bloquea el esófago. Al pronunciar “hē er shí wú mǔ”, podemos abrir la epiglotis y permitir que el aire pase a través de ella hacia el esófago, y luego tragar la saliva junto con el aire hasta el estómago. Al tragar el aire, no se debe presionar hacia abajo, sino que parece haber algo tirando hacia abajo desde el Hùn yuán qiào. De esta manera, es menos probable que el diafragma bloquee el paso del aire. Al mismo tiempo, la intención debe dirigirse hacia abajo, imaginando que llega al área del Dāntián por encima de los riñones. Después de tragar el aire, se debe contener y detenerse por un momento, enviando la intención hacia el centro del cuerpo, entre el ombligo y el área del Dāntián. Luego, se debe sentar hacia atrás tres veces y empujar el área del Dāntián hacia atrás tres veces para dividir la saliva en tres partes y tragarlas por separado. Cuando ya no se pueda contener más, se debe exhalar lentamente. Al enviar la intención al área del Dāntián, el qi se acumula allí, lo que fortalece su naturaleza innata y holística y facilita su circulación en todo el cuerpo.

En el pasado, la absorción del qi se practicaba siguiendo los ciclos de los años chinos según los diez troncos celestiales y las doce ramas terrestres. Se decía que solo se debía absorber el qi en la hora “亥” y no antes. Esto parecía muy misterioso, pero en realidad era para concentrar la mente. La palabra “亥” debería pronunciarse como “hē er”. Antes, se enseñaba a pronunciar “hē er” para abrir los canales de energía, pero en China no hay muchas personas que entiendan cómo inhalar el aire mientras pronuncian “hē er”. Al inhalar con la boca abierta, es natural pronunciar “hē er”, lo que permite una mayor cantidad de aire inhalado. Por lo tanto, si tienes hambre, puedes usar este método de absorción del qi para inhalar de siete a nueve bocanadas de aire y ya no tendrás hambre. En el pasado, este método se llamaba “método de absorción del qi”, y si se practica regularmente, se puede reducir gradualmente la cantidad de comida necesaria. Por lo general, es mejor practicar el método de absorción del qi con el estómago vacío. Por ejemplo, al despertar por la mañana, puedes inhalar varias bocanadas de aire. También puedes hacerlo cuando te sientas cansado para revitalizarte. Después de absorber el qi, masajea suavemente el estómago y luego practica el método de

estiramiento del qi para aliviar el dolor en los hombros. Además, si hay alguna articulación rígida, al inhalar el aire, puedes enviar la intención para que el qi se dirija directamente a esa articulación y repetirlo varias veces para aflojarla. Al principio, después de absorber el qi, puede salir al eructar, por lo que después de absorber el qi es importante practicar en silencio y concentrarse en dispersar el qi a través del masaje.

2. MÉTODO DE FROTAMIENTO DEL QI (RÓU QÌ Fǎ / 揉气法)

1. INTRODUCCIÓN

El Método de frotamiento de Qì es el segundo método de los Ocho Métodos para Cultivar el Qì. Puede ser continuación del Método de Ingestión de Qì o practicarse como un método independiente.

2. REQUISITOS DE POSTURA

El Método de frotamiento de Qì consta de cuatro partes: (1) Amasamiento y Giro del Abdomen; (2) Presión y Amasamiento en el Punto del Corazón; (3) Presión y Amasamiento a lo largo del Arco Costal; (4) Presión y Amasamiento en el Ombligo y el Punto Mingmen.

1. **Amasamiento y Giro del Abdomen:** Después de completar el Método de Comer Qì, relaja las manos que estaban cruzadas sobre la cintura, mantén las manos pegadas al cuerpo y muévelas hacia arriba desde la parte inferior del abdomen hasta llegar al punto del corazón. Luego, mientras las manos descienden, se superponen entre el ombligo y el punto Zhōngwǎn, presionando y girando en sentido horario alrededor del abdomen durante aproximadamente 5 minutos.
2. **Presión y Amasamiento en el Punto del Corazón:** Después de amasar y girar, las manos se separan lentamente hasta llegar al punto del corazón, donde las puntas de los dedos medios se tocan. Presiona y gira en sentido horario alrededor del punto del corazón durante 5 a 9 vueltas (preferiblemente un número impar).
3. **Presión y Amasamiento a lo largo del Arco Costal:** Después de presionar y amasar en el punto del corazón, las manos se separan y se desplazan a lo largo del arco costal desde el punto del corazón hasta el punto Mingmen. Realiza presiones y amasamientos en sentido horario, haciendo una vuelta completa por cada punto, un total de 12 veces hasta llegar al punto Mingmen.
4. **Presión y Amasamiento en el Ombligo y el Punto Mingmen:** Las puntas de los dedos medios de ambas manos se tocan en el punto Mingmen, girando en sentido horario durante 5 a 9

vueltas. Luego, las manos se desplazan hacia adelante hasta llegar al ombligo, donde las puntas de los dedos medios se tocan y giran en sentido horario durante 5 a 9 vueltas.

Este es todo el proceso frotamiento de Qi. Por lo general, se puede repetir este proceso tres veces durante la práctica del Método de frotamiento de Qi. Si hay tiempo suficiente, se puede prolongar la práctica del amasamiento abdominal.



3. ACTIVIDAD MENTAL

Mantén la concentración en los movimientos y permite que la mente penetre profundamente en el cuerpo.

1. **Uniformidad y Penetración:** Al superponer las manos sobre el abdomen, concéntrate y realiza movimientos uniformes y suaves de amasamiento. La mente debe penetrar profundamente en el cuerpo, incluso hasta la columna vertebral. Cuando presiones y amases en el punto del corazón, imagina que la mente llega hasta la columna vertebral.
2. **Penetración del Qi en las Costillas:** Al presionar y amasar a lo largo del arco costal, imagina que el Qi penetra en las costillas y se introduce en el diafragma. Cuanto más profunda sea la intención, mejor.
3. **Conexión entre el Ombligo y el Punto Mingmen:** Cuando gires en el punto Mingmen, imagina que el ombligo también gira. Cuando gires en el ombligo, imagina que el punto Mingmen también gira.

4. DETALLES DE LOS MOVIMIENTOS

1. Al superponer las manos entre el ombligo y el punto Zhōngwǎn, asegúrate de que la mano más fuerte esté debajo. Por lo general, la mano derecha está debajo y la izquierda está arriba.

2. Durante el amasamiento del abdomen, no solo muevas las manos, sino que empuja con los codos para mover y amasar todo el conjunto de las manos. El rango de movimiento debe ser pequeño y no como en el Método de Forma y Espíritu, donde se va desde pequeño a grande y luego de grande a pequeño. Al principio, puedes aplicar una presión ligera y luego aumentar gradualmente la fuerza.
3. Después de completar el amasamiento y giro del abdomen, levanta las manos con los codos y sepáralas mientras suben hasta llegar al punto del corazón, donde las puntas de los dedos medios se tocan.

5. BENEFICIOS

El Método de frotamiento de Qì ayuda a abrir aún más el Qì que se ha ingerido en el estómago, fortaleciendo así la abundancia de Qì interno. Al combinarlo con el Método de Comer Qì, ayuda a nutrir el Qì central, fortalece la mezcla del verdadero Qì de los órganos internos y permite que el Qì se introduzca en los huesos.

Nota: El amasamiento y giro entre el ombligo y el punto Zhōngwǎn también se puede practicar como un método independiente, sin ingerir Qì. Simplemente presiona y gira alrededor del abdomen durante una hora a una hora y media antes de acostarse todas las noches. Después de tres meses consecutivos de práctica, la membrana peritoneal del cuerpo se elevará rápidamente, lo que beneficiará la nutrición del Qì central.

6. CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE

Amasar el qi es la continuación de absorber el qi, y esto es crucial. En el pasado, después de absorber el qi durante la práctica, generalmente se realizaba la guía del qi. En Zhìnéng Qìgōng, se combina la guía del qi con el método de amasar el qi del Shaolin Gong, lo que produce un efecto aún mejor.

Para comenzar el método de absorción del qi, relaje las manos a los costados de la cintura y deslícelas hacia arriba a lo largo de las costillas hasta llegar al corazón. Coloque la palma izquierda sobre la parte posterior de la mano derecha, con las palmas de las manos superpuestas. Luego, descienda hasta el área del abdomen en el centro del cuerpo y gire en sentido horario mientras amasa. Durante el amasado, asegúrese de presionar y girar la piel mientras concentra su mente en la columna vertebral. Después de amasar durante 5 minutos, coloque las manos superpuestas nuevamente en el corazón y sepárelas. Con los dedos índices medios de ambas manos juntos, amase en sentido horario alrededor del corazón durante 5, 7 o 9 vueltas. Durante el amasado, tenga en mente presionar sobre la columna vertebral. Después de completar las vueltas, toque una vez y luego deslice las manos hacia los lados a lo largo de las costillas formando un círculo para separarlas. Toque una vez después

de cada vuelta. Finalmente, llegue al punto Mingmen y realice 12 vueltas. Si los dedos no llegan al punto Mingmen después de 12 vueltas, acérquelos y coloque los dedos índices medios juntos en el punto Mingmen, amasando en sentido horario a lo largo de las direcciones izquierda, abajo, derecha y arriba, mientras concentra su mente en el ombligo. Después de 5, 7 u 9 vueltas, regrese al ombligo a lo largo del cinturón y, al tirar hacia atrás, concentre su mente en el interior del cuerpo. Toque y amase en sentido horario alrededor del ombligo durante 5, 7 u 9 vueltas. Luego, cruce las manos nuevamente y suba hasta el centro del abdomen para continuar amasando el qi.

Durante el amasado del qi, es crucial que su mente se concentre en las manos y no solo en las palmas. Al presionar hacia abajo, asegúrese de que su intención pase a través de las manos y llegue a la espalda. Al principio, puede amasar suavemente, pero luego aplique más fuerza al presionar. El amasado debe ser lento y uniforme, utilizando los codos para empujar los brazos y las manos como un todo. Contraiga ligeramente el abdomen para dirigir el qi desde la parte frontal hacia la parte posterior hasta llegar al punto Mingmen. Esto se llama “retroceso al estado original” en la práctica tradicional. Su mente debe estar enfocada internamente y mantenerse en el centro. Una vez que el qi fluye libremente y se conecta desde el abdomen hasta la cavidad torácica y la cabeza, podrá sentir cómo todo el abdomen, la cavidad torácica y la parte superior de la cabeza se mueven al mover las manos.

El método de amasar el abdomen mientras se está acostado, que se menciona en el libro “Zhìnéng Qìgōng: Ciencia y Práctica de los Métodos de Gong”, originalmente pertenece al primer mes del método de práctica “Shen Yong Yu Li” del libro “Yi Jin Jing” del Shaolin Gong. Consiste en colocar las manos superpuestas “debajo del corazón y sobre el ombligo, en el lugar adecuado”. Se debe amasar en sentido horario de derecha a izquierda, adhiriéndose a la piel mientras se realiza un movimiento muy pequeño. Al practicar esto durante una hora a una hora y media todas las noches durante tres meses consecutivos, los músculos abdominales dejarán de ser prominentes y el peritoneo se elevará. Luego, se debe usar un palo de madera para golpear y llenar el abdomen con qi, llevando el qi desde las costillas hasta los huesos. Esto fortalecerá la producción de sangre en los huesos y aumentará la vitalidad del cuerpo humano, especialmente en adultos cuya función hematopoyética es fuerte. Para las personas con anemia, amasar el abdomen y llevar el qi hacia los huesos puede ayudar a mejorar su condición. Este es un método más seguro y confiable que se conocía como “fortalecimiento interno para obtener una fuerza adicional”. En Zhìnéng Qìgōng, en lugar de usar un palo de madera, se utiliza el hùn yuánqì junto con la intención para amasar y tocar en sentido horario a lo largo de las costillas, llevando el qi hasta la membrana ósea. El punto Xiphoides es el punto de conexión anterior del diafragma, y el punto Mingmen es el punto de conexión posterior del diafragma. Al amasar y tocar en círculos con las manos en estos puntos, la intención sigue las costillas y el qi se infiltra en el diafragma.

El objetivo de amasar el qi es asegurar que el qi medio esté lleno. Al amasar en sentido horario a lo largo de las costillas y tocar, utilizando la intención para llevar el qi hasta los huesos, se logra un paso crucial. Durante el movimiento, preste atención a las costillas y a la membrana del diafragma en esa área. La parte frontal de la membrana del diafragma está más alta que la parte posterior, inclinándose hacia abajo como un disco grande. Cuando inhala, el músculo diafragmático se contrae y se hunde hacia abajo; cuando exhala, se relaja y vuelve a subir. Así es como funciona el movimiento ascendente y descendente del músculo diafragmático. El punto de anclaje detrás del diafragma está por encima del punto Mingmen, equivalente a la primera y segunda vértebras lumbares. Cuando inhala, el músculo diafragmático desciende, y cuando vibra en ese lugar, el qi llega allí. Por lo tanto, según la medicina tradicional china, al inhalar se puede llegar al hígado y los riñones en la parte inferior del cuerpo. Al tocar las costillas, imagine que el qi penetra a través de los huesos hasta la membrana del diafragma. Cuando el qi en los huesos está lleno, la función de producción de sangre se fortalece y la persona envejece menos. El qi del diafragma juega un papel crucial en el qi del cuerpo humano. En los últimos años, ha habido investigaciones sobre el diafragma, y se dice que es el “pequeño sol” dentro del cuerpo humano. La respiración abdominal, que generalmente se utiliza en la práctica tradicional de qigong, puede tener un gran efecto en regular el qi del cuerpo a través del movimiento ascendente y descendente del diafragma. El método de amasar el qi es especialmente efectivo para nutrir el qi medio y transformarlo en qi verdadero de los órganos internos. Puede practicarse como un método independiente.

3. MÉTODO DE ESTIRAMIENTO DEL QI (CHÈN QÌ Fǎ / 抻气法)

1. INTRODUCCIÓN

El método de estiramiento de la energía es el tercer método de los “Ocho Métodos para Cultivar la Energía”. Se utiliza el movimiento de estiramiento de los miembros superiores para movilizar la energía en todo el cuerpo, estirando y abriendo la energía en todo el cuerpo para fortalecer la transparencia del cuerpo.

2. REQUISITOS DE POSTURA

El método de estiramiento de la energía se puede practicar de pie o sentado, pero es más recomendable practicarlo de pie para movilizar la energía en todo el cuerpo. Al practicarlo sentado, se debe inclinar ligeramente hacia adelante desde la cintura.

1. **Preparación:** Después de terminar el método de amasar la energía, las palmas de las manos se colocan frente al cuerpo, a lo largo del cinturón y se estiran hacia los lados del cuerpo. Los

brazos se extienden en un ángulo de 45 grados con respecto al cuerpo, las palmas están hacia arriba, las muñecas están a la altura del ombligo y los dedos están naturalmente separados, con las puntas de los dedos ligeramente levantadas y las palmas hacia afuera.

2. **Movimiento de estiramiento de la energía:** El movimiento de estiramiento de la energía consta de dos partes: encoger y estirar.
 1. Encoger: Las escápulas se encogen hacia atrás y hacia arriba, hacia la columna vertebral, los hombros se arquean hacia arriba y hacia atrás, y las puntas de los dedos se levantan ligeramente con fuerza.
 2. Estirar: Mientras las escápulas se relajan y caen, las muñecas se estiran hacia abajo, con las palmas hacia afuera. Durante el encogimiento y estiramiento, las palmas de las manos se presionan y se sueltan alternativamente, los brazos deben estar rectos sin doblar los codos. Se debe repetir este movimiento.
3. El tiempo de práctica no debe ser inferior a 14 minutos. La frecuencia del movimiento no debe ser demasiado lenta ni demasiado rápida, generalmente se pueden hacer alrededor de 85-90 veces por minuto.



3. ACTIVIDAD MENTAL

Durante el estiramiento de la energía, se debe prestar atención a la concentración mental y realizar el movimiento de manera regular siguiendo el ritmo de la música (música específica para el estiramiento de la energía). Al escuchar la música, el ambiente es más activo y la mente puede relajarse, lo que facilita la realización del movimiento, pero también se debe mantener la concentración mental. La concentración mental implica observar los cambios en la energía interna del cuerpo y también prestar atención a mantener la postura y el movimiento correctos. La intención debe estar presente en el movimiento, prestando especial atención a la integridad del movimiento, conectando los hombros y las manos. Durante el encogimiento de las escápulas, se debe prestar atención a levantar las puntas de los dedos con fuerza y juntar las escápulas; durante el estiramiento

hacia afuera, se debe combinar el empuje de los hombros con el estiramiento de las muñecas, lo que favorece el flujo de energía en todo el cuerpo. Además, si se practica el estiramiento de la energía al aire libre, se debe prestar atención a la lejanía, como el punto de encuentro entre el cielo y la tierra, o se puede enfocar en un punto lejano para concentrar la mente y luego redirigir la atención hacia adentro, ya sea hacia el Yì yuán tǐ o hacia el Hùn yuán qiào. La atención debe abarcar todo el cuerpo. Al practicar el estiramiento de la energía, no solo se debe prestar atención a los hombros, sino también al interior de la cabeza. Anteriormente se mencionaba las “tres lámparas sexuales”: una lámpara sobre la cabeza y una lámpara en cada hombro. Cuando se ha cultivado lo suficiente, la energía no se retiene y se puede ver tres puntos brillantes desde lejos al caminar por la noche. Las “tres lámparas sexuales” mencionadas en Wǔ Yuán Zhuāng se refieren a esto. Cuando la energía en la cabeza está completa, toda la energía en el cuerpo se activa, por lo que durante el estiramiento de la energía también se debe prestar atención al interior de la cabeza.

4. PUNTOS CLAVE DEL MOVIMIENTO

1. Durante el estiramiento de la energía, los hombros no deben levantarse, deben arquearse ligeramente hacia arriba y hacia el centro, como si quisieran apretar el cuello. Al caer hacia abajo, no se debe hacer demasiada fuerza, debe caer de forma natural y relajada, al mismo tiempo, los brazos deben extenderse hacia afuera y los codos no deben doblarse, no se debe hacer un movimiento como si se estuviera golpeando algo. La parte externa de la palma de la mano es el área entre la palma y la base de los dedos, que se empuja hacia afuera y se presiona hacia afuera, no es el área entre la palma y la muñeca.
2. Durante el estiramiento de la energía, la posición de las manos no debe estar por debajo del ombligo. Si está demasiado baja, la energía se dirigirá hacia abajo y la sangre se acumulará en la parte inferior del cuerpo. Debe estar un poco más alta, pero no debe estar completamente plana, ya que cuando se contrae, será difícil realizar el movimiento de encogimiento de las escápulas y arqueamiento de los hombros.
3. Durante el estiramiento de la energía, a medida que los miembros superiores se encogen y estiran, la velocidad de la respiración también seguirá naturalmente el ritmo de la música. Al inhalar, el abdomen se contrae hacia atrás y el Huiyin se eleva. Esto se repite alternativamente para que la energía en el cuerpo fluya rápidamente.
4. Los cambios en la energía interna durante el estiramiento de la energía son muy evidentes. Al principio, cuando se practica el estiramiento de la energía, el rango de movimiento es mayor. Con el movimiento de los brazos, pronto se sentirá una sensación “hormigueante” en las puntas de los dedos, lo que indica que la energía está fluyendo hacia afuera a través de las

manos. Cuando se sienta una sensación fuerte de hormigueo en las puntas de los dedos, significa que la energía está completa. En este momento, se deben colocar las manos con las muñecas estiradas y la energía fluirá naturalmente desde las puntas de los dedos hacia afuera. Luego, se puede realizar el movimiento de estiramiento de la energía nuevamente. Si los dedos no están lo suficientemente levantados o se bajan temprano, la cantidad de energía no será suficiente para fluir hacia afuera. Después de que la energía fluya a través de los dedos, los brazos y el cuerpo, se sentirán cambios en el cuerpo y se pueden hacer muchos cambios al estirar y encoger los puños para que la energía se mueva hacia adentro del cuerpo. A medida que aumenta la transparencia del cuerpo, el rango de movimiento puede reducirse y con solo un ligero movimiento se puede experimentar un gran cambio en la energía interna, desde los lados del cuerpo hasta la pelvis. Además, se puede sentir cómo el Hùn yuán qiào se abre y se cierra, lo que indica que la energía interna y externa están conectadas. Se debe prestar atención a estos cambios y desarrollar una sensibilidad aguda.

5. BENEFICIOS

1. El método de estiramiento de la energía permite sentir rápidamente la presencia de la energía interna y tiene una fuerte sensación de energía.
2. El método de estiramiento de la energía se centra en fortalecer la comunicación entre la energía interna y externa, y a largo plazo, puede mejorar la sensibilidad del practicante hacia la energía. También es un método conveniente para desarrollar una inteligencia sobrenatural.
3. La práctica del método de estiramiento de la energía tiene muy buenos efectos en las enfermedades de varias partes del cuerpo, especialmente en la cabeza, el corazón, los pulmones, las vértebras cervicales y los miembros superiores. El punto Gāohuāng, ubicado entre la cuarta y quinta vértebra torácica en la depresión horizontal a 3 cun de distancia hacia afuera en cada lado, está conectado con el corazón y los pulmones. Se suele describir a alguien en estado crítico como “Gāohuāng del paciente”, ya que se considera un lugar inaccesible para la medicina. Sin embargo, el método de estiramiento de la energía se enfoca precisamente en esta área, despejando los meridianos y canales, llenando el cuerpo con energía hùn yuán y fortaleciendo la función del corazón, los pulmones y los órganos de la cabeza.

6. PRECAUCIONES

1. Aunque el movimiento de estiramiento de la energía es simple, después de un tiempo puede aparecer dolor y molestias en los músculos del hombro y los dos grandes tendones en la parte

posterior del cuello, así como molestias en los ojos. Este es un momento crucial, no se debe detener, ya que se perderían los beneficios obtenidos hasta ese momento. En este caso, se puede ralentizar el movimiento, aumentar el rango de movimiento y mantener una mente firme para resistir. Después de un tiempo, las molestias disminuirán.

2. Algunas personas pueden sentir inicialmente una sensación de energía, pero luego desaparece durante la práctica. En este caso, levantar ligeramente los dedos hará que vuelva la sensación de energía.

Adicional: Después de practicar el estiramiento de la energía por separado, se debe frotar los ojos para dispersar el calor acumulado en ellos, lo cual también es equivalente a finalizar la práctica. El método es: presionar los dedos medios en el punto Yìntáng, presionar los dedos anulares en las esquinas internas de los ojos, y presionar los pulgares en las sienes izquierda y derecha. Luego, frotar en sentido contrario a las agujas del reloj y en sentido de las agujas del reloj nueve veces cada uno. Esto no solo dispersará el calor acumulado en los ojos, sino que también ayudará a abrir el Tīngmù, lo que resultará en un efecto multiplicado con menos esfuerzo.

7. CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE

Después de amasar la energía, separa las manos desde el ombligo hacia los lados del cuerpo, manteniéndolas a la altura del ombligo y las muñecas dobladas. Levanta las palmas de las manos lo más posible, con los dedos separados naturalmente, las yemas de los dedos y la base de las palmas hacia afuera, y las puntas de los dedos hacia arriba. Mantén el cuerpo erguido y el pecho abierto de forma natural. Al hacer este movimiento, presta atención a mover los hombros y también a retraer ligeramente las escápulas antes de estirar hacia afuera. Los hombros deben elevarse ligeramente, como si se estuvieran arqueando hacia arriba, pero no levantándose directamente hacia arriba. Al elevarlos, también deben retroceder ligeramente hacia atrás, retrayendo los hombros y las manos en conjunto sin doblar los codos. Al estirar hacia afuera, no apliques demasiada fuerza, sino que deja que caiga naturalmente de manera relajada. Cuando los hombros caen hacia abajo, el punto Tiānmén se asienta debajo del punto Shénmén, con las palmas de las manos hacia afuera y ambos brazos extendidos rectos hacia afuera. Si realizas este movimiento correctamente, sentirás una sensación de energía que fluye rápidamente en la punta de los dedos como “su, su...”. Al principio, la sensación comenzará en ambos lados de la raíz de los dedos y gradualmente se extenderá hasta que los dedos se sientan hinchados y adormecidos. Si después de un tiempo no sientes esta sensación, intenta levantar los dedos hacia atrás con fuerza y volverás a sentirlo. Durante la práctica, presta atención a que al retraer los hombros, utilices los músculos de los brazos, manteniendo las manos y los hombros juntos; al estirar hacia afuera, combina el movimiento de los hombros con el movimiento de las muñecas. Al principio, es posible que sientas dolor en los hombros, pero más adelante también

sentirás dolor en los músculos de los brazos y en el pecho, e incluso puede haber una sensación de no poder abrir los párpados. El estiramiento de la energía se puede practicar de pie o sentado, pero se recomienda practicar al menos 14 minutos seguidos. Después de unos minutos de práctica sentado, podrás sentir que tus brazos, ambos lados del cuerpo y el área del perineo comienzan a moverse, y más adelante también sentirás que toda la pierna se mueve con la energía. El estiramiento de la energía puede activar la circulación de energía en todo el cuerpo.

Durante la práctica del estiramiento de la energía, es importante mantener la concentración mental. Combina la intención y las manos en cada estiramiento y contracción. Si practicas al aire libre, puedes enfocar tu atención en un punto donde se encuentran el cielo y la tierra o en un punto en el espacio frente a ti. Concéntrate en mirar ese punto y, lentamente, lleva tu atención de regreso a tu propio cuerpo, ya sea al centro del Yì yuán tǐ o al centro del Hùn yuán qiào. Mientras estiras la energía, presta atención a la inhalación y exhalación, apertura y cierre de la energía interna. Al principio, puedes hacer movimientos más amplios, pero gradualmente puedes reducirlos. Aunque los movimientos sean pequeños, la vibración de la energía será intensa.

La intención se abre y se cierra desde el Hùn yuán qiào. La energía que se absorbe se transformará y se conectará con la energía interna. Es importante mantener la postura correcta durante el estiramiento de la energía para lograr el efecto de guiar la energía a través de la forma. La altura de las manos debe estar alineada con el ombligo, ligeramente más alta pero no más baja que el ombligo. Si están demasiado bajas, habrá una mayor descarga de energía hacia abajo. Tampoco deben estar alineadas con los brazos, ya que esto hará que las escápulas se empujen hacia atrás. Durante el estiramiento, mantén un ritmo constante para regular el movimiento de la energía en el cuerpo. Durante la práctica del estiramiento de la energía, primero sentirás la energía en ambos lados del cuerpo, luego en las caderas y finalmente en el exterior del cuerpo. Después podrás sentir cómo la energía interna se mueve hacia adentro y hacia afuera. Presta atención a esta sensación. A través de este movimiento corporal, la energía interna y externa se conectarán rápidamente, y aquellos que antes no tenían sensibilidad a la energía podrán comenzar a sentirla. La energía fluirá lentamente hasta llegar a las puntas de los dedos, al principio sentirás hinchazón en las puntas de los dedos, pero cuando la hinchazón sea intensa, baja ligeramente las puntas de los dedos y luego estira nuevamente para que la energía fluya rápidamente.

Es importante practicar el estiramiento de la energía con regularidad. Antes de acostarte por la noche, puedes hacerlo unas dos o tres mil veces. Después de hacerlo, presiona los dos dedos medios en el punto Bǎi huì (punto de cien reuniones) en el centro de la frente, y los dos pulgares presionan los puntos de las sienas izquierda y derecha. Los dos dedos anulares presionan los dos puntos internos de los ojos. Cierra los ojos y gira un poco. Puede aparecer una luz blanca en el punto Bǎi huì.

Esto ayuda a abrir el punto Tiānmén. A medida que te concentras cada vez más, es como si estuvieras recogiendo tu energía. Al hacer esto, puedes dispersar el fuego en los ojos. De lo contrario, si solo practicas la energía interna, es posible que haya una fuerte descarga de energía hacia arriba.

4. MÉTODO DE EXTRACCIÓN DEL QI (LĀ QÌ FĀ / 拉气法)

1. INTRODUCCIÓN

El método de extracción de Qi es el cuarto método de los “Ocho Métodos para Cultivar el Qi”. Después de utilizar el método de estiramiento para movilizar el Qi en todo el cuerpo, se utiliza el método de extracción de Qi para conectar la energía interna y externa del cuerpo, promoviendo así el intercambio entre ellas.

2. REQUISITOS DE POSTURA

El método de extracción de Qi consta de dos partes: (1) Frotar el Qi a lo largo de las costillas; (2) Abrir y cerrar para extraer el Qi.



FROTAR EL QI A LO LARGO DE LAS COSTILLAS

Después de completar el método de estiramiento, relaja las manos y gira las palmas hacia adelante mientras los antebrazos se mueven desde los lados del cuerpo hacia adelante, con los codos pegados a las costillas cerca del punto Qimen y Riyue (Qimen es un par de puntos ubicados directamente debajo del pezón, a 4 pulgadas a cada lado del centro medio anterior, entre la sexta costilla; Riyue es un par de puntos ubicados en la parte superior del abdomen, directamente debajo del pezón, a 4 pulgadas a cada lado del centro medio anterior, entre la séptima costilla). Los antebrazos deben estar paralelos al suelo y formar un ángulo recto con los brazos superiores. Las palmas deben estar enfrentadas, los dedos extendidos y el pulgar y el índice deben estar casi al mismo nivel. Durante el frotamiento del Qi, todo el cuerpo debe estar relajado y las manos deben moverse como si estuvieran acariciando una pelota de baloncesto, con movimientos suaves. Los codos deben estar pegados a las costillas, pero sin ejercer presión, y los brazos deben moverse como un todo, masajeando suavemente las costillas con los codos. (Ver imagen 3)

ABRIR Y CERRAR PARA EXTRAER EL QI

Después de frotar el Qi, abre hacia afuera: los codos se mantienen pegados a las costillas y las manos se separan hacia los lados hasta que estén paralelas al cuerpo, con las palmas hacia adelante y los dedos extendidos. Esto abre el pecho y acerca las escápulas. (Ver imagen 4) Luego, cierra hacia adelante: los brazos mantienen los codos pegados a las costillas y la posición de los dedos hacia arriba, se mueven horizontalmente hacia atrás hasta volver a la posición original de abrazar la pelota, los dedos se cierran ligeramente y el abdomen se retrae ligeramente, como si el ombligo estuviera buscando el punto Mingmen y el pecho se hunde ligeramente. (Ver imagen 5) Para realizar correctamente el movimiento de extracción de Qi, es fundamental mantener todo el cuerpo relajado.

3. ACTIVIDAD MENTAL

La aplicación de la actividad mental en el método de extracción de Qi es muy importante. La mente debe concentrarse en observar los cambios en la energía interna del cuerpo. Cuando las manos están frente al cuerpo, la mente debe imaginar que las manos están conectadas como si estuvieran sosteniendo una pelota de Qi que está unida al cuerpo. Al abrir hacia afuera, la mente debe imaginar que el Qi se expande desde el cuerpo hacia afuera, y entre las manos hay hilos de Qi que se conectan y se estiran. Cuando se llega a la posición de apertura lateral, la mente debe tener la intención de recoger el Qi desde los codos hacia el interior del cuerpo. Al cerrar hacia adelante, la pelota de Qi entre las manos se comprime cada vez más pequeña y el Qi fluye hacia el interior del cuerpo, llegando hasta el punto Mingmen. La mente debe prestar atención a las manos y a las costillas, y guiar el Qi desde el punto Mingmen hacia atrás. En los métodos tradicionales, hay un método llamado “Seis Estrellas del Carro del Sur” que requiere que la mente visualice desde arriba hacia abajo, primero desde Baihui hacia abajo hasta los dos ojos, luego desde los dos ojos hasta los dos pezones (no en los pezones, sino en la cavidad torácica opuesta a los dos pezones), y finalmente desde los dos pezones hasta los puntos Qimen y Riyue en ambos lados. Por último, llega al ombligo. Durante el método de extracción de Qi, se puede hacer una visualización tranquila como esta, como si hubiera una esfera de luz dentro del cuerpo que se abre “¡Hua!” al abrirse y se cierra nuevamente al cerrarse. También se puede enfocar solo en las manos.

4. DETALLES DEL MOVIMIENTO

1. En el método de extracción de Qi, los codos no deben colgar naturalmente, sino que deben presionar ligeramente debajo del pezón. Los codos se empujan hacia adelante, casi hasta las glándulas mamarias, presionando los puntos Qimen y Riyue.

2. Desde el principio hasta el final del método de extracción de Qi, los codos deben mantenerse pegados a las costillas, lo que actúa como un punto de apoyo. Al abrir los brazos hacia afuera, el Qi puede fluir desde las manos hasta los brazos y los codos, y luego entrar en el cuerpo. Al cerrar los brazos hacia adelante, el Qi fluye hacia el interior del cuerpo.
3. Tanto el método de estiramiento como el método de extracción de Qi tienen movimientos elegantes que brindan una sensación de comodidad a los demás. Si alguien se siente incómodo al verlos, es posible que los movimientos no sean adecuados y debas ajustar tu postura.

5. *BENEFICIOS*

El método de extracción de Qi se centra en fortalecer la conexión entre la energía interna y externa, promoviendo así la apertura y cierre del Hùn Yuán Qiào y asegurando un suministro adecuado de Qi en el cuerpo humano.

6. *CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE*

El método de estiramiento de la energía en los ocho métodos de cultivo de la energía no es exactamente igual que el estiramiento de la energía que practicamos como ejercicio complementario. Para realizar el estiramiento, relaja los codos y las muñecas, dobla los brazos y recógelos hasta que las palmas de las manos queden frente a frente, los dedos se extiendan naturalmente y el pulgar no se levante hacia arriba, aproximadamente al mismo nivel que el índice. Los antebrazos deben estar paralelos al suelo, formando un ángulo de 90 grados con los brazos, y los codos deben apoyarse en el costado del cuerpo, justo debajo de los pezones y ligeramente hacia afuera. Esta posición corresponde a los antiguos puntos de acupuntura Tian Gong Que y Chao Tian Que. La posición exacta de los codos no es estricta, pero debe ser natural y relajada. Durante el ajuste de la postura, puedes usar la mente para verificar. En primer lugar, cierra suavemente los ojos, relaja todo el cuerpo y mantén una postura recta (si estás sentado, mantén una postura recta). Luego, junta los dedos medios de ambas manos horizontalmente (no es necesario hacer un mudra específico, cualquier posición está bien). Imagina que la parte superior de la cabeza está en Bai Hui y dirige tu atención hacia abajo a través del lado izquierdo del cuerpo, pasando por Qi Men y Ri Yue hasta llegar al ombligo; luego dirige tu atención hacia el lado derecho del cuerpo, pasando por Qi Men y Ri Yue hasta llegar al ombligo. De esta manera, se forma un campo de energía dentro del cuerpo y la energía se equilibra. A continuación, separa los dedos medios de ambas manos, manteniendo las manos paralelas y los dedos apuntando hacia adelante; al mismo tiempo, continúa dirigiendo tu atención hacia abajo desde Bai Hui: los ojos izquierdos miran hacia el pezón izquierdo, pasando por el lado izquierdo de Qi Men y Ri Yue hasta llegar al ombligo; los ojos derechos miran hacia el pezón derecho, pasando por el lado

derecho de Qi Men y Ri Yue hasta llegar al ombligo. Al hacer esto en silencio, puedes sentir una masa de energía o una columna de energía ascendiendo dentro del cuerpo. Según la antigua enseñanza, esta energía se conecta con la Osa Mayor después de salir de Bai Hui. Bai Hui, los ojos, los pezones, Qi Men, Ri Yue y el ombligo son conocidos como las “Seis Estrellas del Sur” en la antigüedad. Se dice que la Osa Mayor disipa la adversidad y las Seis Estrellas del Sur prolongan la vida. Durante el estiramiento de la energía, las puntas de los dedos deben abrazar como si sostuvieran una pelota de energía y luego girar suavemente en dirección descendente, frontal, ascendente e interna. Durante este giro, los codos deben mantenerse en su mayoría fijos en las costillas, pero no completamente inmóviles, sino que parecen tener un pequeño movimiento circular, lo que también proporciona un efecto de masaje en las costillas. La cantidad de veces que se realiza este giro puede variar según cada individuo. Después de detener el giro, separa suavemente las manos. Durante el proceso de separación, debes prestar atención a que la energía dentro del cuerpo también se expanda hacia afuera. Observa la sensación de conexión entre las manos y los brazos, y ten la intención de que la pelota de energía en las manos se expanda a medida que los brazos se separan. Cuando llegues al costado del cuerpo, intenta abrir los brazos lo más posible, con las palmas hacia adelante y los codos pegados a las costillas. Durante la unión interna, presta atención a las manos y las costillas, e imagina que la pelota de energía frente al cuerpo se encoge y se introduce en el interior del cuerpo a través del ombligo. Durante la apertura externa, imagina que hay muchos hilos finos conectando las manos entre sí, tirando suavemente. Al abrir, estos hilos se estiran formando un arco, con la energía frontal y superior abierta. Durante la unión interna, la energía externa regresa desde el codo hacia el interior del cuerpo. Este movimiento debe realizarse de manera relajada, manteniendo los codos fijos y conectando la energía interna del cuerpo con la energía frontal y circundante para aumentar la cantidad de apertura y cierre de la energía.

Los primeros cuatro métodos de cultivo de la energía pueden combinarse como una unidad de práctica continua. Con el tiempo, esto permitirá que la energía se vuelva abundante y se distribuya por todo el cuerpo.

5. MÉTODO DE REUNIR EL QI (JÙ QÌ Fǎ / 聚气法)

1. INTRODUCCIÓN

El método de reunir de energía es una continuación formal de la práctica del Dà mǎ zhuāng, que permite que la energía se concentre en el cuerpo. También es la base de los últimos tres métodos de los Ocho Métodos para Cultivar la Energía.

2. REQUISITOS DE POSTURA

El método de reunir de energía tiene dos etapas de práctica.

PRIMERA ETAPA: CONCENTRACIÓN RECTA DEL CUERPO

PREPARACIÓN

Después de finalizar el método de extracción del qi (lā qì fǎ / 拉气法), los brazos se extienden hacia los lados del cuerpo, las palmas giran hacia arriba, los brazos se estiran hacia arriba hasta llegar a la parte superior de la cabeza, las palmas se juntan y bajan por el centro del cuerpo hasta que las muñecas estén a la altura de los hombros, con los codos ligeramente más bajos que los hombros. Luego, el centro de gravedad del cuerpo se desplaza hacia la derecha, levantando la pierna izquierda y dando un paso hacia la izquierda con un ancho y medio de hombros, manteniendo los pies paralelos y el centro de gravedad en el punto medio entre los dos pies, manteniendo el cuerpo erguido.

AJUSTE DE LA POSTURA

1. **Cabeza:** El punto Bǎi huì (百会) se eleva, las orejas se mueven hacia atrás (también conocido como punto Yù lóu, o punto Tí qì), el mentón se retrae hacia atrás, la laringe se retrae, los músculos del pecho y el trapecio debajo de las orejas se tensan, elevando la clavícula, el esternón y las costillas, y fijando la parte posterior del cuello.
2. **Extremidades superiores:** Los dedos medios de las manos juntas apuntan hacia arriba, no más bajos que el punto Yìn táng (印堂), las palmas se tensan y se aprietan hacia adentro, los brazos se extienden hacia afuera formando una fuerza circular, los hombros se relajan y se estiran hacia afuera, y el punto Jiān (肩井) se hunde.
3. **Pecho y abdomen:** El pecho siempre debe mantenerse en estado de inhalación, las costillas se levantan y se abren hacia los lados sin caer. El abdomen inferior se retrae, la cintura se relaja hacia atrás, el hueso púbico se mueve hacia atrás, el perineo se eleva, el hueso ilíaco anterior se mueve hacia arriba hacia la articulación lumbar, al mismo tiempo empujando las costillas hacia arriba, expandiendo las caderas, redondeando la entrepierna y dejando caer la cola de caballo. El punto Bǎi huì (o Tiānmén si ya está abierto) y el perineo deben estar en línea recta.
4. **Extremidades inferiores:** Las piernas están tensas y rectas, todas las partes de las rodillas están tensas (la parte delantera de la rodilla debe tirar hacia adelante, la parte posterior de la rodilla debe estirarse hacia atrás, el interior de la rodilla debe empujar hacia afuera, el exterior de la rodilla debe empujar hacia adentro), el punto Hè dǐng (鹤顶) se eleva y los pies están tensos.



RESPIRACIÓN

El método de reunir de energía utiliza la respiración laríngea (consulte “Explicación detallada de los movimientos” para obtener detalles específicos). Durante la inhalación, las costillas se abren y el diafragma desciende. Con los dedos medios de los pies como punto de apoyo, los dedos de los pies se agarran al suelo y las plantas de los pies se levantan ligeramente hacia arriba, al mismo tiempo que los dedos medios de las manos se aprietan hacia adentro, el perineo y el área genital se contraen y se elevan. Durante la exhalación, las costillas no descienden, el diafragma vuelve a su posición original, los dedos de los pies se relajan y se levantan ligeramente hacia arriba, al mismo tiempo que los dedos medios de las manos se relajan y el perineo se relaja (pero aún con la intención de elevarse). Repetir este proceso mientras se realiza la respiración.

SEGUNDA ETAPA: CONCENTRACIÓN EN POSTURA DE PASO DEL CABALLO

Las rodillas están ligeramente giradas hacia afuera, el cuerpo mantiene una posición central y se agacha lentamente hasta que los muslos estén paralelos al suelo, adoptando una postura similar a estar parado en posición de paso del caballo. Se requiere que las pantorrillas estén lo más verticales posible y que las rodillas no sobrepasen los dedos de los pies. Los requisitos de la postura del resto del cuerpo son los mismos que en la etapa anterior, y luego se realiza la respiración como se describió anteriormente.



3. MOVIMIENTOS MENTALES

Después de ajustar la postura, se realiza la respiración mientras se concentra la mente en dos líneas de energía: una línea de energía que va hacia arriba desde los dedos medios de las manos (ligeramente inclinada hacia atrás) y una línea vertical de energía que desciende desde el punto Bǎi

huì (百会) en la parte superior de la cabeza, a tres pies por encima de la cabeza en el espacio vacío. Es como si se levantara una antena sobre la cabeza, subiendo cada vez más alto y sintiéndose más ligero y claro. De esta manera, se utiliza la energía del dedo medio para guiar la energía del punto Bǎi huì. Junto con la respiración laríngea, al inhalar, la mente guía la energía desde Tiānmén (天门), Bǎi huì, el centro del pie, los dedos medios del pie y los dedos medios de las manos hacia adentro para concentrarla en el Hùn yuán qiào (混元窍); al exhalar, la mente se relaja.

4. *DETALLES DE LOS MOVIMIENTOS*

1. **La clave es lograr una unidad de opuestos.** Los requisitos de postura del método de reunir de energía son contradictorios en todas partes, como la tensión interna de los dedos medios de las manos y la expansión externa de los brazos, la caída del punto de cola de caballo y la elevación de las caderas, la elevación del punto Jiān (肩井) y la elevación de las costillas, etc. Estos requisitos contradictorios de postura ayudan a que la energía se concentre en el cuerpo, pero son difíciles de lograr. Solo cuando se comprenden completamente estos contenidos y se reflexiona repetidamente sobre cada parte durante la práctica, se puede lograr una coordinación y una unidad armoniosa para lograr una postura adecuada.
2. **El cuerpo debe estar en posición central.** Tanto en la concentración recta del cuerpo como en la postura de paso del caballo, se requiere que el cuerpo esté en posición central, prestando atención a mantener el punto Bǎi huì y el perineo en una línea vertical en todo momento.
3. **Prestar atención a guiar con la mente mientras se tensa el cuerpo.** En la práctica del método de reunir de energía, muchas partes del cuerpo deben estar tensas, siendo la tensión de las piernas la parte más crucial para desarrollar la fuerza corporal en su conjunto, lo cual tiene un efecto en todo el cuerpo. Al depender de la tensión de las piernas, se equilibran las fuerzas en las cuatro partes de las rodillas. Al tensar el cuerpo, la mente debe guiar hacia adentro y hacia el centro del cuerpo. La guía mental es extremadamente importante aquí.
4. **Usar la respiración laríngea para regular la respiración.** La respiración laríngea utiliza la expansión y contracción de la garganta como motor para la respiración, lo que permite que la energía interna del cuerpo se expanda. Los principiantes pueden practicar haciendo el sonido “hē” (inhalar y exhalar) con la boca cerrada. Después de familiarizarse, pueden hacer la respiración laríngea de forma natural sin hacer el sonido “hē”. Al practicar el método de reunir de energía con la respiración laríngea, las costillas deben mantenerse en un estado de elevación durante toda la inhalación, y la mente debe prestar atención al movimiento del diafragma.

5. **Progresión gradual.** Los principiantes deben enfocarse en practicar la concentración recta del cuerpo y la respiración mientras se concentran en la energía. Una vez que tengan suficiente energía interna, pueden practicar la postura de paso del caballo y la respiración mientras se concentran en la energía. Al adoptar la postura correcta, concentrarse mentalmente y sin darse cuenta, el cuerpo se agachará lentamente; solo agáchese hasta donde pueda mantener una postura correcta, no trate de agacharse completamente si eso significa que la postura y los movimientos no son correctos, ya que esto no permitirá que la energía se concentre en el centro del cuerpo. Practique gradualmente y a medida que las piernas se fortalezcan, podrá realizar la postura completa sin dificultad.

5. FUNCIONES

Después de adoptar la postura correcta y regular la respiración, la mente se concentra en dirigir la energía hacia el Hùn yuán qiào (混元窍) y el ombligo, lo que acelera la transformación de la energía Hùn yuán del cuerpo en energía verdadera de los órganos internos. Además, los requisitos especiales de postura del método de reunir de energía tienen un efecto en todo el cuerpo. A través de esta postura, la energía fluye hacia el interior del cuerpo y se puede ejercitar la fuerza corporal en su conjunto, logrando así un equilibrio en todo el cuerpo.

6. CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE

Para comenzar, extiende las manos hacia afuera y hacia los lados del cuerpo, gira las palmas hacia arriba y lleva el qi hasta la parte superior de la cabeza. Luego, junta las palmas y baja los brazos para formar la posición de “manos en oración”. Presta atención a mantener las muñecas alineadas con los hombros y los codos sin levantarse, un poco más bajos que los hombros. Luego, da un paso hacia afuera con el pie izquierdo, a una distancia de aproximadamente un ancho de hombros y mantén los pies paralelos. Ajusta tu postura de pie de esta manera.

Primero, enfoca tu atención en el punto Baihui (百会) en la parte superior de la cabeza. Al practicar el método de reunir el qi, no solo debes usar la intención, sino también aplicar una fuerza puntual. Levanta la parte posterior del cuello y aplica presión hacia arriba en la parte posterior de las dos orejas (también conocido como punto Yulou o punto Tiqui, en el método de Gongfu Emei se le llama Jing del Yulou), pero no apliques demasiada fuerza. Al mismo tiempo, retrocede la barbilla y la laringe. Relaja los hombros y evita encorvarlos hacia adelante. Estira los hombros hacia afuera, hunde el punto Jianjing (肩井穴) debajo de los hombros y extiende los brazos hacia afuera para relajar el pecho. Intenta estirar la parte posterior de las piernas hacia atrás, dobla las rodillas hacia adelante y aplica presión hacia afuera en los dos puntos internos de las rodillas, mientras que los dos puntos externos de las rodillas se presionan hacia adentro. De esta manera, se está aplicando presión

desde todas las direcciones hacia el centro de las piernas, lo que permite que el qi se reúna en el centro. Levanta la planta de los pies, levanta las rodillas y mantén las piernas rectas, con una ligera sensación de empuje hacia afuera. Relaja los glúteos, abre la ingle y mantén el coxis colgando hacia abajo. Presiona el hueso púbico hacia atrás, contrae el abdomen inferior, levanta el punto Qihai (气海) en la parte frontal superior del hueso ilíaco y combínalo con la fuerza del Jing del Yulou para levantar las costillas. Después de hacer este movimiento correctamente, combínalo con la respiración laríngea. Al inhalar, utiliza el dedo medio para dirigir el qi desde el punto Tianmen (天门) a través del dedo medio del pie hasta la planta del pie, al mismo tiempo, acerca el dedo medio de la mano al cuerpo y contrae los puntos Huiyin (会阴) y los dos puntos posteriores Yin para que se eleven, mientras que el diafragma desciende y las costillas se elevan, llevando así el qi al Hunyuan Qiao (混元窍). Al exhalar, relaja los dedos de los pies y levántalos ligeramente, relaja los dedos de las manos, el diafragma se eleva, pero las costillas deben mantenerse en la posición de inhalación, sin descender. Al estar de pie, es importante prestar atención a la línea recta desde Baihui (百会) en la parte superior de la cabeza hasta Huiyin (会阴).

La posición de “manos en oración” no es solo una posición estática, debes aplicar un poco de fuerza interna. La punta del dedo medio debe apuntar hacia arriba, no verticalmente hacia arriba. Por lo general, la línea de qi de los dedos de las manos se combina con la línea de qi que se extiende desde Baihui (百会) hacia arriba, y con la intención, lentamente se eleva hasta muy lejos en el cielo, y la punta del dedo gradualmente se vuelve vertical. De esta manera, naturalmente se levanta el qi desde Baihui (百会). Usa la intención para guiar la línea de qi del dedo medio y levantarla desde Baihui (百会), cuanto más alto suba, más ligero y claro será. Esto es equivalente a erigir una antena que conecta nuestra energía con la energía del cielo y la tierra. Al inhalar, el qi se reúne desde Tianmen (天门), la punta del dedo medio y la planta del pie hasta el Hunyuan Qiao (混元窍), al mismo tiempo, sella Huiyin (会阴) para evitar que el qi descienda.

La práctica del método de reunir el qi tiene requisitos tanto para la forma corporal como para la respiración, y varios aspectos deben coordinarse adecuadamente. En los cuatro métodos posteriores, se menciona la respiración laríngea. Al principio, no se enseña la respiración en Zhìnéng Qìgōng, pero es muy importante al practicar el método de Hunyuan Zhongmai (中脉混元). Hay tres métodos de respiración en el método de Hunyuan Zhongmai, y el más básico es la respiración laríngea. La respiración laríngea se realiza utilizando la laringe como motor para la respiración. Si al principio no puedes hacerlo, puedes inhalar y exhalar por la nariz mientras mantienes la boca cerrada y emites el sonido “he”. Presta atención al movimiento ascendente y descendente del diafragma durante la respiración. Al inhalar, el diafragma desciende, y al exhalar, el diafragma se relaja y vuelve a su posición original, de esta manera, se reúne el qi del cuerpo humano y el qi del cielo y la tierra en el Hunyuan Qiao (混元窍).

El método de reunir el qi requiere que te pongas de pie con las piernas rectas y apliques un poco de fuerza. Este estiramiento es un movimiento clave para ejercitar la fuerza corporal en general, y tiene un efecto en todo el cuerpo. Cuando estés de pie, mantén la cabeza recta y al mismo tiempo, aplica un poco de fuerza en el músculo desde la oreja hasta el cuello (similar al músculo pectoral mayor), esto levantará las costillas, las clavículas y el esternón, elevando así la energía de los dos lados de las costillas. Esto se refiere a la idea de que la energía ascendente y clara del meridiano Shaoyang de ambos lados se eleva hacia arriba. En el pasado, se hablaba de que el meridiano Mao You (卯酉) asciende por un lado y desciende por el otro, pero en nuestro caso, ambos lados ascienden simultáneamente hasta llegar a la parte superior de la cabeza. En este momento, si puedes tragar saliva hacia abajo mientras exhalas, llevándola al estómago, esto en sí mismo es un ascenso y descenso de la energía.

Cuando estés de pie con las piernas rectas, aplica fuerza en todas las direcciones y luego relaja todo el cuerpo, gira las rodillas hacia afuera y deja que el cuerpo se hunda naturalmente. No fuerces el cuerpo hacia abajo, simplemente relájate y dejarás que el cuerpo se hunda naturalmente. Cuando te agaches, lleva los glúteos hacia atrás para mover el centro de gravedad hacia atrás, lo que hará que la línea recta desde Baihui (百会) hasta Huiyin (会阴) se mueva un poco hacia atrás. Mantén esta línea central mientras te agachas para evitar que la pelvis se atasque. Después de agacharte, presta atención a relajar la cintura y no inclinar el cuerpo hacia adelante. Mantén los pies paralelos y las rodillas no deben sobrepasar los dedos de los pies, las pantorrillas deben estar casi verticales. Al principio, puedes levantarte lentamente cuando te sientas cansado y luego volver a bajar lentamente. Cuando te sientas más relajado en las piernas, puedes combinar la inhalación y exhalación mientras te levantas y te agachas. Cuando te sientas más estable, puedes hacer el ejercicio en una posición más baja, combinándolo con la respiración.

El método de reunir el qi tiene dos propósitos: primero, reunir el qi del cuerpo hacia el eje central del cuerpo; segundo, transformar el qi del cuerpo hacia el qi verdadero de los órganos internos. El método de reunir el qi es uno de los fundamentos de los “cuatro métodos posteriores” y debe ser practicado como un enfoque principal. De lo contrario, si el qi no se puede reunir, será difícil practicar el método de mezclar el qi posteriormente. ¿Por qué? Si la energía de la parte inferior del cuerpo no es suficiente y no se conecta con la energía de la tierra, la energía de la parte inferior flotará hacia arriba y habrá menos energía en la parte superior, lo que resultará en un desequilibrio en la circulación de energía entre la parte superior e inferior. Para lograr un equilibrio en la circulación de energía, es necesario reunir el qi en el Hunyuan Qiao (混元窍) y asegurarse de que haya suficiente qi en el Hunyuan Qiao (混元窍) antes de distribuirlo por todo el cuerpo.

6. MÉTODO DE RECOGER EL QI (LIǎN QÌ Fǎ / 敛气法)

1. INTRODUCCIÓN

Recoger el Qi significa contraer y concentrar la energía en el cuerpo, después de haberla reunido previamente.

2. REQUISITOS DE POSTURA

El movimiento del método de recoger el Qi se realiza en combinación con la respiración laríngea y consta de dos partes: (1) Contracción y (2) Extensión externa.



(1) CONTRACCIÓN:

Después de finalizar el método de reunir el Qi, los pies se juntan y se apoyan en el suelo, manteniendo una postura erguida. Las palmas de las manos se giran hacia adentro, los brazos se extienden hacia los costados del cuerpo y luego las palmas de las manos se giran hacia afuera. Los antebrazos caen hacia abajo y los brazos se extienden horizontalmente a ambos lados formando una línea recta. Durante la inhalación, se realiza el movimiento de contracción. Bajo la guía de los dedos medios, todas las partes del cuerpo se contraen hacia la columna vertebral. Los movimientos específicos son los siguientes: los extremos de los dedos medios se retraen, los brazos y las escápulas se acercan a la columna vertebral sin doblar los codos; al mismo tiempo, se baja la barbilla, se inclina la cabeza hacia atrás y se presiona hacia abajo el punto Tianzhu (un par de puntos ubicados en el centro posterior del cuero cabelludo, a 0,5 pulgadas desde la línea del cabello y a 1-3 pulgadas a cada lado). Esto hace que la cabeza, los músculos deltoides y los músculos romboides de la espalda se contraigan. La parte superior de la cola se levanta, las nalgas se relajan, la cintura se hunde, el abdomen se contrae y el borde posterior de la cabeza y el borde posterior de las nalgas están en línea recta, formando una forma de arco en la columna vertebral. Los dedos medios del pie medio guían a los dedos del pie para agarrar el suelo y los arcos del pie se levantan ligeramente.

(2) EXTENSIÓN EXTERNA:

Durante la exhalación, se realiza el movimiento de extensión externa. La cabeza y la parte superior de la cola vuelven a su posición original, al igual que los brazos y los dedos medios se extienden hacia afuera. Las escápulas se separan y los dedos de los pies se relajan. Cada vez que se realiza el movimiento de contracción y extensión, se combina con una respiración laríngea (la misma técnica de respiración que en el método de reunir el Qi).

3. ACTIVIDAD MENTAL

Durante la inhalación, toda la atención se concentra en la columna vertebral. Es mejor que la atención pueda penetrar profundamente en la columna vertebral a lo largo de los forámenes nerviosos. Durante la exhalación, se relaja y la atención llena todo el cuerpo.

4. EXPLICACIÓN DETALLADA DEL MOVIMIENTO

1. El movimiento del método de contracción de la energía es similar al “encogimiento de los hombros y el cuello” del Xíng Shén Zhuāng, pero la atención es diferente y los codos no deben doblarse. Además, trata de levantar la región sacra hacia arriba tanto como sea posible.
2. Durante el método de contracción de la energía, el movimiento de retracción del dedo medio es muy importante. La mano no debe estar levantada, el dedo medio debe estar ligeramente curvado en la articulación distal y la raíz de la uña debe levantarse ligeramente para intensificar la intención de retracción. Sin embargo, este movimiento no debe ser demasiado exagerado.
3. Durante el movimiento de contracción, para llevar mejor la energía hacia dentro de la columna vertebral, debes apretar desde Tiānmén hasta Yìntáng junto con la región sacra, y las escápulas también deben tener la intención de retroceder. A través de esta serie de movimientos, se concentra el Qi en la columna vertebral. Sin embargo, en este momento, debes tener cuidado de no inclinar el cuerpo hacia atrás.
4. Durante todo el proceso de práctica del método de recoger el Qi, se requiere que los brazos se mantengan horizontales y en línea recta para poder recoger mejor el Qi. Si no puedes mantener una postura adecuada, es mejor bajar los brazos y descansar un poco antes de levantarlos nuevamente para continuar practicando, en lugar de hacer movimientos descuidados que deformen la forma.

5. El método de recoger el Qi requiere que todas las partes del cuerpo se coordinen entre sí, se contraigan hacia la columna vertebral y se relajen al mismo tiempo. Presta atención a la integridad del cuerpo y evita adelantarte o retrasarte.

5. *FUNCIONES*

El método de recoger el Qi consiste en concentrar y reunir el Qi en la columna vertebral y la médula espinal, es decir, “recolectar el Qi en los huesos”. Esto fortalece la función del sistema nervioso espinal y sienta las bases para la práctica del método Zhōngmài hùn yuán gōng.

6. *CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE*

“Recoger” significa contraer. El método de recoger el qi se centra en contraer la energía interna del cuerpo hacia una capa más profunda, dentro de la médula espinal. Sobre la base de reunir el qi, los pies se juntan y se aprietan, manteniendo una postura recta en todo el cuerpo. Las manos se separan en posición de oración, las palmas giran hacia adentro y los brazos se extienden hacia afuera, cayendo los antebrazos a los costados del cuerpo formando una línea recta. Al practicar el método de recoger el qi, los brazos deben mantenerse rectos.

Al inhalar, se flexiona ligeramente la punta del dedo medio hacia abajo, se engancha y luego se retrae, también se debe retraer el dorso del dedo. El movimiento no debe ser demasiado grande. Al contraerse de esta manera, la intención debe dirigirse hacia la columna vertebral; al mismo tiempo, la barbilla se retrae hacia atrás y la cabeza se inclina hacia atrás; todo el músculo trapecio debe contraerse desde el hueso occipital hasta el punto de partida y apoyo en las vértebras torácicas; el coxis se levanta. La columna vertebral se curva hacia atrás y la cintura se hunde hacia adelante, pero el cuerpo no debe inclinarse hacia atrás, el pecho no debe sobresalir, el abdomen debe estar contraído y los brazos deben estar rectos, las manos no deben levantarse. Cuando la cabeza se inclina hacia atrás, presta atención al punto de acupuntura Bǎi huì (ubicado en el centro posterior del cuero cabelludo, a 0,5 pulgadas dentro de la línea del cabello y a 1-3 pulgadas hacia los lados), se debe aplicar un poco de fuerza en este músculo. El punto Bǎi huì y el punto de acupuntura Dàchuí (ubicado a 1,5 pulgadas debajo de la primera vértebra torácica) son los puntos principales del hueso principal. Al recoger el qi, el objetivo es contraer la energía hacia la columna vertebral y las vértebras intermedias. La clave del método de recoger el qi está en la punta del dedo medio, al retraerse, la intención debe levantar ligeramente la raíz de la uña y luego retraerse, lo que lleva a retraer todo el brazo de manera plana, al mismo tiempo que se contrae el dedo medio del pie y se agarra con los dedos del pie.

Al practicar el método de recoger el qi, se debe combinar con la respiración laríngea. Al inhalar, la intención es reunir toda la energía vital del cuerpo desde las extremidades hasta el tronco y contraerla hacia la columna vertebral. Si al hacer este movimiento puedes pensar en cada uno de los forámenes nerviosos en cada vértebra y dirigir la intención a lo largo de los nervios hacia los forámenes nerviosos, sería aún mejor, ya que esto fortalecerá la función del sistema nervioso espinal. Al exhalar, relájate y deja que el qi salga de la columna vertebral, se extienda hacia la cabeza y las extremidades, y luego dirige la intención hacia todo el cuerpo. Después de que el qi se contrae hacia la médula espinal, tiene un efecto directo en nutrir las células nerviosas con el qi hùnyuán. Algunas personas pueden experimentar el fenómeno del canal central del budismo tántrico, sintiendo que hay una corriente de qi que se eleva desde el coxis hacia arriba. En este caso, no te preocupes por ello. El propósito de practicar el método de recoger el qi es permitir que el qi fluya horizontalmente después de que la columna vertebral esté llena de qi, desde dentro de la columna vertebral hacia todo el cuerpo. Si has leído libros sobre yoga, no intentes aplicar esos conceptos aquí, ya que el canal central del yoga no se practica de esta manera. El canal central en Zhìnéng Qìgōng es diferente al canal central del budismo tántrico y al canal central del yoga. Al realizar el movimiento del método de recoger el qi, debes hacerlo con una actitud de observación tranquila y experimentar sinceramente, no imagines demasiado, porque si piensas demasiado, se convertirá en una creación consciente y no será algo real.

7. MÉTODO DE MEZCLA DE QI (HÙN QÌ Fǎ / 混气法)

1. INTRODUCCIÓN

El Método de Mezcla de Qi fortalece la mezcla de la energía interna y externa del cuerpo a través de movimientos de las manos.

2. REQUISITOS DE POSTURA

(1) Mezcla de Qi en el Hunyuan Qiao: Después de finalizar el ejercicio de convergencia del Qi, los brazos caen a los costados del cuerpo y las manos forman una posición de abrazar una pelota en el Hunyuan Qiao. Los pulgares y los meñiques forman un círculo frente al cuerpo (sin tocarlo), con las puntas de los dedos a una distancia de aproximadamente 1-2 cm. Realiza el movimiento de Mezcla de Qi: relaja las manos, contrae y expande lentamente la base de los dedos y la palma, como si estuvieras rascando, hazlo 10 veces. (Figura 1)

(2) Enrollamiento del Qi en las manos: Mantén los pulgares abiertos naturalmente, ligeramente hacia adelante y entrelaza los dedos (los cuatro dedos de la mano izquierda se insertan en el hueco del

pulgar derecho, mientras que el pulgar derecho se inserta en el hueco del pulgar izquierdo). Realiza 10 vueltas en sentido horario (arriba, afuera, abajo, adentro) y luego 10 vueltas en sentido antihorario. (Figuras 2 y 3)

(3) Mezcla de Qi detrás de las orejas: Separa las manos, gira las palmas hacia arriba y levántalas lentamente hasta detrás de las orejas, con las palmas frente a las raíces de las orejas. Los pulgares apuntan hacia atrás y los brazos se mantienen paralelos al suelo. Realiza el movimiento de Mezcla de Qi 10 veces en las raíces de las orejas. (Figura 4)

(4) Mezcla de Qi en la cabeza y los hombros: Levanta las palmas hacia los hombros, con las puntas de los dedos hacia arriba y los codos levantados. Luego, junta las palmas sobre la cabeza y levántalas, manteniendo los brazos rectos o ligeramente doblados, y luego baja las manos hasta los hombros. Repite 5 veces. (Figuras 5 y 6)

(5) Mezcla de Qi en Tianmen: Levanta ambas manos sobre la cabeza, gira las palmas hacia arriba y ligeramente hacia adelante en un ángulo diagonal. Los cinco dedos están ligeramente curvados y las puntas de los pulgares e índices están cerca pero no se tocan, formando una forma similar a un melocotón frente a Tianmen. Realiza el movimiento de Mezcla de Qi 10 veces. Luego, gira las palmas hacia abajo, con los diez dedos enfrentados y las puntas de los dedos medios cerca pero no se tocan, traza un arco frente al cuerpo y lleva el Qi hacia abajo hasta el Hunyuan Qiao. (Figura 7) Esto es una repetición. Si practicas el Método de Mezcla de Qi por separado, puedes repetir estos movimientos varias veces.



3. ACTIVIDAD MENTAL

Durante la práctica del Método de Mezcla de Qi, tanto la mente como el cuerpo deben estar relajados y la concentración debe ser especial. Presta atención en todo momento a los movimientos de las manos y a los cambios en la energía interna del cuerpo causados por estos movimientos. Durante la Mezcla de Qi en el Hunyuan Qiao, imagina que estás sosteniendo medio balón con las manos, y dentro del Hunyuan Qiao hay otro medio balón, que se combinan para formar un balón completo.

Durante el movimiento de Mezcla de Qi, el balón de energía se contrae y se expande junto con el movimiento de las manos, mezclando así la energía interna y externa. Durante la Mezcla de Qi detrás de las orejas, presta atención a la conexión entre la energía en las manos y la cabeza, y siente cuidadosamente las sensaciones internas en la cabeza. Durante la Mezcla de Qi en Tianmen, imagina que se ha abierto un gran agujero en Tianmen, y a través del movimiento de Mezcla de Qi en las manos, se conecta y mezcla la energía vacía dentro de la cabeza con la energía universal externa.

4. DETALLES DE LOS MOVIMIENTOS

1) El Método de Mezcla de Qi utiliza las manos para mezclar. Desde una perspectiva global, las manos contienen información sobre todo el cuerpo humano, y mediante los movimientos de las manos se puede fortalecer la mezcla de energía interna y externa. Por lo tanto, los movimientos de las manos son extremadamente importantes en el Método de Mezcla de Qi, y la conexión entre la mente y las manos también es crucial. Para lograr esto, es necesario practicar regularmente la apertura y cierre de las manos, así como los movimientos de las veinticuatro articulaciones, practicando rápidamente y lentamente repetidamente para fortalecer la conexión entre la mente y las manos.

2) La Mezcla de Qi en las manos es la base del Método de Mezcla de Qi. Se requiere que las manos estén relajadas, y la atención no solo debe centrarse en las raíces de los dedos y las palmas, sino también en las puntas de los dedos. Al hacer el movimiento de agarre y liberación, se debe llevar el Qi desde las puntas de los dedos hacia el interior del cuerpo. Los movimientos no deben ser exagerados, sino que deben ser fluidos y suaves, evitando convertirlos en movimientos rígidos.

3) Durante el enrollamiento del Qi en las manos, las manos no deben tocarse entre sí. En cambio, se debe tener la intención de cortar y comunicar los globos de energía en ambas manos.

4) Durante la Mezcla de Qi en la cabeza y los hombros, empuja las palmas hacia arriba sobre los hombros, con las puntas de los dedos hacia arriba y los codos levantados. Las palmas deben estar rectas.

5) Cuando se recoge el Qi hacia abajo con ambas manos, se debe trazar un arco ligeramente hacia adelante. La intención no es dirigir el Qi desde afuera hacia adentro, sino recolectar el Qi externo dentro del cuerpo, lo cual también es una forma de mezcla.

6) La clave para practicar el Método de Mezcla de Qi es concentrar la mente. Cada movimiento debe estar conectado con la intención, los movimientos deben ser suaves, suaves y lentos, de modo que las sensaciones internas sean evidentes.

5. FUNCIONES

La Mezcla de Qi en el Hunyuan Qiao del Método de Mezcla de Qi puede conectar y mezclar el cuerpo físico tangible en el Hunyuan Qiao con la energía externa. La Mezcla de Qi detrás de las orejas y en Tianmen puede facilitar una mejor conexión entre la energía interna de la cabeza y la energía universal del mundo exterior, fortaleciendo así la función del espíritu.

6. CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE

El Método de Mezcla de Qi se centra en la mezcla de la energía interna y externa del cuerpo. Esta mezcla se realiza a través de las manos, ya que desde una perspectiva holística, las manos están estrechamente relacionadas con el cerebro y llevan consigo toda la información del cuerpo. En la práctica de Wǔ yuán zhuāng, hay un movimiento llamado “enrollar las manos”, que también es una forma de mezclar.

Hay cinco movimientos de mezcla de qi: mezcla de qi en el Hùn yuán qiào, mezcla de qi al enrollar las manos, mezcla de qi detrás de las orejas, mezcla de qi en la cabeza y los hombros, y mezcla de qi en el Tiānmén. De estos cinco movimientos, tres requieren el uso de las manos para mezclar el qi. Las manos son la base para la práctica de la mezcla de qi. Al hacer este movimiento, los dedos deben mantener una forma arqueada, no deben moverse como una oruga, sino que el movimiento debe ser impulsado por la raíz del dedo, con la palma abierta y cerrada suavemente. De esta manera, se puede sentir una sensación más fuerte de la energía en general. Se debe hacer con concentración y relajación mental, y poco a poco se sentirá que todo el cuerpo se abre y se cierra junto con las manos. Si las palmas están hacia arriba, se puede sentir que el Tiānmén también se abre y cierra.

Mezcla de qi en el Hùn yuán qiào: Las dos manos descienden lentamente a los lados del cuerpo y llegan al Hùn yuán qiào, como si estuvieran sosteniendo un durazno (los dedos de las dos manos están a una distancia de aproximadamente 2-3 centímetros), se colocan en el Hùn yuán qiào (teniendo cuidado de no tocar el cuerpo). Entre las dos manos se sostiene una bola de qi, imaginando que esta bola está medio dentro y medio fuera del cuerpo. Luego, las dos manos se contraen y se expanden suavemente, como si estuvieran rascando, una contracción y una expansión. Al hacer este movimiento, las manos deben llegar hasta el interior del Hùn yuán qiào, de esta manera, la energía interna y externa se mezclan en un todo, fusionando los límites entre la forma tangible y el qi externo. Este movimiento generalmente se realiza 10 veces (hacer más también está bien).

Mezcla de qi al enrollar las manos: Las dos manos se empujan ligeramente hacia adelante, con la mano derecha en el exterior y la mano izquierda en el interior (el pulgar derecho se inserta en la comisura interna de la mano izquierda, sin tocar las manos). Luego, las dos manos se entrelazan y giran en círculos, manteniendo las comisuras internas de las manos abiertas en forma de media luna.

Es mejor que las manos no se toquen entre sí, y las bolas de qi en ambas manos se cortan y se fusionan entre sí. Gire hacia adelante 10 veces y luego gire hacia atrás 10 veces.

Mezcla de qi detrás de las orejas: Las dos manos se separan, giran las palmas hacia arriba y se elevan por encima de los hombros, los brazos se mantienen paralelos al suelo, y las palmas de las manos se colocan detrás de las orejas para hacer el movimiento de mezcla de qi. Repetir 5 o 10 veces está bien.

Mezcla de qi en la cabeza y los hombros: Las dos manos se mantienen rectas, con las palmas hacia adentro, se extienden hacia afuera hasta que estén alineadas con los hombros, con las puntas de los dedos hacia arriba. Los codos se levantan, los brazos se elevan por encima de la cabeza y las dos manos se juntan suavemente, luego se bajan y se separan hasta los hombros; luego se vuelven a elevar... Repetir esto 5 veces. La diferencia entre la mezcla de qi en la cabeza y los hombros y la apertura en el Xíng Shén Zhuāng es que en la mezcla de qi en la cabeza y los hombros, las palmas siempre están rectas. Las manos no deben estar tensas, la mente y el cuerpo deben estar relajados, y el movimiento debe ser suave y ligero. Al hacer este movimiento, la atención debe ir a los hombros, imaginando que el qi en la cabeza y los hombros está lleno. Esto facilitará que la luz brille en las fotografías.

Mezcla de qi en el Tiānmén: Después de hacer la mezcla de qi en la cabeza y los hombros 5 veces, las manos se elevan por encima de la cabeza, sin juntarse, las palmas giran hacia abajo y se inclinan ligeramente hacia adelante, las comisuras internas de las dos manos forman una forma similar a un durazno en el Tiānmén. Al hacer este movimiento, algunas personas pueden sentir como si se abriera un gran agujero en la parte superior de la cabeza, con una sensación muy evidente en el interior de la cabeza. Este es un movimiento que conecta el qi interno y externo. Después de repetirlo 10 veces, las dos manos giran las palmas hacia abajo, las puntas de los dedos medio parecen tocarse pero no se tocan, trazan un arco hacia adelante y descienden hasta el Hùn yuán qiào, formando una forma de abrazar una bola, luego continúan con la mezcla de qi o pasan a practicar el método de transformación del qi. Es importante tener en cuenta que al trazar el arco hacia abajo, no es como el movimiento habitual de dirigir el qi externo hacia el interior, sino que se debe abrazar el qi externo y llevarlo al Hùn yuán qiào, esto también es una forma de mezclar qi. Se puede practicar la mezcla de qi por separado y repetirla varias veces.

La función de la mezcla de qi es diferente a la concentración y acumulación de qi. La concentración y acumulación de qi se centran más en la forma física, utilizando movimientos corporales y respiración para reunir y acumular qi, lo que tiene un efecto notable en fortalecer el cuerpo y mejorar la salud. Los movimientos de la mezcla de qi son más simples y suaves, no requieren mucho esfuerzo físico, pero requieren una concentración especial de la mente y prestar atención constante a los movimientos de las manos. En el tiempo libre, se puede practicar el estiramiento y contracción de las manos, también se puede practicar el movimiento de girar los dedos 24 veces, rápido o lento,

repitiendo esto varias veces. Poco a poco, se podrá pensar en qué parte del movimiento está en cualquier momento con los ojos cerrados, y el tiempo máximo para entrar y salir no debe exceder los tres segundos. De esta manera, la mente y las manos estarán más conectadas, las manos serán más flexibles y la mente podrá controlar los movimientos. Cuanto mejor sea la combinación de la mente y las manos, más refinados serán los movimientos y más evidente será la sensación interna.

8. MÉTODO DE TRANSFORMACIÓN DE QI (HUÀ QÌ Fǎ / 化气法)

1. INTRODUCCIÓN

El método de transformación de qi tiene dos significados. Por un lado, implica convertir el cuerpo físico en qi, o refinar aún más el qi para convertirlo en qi verdadero de los órganos internos, y luego convertirlo en qi verdadero del espíritu y la mente. Por otro lado, implica convertir el qi en forma, para que el qi llene completamente el cuerpo.

2. REQUISITOS DE POSTURA

1. AGARRAR EL SELLO DE COMUNICACIÓN DEL HÙNYUÁN (HÙN YUÁN LÍNGTŌNG YÌN / 混元灵通印) CON LAS MANOS PARA TRANSFORMAR EL QI

1. Después de completar el método de absorción del hùnyuán, coloque las manos en el hùnyuán qiào y agarre el Sello de Comunicación del Hùnyuán: gire las palmas de las manos una hacia la otra, con la mano izquierda arriba y la derecha abajo. Coloque las puntas de los dedos índice, medio, anular y meñique de la mano izquierda en la parte transversal de las falanges medias de los dedos índice, medio, anular y meñique de la mano derecha (Figura 8). Luego, enganche las puntas de los cuatro dedos de ambas manos y entrelace los dedos. Coloque los pulgares naturalmente sobre la parte posterior del dedo meñique del lado opuesto (Figura 9).

2. Los codos deben estar ligeramente hacia adelante y colocar el “corazón del sello” interno del Sello de Comunicación del Hùnyuán en la posición del hùnyuán, adhiriéndose a la piel y girando en sentido contrario a las agujas del reloj 12 veces (Figura 9).

3. El Sello de Comunicación del Hùnyuán se aleja ligeramente del cuerpo y, a medida que los brazos se levantan a lo largo de la línea media del cuerpo, llega a la garganta y se detiene para una respiración en la garganta (Figura 10). Continúe subiendo hasta la frente y gradualmente cambie al Sello de Estampado, subiendo hasta el Tiānmén. El “corazón del sello” interno del Sello de Comunicación del Hùnyuán debe enfrentar el Tiānmén, adhiriéndose al cuero cabelludo y girando en sentido contrario a las agujas del reloj 10 veces (Figura 11). Luego continúe hacia atrás, con el

“corazón del sello” interno de las manos frente a la cabeza, bajando hasta la línea del cabello posterior (Figura 12).

4. El Sello de Comunicación del Hùnyuán regresa por el mismo camino hasta llegar al Tiānmén y la garganta, donde se detiene para una respiración en la garganta, y luego baja hasta el hùnyuán.



2. ABRIR Y CERRAR PARA TRANSFORMAR EL QI

Suelte el Sello de Comunicación del Hùnyuán, gire las palmas hacia adentro y estire los cinco dedos naturalmente, con las puntas de los dedos medio pareciendo tocarse pero sin tocarse realmente, realizando el movimiento de abrir y cerrar (Figura 13). Estire las palmas hacia los lados y luego júntelas en el centro, abriendo y cerrando mientras ascienden. El número de veces de abrir y cerrar es el siguiente: desde el hùnyuán qiào hasta el zhōngdān, hacerlo 4 veces; desde el zhōngdān hasta la garganta, hacerlo 3 veces; desde la garganta hasta el punto de la frente, hacerlo 4 veces; desde el punto de la frente hasta el Tiānmén, hacerlo 3 veces; luego, hacerlo 5 veces en el Tiānmén sin moverse del lugar. Luego, regrese por el mismo camino, haciendo el mismo número de veces de abrir y cerrar. El ancho de apertura no debe exceder la línea media del pecho hacia afuera, la línea media del rostro hacia afuera no debe exceder los pómulos y la línea media de la cabeza hacia afuera no debe exceder los ángulos de la cabeza de dragón azul. Cuando se cierra, las manos deben parecer tocarse pero sin tocarse realmente. Luego, las manos vuelven al hùnyuán qiào y se agarra el Sello de Comunicación del Hùnyuán.



3. REPETIR EL MOVIMIENTO DE AGARRAR EL SELLO DE COMUNICACIÓN DEL HÙNYUÁN PARA TRANSFORMAR EL QI.

Finalmente, agarre el Sello de Comunicación del Hùnyuán en el hùnyuán qiào para cultivar y almacenar qi. Se completa el método de transformación de qi.

4. REQUISITOS MENTALES

Durante el método de transformación de qi, se requiere concentrar la mente en el interior del cuerpo. Al agarrar el Sello de Comunicación del Hùnyuán en el hùnyuán qiào y el Tiānmén, se debe prestar atención a los cambios en el qi dentro del cuerpo. Durante el movimiento de abrir y cerrar para transformar el qi, la mente debe estar conectada con el qi dentro del cuerpo, fortaleciendo así la intención de transformar el qi.

5. EXPLICACIÓN DETALLADA DE LOS MOVIMIENTOS CLAVE

1. El Sello de Comunicación del Hùnyuán, también conocido como Mano de Comunicación del Hùnyuán, es una de las tres técnicas fundamentales del Zhìnéng Qìgōng. Tiene información sobre la creación y transformación del universo, y es parte del proceso de mezcla del qi hùnyuán. Al agarrar el Sello de Comunicación del Hùnyuán con ambas manos, se forma una doble hélice entrelazada cuando se ve desde el “corazón del sello” en ambos lados. El “corazón del sello” externo gira hacia adentro en sentido contrario a las agujas del reloj desde el pulgar derecho hasta la punta del dedo índice y desde la parte posterior de la mano izquierda hasta la punta del dedo meñique, mientras que se levanta el sello. En este momento, el “corazón del sello” externo forma una hélice que gira desde afuera hacia adentro. Cuando el sello está girando en el hùnyuán qiào, la hélice también gira, lo que facilita que el qi ingrese al hùnyuán qiào desde afuera hacia adentro en un instante.
2. Durante el proceso de abrir y cerrar para transformar el qi, las palmas deben estirarse hacia los lados y moverse a lo largo de la línea sagital del cuerpo en un movimiento dentado y constante.
3. Todo el método de transformación de qi debe realizarse lentamente, de manera uniforme y relajada, para que sea más fácil concentrarse en los cambios en la energía interna del cuerpo.

5. FUNCIONES

El movimiento de abrir y cerrar en el método de transformación de qi implica separar el qi del centro y convertir la forma física en qi; mientras que el movimiento de cerrar implica convertir el qi de la forma física hacia el centro, permitiendo una mejor mezcla del qi. El Sello de Comunicación del Hùnyuán tiene un efecto bioquímico y puede convertir el qi verdadero de los órganos internos en qi

verdadero del espíritu y la mente. Los métodos de mezcla y transformación del qi se centran principalmente en el hùnyuán qiào y la cabeza, con el objetivo de refinar aún más el qi y fortalecer la función del espíritu.

6. CÓMO PRACTICAR CORRECTAMENTE

El método de transformación de qi es el último de los “ocho métodos”. “Transformar el qi” tiene varios significados: primero, se refiere a convertir nuestro cuerpo tangible en qi, transformándolo en una forma intangible de energía; segundo, se refiere a convertir el qi invisible dentro del cuerpo en una entidad tangible, para nutrir y fortalecer el cuerpo físico; tercero, se refiere a refinar aún más el qi, transformando el qi general del cuerpo en qi verdadero de los órganos internos y luego en qi verdadero de la mente y el espíritu. Después de que el qi del Hùnyuán Qì en los orificios esté suficientemente lleno, primero debe transformarse en qi verdadero necesario para los órganos internos. Todas las funciones fisiológicas naturales del cuerpo humano se basan en la generación de qi verdadero de los órganos internos, que es la base de nuestra actividad vital. Sin embargo, el objetivo principal del método de transformación de qi es refinar aún más el qi verdadero de los órganos internos a través de la práctica, para que sea más puro y pueda nutrir mejor al Yì yuán tǐ. Por lo tanto, los movimientos de esta sección comienzan desde los orificios Hùnyuán y ascienden hacia arriba.

El método de transformación de qi utiliza un gesto manual. Según la antigua enseñanza, una sola mano es un gesto y ambas manos juntas forman un sello. Lo llamamos “Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng”, uno de los tres sellos principales de Zhìnéng Qìgōng. El Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng (混元灵通) es similar al Sello Espiritual Hùnyuán He (混元合). La forma específica de hacerlo es colocar la mano izquierda arriba y la mano derecha abajo, con las palmas enfrentadas y ligeramente separadas. Luego, presione la punta del dedo meñique de la mano izquierda sobre la punta del dedo índice de la mano derecha, y los dedos dos, tres y cuatro de la mano izquierda tocan las líneas transversales de los dedos cinco, cuatro y tres de la mano derecha. Luego, los dedos de ambas manos se curvan y se enganchan entre sí en ocho ganchos entrelazados, mientras que los pulgares se colocan naturalmente en la parte posterior del meñique de la otra mano. Este doblado de los dedos también es un proceso de mezcla y transformación del qi. Coloque el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng en el Hùnyuán Qiào, desde el exterior, el pulgar hasta el meñique gira en sentido contrario a las agujas del reloj. Los dedos de ambas manos se enganchan formando dos espirales que se entrelazan entre sí, muy parecido a nuestro diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán. El brillo conjunto del sol y la luna no es el verdadero símbolo del Sello Espiritual Hùnyuán, el verdadero símbolo del

Sello Espiritual Hùnyuán es el diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán, que es el símbolo más primitivo de que el qi Hùnyuán está a punto de dar a luz al yin y al yang.

En el pasado, se decía “El Wuji da origen al Taiji, el Taiji da origen al yin y al yang, el yin y el yang dan origen a los cuatro símbolos, los cuatro símbolos dan origen a los ocho trigramas”, esto ya se ha convertido en una conclusión establecida. “Los cuatro símbolos dan origen a los ocho trigramas” no es un problema, pero “el Taiji da origen al yin y al yang” - ¿cómo da origen al qi primordial? ¿Cómo se llama “movimiento para dar origen al yang, quietud para dar origen al yin”? Una vez que hay movimiento o quietud, ya no es qi primordial, el qi primordial no tiene movimiento ni quietud. Entonces, ¿cómo puede haber movimiento y quietud? Estas preguntas nunca se han resuelto. La teoría integral del Hùnyuán de Zhìnéng Qìgōng puede explicar este problema. Si combinamos esto con la teoría científica moderna del Big Bang en el universo, la espiral en el diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán gira hacia adentro, y finalmente hay un punto negro en el centro. Según la ciencia moderna, cuando todas las cosas en el universo cambian hasta el final, se forma un agujero negro donde toda la materia tangible entra y no hay materia fuera del agujero negro, ni siquiera hay ondas electromagnéticas, pero todavía hay un campo de qi Hùnyuán alrededor de él, este campo de qi Hùnyuán es extremadamente uniforme. Pero cuando el agujero negro explota, la gravedad desaparece y la fuerza de repulsión se dispara hacia afuera, eso es yang. Sale en sentido contrario a las agujas del reloj desde el agujero negro y roza la materia quieta circundante, arrastrando muchos remolinos y llevándola lejos, lo que resulta en la aparición de materia tangible. Cuando el agujero negro explota, primero se forma el qi primordial, que es extremadamente uniforme y no tiene distinciones, solo tiene energía. Esta energía se dispara hacia afuera y gradualmente comienza a aparecer energía y materia tangible. Aquí aparece la materia positiva, allá la arrastra y se vuelve negativa, apareciendo así la materia negativa. Pero cuando se dispara, la materia positiva se aleja mucho y no puede chocar con la materia negativa. La ciencia moderna dice que en el núcleo del universo puede haber algo de materia oscura que podría ser materia negativa, probablemente sea este problema. La materia negativa es yin, y en cada lugar donde se dispara aparece materia negativa; la materia positiva es yang y se vuelve cada vez más compleja gradualmente, evolucionando paso a paso hacia nuestro mundo objetivo. Debido a que la materia positiva sale en forma de espiral, lo que vemos ahora en el patrón del universo son dos brazos en espiral. ¿Por qué es una espiral? Cuando se dispara desde un lugar, no puede ser una línea recta, debe ser una espiral. Esto se puede verificar mediante experimentos, tomando un frasco de cerámica lleno de agua, con un orificio en el medio tapado con un tapón, al quitar el tapón, el agua fluye desde el orificio central hacia abajo en forma de espiral, y el agua que fluye hacia abajo también forma una espiral. Cuando el agujero negro explota y da a luz al qi primordial, da a luz a todas las cosas, este proceso de nacimiento y transformación es en sentido contrario a las agujas del reloj. Cuando practicamos qigong y recogemos qi hacia adentro del cuerpo, debemos ir en sentido contrario a las agujas del

reloj, porque cuando el universo entra en un agujero negro, lo hace en sentido contrario a las agujas del reloj.

Cuando el qi Hùnyuán dentro del agujero negro se dispara hacia afuera, lo hace en forma de espiral, y parece que hay una espiral en el campo de qi Hùnyuán tranquilo exterior. Los dos se entrelazan y giran, formando así el diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán. Este diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán marca el momento en que nuestro universo y todas las cosas nacen y se desarrollan a partir de la información más primitiva. En cuanto a nosotros mismos, este diagrama está dentro de los orificios Hùnyuán y se puede sentir cuando estamos tranquilos después de practicar. El llamado “Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng” se basa en este diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán. Desde el exterior, el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng gira una vez desde el pulgar hasta el meñique en sentido contrario a las agujas del reloj, y lo hace girando desde afuera hacia adentro, como una espiral que entra en el orificio Hùnyuán. Desde el interior del sello, gira en sentido horario. Un sello visto desde ambos lados tiene dos direcciones de giro, ¿por qué? En el universo, cuando lo vemos desde una perspectiva macro, lo vemos desde afuera y parece que gira en sentido contrario a las agujas del reloj. Muchos movimientos observados en el universo, incluyendo muchos planetas dentro de la Vía Láctea, giran en sentido contrario a las agujas del reloj. Pero cuando llegamos al ámbito microscópico, debido a que es muy pequeño, ya no se puede hablar de giros en sentido contrario o en sentido horario, siempre que haya movimiento, será una línea en espiral. Los grandes movimientos macrocósmicos y los movimientos naturales son todos líneas en espiral, todos son curvas. El Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng representa una ley natural del movimiento del qi Hùnyuán en nuestro universo. Cuando practicamos qigong, debemos unificar nuestros movimientos con las leyes de movimiento macrocósmicas del universo, especialmente cuando recogemos y concentramos el qi hacia adentro, debemos ir en sentido contrario a las agujas del reloj. Desde una perspectiva más amplia, desde la espiral del agujero negro hasta su formación, desde la entrada hasta la salida, es la apertura y cierre de las partículas Hùnyuán, es el origen de la vitalidad del universo. Con respecto a cada cosa individualmente, la apertura y el cierre son su propia vitalidad. Si se toma un maní tostado y se le hace brotar, al hacer el qìgōng se debe girar en sentido contrario a las agujas del reloj, y luego girar en sentido horario, de esta manera, las cosas muertas pueden recuperar su vitalidad. Los experimentos con plantas han tenido mucho éxito, ahora intentemos con animales pequeños. Si un insecto pequeño muere, al hacer qìgōng se puede hacer que vuelva a la vida, se puede hacer un experimento paso a paso, debería funcionar. También se puede usar el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng para formar un campo. Pero hay que tener en cuenta que no es tan simple como tomar el sello y tener toda la información, si no puedes mantener tu conciencia estable y tu fuerza de voluntad no es suficiente, el efecto no será suficiente. Podemos recoger el qi Hùnyuán más primitivo dentro del Hùnyuán Qiào a través de la práctica, y este qi es el más puro. Con solo un impulso mental,

podemos recogerlo y transformarlo en qi refinado. El diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán representa todo el proceso de generación de nuestro universo y todas las cosas. El qi primordial es una información pura, una vez que se convierte en qi refinado, se convierte en energía y luego en materia tangible. El Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng puede desempeñar este papel, lo que hace que la transformación del qi sea más simple.

Sostén las dos manos en el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng, con el centro del sello frente al Hùnyuán Qiào, pegado a la piel y gira en sentido contrario a las agujas del reloj. Con los ojos cerrados, puedes sentir que la espiral exterior de las manos está girando y entra en el Hùnyuán Qiào. Por lo general, gira 12 veces. Luego, asciende hacia arriba, el qi interno asciende junto con él y se detiene en la garganta durante una respiración larga. Sube hasta la frente, gradualmente levanta el sello de las manos y sube hasta la parte superior de la cabeza, con el centro del sello frente a la parte superior de la cabeza, pegado al cuero cabelludo y gira en sentido contrario a las agujas del reloj durante 10 vueltas. Después de 10 vueltas, el sello de las manos se mueve hacia atrás hasta el punto Fengchi, luego regresa por el mismo camino y se detiene durante una respiración larga en Tianmen y en la garganta, luego desciende al Hùnyuán Qiào. Se suelta el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng y las dos manos se separan con las palmas enfrentadas al cuerpo, luego se abren y se cierran lentamente mientras ascienden. Por lo general, se hacen 4 aperturas y cierres desde el Hùnyuán Qiào hasta el Zhongmài, 3 desde el Zhongmài hasta la garganta, 4 desde la garganta hasta el punto Yintang, 3 desde Yintang hasta Tianmen, 5 por encima de Tianmen, 5 desde Tianmen hasta la parte posterior del cabello, un total de 24 aperturas y cierres. Luego, regresa por el mismo camino, nuevamente 24 aperturas y cierres. Las manos descienden hasta el Hùnyuán Qiào y vuelven a formar el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng, repitiendo los movimientos anteriores. El Hùnyuán Qiào es la puerta misteriosa de la actividad vital total del ser humano, y el Palacio de la Mente Divina en el cerebro es la puerta misteriosa de la actividad consciente, por lo que cuando practicamos la transformación de qi, el Sello Espiritual Hùnyuán Língtōng gira en estos dos lugares, no en la piel, lo importante es que el pensamiento penetre en el interior. Al hacer las aperturas y cierres para transformar el qi, cuando se abre, el qi se transforma desde el centro hacia afuera, convirtiendo la forma en qi; cuando se cierra, el qi se transforma desde la forma hacia el centro, permitiendo que este qi se mezcle mejor. Es importante prestar atención a este diagrama del Sello Espiritual Hùnyuán, debe haber esta información en nuestra mente. La transformación de qi es crucial y está presente en niveles avanzados de práctica. Cuando practiques el método de transformación de qi, no debes balancear las piernas, ya que si hay demasiado movimiento del qi Hùnyuán en el cuerpo, puede tener efectos secundarios.

Después de practicar los otros cuatro métodos, no solo tendrás suficiente qi sino que también podrás recogerlo hacia adentro. Algunas rutas de qi dentro del cuerpo se abrirán sin que te des cuenta, lo

que sentará las bases para practicar el método de Zhōngmài Hùnyuán. Debes esforzarte al máximo en los ocho métodos y luego usar nuestros métodos de movimiento para activar todo el cuerpo y fortalecer la integridad del cuerpo. Para aquellos que ya tienen una base sólida en la práctica, pueden simplificar un poco el método principal; para aquellos que aún no han practicado el Wǔ Yuán Zhuāng, pueden combinar los cinco pasos principales del Wǔ Yuán Zhuāng y los ocho métodos de transformación de qi, primero completando los primeros cuatro métodos, luego practicando los ejercicios principales de los cinco órganos internos y finalmente practicando los últimos cuatro métodos. De esta manera, podemos avanzar gradualmente a través de los diferentes niveles de práctica de Zhìnéng Qìgōng. Cada nivel de método requiere una práctica seria, no es suficiente solo entender la teoría. Cuanto más alto sea el nivel de habilidad, más difícil será la práctica y más esfuerzo se requerirá, y los requisitos serán más estrictos. Los últimos cuatro métodos deben seguir un proceso gradual, de lo contrario, puede ser demasiado intenso para el cerebro. Pero si realmente te encuentras con este problema, no tengas miedo, no pienses que estás desviado. Si realmente practicamos el método de reunir el qi (jù qì fǎ / 聚气法) durante tres meses seguidos, al menos 40 minutos cada vez, entonces definitivamente no habrá ninguna desviación.

9. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

[1] ¿CUÁLES SON LAS ÁREAS QUE DEBO OBSERVAR EN EL MÉTODO DE TRAGAR QI?

Lo primero es mantenerse concentrado. Nuestro Método de Tragar Qi es simple pero no lo era en el pasado. Era complicado, se hacía de acuerdo a la secuencia de los Diez Troncos Celestiales y las Doce Ramas Terrenales. El practicante tenía que empezar a contar y leer el ciclo sexagenario desde jiazi hasta llegar a heshi; luego tragar el qi y seguir leyendo hasta otro he. (El ciclo sexagenario chino es un sistema numérico acíclico de 60 combinaciones de los dos ciclos básicos, los Diez Troncos Celestiales y las Doce Ramas Terrenales).

La sílaba he se debe pronunciar como he-er. En realidad, es he-a-er. ¿Por qué lo hicieron tan complicado? Después de investigarlo, descubrí que era solo para calmarte y mantenerte concentrado. Después de aprender todo esto, debemos descartar los aspectos complicados y presentar la práctica al público de manera realista.

Después de tragar qi, tenemos que pronunciar yuan. Debes observar los cambios en dos áreas. Una es el área alrededor de baihui, tianmen, y la otra es shangen. Por lo general, habrá cambios y sensaciones en estas dos áreas. Si puedes sentir la dispersión del qi corporal hacia afuera, eso es aún

mejor. Si no sientes nada en tu cuerpo, simplemente concéntrate en estas dos áreas. Si solo pones el pensamiento, habrá sensación de qi.

Debes pronunciar yen corto repetidamente. En el pasado, un practicante debía pronunciar 49 yen de una vez. No te pedimos que pronuncies tantos. Debes elevarte desde huiyin al pronunciar yen. Cuando pronuncies yen corto repetidamente, el qi se elevará desde huiyin en pulsaciones. Usa la nariz y la boca para respirar, no solo la boca o la nariz.

[2] ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL MÉTODO DE TRAGAR QI?

Se trata de llenar el cuerpo de qi. En la práctica del qigong, normalmente trabajamos con el qi hunyuan sin forma ni estructura. Pero podemos aprovechar el aire (no te enfoques en el aire durante la práctica) para vibrar las paredes internas de todo el tracto digestivo y fortalecer nuestro qi corporal. Pronuncia he-er-shi-wu-mu y traga el aire hasta el ombligo, en el área del dantian inferior. Luego empújalo hacia atrás hasta mingmen. Luego arquea ligeramente la zona lumbar en el área de mingmen como si te sentaras hacia atrás una o tres veces; envía qi a mingmen mentalmente. La información del qi en mingmen es mucho más completa, cuando el qi allí es fuerte, fortalecerá la función vital. Además, también enviará qi al camino orbital de forma natural.

Tragar Qi también puede fortalecer los tejidos membranosos en el área abdominal. Cuando el qi tragado llega al lugar hunyuan, el qi se extenderá desde los tejidos membranosos de los órganos internos. Los artistas marciales sentirán que su abdomen se hincha después de tragar qi. El abdomen se endurecerá. Este es el método de entrenamiento de Shaolin. Agregar un masaje abdominal después de tragar qi fortalecerá rápidamente el qi interno del área abdominal. Los paquetes de músculos abdominales pronto se convertirán en una sola área plana.

Una vez que masajes, los tejidos membranosos entre los paquetes de músculos abdominales se fortalecerán y se elevarán. Sin el masaje, los tejidos membranosos no se elevarán. Los músculos abdominales de los atletas normalmente están en paquetes, pero no es lo mismo para aquellos que practican qigong marcial, donde los tejidos membranosos están todos elevados.

Tragar Qi también puede abrir las articulaciones esqueléticas. Para abrir una articulación, envía el qi tragado a la articulación, repítelo tres veces. Eso ayudará a abrir la articulación. Por ejemplo, en las divisiones, incluso las personas mayores pueden hacerlo. Crea un campo de qi, pon el pensamiento y muchos podrán hacerlo después de eso. La división lateral normalmente es más fácil que la frontal. Algunos dicen que los ancianos no pueden hacer la división. Eso no es cierto. Si dominas este método, podrás hacerlo. (un maestro de 60 años, Li Rucai, que ha perdido 35 kg después de practicar Zhineng Qigong, hizo la división lateral de un solo bocado).

Además de lo anterior, Tragar Qi también es bueno para deshacer el cansancio. Traga unos bocados antes de Chen Qi (también conocido como Encogimiento de Qi) y encontrarás la práctica menos agotadora, incluso en una sesión larga. Traga unos bocados cuando estés cansado y te sientas agotado, y te sentirás mejor.

[3] ¿CÓMO TRAGAR QI PARA ABRIR LAS ARTICULACIONES DE LA CADERA?

Puedes aprovechar el Método de Tragar Qi para abrir cualquier articulación. Simplemente envía el qi a donde quieras abrir y pon la intención.

[4] ME SIENTO INCÓMODO EN EL ÁREA DEL ESTERNÓN Y ERUCTO DESPUÉS DE TRAGAR QI. ¿POR QUÉ?

Esto se debe a que el aire ha entrado en tu estómago, pero el qi aún no se ha asimilado en el cuerpo. Esto solo se siente cuando te has vuelto sensible. Una forma tradicional mencionaba esto. Llamaban al área cerca del esternón una “parada”; algo así como la boca de una botella pequeña. Esto sucede cuando el qi no logra descender a través del diafragma. Por lo tanto, en el pasado, cuando tragaban qi, tenían que pensar que estaban tragando algo pesado que se hundiría directamente en huiyin. ¿Por qué no lo hacemos ahora, sino que lo enviamos a mingmen? Me temo que hundirse en huiyin puede provocar un flujo excesivo hacia abajo del qi.

En el pasado, aquellos que practicaban el método orbital experimentarían eructos cuando se están despejando el esófago, las vías respiratorias y el estómago en el Vaso de Concepción. Continúa practicando y pon el pensamiento de limpiar por dentro, la reacción desaparecerá rápidamente.

Aunque no practiquemos la conducción orbital, muchos practicantes experimentarán reacciones similares en varias áreas del camino orbital. No te preocupes por eso. Continúa con tu práctica. Puedes poner la idea de abrir-cerrar en las áreas relevantes y los pasajes de qi se despejarán rápidamente. Si no experimentas eructos, no los provoques intencionalmente.

[5] DESPUÉS DE TRAGAR QI, SIENTO QUE MI QI INTERNO ESTÁ LLENO; TANTO EL ABDOMEN SUPERIOR COMO EL INFERIOR ESTÁN DISTENDIDOS, PERO NO LA CINTURA. ¿POR QUÉ?

Esto se debe al efecto del “cinturón de cintura”. A medida que aumenta la presión, se formará la forma de una calabaza, con una parte superior grande y una parte inferior pequeña. A medida que avanzas, el área de la cintura también se llenará. Cuando se acumula la tensión, el problema se resolverá. Lo mismo ocurre en la espalda, simplemente concéntrate en la espalda y eventualmente la cintura se protruirá hacia atrás.

[6] DURANTE EL MASAJE ABDOMINAL, ¿CÓMO USAR LA MENTE PARA TRANSFORMAR EL QI TRAGADO EN EL CUERPO?

Simplemente concéntrate en el movimiento de las manos. También puedes ampliar un poco el círculo mentalmente.

[7] DESPUÉS DE UNA LARGA SESIÓN DE MASAJE ABDOMINAL, LOS OJOS SE SIENTEN CÁLIDOS Y SECOS. ¿QUÉ DEBO HACER?

Durante el masaje, simplemente concéntrate mentalmente en la acción, no uses los ojos para mirar las manos. Si miras las manos demasiado de cerca, los ojos no estarán cómodos. Solo relájate un poco y el problema se resolverá.

[8] ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DEL MASAJE ABDOMINAL? ¿CÓMO HACERLO BIEN?

El masaje abdominal es la continuación del Tragar Qi. En el pasado, se realizaría un trabajo de conducción de qi después de tragar qi. Combinamos el trabajo de conducción con el masaje abdominal de Shaolin. Esto proporciona mejores resultados. El Masaje Abdominal en Posición de Acostado está disponible tanto en la Exploración del Qigong como en los Métodos de Qigong de la Ciencia Zhineng Qigong. El masaje abdominal se encuentra en la práctica de Shaolin. Es el primer ejercicio del Método de Fuerza Majestuosa en el Yi Jing Jing (Clásico de Transformación de Ligamentos). En la práctica interna del qi en el pasado, primero practicarían esto durante 3 meses. Trabajan en un área y aumentan gradualmente el tamaño del área. Después de un mes, golpearán el

abdomen con palos de madera para golpear el qi interno. Luego golpearán el borde de la caja torácica para enviar qi a los huesos. Las costillas son la fábrica de producción de sangre, especialmente para los adultos. Cuando las costillas están fuertes, la vitalidad será alta. Aquellos que son anémicos pueden practicar masaje abdominal para mover el qi hacia el cuerpo. No necesitamos usar los palos. Hacemos uso de la mente, dibujamos círculos y presionamos repetidamente en el borde de la caja torácica hasta llegar a mingmen en la espalda. Jiantu es el punto de conexión frontal del diafragma con el borde de la caja torácica. Mingmen es el punto de conexión en la espalda. Cuando circulamos las manos a lo largo del borde de la caja torácica desde el frente hacia atrás, estamos enviando qi al diafragma. Por lo tanto, la mente está llevando qi a las costillas y también al diafragma.

En el pasado, los monjes marciales en Shaolin no podían practicar espada, lanza, palo y bastón en su primer año, solo práctica de qi interno. Tenían que construir primero su qi interno. Practicaban 4 sesiones al día, 2 horas por sesión según el horario de 23.00 a 01.00, 05.00 a 07.00, 11.00 a 13.00 y 17.00 a 19.00. Practica diligentemente y con atención plena, normalmente después de un año tendrían una fuerza de 350 a 500 kg. Uno de mis maestros ha alcanzado un nivel muy bueno. Podía levantar 600 kg sobre su cabeza. La forma en que practicamos es más fácil. Cuando masajeamos, pegamos nuestra mano al tejido abdominal para hacerlo en una dirección (en sentido horario o antihorario). Normalmente, la mano más fuerte está en la parte inferior.

Asegúrate de mantener tus manos sobre el tejido abdominal, gira en círculos pequeños. No lo hagas como en el cierre de la Forma Cuerpo Mente, el masaje abdominal no es lo mismo que en la Forma Cuerpo Mente. La clave es mantener la atención plena durante el masaje. No te enfoques solo en las palmas, concéntrate debajo de ellas profundamente hasta la columna vertebral. Hazlo lentamente y de manera uniforme. Hazlo suavemente al principio y progresivamente pon un poco de esfuerzo. Esto construirá rápidamente el qi interno.

Incluso masajear durante 60 a 90 minutos antes de dormir todas las noches sin tragar qi, los tejidos membranosos se elevarán después de tres meses. Las divisiones de los músculos desaparecerán. Este es un método muy seguro. Masajea con las manos en el área entre el ombligo y zhongwan, aquellos que sean sensibles sentirán el remolino dentro del abdomen, el pecho, en baihui e incluso en yongquan. Sin embargo, no te enfoques en el área debajo de las palmas. La mente debe ir más allá hasta llegar a la columna vertebral. Cuando los pasajes de qi se despejen, el qi dentro del abdomen, el pecho y la cabeza se conectarán entre sí. Masajea en silencio y mete un poco el abdomen para mantener el qi hacia atrás; atrae desde el frente hacia atrás; en el pasado, esto se llamaba “volver a lo prenatal”. El qi del riñón está en la espalda, se conoce como la base del qi prenatal. Cuando el masaje se realiza el tiempo suficiente, es muy beneficioso para el qi del dantian medio y el qi de los órganos internos.

[9] ALGUNOS DICEN QUE LAS PERSONAS MAYORES NO DEBEN PRACTICAR CHEN QI, QUE TRAERÁ ENFERMEDADES. ¿ES ESO CIERTO?

No hay límite de edad para Chen Qi. Cualquiera que lo practique se beneficiará de ello. El problema que mencionaste no existe.

[10] ¿CÓMO HACER CHEN QI CORRECTAMENTE?

Los hombros deben sentirse como si estuvieran elevándose (debido al movimiento de las escápulas) pero sin elevarse realmente. Los hombros se contraen hacia arriba, hacia atrás, los dedos se flexionan hacia arriba, la base de las palmas sobresale con el centro de la palma empujando hacia afuera. No uses demasiada fuerza al bajar, hazlo de manera relajada. Al mismo tiempo, los brazos deben salir sin doblar los codos. No te enfoques solo en los hombros. Presta atención dentro de la cabeza. En el pasado se mencionaba que hay “tres lámparas de conciencia”; una en la parte superior de la cabeza, una en cada hombro. Cuando la práctica ha alcanzado cierto nivel, si el qi no se mantiene bien, las personas pueden ver las 3 lámparas en la oscuridad desde lejos. Esto también es las “tres lámparas de conciencia” que mencionamos en la Forma Cinco Uno. Cuando el qi en la cabeza es abundante, todo el qi en el cuerpo brillará. Por lo tanto, en Chen Qi también debes prestar atención dentro de la cabeza.

Al principio, los hombros pueden doler, posteriormente incluso los ojos se sienten tensos. El momento más agotador es cuando lo has hecho durante unos 5 minutos, después de eso será más fácil. Al final del ejercicio, masajea las dos esquinas exteriores de los ojos. Presiona los dedos medios sobre tianmu (encima de yintang), presiona los pulgares sobre las sienes y presiona los dedos anulares sobre las esquinas internas de los ojos. Cierra los ojos y gira los dedos y pulgares para masajear; esto es como una finalización. Además de eso, esto también dispersará el calor alrededor de los ojos.

[11] ¿CÓMO PEGAR LOS DOS CODOS EN LA CAJA TORÁCICA DURANTE EL MÉTODO DE LA QI?

Los codos deben presionar en qimen y riyue, que están un poco hacia adelante. Aquí hay algunos puntos interesantes. En el mudra Heaven Pointing Marker (Chao Tian Que) en el pasado, los puntos de enfoque para la Secta Zheng Yi (una práctica taoísta) son el ombligo, qimen, riyue, los pezones, los ojos y baihui. Conecta los dedos medios, cierra los ojos y mira hacia abajo desde baihui. A la

izquierda, el ojo izquierdo se enfoca en el pezón izquierdo, qimen izquierdo, riyue izquierdo, luego en el ombligo. Enfócate en los puntos similares a la derecha para el lado derecho. Luego separa los dedos medios y mueve las manos hacia adelante. Continúa mirando hacia abajo desde baihui como se mencionó anteriormente. Toca la punta de la lengua en el paladar superior; mantente tranquilo para enfocarte en los puntos internos. Lentamente habrá una columna de qi que se mueve hacia arriba. Permítele pasar por baihui y conectarse con la Osa Mayor en lo alto. Estos son los cambios de la escena interna del Heaven Pointing Marker. Durante la laqi, simplemente cierra los ojos, enfócate desde la cabeza hacia abajo por un tiempo y listo.

[12] DURANTE LA APERTURA Y CIERRE, SI SIENTES UNA FUERTE TENSION EN EL LUGAR DEL HÙNYUÁN, ¿QUÉ DEBES HACER?

Esto se debe a que no estás lo suficientemente relajado. Este problema no es peligroso. En 1981, un amigo practicante de qigong me contó que tuvo un dolor similar en 1979. Estaba sufriendo mucho y sudaba por todo el cuerpo. Su esposa quería llevarlo al hospital, pero no pudo conseguir un taxi ni una ambulancia. Estuvo sufriendo mucho, pero se recuperó dos horas después. Después de eso, sintió un vacío en el lugar del hùnyuán y comenzó a experimentar muchas cosas claramente.

Cuando te encuentres con esto, mantén la calma. Mantén la calma mientras practicas. Realiza mentalmente la apertura y cierre como si no hubiera forma ni estructura. Abre desde el lugar del hùnyuán hacia todo el cuerpo, hacia el exterior. Cierra de nuevo en el lugar del hùnyuán. Hazlo de manera relajada y ligera, y será mucho mejor.

[13] EN EL MUDRA DE HÙNYUÁN LÍNGTǒNG, ¿PRESIONAMOS EL PULGAR SOBRE LA BASE DEL DEDO MEÑIQUE O SIMPLEMENTE LO DEJAMOS DE FORMA NATURAL?

Generalmente, la mayoría de las personas tendrán la punta del pulgar separada de la base del dedo meñique; simplemente dejarlo de forma natural está bien.

[14] EN EL MÉTODO DE COMPRESIÓN DE QI (LIÁN QÌ Fǎ), ¿CONTRAEMOS LAS PUNTAS DE LOS DEDOS HACIA ADENTRO O LAS FLEXIONAMOS HACIA ARRIBA?

Las puntas de los dedos se curvan hacia abajo, la parte posterior de los dedos se flexionará un poco de forma natural. La clave está en tener las puntas de los dedos tirando hacia adentro.

[15] ¿QUÉ HAGO SI NO PUEDO APRETAR MIS EXTREMIDADES INFERIORES CON FUERZA EN EL MÉTODO DE ACUMULACIÓN DE QI?

Usa toda tu fuerza. Intenta colgar algo en tus piernas cuando estés libre, y observa si puedes forzar a tus piernas a moverse. Cuando estés practicando, debes seguir los requisitos; practícalo durante un tiempo y podrás hacerlo.

[16] EN EL MÉTODO DE ACUMULACIÓN DE QI (JÙ QÌ Fǎ), CUANDO INHALAMOS DEBEMOS MENTALMENTE ATRAER EL QI DESDE LOS DEDOS MEDIOS DE LOS PIES, LOS DEDOS MEDIOS DE LAS MANOS, EL BǎIHUÌ HASTA EL LUGAR DEL HÙNYUÁN. POSTERIORMENTE, CUANDO LO HAYAMOS DOMINADO, DEBEMOS ATRAERLO DESDE TODAS LAS DIRECCIONES HACIA EL LUGAR DEL HÙNYUÁN, ¿EN QUÉ DEBEMOS PENSAR CUANDO LO HACEMOS?

Debes alcanzar un cierto nivel antes de poder hacer eso. Tu capacidad para percibir los cambios dentro de tu cuerpo debería progresar a medida que mejora tu percepción extrasensorial. ¿Cómo se atrae el qi hacia el lugar del hùnyuán a través de los dedos medios de los pies, los dedos medios de las manos y el bǎihui? Creo que la mayoría de ustedes aún no pueden percibir eso. Solo podrás percibirlo cuando hayas mejorado tu percepción extrasensorial a través de la práctica; solo entonces percibirás los cambios internos de manera progresiva. Cuando tu percepción extrasensorial aún no es fuerte, no tiene sentido hablar sobre los cambios del mecanismo del qi dentro del cuerpo.

[17] DESPUÉS DE PRACTICAR EL MÉTODO DE ACUMULACIÓN DE QI (JÙ QÌ Fǎ), SIENTO GRANDES CAMBIOS EN EL MECANISMO DEL QI EN EL CORAZÓN Y EL TÓRAX, Y ME VUELVO EMOCIONAL FÁCILMENTE, ¿CÓMO MANEJAR ESTO?

Debes manejar tu propio problema emocional. Cuando hayas alcanzado un cierto nivel en la práctica, cuando tu qi sea abundante, debes mantener estable tus emociones; si no están estables, cuando la emoción se conecta con el qi, tendrás problemas. Hemos enfatizado esto repetidamente, tu qi es la base económica; tus emociones y tu actividad mental son la superestructura. Cuando el qi es abundante, la superestructura debe cambiar; de lo contrario, te enfrentarás a una “revolución”. La práctica del qigong tiene como objetivo cambiar la calidad del qi de una persona. Debes cambiar tu carácter, tu temperamento; eliminar cualquier mentalidad poco saludable para elevar tu salud general del cuerpo y la mente. Cuando hayas progresado a un cierto nivel, los hábitos y emociones poco saludables serán desafiados por tu qi; te sentirás muy incómodo. Algunas personas desarrollan cáncer, hemorragia cerebral, problemas cardiovasculares, etc.; estos son normalmente las consecuencias del acoplamiento del qi con las emociones poco saludables. En resumen, todos los practicantes deben controlar conscientemente sus emociones y cultivar su mente.

[18] EN EL MÉTODO DE TRANSFORMACIÓN DE QI (HUÀ QÌ Fǎ), ¿COLOCAMOS NUESTRAS MANOS (MUDRA DE HÙNYUÁN LÍNGTǒNG) PEGADAS AL CUERPO PARA MASAJEAR O SIMPLEMENTE LAS DESLIZAMOS POR ENCIMA DEL CUERPO?

Las manos presionan sobre el cuerpo. Los círculos deben mantenerse del mismo tamaño y hacerlos pequeños. Mientras lo haces, debes tener la idea de que hay una espiral girando hacia el lugar del hùnyuán.

[19] ¿CÓMO FUNCIONA EL MUDRA DE HÙNYUÁN LÍNGTǒNG?

Hay dos aspectos. Uno, el mudra en sí mismo lleva una fuerte información. Dos, la dirección del mudra que cambia durante la práctica produce el efecto.

SECCIÓN 2: EL TRABAJO DE ZHŌNGMÀI HÙN YUÁN

I. RESUMEN DE ZHŌNG HÙN YUÁN

Zhōng hùn yuán no solo se refiere al centro del cuerpo físico, sino también al centro de la conciencia, lo cual es muy importante. Es necesario encontrar tanto el centro del cuerpo como el centro perfecto de la conciencia.

(Extracto de materiales de enseñanza, materiales de tutoría, revistas y respuestas de los maestros)

1. SOBRE ZHŌNG HÙN YUÁN

1. Esta es la práctica después de abrir el Hùn yuán qiào. Para practicar Zhōng mài hùn yuán, primero debemos comenzar con la práctica del Hùn yuán qiào. El Hùn yuán qiào es una parte importante de Zhōng mài y sienta las bases para la práctica de Zhōng mài hùn yuán en el futuro. Después de abrir el Hùn yuán qiào, se puede hablar de otras cosas. Si el Hùn yuán qiào no se abre, no se puede practicar Zhōng mài hùn yuán en el futuro.
2. La etapa de Zhōng hùn yuán incluye Zhōng mài hùn yuán, Zhōng xiàn hùn yuán y Fǎn běn guī yuán, tres pasos de práctica.
3. El “zhōng” en Zhōng hùn yuán se refiere al centro del cuerpo humano.
4. Primero, se concentra la mente en el Zhōng mài, formando una “columna de qi” que conecta el cuerpo humano de arriba a abajo, mezclando la energía del cuerpo humano con esta energía.
5. Segundo, se concentra la mente en el “punto central” del cuerpo humano. Este punto central es un término especial para describir un estado uniforme e indiferenciado de una sustancia sin forma. Está en consonancia con la naturaleza del Yì yuán tǐ, por lo que concentrar la mente en este punto central es en realidad devolver la mente al Yì yuán tǐ en sí mismo.
6. Al comenzar a practicar Zhōng mài, también hay una posición, pero cuando se llega a Zhōng xiàn hùn yuán, la línea es la colección del movimiento de los puntos, no tiene volumen ni ocupación de espacio.
7. Por lo tanto, al practicar Zhōng hùn yuán, al final se debe lograr que la conciencia se separe de la conexión con la forma tangible y se combine con un estado de materia extremadamente sutil, original y uniforme, esto es Zhōng hùn yuán.

2. ¿QUÉ ES ZHŌNG MÀI?

1. Zhōng mài es un meridiano especial que se extiende desde Bǎi huì hasta Huì yīn. No se puede ver en personas que no practican qigong, solo se manifiesta gradualmente cuando se alcanza cierto nivel de práctica.
2. Cuando se llega a Zhōng hùn yuán, se deja el cuerpo físico y se entra en Zhōng mài. Originalmente, no hay un meridiano central en el cuerpo humano. Zhōng mài se forma a través de la práctica y se encuentra en el centro del cuerpo humano.
3. El Zhōng mài del Zhìnéng Qìgōng se mueve gradualmente hacia arriba y hacia abajo después de abrir el Hùn yuán qiào, llegando hasta los brazos y las piernas, es una existencia interna real.
4. Nuestro Zhōng mài es una descripción práctica de la teoría fisiológica y de transformación del qi en el cuerpo humano.
5. La práctica de Zhōng mài hùn yuán se centra en abrir el Zhōng mài y establecer una conexión con la energía de todo el cuerpo, mezclándola en un todo. Después de abrir el Hùn yuán qiào, se extiende hacia arriba y hacia abajo, llegando a los cuatro miembros, siempre manteniéndose en el centro. El Zhōng mài del Zhìnéng Qìgōng llega hasta la punta del dedo medio de la mano y la punta del dedo medio del pie.

3. ¿CÓMO ESTABLECER LAS BASES PARA LA PRÁCTICA DE ZHŌNG MÀI HÙN YUÁN?

1. Practicar Wǔ yuán zhuāng, la postura de la Gran Zancada (dà mǎ bù zhàn zhuāng / 大马步站庄) y los últimos cuatro métodos de “Los Ocho Métodos del Qi” pueden establecer las bases para la práctica de Zhōng mài hùn yuán.
2. Después de practicar los últimos cuatro métodos, no solo se tiene suficiente qi, sino que también se puede reunir y converger en el cuerpo sin darse cuenta, lo que abre inadvertidamente algunas vías de qi en el cuerpo y sienta las bases para la práctica de Zhōng mài hùn yuán.
3. El método de recoger el qi (Liǎn qì fǎ / 敛气法) consiste en reunir el qi en la columna vertebral y la médula espinal, es decir, “reunir el qi en los huesos”. Esto fortalece la función del sistema nervioso espinal y sienta las bases para la práctica de Zhōng mài hùn yuán.

4. ¿CÓMO PRACTICAR ZHŌNG MÀI HÙN YUÁN?

1. La clave y el fundamento de la práctica de Zhōng mài hùn yuán es el cultivo de la conciencia. Hay algunos métodos para practicar Zhōng mài hùn yuán, pero la clave está en el cultivo de la conciencia.
2. Al principio, el Zhìnéng Qìgōng no se enfoca en la respiración, pero en la práctica de Zhōng mài hùn yuán, la respiración es muy importante. Hay tres métodos de respiración para Zhōng mài hùn yuán, y el más básico es la respiración laríngea (hūxī fǎ / 呼吸法).
3. En la práctica futura de Zhōng mài hùn yuán, el enfoque principal será en la regulación de la respiración. No se puede practicar Zhōng mài hùn yuán sin la respiración. En la práctica futura de Zhōng mài hùn yuán, se utilizarán el método de respiración cruzada (Shízì diào xī fǎ / 十字调息法) y el método de respiración de los siete puntos medios (zhōng dào qī mén tiào xī / 中道七门调息).
4. Aunque hay una diferencia entre la práctica de Wǔ yuán zhuāng y Zhōng mài hùn yuán en términos de la mezcla interna y la mezcla del Zhàng zhēn, ambos se centran en fortalecer la mezcla de la verdadera energía de los órganos internos. Es necesario comprender esto.
5. Durante la práctica de Zhōng mài hùn yuán, todavía hay una forma. Pero cuando se llega a Zhōng xiàn hùn yuán, aunque se necesita la ayuda de la forma, ya no hay mucha forma. Al final, no hay forma.
6. El método de Zhōng mài hùn yuán es muy simple, solo hay unos pocos movimientos. Lo importante no son los movimientos, sino el uso de la teoría. Usando el Hùn yuán qiào para abrir el palacio, después de abrirlo, se explica la teoría y se produce un cambio en uno mismo. Zhōng mài hùn yuán comienza abriendo el Hùn yuán qiào, luego se estira desde ambos extremos, hacia arriba y hacia abajo... así es como cambia.
7. Zhōng hùn yuán consta de estos dos movimientos, un gesto y un movimiento hacia arriba y hacia abajo, y eso es todo. Si el Hùn yuán qiào no se abre, no se puede experimentar nada, solo se hace un gesto y se convierte en una práctica de quietud.

5. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ZHŌNG MÀI HÙN YUÁN

Permite a las personas entrar en un estado de inteligencia sobrenatural, y las habilidades y capacidades sobrenaturales que se manifiestan después de practicar Zhōng mài hùn yuán son mayores.

6. DESPUÉS DE ZHŌNG MÀI HÙN YUÁN

1. Ya se tiene la sensación del Zhōng mài, se tiene cierta imagen, luego se contrae hacia atrás y se llega a la línea central, luego se expande hacia afuera, fusionando interna y externamente, mezclando y transformando. Los tres pasos posteriores son más avanzados, cuanto más avanzados, más simples.
2. Zhōng xiàn hùn yuán condensa el qì del Zhōng mài en una “línea central” que atraviesa el cielo y la tierra. La línea central está en el centro del Zhōng mài. Después de practicar Zhōng mài hùn yuán, se mezcla aún más el qì interno del cuerpo con el Zhōng mài, acercándose a la fusión interna y externa.
3. En el futuro, se hablará de Zhōng xiàn hùn yuán, y se abrirá Tiān mén, luego se seguirá esta línea, el Zhōng xiàn debe llegar al exterior (el Zhōng mài está adentro), debe llegar al cielo.
4. En Zhōng xiàn hùn yuán, básicamente no hay movimientos, solo hay una postura inicial, después de eso, se practica, y eso es todo.
5. El último paso es Fǎn běn guī yuán (también conocido como Hùn huà guī yuán), donde el ser humano y el cielo se fusionan por completo. Después de que el Zhōng hùn yuán se haya fusionado en uno solo, ya no hay ni siquiera una postura inicial.
6. En este estado natural y claro, no excitado ni inhibido, cuando se ilumina desde arriba hasta abajo en el cuerpo, eso es lo que se llamaba “visión interna” en el pasado. Todo esto pertenece a lo que está por encima de Zhōng hùn yuán. Hay que mirar hacia adentro, sentir desde adentro, una vez que se tenga esa sensación, se podrá controlar mejor.
7. En el futuro, también se llegará al nivel celular, luego al interior de las células, controlando el metabolismo celular. Nuestra actividad mental puede llegar hasta las células, lo que nos permite controlar toda la actividad de la vida. Toda la actividad de la vida se convierte en un todo.

II. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Las siguientes son las técnicas de respiración recomendadas por el maestro Pang Ming para el trabajo de la línea media, de mas fácil a mas difícil.

1. RESPIRACIÓN DE LA GARGANTA (HŪXĪ Fǎ / 呼吸法)

Hoy vamos a adentrarnos en el fascinante mundo de una técnica de respiración conocida como “hūxī fǎ” (呼吸法). Como todos sabemos, la respiración se realiza a través de la garganta. En este curso de

estudio, incluso cuando no estamos practicando una técnica específica, debemos utilizar la respiración por la garganta. Al inhalar, pronunciamos el sonido “hū” y al exhalar también pronunciamos el sonido “hū”. No es como si estuviéramos diciendo “hē” (喝), sino que pronunciamos “hū”. Abrimos bien la boca, sin mover los labios hacia adelante, y luego exhalamos con el sonido “hū”. Repitan esto lentamente.

Permítanme decirles que esta técnica es sumamente importante. En el pasado, se decía que cuando alguien te daba una advertencia directa y clara, era como si te estuvieran diciendo “hē” (喝). ¿Cuándo se decía esto? Cuando me organizo y digo “hē”, no estoy gritando. ¿Qué es esto? Es parte de la práctica. Al pronunciar “hē”, podemos tragar nuestra energía interna. Esto es algo que no había entendido antes. Cuando comencé a enseñar en la clase de maestros y discípulos, no mencioné esto. Pero en estos años, he llegado a comprenderlo. Al pronunciar “hē” mientras practicas el método del Zhōngmài (中脉), puedes sentir cómo esa energía se mueve hacia el cuerpo original (yuan ti) y experimentar esa sensación.

Sin embargo, no se apresuren. Al principio, cuando pronuncien “hē” hacia el cuerpo original, no será tan efectivo. Porque al menos necesitarán ajustar tres veces la forma en que lo hacen. No puedo decirles cómo hacer esos ajustes, es algo que debe mantenerse en secreto. ¿Por qué? Porque si les digo, siempre estarán pensando en ello y al final no podrán lograr una acción unificada. Cuando estén recitando “hē” repetidamente, sentirán una sensación especial en el cuerpo que es diferente a la habitual. Por favor, escriban sus experiencias y sensaciones para que pueda verlas.

Si necesitan ayuda, les diré cómo usar la intención para guiar el flujo de energía al pronunciar “hē”. Pero solo cuando no sientan nada o sientan que algo está mal, escríbanlo y lo revisaré. Si están pronunciando “hē” correctamente, les diré cómo continuar con la siguiente etapa, cómo dirigir la intención y el flujo de energía al pronunciar “hē”. Luego pueden venir a verme nuevamente.

Incluso solo con el sonido “hē”, hay varios cambios que deben hacerse varias veces. Los antiguos no tenían esto. A lo largo de los años, he ido descubriendo gradualmente estos cambios al pronunciar “hē”. Cuando alguien pronuncia “hē”, lo hace una vez y luego otra vez. Exhalan y vuelven a inhalar. Siempre sienten desde dónde proviene esa acción y cómo se mueve internamente. Si continúan practicando “hē” de esta manera, llegarán a un nivel más alto. Cuando pronuncian “hē”, si sienten que no hay nada más en su interior, entonces estarán convencidos. Estarán convencidos después de pronunciar “hē” varias veces. No importa si están convencidos o no, solo necesitan pronunciar “hē” varias veces y sentirán una energía interna que proviene del cuerpo original (yuan ti) y de la intención.

La respiración laríngea es una técnica importante que puede proporcionar muchos beneficios. Al pronunciar el sonido “he”, se pueden despejar los músculos respiratorios y hacer vibrar el esófago, la

tráquea y su mucosa. Esto puede extenderse hasta hacer vibrar los intestinos, tanto el delgado como el grueso, llegando incluso hasta el ano.

Ya he explicado esto anteriormente, y es importante que los estudiantes lo recuerden. Al llevar esta vibración hasta el Yi Yuan Ti (la totalidad del ser), se genera un estado especial en el cuerpo. Si uno se enfoca únicamente en la totalidad, basta con tocarla ligeramente para que funcione. Pero al pronunciar “he” y llevarlo hasta el Yi Yuan Ti, se integra el sonido y el estado corporal.

Es fundamental tener cuidado al practicar esta técnica y evitar comenzar inhalando aire frío, especialmente en días fríos. Lo mejor es inhalar y exhalar por la nariz, manteniendo la garganta en la forma correcta para emitir el sonido “he”. Aunque inhalar por la boca abierta permite un sonido más preciso, inhalar por la nariz mantiene el dinamismo adecuado en la garganta.

Lamentablemente, pocos compañeros practican esta técnica, lo cual es una lástima. El sonido laríngeo “he” puede abrir los orificios bloqueados y liberar articulaciones rígidas. Incluso puede utilizarse para abrir los canales, obteniendo resultados inmediatos con la práctica constante.

Además de la técnica básica, existen ejercicios que se pueden hacer para mantener la práctica. Por ejemplo, inhalar haciendo el sonido “hū” tan pronto como suene un determinado indicador. Esto entrena la conciencia para actuar de inmediato al percibir el sonido.

No hay que temer a posibles efectos secundarios, ya que esta práctica no los tiene. Lo importante es mantenerla incluso cuando haya distracciones. Se trata de cultivar el hábito para que la garganta responda automáticamente.

Otros consejos útiles incluyen asegurar una postura correcta, tirar de la garganta hacia atrás, y morder y tragar para liberar tensiones. No importa cómo se practique, lo esencial es hacerlo de forma relajada pero constante. Los resultados positivos se manifestarán con el tiempo.

La respiración laríngea es una poderosa técnica que, bien practicada, puede aportar grandes beneficios a la salud física, energética y espiritual. Cultivar el hábito requiere paciencia y constancia, pero los frutos justifican el esfuerzo.

LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

Vamos a adentrarnos en el fascinante mundo de la práctica integral del “dǎ hā jiàn”. Esta técnica, aunque aparentemente simple, tiene un profundo impacto en nuestro cuerpo y mente. Pero primero, debemos comprender la importancia de fortalecer nuestro cuerpo.

En nuestra enseñanza, a veces nos encontramos con preguntas como: “Profesor Pang, ¿cuándo cocinaremos carne de cuervo?”. Sin embargo, debemos recordar que antes de preocuparnos por eso, debemos fortalecer nuestro cuerpo. Y es precisamente eso lo que vamos a abordar en este capítulo.

La práctica del “dǎ hā jiàn” implica una activación integral del cuerpo. Cuando lo realizamos, nuestros brazos y piernas se mueven y se fortalecen. Pero también es importante entender que esta práctica no implica un movimiento constante. Si no queremos movernos, no lo hacemos. La clave está en la integralidad de la mente y el cuerpo.

Nuestro cerebro emite información integral, pero a veces puede haber bloqueos en ciertas áreas, lo que resulta en un aumento de la presión arterial y una pérdida de función localizada. Es aquí donde entra en juego el “dǎ hā jiàn”. Al practicarlo, activamos todo nuestro cuerpo y desbloqueamos esas áreas problemáticas. Es una forma de ejercitar y desarrollar nuestras habilidades mentales y físicas.

Es importante destacar que el “dǎ hā jiàn” no solo tiene beneficios físicos, sino también mentales. Al realizarlo, experimentamos cambios rápidos en nuestra garganta y mente. Por lo tanto, cuando pronunciamos “hē”, debemos sentirlo como si estuviéramos realizando el “dǎ hā jiàn”. Esa es la sensación de movimiento, intención e integralidad que debemos buscar.

Es fundamental comprender que practicar el “dǎ hā jiàn” no solo alivia la fatiga, sino que también nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades de concentración y resolución de problemas. Podemos cambiar la habilidad fisiológica del “dǎ hā jiàn” a una habilidad consciente y ejercitada. De esta manera, fortalecemos nuestro cuerpo y mente.

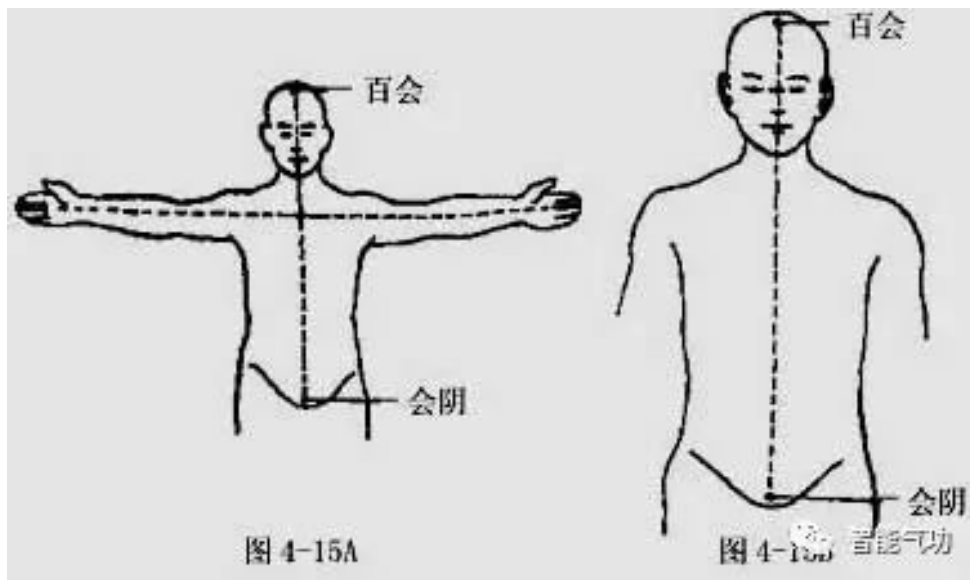
Sin embargo, es importante recordar que aún nos falta mucho por aprender en nuestra práctica de qigong. Nuestra comprensión del Yishí tampoco es suficiente. Por lo tanto, debemos continuar nuestro camino de aprendizaje y experimentación.

2. MÉTODO DE REGULACIÓN DE LA RESPIRACIÓN EN EL PUNTO CENTRAL DE LA CRUZ INTERNA DEL CUERPO (TǐNÈI SHÍZÌ ZHŌNG DIǎN DIÀO XĪ Fǎ / 体内十字中点调息法)

Este método es una forma de visualización para regular la respiración. Hay dos ubicaciones específicas para imaginar una “cruz” dentro del cuerpo:

1. El punto de cruce en la línea media del cuerpo, desde el punto Bǎi huì hasta el punto Huì yīn, y el punto de intersección con la línea trazada desde las puntas de los dedos medios cuando los brazos están extendidos horizontalmente.
2. El punto de cruce en la línea media del cuerpo y el punto medio de la línea trazada desde los puntos Nèi pí hacia atrás horizontalmente.

Durante la regulación de la respiración, se puede elegir cualquiera de estas ubicaciones. Al inhalar, se imagina el punto central de la cruz y la energía se reúne desde los extremos hacia el centro de la cruz. Al exhalar, se imagina que la energía se dispersa desde el centro hacia los cuatro extremos de la cruz. Si no se puede imaginar simultáneamente la apertura y cierre hacia los cuatro extremos, se puede practicar primero la apertura y cierre hacia los dos extremos. Al practicar este método, es importante evitar tensión mental, como buscar la ubicación exacta del punto central de la cruz o la ruta que sigue la energía. Debe ser algo sutil y natural. Este es un método simple para abrir el Zhōngmài (canal central).



3. MÉTODO DE REGULACIÓN DE LAS SIETE PUERTAS DEL ZHONGDAO (ZHŌNG DÀO QĪ MÉN TIÁO XĪ Fǎ / 中道七门调息法)

El zhongdao se refiere al espacio entre la parte superior de la cabeza y el perineo, que es el eje central del cuerpo humano. En este eje hay siete puntos que están estrechamente relacionados con la actividad vital del cuerpo humano, se llaman las siete puertas: el primero está a una pulgada y media dentro del perineo; el segundo está a tres pulgadas debajo del ombligo (debería ser a tres pulgadas debajo del ombligo hasta el ombligo como un todo); el tercero está en la parte posterior del estómago, equivalente al punto zhongwan en lo profundo del epigastrio; el cuarto está en el nivel de la segunda a la cuarta costilla; el quinto está en la parte posterior de la glándula tiroides detrás de la garganta; el sexto está en el nivel de la frente; el séptimo está a una pulgada dentro de la parte superior de la cabeza. No se puede experimentar la columna de qi en este espacio sin practicar qigong. Después de la práctica, se puede sentir esta columna de qi, y en diferentes puntos, está estrechamente relacionada con el cuerpo circundante. Estos meridianos relacionados con la vida se llaman puertas,

cuando se abren las puertas, el qi sale y se utiliza para la regulación de la respiración. El método específico es utilizar la técnica de inhalación completa, después de inhalar completamente, retener la respiración y guiar el pensamiento desde el perineo hasta cada puerta, subiendo hasta la parte superior de la cabeza y luego regresando al epigastrio (ver imagen 4-12), y luego detenerse y finalmente exhalar de manera natural. Este método tiene un efecto notable en fortalecer la vitalidad y abrir el meridiano central. Sin embargo, al ascender por cada puerta, no se debe hacer demasiado rápido ni demasiado lento, al principio, cada puerta puede tener un segundo de tiempo, si no se puede soportar la retención de la respiración, se puede detener en ese punto para tomar un respiro y luego continuar con la inhalación completa, no se debe forzar, y finalmente se llega a un estado de ascenso y descenso natural. Este método no se utiliza durante todo el proceso de práctica, sino que se utiliza al comienzo de la práctica, y no se deben realizar más de 18 respiraciones.

III. EL SONIDO ZHŌNG

“Zhōng” (中) es un sonido relativamente fácil de pronunciar. “Zh” (知) es un sonido con la punta de la lengua y también tiene un poco de sonido nasal. La punta de la lengua debe bajar cuando pronuncies “zh” y luego empujar hacia adelante hasta la nariz para contener el qi, sin dejarlo escapar. Luego, agrega “o” (喔) al final para contener el qi y dirigirlo hacia el centro. También se puede descomponer “zhōng” (中) en “zhū-eng” (朱-eng) - “zhueng”. “Zh” se conecta con el corazón, “u” se conecta con el bazo y “eng” se conecta con el palacio medio del bazo. Cuando estos tres sonidos se combinan, el qi desciende desde el corazón hacia el palacio medio, lo que representa la unión entre el espíritu y el qi. Al pronunciar “zh”, debes abrir un poco la boca, no completamente, y enrollar ligeramente la lengua; “u” se pronuncia con los labios cerrados, y la lengua debe estar plana; “eng” no requiere mucho movimiento de la lengua. Al pronunciar “zhōng” (中), presta atención a las vibraciones en la cavidad bucal. Básicamente, las vibraciones comienzan desde aproximadamente cuatro quintos de la parte posterior de la lengua y se extienden hacia adelante, casi toda la lengua vibra. La parte frontal de la lengua está relacionada con el corazón (incluida la punta de la lengua), mientras que la raíz de la lengua y la parte media están relacionadas con el bazo. Durante la pronunciación, la superficie de la lengua vibra más, mientras que la raíz de la lengua vibra menos. Desde la perspectiva de los meridianos, el meridiano del bazo se conecta con la base de la lengua, y el meridiano del riñón también se conecta con la lengua. Aunque el meridiano del riñón está conectado a la lengua, es el meridiano del bazo el que realmente afecta a la lengua. Por lo tanto, cuando la superficie de la lengua vibra, también se siente una conexión con el interior, ya que los cambios en el qi interno y las vibraciones de la pronunciación no son exactamente iguales, pero la pronunciación puede influir en los cambios en el qi interno.

Al pronunciar “zhōng” (中), debes imaginar el punto Huányuán, que está ligeramente por debajo del palacio medio. Es el centro del cuerpo humano y el centro del bazo y el estómago. También está relacionado con el “zhōng” (中) en “huáng zhōng tōng lǐ” (黃中通理), que se encuentra un poco más atrás y corresponde a la posición de la arteria y vena abdominales y el conducto quilífero, similar a la parte frontal de la columna vertebral. Imagina ese lugar y enfoca tu atención en el palacio medio, y luego en el espíritu. El sonido “zhōng” (中) tiene su propio significado. En la práctica del qigong, se requiere un estado de conciencia vacío y sin nada. Este estado se llama “zhōng” (中) en la antigua práctica del qigong. Existe el dicho antiguo de “no expresar la alegría, la ira, la tristeza o el pensamiento se llama ‘zhōng’ (中)”. El “zhōng” (中) no se inclina hacia ningún lado en particular, si te enfocas en un punto, ya no es “zhōng” (中). Algunos dicen que “zhōng” (中) es vacío, pero eso es un malentendido. El vacío y lo existente son opuestos, si te enfocas en el vacío, te inclinarás hacia un lado, y además, en realidad no hay un verdadero vacío en el universo. Si te apegas obstinadamente al vacío, se convierte en un vacío obstinado. ¿Cómo experimentar el “zhōng” (中)? Presta atención a la sensación consciente en el punto Huányuán: la conciencia no se aferra a nada, no hay distinciones, no se inclina hacia ningún lado, no es ni existente ni inexistente, no hay actividad mental. Hay una cierta presencia, y también debería haber este estado dentro de ti. Observa detenidamente, hay una línea que va de arriba a abajo, el “zhōng” (中) se mueve en esta línea, es como caminar por el meridiano central, concéntrate en la sensación de no tener nada. La concentración mental utiliza el Yì yuán tǐ para experimentar directamente el “zhōng” (中). Si te enfocas internamente en ese lugar, sentirás que hay una línea que conecta de arriba a abajo. Al caminar hacia arriba, siente cómo la línea se extiende desde el centro del cuerpo hasta los dedos de los pies. Al caminar hacia abajo, la línea originalmente va por el centro de los dedos de los pies. Debido a que no hay meridianos en esa área, es la parte más difícil de abrir y sentir, pero debido a la sensibilidad en la planta de los pies, se dice que el meridiano central comienza desde allí. Según la tradición esotérica, el meridiano central es un tubo que es rojo por dentro y azul por fuera, pero en realidad, esto es solo una visualización mental y no es correcto. El verdadero meridiano central no es un tubo, es equivalente al eje central de la cavidad corporal según la embriología. Una vez que entiendas este principio, será más fácil caminar por el meridiano central. Si el Huányuán no se abre, no podrás sentirlo con la mente, pero una vez que se abre, al pronunciar “zhōng” (中), todo estará ahí. De lo contrario, puedes comenzar por no practicar las dos rutas de los miembros, sino caminar por la capa de qì.

Al pronunciar “zhōng” (中), puedes encontrar el tono de voz que mejor se adapte a ti. Si pronuncias “zhōng” (中) demasiado alto, el sonido no será redondo, lo que indica que no tienes suficiente qì. Si lo pronuncias demasiado bajo, el qì se agitará. “zhōng” (中) debe ser pronunciado de manera suave, redonda y activa, y luego puedes ajustar el tono de voz para pronunciar otros sonidos según el tono de voz de “zhōng” (中).

IV. FRASE CONTRASEÑA PARA EL ARMADO DEL CAMPO DE QI PARA LA ACTIVACIÓN DEL CANAL CENTRAL

Relajación de la piel, músculos y huesos de la cabeza, relajación del pecho y la espalda, relajación del pecho, abdomen, piel, músculos y huesos, relajación de las extremidades, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y pies, relajación de las palmas de las manos, dedos de las manos, plantas de los pies y dedos de los pies.

Formemos un campo para curar enfermedades, fortalecer el cuerpo, desarrollar la inteligencia y desarrollar el segundo modelo de vida, controlar la tercera capa de la materia; formemos un campo para fortalecer, evolucionar y purificar el cuerpo de energía primordial; formemos un campo que unifique el cielo y la tierra dentro y fuera de nuestro cuerpo. Después de formar este campo, el cuerpo interno y externo, los cinco órganos internos, los cuatro miembros, estarán en armonía, la comunicación interna y externa será fluida, y la unión del cielo y la tierra se formará naturalmente.

Vamos a atraer el hùn yuánqì del cielo a nuestro campo. Mira hacia el cielo infinito y atrae el hùn yuánqì del vasto universo, junto con la información positiva de la fortaleza, la rectitud y la pureza desde la formación del universo, a nuestro campo. Esta información, como un gran embudo, se acumula en nuestro campo.

Atrae el hùn yuánqì de la tierra, que es en realidad el hùn yuánqì de nuestro planeta, a nuestro campo. Desde la formación de la Tierra, todo en ella se ha desarrollado de manera saludable y ordenada, tendiendo hacia la perfección y la integridad. Atrae esta información positiva a nuestro campo. La energía de la Tierra se acumula continuamente en nuestro campo. Atrae también la capacidad de crecimiento natural, autoorganización y perfección de todas las cosas en el universo a nuestro campo. La energía del cielo, la tierra y todas las cosas se acumulan en nuestro campo, haciendo que nuestro campo esté lleno de Qi.

Ahora, queremos abrir Bǎi huì y Tiānmén. Queremos que el Qi, especialmente el Qi del cielo y el Qi del universo, entre por el Tianmen y se infunda en todo el cuerpo. Ahora queremos abrir el Dìguān Yǒngquán, queremos que el Qi de la Tierra, el Qi de nuestro campo, el Qi dominado por la Tierra, fluya constantemente hacia nuestro cuerpo y lo llene por completo. Luego, queremos abrir el Laogong, queremos que el Qi de nuestro campo, especialmente la buena información del universo, se reúna en nuestro cuerpo. El Qi del cielo y el Qi de la Tierra se reunirán en nuestro cuerpo, y este Qi se convertirá en nuestro propio Qi vital.

El Qi más fundamental de la vida en el cuerpo humano se encuentra en el Míngmèn, en el Hùnyuán Shénshì. Aquí es donde se encuentra el Qi más básico para la actividad de la vida en el cuerpo humano, es el Qi básico en el que se basa la actividad de la vida. Podemos decir que es

Sección 2: El trabajo de Zhōngmài hùn yuán: IV. Frase contraseña para el armado del Campo de Qi para la activación del Canal Central

principalmente el Qi Hùnyuán del cuerpo. Ahora, acostados, imaginemos que el Hùnyuán Shénshì es el centro, y el Qi de todo el cuerpo se reúne en el Hùnyuán Shénshì. Con la intención de reunirlo, es como apretar una esponja y exprimir el Qi hacia el centro; luego, se expande y se dispersa por todo el cuerpo cuando la esponja se relaja. Reunimos el Qi en el centro del Hùnyuán Shénshì y luego lo dispersamos por todo el cuerpo.

El Hùnyuán Shénshì está lleno de Qi, y cuando el Qi está lleno, se elevará hacia arriba y hacia abajo. Al bajar, se convierte en una columna de Qi que llega al Huiyin. Cuando llega al Huiyin, fortalecerá la función reproductiva. Ahora, los órganos reproductores tienen un Qi abundante, un Qi esencial abundante. Luego, el Huiyin se contrae y se eleva, no solo con la intención, sino también con un poco de fuerza, para que se contraiga y regrese al Hùnyuán Shénshì, de esta manera, el Qi esencial no se perderá ni se escapará. Con frecuencia, contraemos el Huiyin y lo llevamos de regreso al Hùnyuán Shénshì.

El Qi del Hùnyuán Shénshì subirá. En la parte frontal de la columna vertebral, pasará por el Hùnyuán Qiào, a través del diafragma, frente a la columna vertebral, llegará a la cavidad torácica, a los órganos del mediastino, y luego pasará por la garganta hacia la cabeza. Este es el Qi del Zhōngmài. Este Qi del Zhōngmài está conectado al exterior a través del Tianmen del Baihui. Si estamos sentados o de pie, esta columna de Qi se conectará directamente con el cielo a través del Tianmen, intercambiando Qi interno y externo, manteniendo una comunicación fluida entre el Qi interno y el Qi externo. Pero ahora no vamos a hacer esa conexión, en su lugar, vamos a girar en el centro de la cabeza para asegurarnos de que el Qi en nuestra mente esté lleno. Cuando el Qi en nuestra mente esté lleno y fluya sin obstáculos, desarrollaremos la inteligencia normal y la inteligencia sobrenatural, mejorando y fortaleciendo.

Luego, presta atención, piensa un poco, observa, presta atención a tu corazón, presta atención al pericardio en tu diafragma, de esta manera se conecta con tu cerebro. El corazón del conocimiento, el corazón de las emociones se conectan, el corazón y el cerebro se unifican, y nuestra capacidad para controlar la actividad mental se mejora. Luego mira hacia abajo, mira hacia el 'Hùn yuán qiào', cuando llegues al 'Hùn yuán qiào', mira hacia abajo nuevamente, mira hacia el 'hùn yuán shén shì', luego mira hacia abajo hasta el perineo, desde el perineo levántalo, levántalo hasta el punto Guanyuan, sepáralo, déjalo ir hacia las piernas, desde el centro de las piernas directamente hasta el punto Yongquan, desde Yongquan hasta el dedo medio del pie, esta es la línea media de las extremidades inferiores. Desde el punto Guanyuan, la columna de energía en el centro del cuerpo se divide en dos y va hacia las piernas, va hasta Yongquan, hasta el dedo medio del pie, esta es la línea media de las extremidades inferiores.

Desde el Huiyin, sube hasta el Guānyuán, luego al Hùnyuán Shénshì, luego sube hacia el Hùnyuán Qiào, llega a la cavidad torácica, al mediastino, luego se divide en dos y se dirige a los brazos a través de las articulaciones de los hombros, los brazos, las articulaciones de los codos, los antebrazos, las muñecas, las palmas de las manos y los dedos medios. Esta es la línea media de los brazos.

Desde el dedo medio, se puede conectar con el mediastino, desde el mediastino, sube a través de la garganta hacia la cabeza. Este Qi es principalmente el Qi Hùnyuán del cuerpo, el Qi Hùnyuán del cuerpo puede promover el metabolismo de los tejidos y órganos de todo el cuerpo, el metabolismo de todas las partes del cuerpo se basa en el Qi Hùnyuán del cuerpo. Y esta línea media es el eje central del Qi en el tronco y las extremidades, es la distribución del Qi en todo el cuerpo. Cuando hablamos de la distribución del Qi, tiene una característica de tender hacia la piel, esto ocurre en el proceso de actividad de la vida, en el proceso de metabolismo, en nuestra actividad de vida, el Qi se consume. Y cuando entendemos este principio, lo recolectamos y lo reunimos de nuevo, de esta manera, se reduce la pérdida de Qi en la dispersión de la línea media, y nuestra vitalidad se fortalece. Este Qi de la línea media también es el Qi Hùnyuán del cuerpo.

Prestemos atención al Hùnyuán Shénshì, desde el Hùnyuán Shénshì, sube hacia el Hùnyuán Qiào. Cuando el Qi del Hùnyuán Shénshì se reúne y asciende, asciende hasta el Hùnyuán Qiào. El Hùnyuán Qiào es el lugar donde se concentran los cinco órganos internos, es el lugar donde se concentra el Qi de los cinco órganos y seis vísceras. Sabemos que, además de su propio metabolismo, los cinco órganos y seis vísceras también pueden secretar algunas sustancias para que todo el cuerpo las utilice. Estas sustancias no son necesarias para el propio metabolismo de los órganos y vísceras, por lo que el Qi no se adhiere a los tejidos y órganos. Cuando se secretan estas sustancias, el Qi se reúne y se convierte en sustancias tangibles, y luego se transporta a todo el cuerpo a través de canales específicos, ingresando al tracto gastrointestinal. Este tipo de Qi se llama Qi Zàng Zhēn Hùnyuán. Por lo tanto, el Hùnyuán Qiào es el lugar donde se concentra el Qi Zàng Zhēn Hùnyuán. Su naturaleza es diferente al Qi Hùnyuán del cuerpo. Elevamos el Qi del Hùnyuán Shénshì al Hùnyuán Qiào, es un proceso de sublimación del Qi Hùnyuán del cuerpo y el Qi Zàng Zhēn Hùnyuán.

Desde el Qi Zàng Zhēn Hùnyuán y el Hùnyuán Qiào, lo llevamos a los cinco órganos. Lo llevamos hacia abajo, hacia los órganos reproductores, hacia los órganos urinarios, los riñones, las glándulas suprarrenales, fortaleciendo así el sistema urinario y reproductivo, fortaleciendo la vitalidad. Luego, el Qi del Hùnyuán Qiào se divide en dos y se dirige hacia los lados. La medicina tradicional china dice que es el hígado, pero en realidad, también está el bazo. Esto fortalecerá la función de secreción del hígado, la bilis, las hormonas y algunas sustancias químicas que secreta el hígado no son para su propio uso, sino para el uso de todo el cuerpo. Estas sustancias y las hormonas internas del riñón y los órganos reproductores también pertenecen al Qi Zàng Zhēn Hùnyuán, que se utiliza en todo el cuerpo. Con un Qi abundante y una función energética. Luego, el Qi del Hùnyuán Qiào se dispersa

Sección 2: El trabajo de Zhōngmài hùn yuán: IV. Frase contraseña para el armado del Campo de Qi para la activación del Canal Central

hacia el corazón y los pulmones. El corazón y los pulmones también tienen la función de secreción de hormonas y glándulas endocrinas. Al mismo tiempo, asciende hacia el cuello, la glándula tiroides, las glándulas salivales, las secreciones son todas Qi Zàng Zhēn Hùnyuán, con un Qi abundante y una función energética. Desde el mediastino, a lo largo del Qi del Zhōngmài, asciende hacia la cabeza. En la cabeza, se divide en dos y llega a los ventrículos cerebrales izquierdo y derecho. Porque el cerebro no solo tiene el metabolismo de las células, sino que también secreta muchas sustancias, el Qi de estas secreciones también es Qi Zàng Zhēn Hùnyuán. Este Qi Zàng Zhēn Hùnyuán se combina con los nervios para formar el sistema de líquidos corporales y el sistema endocrino, convirtiéndose en un sistema independiente. Con un Qi abundante, la función del cuerpo estará más armonizada y más fuerte.

En nuestro cuerpo, el punto de generación de la energía vital está en el “hùn yuán shén shì” (混元神室), que proporciona el metabolismo tanto para todo el cuerpo como para los órganos internos. Aquellas sustancias que no son necesarias para el cuerpo, incluyendo el cerebro, son transformadas en “zàng zhēn hùn yuán qì” (脏真混元气) a través de la acción de las células de los órganos internos. Al mismo tiempo, cuando la energía “hùn yuán qì” del cuerpo asciende hacia la cabeza, se convierte en “zàng zhēn hùn yuán qì”, que nutre las células cerebrales y está estrechamente relacionada con la información y las vías de comunicación del sistema nervioso cerebral, formando así el “yì yuán tǐ” (意元体). Cuando el “yì yuán tǐ” se desarrolla, se convierte en el “shén” (神) y el “qì” (气) del individuo. En resumen, el “yì yuán tǐ” es el resultado de la combinación del “qì” del cuerpo y el “zàng zhēn hùn yuán qì” de las células cerebrales. En otras palabras, el “yì yuán tǐ” es la forma en que el “qì” de las células cerebrales y su función se manifiestan. La existencia del “yì yuán tǐ” y su vitalidad no pueden ser proporcionadas simplemente por la energía de los nutrientes.

Cuando estamos especialmente cansados, el cansancio físico causado por el trabajo físico generalmente desaparece después de comer bien y descansar un poco, pero el cansancio mental no desaparece tan fácilmente. Si la actividad mental excesiva o las emociones negativas te hacen sentir incómodo y desagradable, y tu mente no está clara, significa que la vitalidad del “yì yuán tǐ” ha sido dañada. En esta situación, simplemente comer bien y dormir no será suficiente para recuperarse. Es necesario que el cuerpo y la mente estén tranquilos. Tenemos un dicho: “Nourish the essence to nourish the root, nourish the energy to nourish the spirit”. La esencia verdadera producida por los órganos internos, cuando la energía se calma, nutre el “yì yuán tǐ”. Reducir el consumo y mantenerse quieto permitirá que esta energía se eleve. La energía del cuerpo, la energía verdadera de los órganos internos y la energía del “yì yuán tǐ” se elevarán y nutrirán el espíritu. Por eso es importante regular las emociones, ya que nuestra calidad de energía depende de ello. Por lo tanto, al desarrollar el segundo modelo de vida, controlando las tres capas de la materia, no utilizamos nutrientes comunes,

sino el “qì” invisible e intangible del cielo para concentrarlo en nuestra mente, de modo que el “yì yuán tǐ” se mezcle con la energía del universo y se purifique y fortalezca gradualmente.

Debemos prestar atención a la apertura del punto “tiānmén” (天门), que nos conecta con el infinito cielo. Cuando se abre, el cielo se vuelve infinitamente lejano, muy alto, muy lejano, inmenso e ilimitado, vacío y espacioso. En este estado, traemos nuestra atención de vuelta a nuestra mente, sintiendo la vacuidad y la amplitud en nuestra mente. ¿Cómo sabemos que estamos en este estado? Esta conciencia, esta percepción de este estado, es la función del “yì yuán tǐ”. Cuando el “yì yuán tǐ” siente este estado, se convierte en su propio estado. Sentir la vacuidad y tener claridad en la mente es darse cuenta de uno mismo, es el “yì yuán tǐ” que se da cuenta de sí mismo. Cuando una persona común entra en el “yì yuán tǐ”, hay un reconocimiento del “yì yuán tǐ”, pero el conocimiento y el estado del “yì yuán tǐ” están separados. En este momento, la vacuidad y la amplitud internas, sentir la vacuidad, es darse cuenta de uno mismo, es el “yì yuán tǐ” que se da cuenta de sí mismo, es la unión del conocimiento y el estado del “yì yuán tǐ”.

Esto requiere superar gradualmente el hábito de la cognición anterior. Cuando se reconoce el “yì yuán tǐ”, ¿qué es la cognición y el estado del “yì yuán tǐ”? Todo esto se unifica a través de la meditación.

De esta manera, en nuestro campo, fortalecemos la energía del cuerpo, la energía verdadera de los órganos internos y fortalecemos el “yì yuán tǐ”. Si pensamos y observamos repetidamente de esta manera, el “yì yuán tǐ” podrá reconocerse a sí mismo.

Una vez que el “yì yuán tǐ” se ha reconocido, también necesitamos unir este estado de vacuidad y amplitud interna con el espacio vacío externo. Como dijimos antes, saliendo desde el “bǎi huì” (百会) y el “tiānmén”, el cielo se vuelve vacío, espacioso, infinito, pero no está vacío de todo, hay un estado de vacuidad y amplitud. Esto es percibido por el “yì yuán tǐ” en el cerebro. Debemos ser conscientes de este estado en nuestro cuerpo y alrededor de nuestro cuerpo. Usamos la técnica de “la qì” para sentir el estado de la energía alrededor de nosotros, sintiendo la vacuidad y la amplitud. Cuando movemos nuestro cuerpo y nuestras manos, sentimos que están en un estado de vacuidad y amplitud. Por supuesto, la sensación de las manos en comparación con la sensación del “yì yuán tǐ” y el espacio vacío es más rudimentaria, menos sutil, porque se percibe a través de la piel. Al mismo tiempo, cuando estamos de pie o sentados, también debemos sentir nuestros pies. Nuestros pies están conectados con el centro de la Tierra, con el espacio vacío debajo de la Tierra. Poco a poco, podemos conectar con la energía vital de la Tierra, absorbiéndola. Al hacer esto con frecuencia, nos convertimos en el centro del universo, conectados con el universo y todo lo que nos rodea a través de esta energía. Esto es una visión holística del universo y la humanidad, y debemos tener este conocimiento teórico.

Sección 2: El trabajo de Zhōngmài hùn yuán: IV. Frase contraseña para el armado del Campo de Qi para la activación del Canal Central

Al practicar regularmente, también debemos sentir que la energía dentro de nuestro cuerpo y la energía fuera de nuestro cuerpo están conectadas y pueden fluir y intercambiarse. De esta manera, el cuerpo adquiere una sensación de vacuidad y no hay obstrucciones. Luego, traemos nuestra atención de regreso a nuestra mente, primero a la cabeza, manteniéndola tranquila y vacía. Luego, examinamos el cuerpo, observando los cinco sentidos: los ojos, los oídos, la nariz, la boca y toda la cabeza. Luego, examinamos el cuello y bajamos al tronco, observando el corazón en el pecho, viendo cómo late, observando cómo los pulmones se expanden y se contraen. Observamos este movimiento y luego bajamos al diafragma, donde se encuentran el esófago, la arteria y la vena. También está conectado a la columna vertebral. Debajo del diafragma está la cavidad abdominal, con el estómago, el hígado a la derecha, el bazo a la izquierda y el páncreas en el medio. Luego está la cavidad abdominal, los riñones en la parte posterior, el duodeno, el intestino delgado y el intestino grueso. Luego, llegamos a los órganos reproductores. Continuamos bajando hasta el punto “yǒngquán” (涌泉) en las piernas y los dedos de los pies. Si estamos de pie o sentados, al mover los miembros superiores, las manos se sienten como si estuvieran en el agua. Al hacer esto con frecuencia, nuestra percepción se vuelve cada vez más refinada y la energía interna y externa se conecta. A través de nuestra propia observación constante, repetida.

Desde el punto “bǎi huì” yendo hacia el cielo, notamos el cielo, la vacuidad, la frescura, y ajustamos la energía de todo el cuerpo. Primero, debemos concentrar la energía del cielo, la energía saludable y armoniosa del universo en nuestro “shén jī gōng” (神机宫), en el centro de nuestra mente. La energía del cielo y la tierra, como una gran esfera de energía, gira en sentido contrario a las agujas del reloj, girando hacia el centro de la mente, girando nueve veces, girando hacia el centro de la mente, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, y se detiene en el centro de la mente, fijando la energía allí. Esta energía girará naturalmente en nuestra mente en todo momento.

Prestamos atención al “hùn yuán qiào” (混元窍), que está vacío y espacioso. La energía del cielo y la tierra se reúne en el “hùn yuán qiào”, girando en sentido contrario a las agujas del reloj, entrando por el “hùn yuán qiào”, girando nueve veces, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, y se detiene en el “hùn yuán qiào”. El “hùn yuán qiào” está conectado con los cinco órganos internos y se expande y se contrae, se abre y se cierra automáticamente.

Prestamos atención al “hùn yuán shén shì”, que está frente a la columna vertebral, justo en frente del ombligo. Este es el lugar donde se genera nuestra vitalidad. Debemos concentrar la energía saludable y armoniosa del universo, la energía de la naturaleza, en este lugar. Debemos asegurarnos de que la energía del cuerpo y la energía verdadera de los órganos internos estén llenas y fuertes. Concentramos la energía del cielo, la energía del universo y todas las cosas que se mueven hacia arriba en esta área. Gira en sentido contrario a las agujas del reloj, girando hacia el “hùn yuán shén

shì”, girando nueve veces, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. La energía en el “hùn yuán shén shì” se llama “yuan qi” (元气) de los riñones según la medicina tradicional china. La medicina china dice: “El qi entre los riñones es la base de los cinco órganos internos, las raíces de los doce meridianos, la puerta de la respiración y el guardián del mal”. Se llama “yuan” (元) o “yuan qi”. Por lo general, nuestra conciencia, nuestro “yì yuán tǐ” y el “hùn yuán shén shì” están unidos. De hecho, nuestro “yì yuán tǐ” se extiende desde el centro de la mente hasta todo el cuerpo, los cinco órganos internos y los miembros. Prestamos más atención al “hùn yuán shén shì”. Es la puerta de la respiración, abriéndose y cerrándose. Laozi dijo: “Entre el cielo y la tierra, ¿no es como un fuelle y una flauta?” Abriéndose y cerrándose, como un fuelle, el qi del cielo y la tierra se abre y se cierra junto con tu intención. Cuando se abre, el cielo y la tierra se reúnen; cuando se cierra, el cielo y la tierra se separan. Por lo tanto, desarrollamos el hábito de abrir y cerrar, fortaleciendo la función aquí.

Además, debemos reunir la energía en el “huì yīn” (会阴), ya que nuestra vitalidad está directamente relacionada con el sistema reproductivo. Cuando el sistema reproductivo está en buen estado, todo el cuerpo es más fuerte. Por lo tanto, reunimos la energía en el “huì yīn”. Nueve vueltas, reuniendo en el “huì yīn”, asegurándonos de que esté profundamente dentro, al menos a una pulgada y media o dos pulgadas de distancia del “huì yīn”. La energía del cielo y la tierra se reúne aquí, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Se fija en el “huì yīn”. Luego, inhalamos, y al inhalar, el “huì yīn” se eleva hacia arriba. Se eleva hasta el “hùn yuán shén shì”. De esta manera, la vitalidad y la energía del cuerpo y la energía verdadera del “hùn yuán shén shì” se mezclan mejor. Evitamos que se disperse desde el “huì yīn” y lo traemos de vuelta, nutriendo todo el cuerpo.

De esta manera, en nuestro campo, la energía del cuerpo, la energía verdadera de los órganos internos, la energía del “yì yuán tǐ” y el “shén” están fortalecidos. Con todas las partes del cuerpo, todas las funciones y todos los ejercicios, nuestro campo es muy completo. De hecho, nosotros, nuestra conciencia, somos activos, somos el corazón y la mente activos en este universo. Somos el centro del universo, podemos mover el universo, podemos dirigir el universo. Porque somos la esencia más refinada de las tres capas de la materia, tenemos actividad, elección, holismo y penetración. No hay nada que no podamos hacer. A través de este campo, establecemos un gran campo de unidad entre el cielo y el hombre, con nuestro “yì yuán tǐ” como el centro de nuestra mente. Practicamos y vivimos en este gran campo de unidad entre el cielo y el hombre.

SECCIÓN 3: EL TRABAJO DEL YÌ YUÁN Tǐ

INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DE LAS TRES CAPAS DE LA MATERIA

La hipótesis de la teoría de las tres capas de la materia se reveló en la publicación oficial de 1994, “La esencia científica del Zhìnéng Qìgōng: el uso activo de la conciencia” (Primera edición de la Editorial Internacional de Cultura, 1994), que dice lo siguiente: “Desde la perspectiva del qigong y combinado con la ciencia moderna, se propone una hipótesis llamada teoría de las tres capas de la materia, que sostiene que hay tres tipos principales de materia en el universo: el primer tipo es la materia sólida, que tiene las características de masa, energía e información, y su forma principal de existencia es la masa; el segundo tipo es la materia de campo, que tiene las características de energía e información, y su forma principal de manifestación es la energía; el tercer tipo es la conciencia, que se manifiesta principalmente como información y no tiene una presencia evidente de energía y masa. Por lo tanto, la conciencia es una forma de materia que existe en forma latente con energía y masa, y en forma manifiesta con información”. Esta hipótesis también se menciona en “Fundamentos científicos del Zhìnéng Qìgōng: la teoría integral del Hùnyuán” (misma editorial que la anterior), donde se dice: “La materia sólida se encuentra en un estado manifiesto de masa, mientras que la energía y la información son subordinadas a la masa... La materia de campo se manifiesta principalmente como energía... En el nivel inicial del Hùnyuán, la información se manifiesta, mientras que la masa y la energía están en un estado latente o potencial”. De hecho, en el libro “Lecciones de Zhìnéng Qìgōng” de 1988 (publicado por la Editorial de la Universidad de Correos y Telecomunicaciones de Beijing), ya se mencionaba que “otra forma de materia es una forma de existencia que se caracteriza por la información y no tiene una presencia evidente de energía y masa, es decir, la actividad de la conciencia”. Aquí, el significado de la información se refiere a la “estructura espacio-temporal del todo integral”, no a la información en el sentido general de la informática. En este contexto, el término “conciencia” se refiere principalmente a la entidad y actividad de la conciencia en sí misma, y es diferente del pensamiento.

Aunque los dos libros mencionados anteriormente apenas mencionan la teoría de las tres capas de la materia, expresan el espíritu principal de esta teoría y señalan que el Hùnyuán primordial y la conciencia del Hùnyuán en el cuerpo humano son materia de la tercera capa, y este espíritu se refleja en el libro “Fundamentos científicos del Zhìnéng Qìgōng: la teoría integral del Hùnyuán”. Lo que se describe en este libro tiene un grado considerable de consistencia con la hipótesis de la teoría de las tres capas de la materia.

Ahora resumiremos la hipótesis de la teoría de las tres capas de la materia de la siguiente manera:

La teoría de las tres capas de la materia sostiene que la materia en el universo consta de tres niveles:

1. El primer nivel es la materia sólida, que tiene características físicas y químicas.

Se refiere a la materia desde el nivel atómico hasta el nivel macroscópico, incluyendo el cuerpo humano. Es una forma de existencia objetiva con la masa como característica principal, y la energía y la información están asociadas con la masa.

2. El segundo nivel es la materia de campo, que es una forma de existencia objetiva con la energía como característica principal.

La masa (en un estado microscópico) y la información están asociadas con la energía, como los campos de energía y el mundo cuántico. La ciencia moderna ha logrado un conocimiento profundo de estos dos niveles de materia y ha logrado grandes avances. Las teorías de la relatividad y la mecánica cuántica, establecidas en el siglo XX, se han convertido en los dos pilares de la física contemporánea, llevando a la humanidad a una rica civilización material sin precedentes y ampliando el campo de conocimiento humano desde el mundo macroscópico del universo hasta el mundo microscópico de Fermi. Especialmente en los últimos años, el efecto de “entrelazamiento cuántico” ha despertado asombro y fascinación, lo que ha llevado a muchas especulaciones. Sin embargo, detrás de los grandes logros de la ciencia convencional, todavía hay muchos problemas sin resolver, como el misterio de la vida, la esencia de la conciencia y los fenómenos paranormales y la influencia del qigong en el cuerpo humano, que están directamente relacionados con los seres humanos pero son difíciles de abordar. Ante esto, los académicos extranjeros han prestado atención y han propuesto algunas hipótesis. Por ejemplo, David Bohm propuso la teoría del “orden implicado”; los teóricos de las supercuerdas como Brian Greene propusieron la teoría de las “supercuerdas”; Ervin László propuso la teoría del “campo de energía holográfico”, también conocido como campo de Akasha o campo Ψ (esta es una teoría de gran influencia y tiene algunas similitudes con la teoría de las tres capas de la materia, pero en realidad hay diferencias significativas); además, la Sociedad de Medicina de Superpotencia del Reino Unido propuso el concepto de “supercampo”; Sheldrake propuso el concepto de “campo morfogenético”, etc., en un intento de resolver este problema.

Han pasado varias décadas y estas hipótesis no han proporcionado a la comunidad científica las técnicas y métodos para confirmar o refutar las teorías. Todavía están enredadas en el campo de la ciencia convencional porque, aunque estas hipótesis intentan escapar del marco de la ciencia moderna, no han logrado superar las limitaciones de la “lógica racional” de la ciencia moderna en cuanto a la vida y la conciencia, por lo que es difícil obtener resultados prácticos. Al respecto, el famoso físico John Archibald Wheeler hizo la siguiente declaración: “La actividad cerebral consciente no sigue la física clásica, ni siquiera sigue la mecánica cuántica tradicional. Todavía no sabemos cómo describir teóricamente su actividad”. Pero Wheeler no se detuvo ahí, sino que, con su

brillantez, vislumbró un futuro brillante y hizo una declaración alentadora: “Estoy seguro de que resolver el enigma de la mecánica cuántica tendrá un gran impacto en muchas disciplinas, como cómo se aplica la mecánica cuántica a la biología. En última instancia, es probable que conduzca a una teoría completamente diferente que nos lleve a una revolución en el pensamiento”. Con respecto a esta “revolución en el pensamiento”, el difunto científico chino Qian Xuesen, famoso por su investigación en “ciencia del cuerpo humano”, dijo lo siguiente sobre su gran significado: “Podría llevar a una nueva revolución científica en el siglo XXI, tal vez una revolución científica aún más grande que la teoría cuántica y la relatividad a principios del siglo XX”. También señaló: “No solo es una revolución científica, sino también una verdadera revolución cultural”. “Nos permite tener un salto más grande en nuestra comprensión del mundo objetivo y en nuestra capacidad para transformarlo...”. Wheeler también señaló: “Todavía espero descubrir algo estructuralmente coherente, porque creo que debería existir... Creo que esta teoría debería ser hermosa”. Ilya Prigogine, creador de la teoría de las estructuras disipativas y ganador del Premio Nobel, dijo: “Quizás la llegada de una comprensión de nuestro mundo y de nuestro mundo interior es precisamente una característica satisfactoria de la ciencia que estamos describiendo”. Aunque estos tres científicos tienen puntos de vista diferentes, todos señalan que el conocimiento humano del universo se profundizará aún más con el desarrollo de la ciencia. La forma de existencia de la materia en el tercer nivel que presentaremos a continuación pertenece a la misma categoría que estas opiniones.

3. El tercer nivel es el nivel de la materia integral del Hùnyuán (también conocido como Hùnyuán qì).

Este es un nivel de materia que aún no ha sido reconocido por los seres humanos. Es una forma de existencia objetiva con la información de la estructura espacio-temporal integral como característica principal. Tanto la masa como la energía están en un estado latente. Aunque esta forma de materia no muestra características de energía y masa, bajo ciertas condiciones puede transformarse o generar diversas formas de energía e incluso masa. Es compatible con los otros dos niveles de materia mencionados anteriormente. Algunos pueden preguntar: “¿Puede llamarse materia si no tiene masa ni energía?” Esta pregunta es similar a la afirmación de los filósofos idealistas y religiosos de que “la materia ha desaparecido”. En ese momento crucial, Lenin, desde la posición filosófica del materialismo dialéctico, dio una respuesta correcta a lo que es la materia: “En la teoría del conocimiento, el concepto de materia se refiere a la realidad objetiva que no depende de la conciencia humana y es reflejada por la conciencia humana, y no a ninguna otra cosa”. También dijo: “La materia es una categoría filosófica que representa la realidad objetiva, que se percibe a través de los sentidos humanos, y no depende de nuestras sensaciones, sino que es reproducida, fotografiada y reflejada por nuestras sensaciones”. Lo que Lenin llamó “realidad” se refiere a la existencia objetiva real, no solo a la materia física. Porque cuando Lenin criticó la idea errónea de que “la materia ha

desaparecido”, hizo la siguiente declaración: “El significado de la frase ‘la materia está desapareciendo’ es que los límites que hemos alcanzado en nuestro conocimiento de la materia hasta ahora están desapareciendo, nuestro conocimiento se está profundizando; lo que antes se consideraba como características absolutas, inmutables y esenciales de la materia (como la impenetrabilidad, la inercia, la masa, etc.) están desapareciendo, ahora se manifiestan como relativas, solo características de ciertos estados de la materia. Porque la única ‘característica’ de la materia es que es una realidad objetiva que existe fuera de nuestra conciencia, y no se ve afectada por nuestras sensaciones, sino que es reproducida, fotografiada y reflejada por nuestras sensaciones”. También señaló: “La materia en movimiento se transforma de un estado a otro que parece incompatible con ella”. Las declaraciones de Lenin nos dicen que el juicio sobre la materia no debe basarse únicamente en las condiciones conocidas por la ciencia (porque puede haber materia desconocida en el universo, pero a medida que avanza la ciencia, el conocimiento se profundizará).

Bohm, discípulo destacado de Bohr, también tiene una forma de expresión similar desde el punto de vista científico. Cree que con el desarrollo de la ciencia y los nuevos descubrimientos, los conceptos científicos se actualizarán, como el principio de complementariedad de la mecánica cuántica, que es una actualización de la causalidad de la mecánica clásica. En el futuro, “se establecerán nuevas relaciones complementarias en los campos que estamos tratando de explorar”. Incluso habla de “la revisión de los conceptos científicos más fundamentales”. Al mismo tiempo, señala que “estas revisiones finalmente solo afectarán los límites de la aplicabilidad de esos conceptos... pero mantendrán su pleno significado sin cambios”. (Citado de “La revolución cuántica”). El desarrollo de la ciencia ha demostrado que estos puntos de vista son correctos.

La ciencia ha logrado logros extraordinarios en el siglo XX, no solo avanzando desde la conservación de la masa y la conservación de la energía hasta la conservación de la masa-energía, sino también estableciendo la afirmación científica de que la masa, la energía y la información son los tres elementos principales de las cosas objetivas. La característica de la tercera capa de materia que presentamos aquí contradice el conocimiento y la teoría científica basados en la conservación de la masa-energía, pero como información, que es uno de los tres elementos principales de la materia, es una existencia objetiva que puede ser percibida por los seres humanos. Dado que la ciencia moderna ya ha establecido territorios científicos en los que la “masa” y la “energía” se manifiestan como las principales formas de los tres elementos principales de la materia, ahora, al considerar el universo como un super-sistema gigante, proponer la existencia objetiva de la información como la forma principal de manifestación en el tercer nivel de materia, no solo refleja la perfección racional del gran sistema del universo, sino que también lleva el conocimiento humano del universo a un nivel más profundo. Es cierto que esta hipótesis no se basa en la lógica deductiva, sino que se propone

sobre la base de la experiencia real de tener una sensación real de la existencia especial de la energía y la conciencia en el qigong y la práctica relacionada con la medicina tradicional china.

La hipótesis de la conciencia se propuso en 1988 y no se completó hasta 2003 (cuando se escribió “La formación y sublimación de la conciencia”), y se considera la parte más valiosa y central de la teoría de las tres capas de la materia. Incluye la generación de la conciencia (historia de la generación individual y de la generación de la raza) y las funciones de la conciencia.

La teoría de las tres capas de la materia sostiene que las tres capas de materia pueden convertirse entre sí. La relación entre ellas es que el qì se acumula para formar energía, y la energía se acumula para formar forma. La materia sólida puede dispersarse en energía y qì. Este proceso puede ocurrir naturalmente, pero también se puede utilizar la tecnología de inteligencia sobrenatural para transformar el qì en diferentes formas de energía y masa, y también se puede utilizar el qì y la interacción con todas las cosas para lograr cambios según lo previsto. La teoría de las tres capas de la materia sostiene que las personas normales tienen diferentes grados de inteligencia sobrenatural, y también hay diferentes tipos, que se pueden fortalecer a través de entrenamiento y aprendizaje específicos.

A primera vista, los diferentes niveles mencionados anteriormente parecen ser muy diferentes, pero solo son diferentes dentro del tercer nivel. Aquí es apropiado citar el dicho de los antiguos de “no uno, no dos”. Dentro del tercer nivel, los diferentes niveles son “no uno”, pero en relación con las características del primer y segundo nivel, son “no dos”.

La hipótesis de la teoría de las tres capas de la materia se utiliza no solo para explicar los misterios del universo, sino también para explicar las características de los seres humanos. En particular, la hipótesis de la conciencia proporciona una explicación razonable para diversas funciones especiales que se manifiestan en el cuerpo humano (incluida la “psicología mental” mencionada en el extranjero). Estas funciones son funciones humanas, no divinas, y están relacionadas con el conocimiento humano actual de su propia conciencia, alcanzando un verdadero “conocimiento de uno mismo” (inscripción en el Templo de Eiffel) y la conciencia de sí mismo, alcanzando el estado de “trascendencia de uno mismo”.

La hipótesis de la conciencia se propuso en 1988, pero no se completó hasta 2003 (cuando se escribió “La formación y sublimación de la conciencia”). Esta hipótesis se basa en la práctica del qigong y la investigación científica relacionada con la medicina tradicional china, y se propone sobre la base de una experiencia real de tener una sensación real de la existencia especial de la energía y la conciencia.

El experimento preliminar exitoso (aunque aún necesita mejoras, mejoras y profundización) realizado en colaboración entre la Universidad Tongji de Shanghai y el Centro de Investigación

Científica de Inteligencia de Lintong, Xi'an, para verificar la hipótesis de la teoría de las tres capas de la materia, es fundamentalmente diferente de los experimentos generales de qì externo o psicología mental. El propósito de estos experimentos es demostrar la veracidad cualitativa de la teoría de las tres capas de la materia, y se basan en las predicciones teóricas de que la materia del tercer nivel puede “generar energía y convertirse en masa”. Estos experimentos no son efectos generales de qì externo, sino instrucciones puras de conciencia, que no solo incluyen experimentos en diferentes áreas, sino también experimentos bidireccionales en la misma área. Es importante destacar que estos experimentos son experimentos cualitativos. Si muestran resultados positivos, aunque la tasa de positividad sea baja, aún se considerarán válidos.

FORMACIÓN Y SUBLIMACIÓN DEL YÌ YUÁN Tǐ

En la teoría general del hùnyuán, la teoría de la conciencia, se hace una breve explicación sobre la formación y transformación del Yì yuán tǐ desde la perspectiva de la ontogenia. Aquí se presenta principalmente desde el nivel de la filogenia.

La teoría general del hùnyuán sostiene que los seres humanos se derivan del mundo caótico original, pasando por el mundo físico, químico y biológico. El mundo humano (también conocido como el mundo de la conciencia) se desarrolla en esta larga cadena de evolución, cada eslabón contiene el contenido razonable del eslabón anterior y tiene su propia singularidad. El mundo humano se desarrolla directamente a partir del mundo biológico y evoluciona hacia un mundo de seres humanos más avanzado.

Aunque el mundo humano trasciende el mundo animal, comparten la característica común de tener pasividad (también conocida como receptividad) y actividad. El Yì yuán tǐ se desarrolla a partir de la pasividad y la actividad, experimentando cambios y sublimaciones en diferentes niveles. El proceso de cambio se puede dividir en los siguientes niveles (no se incluye el cuerpo caótico de los organismos unicelulares que se reproducen asexualmente):

(1) ETAPA DEL YÌ YUÁN Tǐ SEXUAL (XÌNG YUÁN Tǐ / 性元体)

Desde los organismos unicelulares que se reproducen sexualmente hasta la aparición de las células nerviosas en los animales. En esta etapa, las características de la actividad vital de los animales se basan en la receptividad global, por lo que se llama pasividad. Solo cuando los dos sexos se combinan, se manifiesta una débil actividad, lo que implica las características hùnyuán del espacio-tiempo total del hùnyuán. Se llama Yì yuán tǐ sexual, y su actividad se llama “yo sexual”. Este “yo sexual” es la base para el desarrollo de las etapas posteriores.

(2) ETAPA DEL YÌ YUÁN Tǐ DEL CORAZÓN (XĪN YUÁN Tǐ / 心元体)

Desde la aparición de las células nerviosas hasta antes de la formación del cerebro en los animales. En esta etapa, los individuos animales tienen una división simple de órganos y funciones, como la aparición de células nerviosas para transmitir información y células efectivas, y la aparición del corazón primitivo. Tienen actividades reactivas en respuesta a estímulos externos, por lo que se llama receptividad (también conocida como sensibilidad a los estímulos). Los animales en esta etapa no solo tienen dominio sobre los órganos efectores, sino que también tienen un corazón que late constantemente. Se llama “Yì yuán tǐ del corazón” al hùnyuán total del animal, que está dominado por células nerviosas y ganglios nerviosos. Su actividad interna se llama “yo del corazón”.

(3) ETAPA DEL YÌ YUÁN Tǐ CEREBRAL (Nǎo YUÁN Tǐ / 脑元体)

Cuando los animales evolucionan y aparece el cerebro, se forma el sistema nervioso central, las células cerebrales se fusionan con el hùnyuán del qì, formando un hùnyuán total especial que puede reflejar, responder y pensar. Esto le da al animal la capacidad de sentir, percibir e incluso formar imágenes, lo que desencadena la memoria y el comportamiento. Los animales comienzan a tener actividades de pensamiento y emociones en cierta medida. El hùnyuán total formado por células cerebrales especializadas se llama “Yì yuán tǐ cerebral”, y su actividad interna se llama “yo cerebral” (también conocido como yo original o no-yo). Este “yo” aún no se separa ni se independiza de la actividad vital del animal.

(4) ETAPA DEL YÌSHÍ CEREBRAL (Nǎo Yì Tǐ / 脑意体)

Se refiere específicamente a la etapa específica en la que los simios evolucionan a humanos, es decir, después de usar herramientas y fabricar herramientas, algunas actividades en el Yì yuán tǐ cerebral tienen cierta independencia: no solo reflejan de manera general el mundo objetivo, sino que también pueden procesar el pensamiento. Comienzan a aparecer características del mundo subjetivo, es decir, la conciencia subjetiva (voluntad) se manifiesta en el mundo objetivo y se corresponden con ella. Aparecen palabras y vocabulario simples, lo que indica que el Yì yuán tǐ cerebral ha desarrollado la capacidad de abstracción y el espacio abstracto, aunque todavía es bastante rudimentario. En este momento, la actividad del Yì yuán tǐ cerebral comienza a darse cuenta de la existencia del “yo” (uno mismo). Debido a que todo esto está en una etapa inicial, su sistema de referencia también es bastante simple y rudimentario, por lo que el “yo” que se da cuenta es solo una sensación directa de la diferencia entre su propia actividad vital y el entorno objetivo, no es un yo completamente independiente. La actividad total del hùnyuán se llama Yì yuán tǐ cerebral, y la sensación de este yo se llama “yo del Yì” - está estrechamente relacionado con la actividad vital propia.

(5) ETAPA DEL YÌ YUÁN Tǐ DEL Yì (Yì YUÁN Tǐ / 意元体)

La capacidad de procesamiento abstracto del Yì yuán tǐ del Yì de los humanos primitivos mejora aún más, lo que hace que la función del lenguaje no solo se desarrolle ampliamente, sino que también comience a procesar nuevamente el lenguaje, es decir, aparecen los primeros símbolos escritos. Esto promueve el fortalecimiento de la capacidad de generalización de las palabras. Todo esto lleva a la diferenciación e independencia del “espacio abstracto” del Yì yuán tǐ del Yì, convirtiéndolo en un lugar real para la actividad conceptual, y hace que la función de reflejar y responder evolucione al nivel de “reflejar el reflejo de uno mismo”. Este cambio objetivo rompe el nivel de la imagen del Yì yuán tǐ cerebral, que es un campo de energía, por lo que su condensado ya no es un condensado de

energía, sino un condensado de información. Es el centro de mantenimiento de la actividad vital del cuerpo humano, el centro de regulación de la energía vital, y el centro de inicio y control de la actividad del cuerpo humano. Se llama “espíritu primordial” o “espíritu primordial”, es donde reside la espiritualidad humana. En este momento, el Yì yuán tǐ cerebral ha evolucionado a la etapa del Yì yuán tǐ del Yì. Luego, la información condensada del Yì yuán tǐ entra en la periferia del espíritu primordial, que es lo que llamamos el sistema de referencia del Yì yuán tǐ del Yì. La totalidad de esta actividad se llama “yo espiritual”.

(6) ETAPA DEL YÌ YUÁN Tǐ DEL VACÍO Y EL ESPÍRITU (XŪ LÍNG Tǐ / 虚灵体)

Se puede ingresar a la etapa del Cuerpo Espiritual Vacío a través de la repetida reflexión sobre las experiencias de los picos de los seres humanos comunes, o a través del entrenamiento en habilidades completas (también es posible a través del entrenamiento en la práctica tradicional de qigong) o mediante la combinación y la inducción con el “Cuerpo Espiritual Vacío”. Si las primeras cinco etapas son el resultado del desarrollo natural de los seres vivos, entonces para ingresar al Cuerpo Espiritual Vacío desde el Yì yuán tǐ, se debe lograr a través de un arduo entrenamiento consciente. Es un estado de existencia real que el individuo experimenta personalmente y que el Yì yuán tǐ ya posee intrínsecamente. Es una manifestación del estado holístico y mixto de percepción consciente del Yì yuán tǐ en combinación con su cuerpo (esto es fundamentalmente diferente de las experiencias de los picos comunes). En este estado, se siente que el cuerpo del Yì yuán tǐ es espacioso y vacío, como se dice en los textos antiguos, “como si existiera y no existiera”, “ni existe ni no existe”. Este estado de vacío no tiene rastros perceptibles, por lo tanto se le llama “no existe”; es espacioso y sin forma, pero tiene una función de percepción consciente, no como la inexistencia de los cuernos de un conejo, por lo tanto se le llama “no inexistente”; su cuerpo parece tener una vaga sensación de “existencia”, por lo tanto se le llama “como si existiera”; tiene conciencia y es espiritual, pero no muestra señales claras, por lo tanto se le llama “como si no existiera”. A esto lo llamamos Cuerpo Espiritual Vacío, y en este momento, el “yo” se llama “yo consciente”, es decir, la sensación subjetiva de darse cuenta de la existencia real de uno mismo. En esta etapa, es fácil desencadenar habilidades sobrenaturales. No debemos “tener sabiduría pero no usarla”, sino que debemos “desarrollarla sin reprimir, usarla sin fatigarse, ser precisos sin depender de ella” y utilizarla para guiar todo el proceso de entrenamiento posterior.

(7) ETAPA DEL CUERPO CLARO (QĪNG LÍNG Tǐ / 清灵体)

Esta etapa se desarrolla a partir del entrenamiento del Cuerpo Vacío y Espiritual. Durante el proceso de retorno repetido de la conciencia al cuerpo en el Cuerpo Vacío y Espiritual, naturalmente se abrirá para recibir y utilizar la conciencia. La conciencia se fusionará con el cuerpo vacío, logrando así la unión de la conciencia y la apertura del cuerpo. Esto permitirá que el cuerpo en su totalidad alcance un nivel más elevado de sublimación. Su textura se vuelve más refinada y densa, como si fuera clara, pura, transparente y sin obstáculos. Es como un espacio vacío que puede contener cosas sin tener color, como un estanque profundo y claro que puede llevar cosas sin resistencia, como un cristal transparente que puede reflejar cosas sin tener forma o sustancia. El cuerpo no tiene límites, no hay distinción entre interno y externo, luz y oscuridad, movimiento y quietud. Es una verdadera existencia clara y vacía, y la conciencia brilla y se mueve libremente, observando de manera espontánea y aleatoria. Ya puede tener una comprensión básica del proceso de “movimiento” de la “máquina”. A esto lo llamamos Cuerpo Claro y Espiritual, y sobre esto se establece el “yo espiritual”.

(8) ETAPA DEL CUERPO LUMINOSO (MÍNG LÍNG Tǐ / 明灵体)

Viene del entrenamiento del Cuerpo Claro, fortaleciendo, purificando y purificando aún más el Cuerpo Claro, convirtiendo el cuerpo claro en un cuerpo luminoso: un cuerpo que brilla con claridad, que puede iluminar el cielo y la tierra cuando se expande y retirarse y ocultarse en la oscuridad sin necesidad de una vela. El método de entrenamiento consiste en que el “yo espiritual” del Cuerpo Claro domine todo el proceso de recepción y emisión de información en su estado normal y en sus funciones sobrenaturales. Cumple la función de “tirar de los hilos de las marionetas”. En este momento, se debe prestar atención a que el cumplimiento de los procesos anteriores aún tiene cambios externos en el “Qi Li”, por lo que la función del amo no debe estancarse en el cuerpo del “yo espiritual”, sino que las funciones de reflejar y moverse deben moverse según las circunstancias para poder pasar del Cuerpo Claro al Cuerpo Luminoso. Si hay alguna obstrucción, no es un Cuerpo Luminoso verdadero. En este punto, el “yo consciente” ha alcanzado la liberación de los seis sentidos y es independiente y libre, con una capacidad ilimitada para moverse según su voluntad. Es absolutamente caótico pero unificado en tiempo y espacio. Cuando se manifiesta, parece un cielo despejado, brillante y luminoso, iluminando sin ser una luz en sí misma. Esta iluminación es tranquila y clara. Basado en esto, se establece el “verdadero yo”.

(9) ETAPA DEL CUERPO MIXTO (MIÀO LÍNG Tǐ / 妙灵体)

En esta etapa, el “yo verdadero” realiza su transformación. Hay una diferencia entre el cuerpo de la forma transformada y el cuerpo del qi transformado, y finalmente se genera el cuerpo espiritual, que se llama “yo maravilloso”.

La relación entre el proceso de desarrollo de la raza y el desarrollo individual puede compararse de la siguiente manera:

El Cuerpo de la Intención corresponde a la función activa de la combinación de los espermatozoides y los óvulos, así como a la potencialidad activa total del qi mixto del óvulo fertilizado; el Cuerpo del Corazón corresponde a la función activa de la etapa del qi mixto del embrión; el Cuerpo del Cerebro corresponde a la función total del qi mixto en el proceso de formación del cerebro; el Cuerpo de la Mente corresponde a las primeras etapas del Cuerpo de la Intención y del Cuerpo del Yo; el Cuerpo de la Intención corresponde al contenido del Cuerpo de la Intención paranoica; el Cuerpo Espiritual Vacío y el Cuerpo Claro corresponden al Cuerpo de la Intención completa; y el Cuerpo Mixto incluye el Cuerpo Luminoso y el Cuerpo Mixto.

LA CONCIENCIA DEL YÌ YUÁN Tǐ Y EL LÍNG YUÁN

¿Cómo podemos entrar mejor en el Yì yuán tǐ? Permítanme explicar algunos conceptos básicos y resumir lo que hemos aprendido en estos años de manera sistemática.

¿Cómo pasa nuestra fisiología de un conocimiento consciente ordinario a nuestro Yì yuán tǐ? Como humanos, después de recibir información a través de nuestros órganos sensoriales, se forma una imagen en nuestra mente. Esta imagen, independientemente de si le prestamos atención o no, siempre que nuestros órganos sensoriales hayan recibido información, habrá una imagen en nuestro Yì yuán tǐ. No necesariamente podemos sentir esta imagen, solo cuando se combina con la conciencia y el objeto y le prestamos atención, podemos sentirlo. Cuando sentimos algo, se forma una imagen en nuestra mente, que en realidad también es una imagen, pero la imagen se profundiza. Por ejemplo, ¿cuántas personas había en la puerta principal cuando llegaste en coche hoy? No lo sabes, pero nuestras retinas y nervios ópticos lo han captado todo. Solo tienes que prestar atención a quién está en la puerta principal, piensa ahora, oh, hay alguien repartiendo tarjetas. Porque prestaste atención a la persona que repartía las tarjetas, se intensificó en nuestra mente y se convirtió en una imagen percibida, puedes sentirlo. ¿Qué significa esta imagen? Esta imagen también deja una marca en nuestro Yì yuán tǐ, pero la información es bastante débil. Si estás en un estado de hipnosis, puedes sentirlo. Durante la hipnosis ves la imagen en tu mente, porque el evento ya ha pasado. En un estado de hipnosis, una vez que se guía, se saca el ambiente de la imagen en la mente, y cuando te concentras en ella en tu mente, vuelve a aparecer. La imagen percibida es cuando le prestas atención, pones tu intención en ella, y entonces cambia. Este cambio a su vez te afecta a ti, se intensifica y se convierte en una imagen percibida. Cuando decimos “prestar atención”, significa poner intención en ello. Por ejemplo, si prestas atención a este plátano, pones tu intención en el plátano, le das energía, te da información y luego te la devuelve, esta fuerza es grande. Por eso cuando le prestas atención, puedes recordarlo y se convierte en una “imagen percibida”. Esta imagen percibida, cuando la recuerdas o cuando cambia aún más, cambia continuamente y se vuelve más integral, se llama “imagen”. ¿Cuál es la diferencia entre una imagen y una imagen percibida? Generalmente, una imagen percibida se refiere a algo estático, mientras que una imagen tiene movimiento, tiene cambios dinámicos y tiene un proceso. Esto es común en los animales, pero cuando los humanos tienen una imagen, tienen la capacidad de abstraer. Una vez que se abstrae, la forma de la imagen desaparece y se convierte en sonido, lenguaje y texto. Aunque la forma ha desaparecido, no significa que no exista. Cuando pensamos en problemas, pensamos en conceptos. Por ejemplo, hay una manzana aquí, ves esta manzana, la estructura espacio-temporal de la manzana en sí todavía existe en nuestra mente, esa estructura espacio-temporal es integral, la llamamos “imagen”. La imagen entra directamente en el líng yuán tǐ y tiene memoria en el líng yuán tǐ. El lenguaje abstracto y el

texto cambian su energía, nuestras partículas de proteínas también recuerdan en nuestra mente, esto se convierte en información. El líng yuán tǐ es un acumulación de información, mientras que los nervios cerebrales son una acumulación de materia. Cuando hay recuerdos, los humanos dependen principalmente del escaneo del líng yuán. Este es un proceso normal para las personas.

Los practicantes entran en el líng yuán tǐ, a través de la práctica interna entran en la ilusión, entran en el cuerpo espiritual ilusorio. Al entrar en el líng yuán tǐ, se experimenta un estado especial de vacío y amplitud, luego se avanza en la práctica, se presta atención constante para fortalecerlo, ya no es este estado de vacío y amplitud, sino que se convierte en un estado de confusión, en la ilusión. ¿Cuál es la diferencia entre esta confusión y la confusión del mundo natural? Aunque ambos son objetos de información, la estructura espacio-temporal de los objetos de información del líng yuán en nuestra conciencia es más compleja que la del hùn yuánqì de la naturaleza; en segundo lugar, tiene iniciativa. En el futuro, después de fortalecernos desde la ilusión, nos volvemos confusos desde el vacío. Con iniciativa, hay alguna diferencia con el vacío, ya no es confuso, sino borroso, con un sentido de realidad. Este borroso se abre y cierra en el cerebro, ese borroso se convierte en algo real, lo llamamos “oscuro y claro”. Este estado oscuro y claro se combina con el cuerpo, poco a poco se convierte en “claro y espiritual”.

¿Cómo entrar en el líng yuán tǐ? Durante estos años, uno de los enfoques ha sido a través de la comprensión de la teoría. Debemos entender que el líng yuán tǐ es una acumulación de información, es la tercera capa de la materia. No posee masa ni energía por sí mismo, pero puede transformarse en masa y energía. Solo necesitas tener un pensamiento y ya estará entrando en el nivel de energía. Una vez que entiendes estas teorías, algunas personas pueden sentirlo con solo mover su mente, estas personas se consideraban en el pasado como las más avanzadas. Para la mayoría de las personas, entender la teoría no es suficiente, no pueden entrar, por lo que deben practicar a través de métodos específicos. Al principio, usábamos el método “Mí guāng fǎ” para retroceder, luego hablamos del “Yìn táng zhǔ rén”, enfocándonos en el Yìn táng, cerrando los ojos y mirando hacia adentro, sintiendo la oscuridad interior, manteniendo esta sensación constantemente hasta que se produce un movimiento interno y surge la iniciativa. Otro método es el “Nèi shèn fǎ”, imaginando una esfera vacía en el exterior y luego en el interior. Este fue el primer método. Luego avanzamos un paso más con el método “Shí kōng suì dào fǎ”, usando ese círculo extraño para enfocarnos en el Yìn táng, pensando hacia adentro, retrocediendo desde esta imagen, se retraerá. También está el método de observar el cono, mirando desde el círculo grande hasta la punta, que representa el tiempo y el espacio. Te hace mirar hacia adentro, después de mirar hacia adentro ves un punto vacío, que es retroceder por sí mismo. Otro método es recitar “rì”. Desde el punto de vista de la naturaleza del cuerpo, es en sí mismo un Yì yuán tǐ, tiene tanto su cuerpo como su naturaleza. Otro método es el “Zuǐ qì náng fǎ”, chupando como un bebé que amamanta, este acto de chupar combinado con la

retracción del círculo extraño facilita la entrada. Así es como se practica el uso del Yì yuán tǐ, en combinación con la naturaleza del cuerpo del líng yuán tǐ. Después de entrar en el líng yuán tǐ también puedes practicar de esta manera para fortalecerlo. Chupas tu boca y tu lengua, este acto de chupar es recoger, soltar es abrir, sientes este acto de chupar y soltar, sientes esta sensación de absorción y dispersión. La lengua también se llama bolsa de aire, diferentes partes del cuerpo de la lengua están muy relacionadas con el cuerpo físico, donde apunta la lengua, el cuerpo también cambiará. Puedes chupar hacia el centro de la bolsa de aire, también puedes practicar chupando hacia donde quieras. Por ejemplo, si alguien tiene dolor de espalda, al chupar con la lengua desde la espalda se dispersará.

¿Cómo podemos hacer que la entrada al Yì yuán tǐ sea más evidente? Permítanme hacer una analogía teórica. Normalmente, cuando nos acostumbramos a las cosas, hay un proceso desde la imagen hasta la sensación y luego a la imagen completa. Cuando practicamos, en realidad solo usamos la primera mitad de este proceso. Por ejemplo, cuando ves algo, como una toronja, al principio ves una bola amarilla, esta bola amarilla se llama imagen del objeto, puedes verla con los ojos abiertos o cerrados, esto es el primer paso. Esta imagen del objeto es el resultado de la interacción de la luz superficial del objeto con nuestro nervio óptico, ha perdido su masa, solo es una onda electromagnética que actúa en nuestro cerebro, esto es el proceso de la física a la fisiología. En el segundo paso, ya no hay un proceso físico, la imagen de la bola amarilla todavía está en nuestra mente, pero ya no queremos el color amarillo, esto se llama imagen del contorno. Aquí, no hay ondas electromagnéticas ni colores, solo hay un contorno del objeto. Este contorno se vuelve muy claro, luego eliminamos el contorno y las ondas electromagnéticas, esto se convierte en una estructura espacio-temporal, esto es lo que llamamos “(shong)xiàng”. (shong)xiàng es equivalente a lo que solíamos llamar Wuji, la imagen del contorno es equivalente a Taiji, la imagen del objeto es equivalente a Yin y Yang, y el objeto es equivalente a todas las cosas.

Después de la conciencia, se puede percibir los cambios internos. Desde el objeto material sólido, se elimina la textura y se convierte en una imagen material, luego se convierte en un cuerpo fisiológico, se elimina la energía y se convierte en una imagen vacía, se elimina la luz y se convierte en una imagen mental, y finalmente se elimina el contorno y se convierte en una estructura espacio-temporal. Esta imagen, desde el “yo” activo, envía información hacia afuera. Este objeto pasa por la imagen vacía, la imagen material y llega al objeto material, y este conjunto se llama “túnel de conciencia”. La emisión de qi actúa sobre el objeto, por lo que incluso las personas que no han entrado en el “yì yuán tǐ” pueden emitir qi hacia afuera, tratar fracturas óseas y tumores.

Eliminar

Eliminar

Eliminar

combina directamente con la actividad de la vida, en ese momento todavía no hay líng yuán, sólo hay espíritu en él, el espíritu también tiene la función de conocimiento y movimiento, hay un sistema de referencia en el espíritu dentro del Yì yuán tǐ del cerebro, pero es diferente del sistema de referencia humano, su juicio está directamente conectado con los nervios, pero una vez formado el Yì yuán tǐ hay líng yuán en él, su actividad ya no depende sólo de las células nerviosas cerebrales, los órganos sensoriales externos ojos oídos nariz lengua cuerpo transmiten información para influir en él, tiene iniciativa ahora, Yì yuán tǐ, sistema de referencia, líng yuán este es el mundo subjetivo humano ahora, se ha independizado ahora, pero nosotros los humanos somos relativamente independientes, practicar es fortalecerlo, hacer que la independencia sea cada vez más fuerte a través de la práctica, poco a poco puede depender cada vez menos de las células nerviosas cerebrales, hasta finalmente liberarse de las células nerviosas cerebrales, completamente independiente, a este punto, la función del Yì yuán tǐ puede entrar en la etapa que los budistas llaman “el cuerpo nacido de la intención”.

Nuestra reacción a las cosas externas es la siguiente: una persona normal ve cosas, que son objetos físicos, y estos se reflejan en su cerebro y en su Yì yuán tǐ, donde se convierten en objetos de energía. El objeto físico desaparece y se convierte en una imagen. Cuando se elimina la energía de la imagen, queda un contorno vacío que forma una imagen de contorno en el Yì yuán tǐ. Cuando incluso el contorno vacío desaparece, entramos completamente en la información espacio-temporal y se convierte en una imagen en el cuerpo espiritual. Sin embargo, el contorno vacío de un objeto y el contorno vacío del Yì yuán tǐ son diferentes. El contorno vacío de un objeto es natural y reconocido, mientras que el contorno vacío de nuestro Yì yuán tǐ y líng yuán es subjetivo, es el reconocimiento, estos dos son diferentes. Entre el cuerpo espiritual y el Yì yuán tǐ hay un sistema de referencia. Este sistema de referencia está conectado al Yì yuán tǐ por fuera y al líng yuán por dentro. Por lo tanto, los objetos físicos pueden actuar sobre el sistema de referencia, las imágenes pueden entrar en el sistema de referencia, las imágenes de contorno también pueden entrar en el sistema de referencia, y también pueden salir del sistema de referencia. Solo esta imagen puede pasar directamente a través del sistema de referencia y entrar en el cuerpo espiritual. Una persona normal tiene un líng yuán, no un cuerpo espiritual. La imagen no puede entrar directamente en el líng yuán. Solo puede entrar en el cuerpo espiritual. El líng yuán es la parte más activa del espacio-tiempo como un todo, tiene iniciativa, y su textura interna es muy uniforme.

Cuando entramos en el “Yì yuán tǐ”, nos fusionamos con el “Yì yuán tǐ”. La naturaleza del “Yì yuán tǐ” es vacía y expansiva, pero no vacía. Su forma es espaciosa y aparentemente vacía. Después de fortalecerlo, entramos en la etapa de “Xū líng tǐ” (cuerpo etéreo). Al entrar en el “Xū líng tǐ”, la naturaleza se vuelve confusa y la forma se vuelve vaga. Se vuelve más sensible y perceptible, y gradualmente entra en la etapa borrosa del “Xū líng tǐ”. La naturaleza se vuelve más borrosa y la forma se vuelve más vaga, pero la sensibilidad aumenta. La cuarta etapa es la etapa concreta del “Xū

líng tǐ”, donde la naturaleza se vuelve clara y la forma es vacía, real y constante. Dependiendo de la constitución innata y la herencia de cada individuo, pueden ocurrir las cuatro situaciones durante las tres etapas, desde el “Yì yuán tǐ” hasta el “Xū líng tǐ”. Algunas personas solo tienen el “Yì yuán tǐ” en su interior y solo sienten el “Yì yuán tǐ” al entrar. Algunas personas tienen la constitución innata del “Xū líng tǐ” en su interior, otras están en la etapa borrosa del “Xū líng tǐ”, y otras están en la etapa concreta del “Xū líng tǐ”. Al entrar, tienen una claridad y una comprensión inmediatas. Algunas personas, muy pocas, entran directamente en el “Qīng líng tǐ”. Después de entrar en el “Qīng líng tǐ”, todavía tenemos el “Míng líng tǐ” y el “Miào líng tǐ” (ver imagen 2).

Después de hablar de todo esto, hay otra forma de entrar, que es a través de la audición. En el budismo, hay métodos como el “Guānyīn Fǎmén” (método de la Bodhisattva de la Compasión) y el “Niànfó Fǎmén” (método de recitar el nombre de Buda), que se basan en la audición. En el método del “Niànfó Fǎmén”, se recita “Āmítuófó” (nombre de Buda), y en el método del “Guānyīn Fǎmén”, se recita un sonido para observar ese sonido. “Guānyīn” significa observar ese sonido, “Guānshìyīn” significa observar los sonidos del mundo, y “Hǎicháo yīn” significa que en tu mente siempre hay un sonido de las olas del mar. Al observar constantemente este sonido simple, tu mente se unificará fácilmente. No usamos estos métodos, usamos el “ñ” como entrada.

La fonética china incluye la cabeza, el cuerpo y la cola de los caracteres, así como las consonantes iniciales, las consonantes intermedias y las vocales. Sin embargo, las vocales y las vocales finales no son lo mismo. Las vocales finales están incluidas en las vocales. Cuando las vocales "i", "u" y "ü" se cierran, se llaman vocales finales, hay un total de cinco vocales finales. La primera es "a", las vocales "a", "e" y "ai" en las vocales finales pertenecen a la vocal final "a", después de "ai" también está "o", después de "e" también está "a", estos tres son las vocales finales de "a". La segunda es "i", "ai" y "ei" son las vocales finales de "i". Otra vocal final es "u", "ao", "ou" y "u" son las vocales finales de "u". "an", "en", "ang" y "eng" son las vocales finales de "ng", y la última es "er". Hay un total de cinco vocales finales. Nuestra fonética china es muy poderosa, científica y brillante.

La pronunciación "a" es una vocal abierta, se pronuncia hacia afuera. No se puede pronunciar "a" con la boca cerrada. La vocal "a" puede combinarse con cualquier consonante inicial o consonante medial, pero el grado de apertura puede variar. Cuando se combina con "b", "p", "m" o "f", se pronuncia como "ba", "pa", "ma" o "fa", y la apertura es grande, similar a la apertura del bazo. Cuando se combina con "d", "t", "n" o "l", se pronuncia como "da", "ta", "na" o "la", y la apertura es en la punta de la lengua, relacionada con el corazón. Cuando se combina con "g", "k" o "h", se pronuncia como "ga", "ka" o "ha", y la apertura es en el paladar, relacionada con el hígado. Las consonantes "z", "c", "s", "j", "q" y "x" representan diferentes métodos de apertura. El Yì yuán tǐ y la apertura del cuerpo humano en su totalidad están relacionados con esta vocal "a".

Además, en el diccionario chino, la letra "i" se encuentra en la mayoría de las palabras. Algunas palabras tienen directamente la letra "i" como parte de su sonido inicial, y otros veintiún sonidos iniciales pueden combinarse con "i". Algunos sonidos iniciales, como "j", "q" y "x", ya incluyen la letra "i". Hay muchas palabras que contienen el sonido "i", y también hay muchas palabras con las cuatro tonalidades de "ī", "í", "ǐ" e "ì". La pronunciación de la letra "i" es un punto de concentración, donde todos los aspectos se unen en un solo punto fundamental. Es un punto de existencia. La letra "i" es como el mecanismo de nuestra motivación. Desde el Wuji hasta el Taiji, hay un punto en el Taiji, y cuando se mueve, se convierte en "i", adquiriendo existencia. No es necesario abrirlo. Pero nuestra actividad mental se representa con el carácter "wu", que es como una ausencia, como una "u". Esta "u" representa la totalidad del cuerpo del Hunyuan.

Además, la letra "n" en este caso representa tanto el "líng yuán" del "yì yuán tǐ" de nuestras tres capas de materia, como su forma, su naturaleza y su uso, es decir, la forma, la naturaleza y el uso se unen en uno solo. La letra "i" puede tener este significado, que es uno; la letra "u" es una vocal neutra, es decir, no tiene ningún significado en sí misma; las letras "a", "i" y "u" pueden tener significados dentro de ellas, son significativas. Pero esta letra "n" no tiene significado, no hay ninguna objeción, es independiente. Esta letra "n" no puede combinarse con ninguna consonante inicial, ni con ninguna vocal final, ni con ninguna vocal intermedia. Cuando se combinan, se convierten en dos sonidos superpuestos, no se pueden combinar en un sonido compuesto. Por ejemplo, las letras "a", "i", "u" y "e" pueden combinarse con otros sonidos, pero esta letra "n" no puede combinarse con ningún sonido, tiene independencia. Las otras letras pueden existir hacia afuera, pueden extenderse, pero esta es la verdadera letra que se recoge hacia adentro, el sonido "en" se recoge hasta que desaparece por completo, pero la forma sigue existiendo. Esto es de tener algo a no tener nada, no tiene significado, es un proceso. Si no se pronuncia, la energía también desaparece. Por lo tanto, al pronunciar este sonido se representa el "yì yuán tǐ", una entidad independiente sin ningún significado, una existencia especial de este tipo. Al principio, se pronuncia en voz alta, luego se pronuncia en silencio, luego se pronuncia en el corazón y finalmente se deja de pronunciar incluso en el corazón, es decir, se practica en silencio. ¿Qué significa practicar en silencio? Todos sabemos cómo hacerlo. Pronunciar en voz alta puede ser un sonido, pronunciar en silencio es algo que uno mismo puede escuchar pero los demás no pueden, pronunciar en el corazón es una voz interna, pero cuando se practica en silencio ya no hay voz interna. Cuando piensas en algo, utilizas conceptos y vocabulario, lo consideras rápidamente, no hay sonido involucrado en eso, esa situación se llama "practicar en silencio". Al principio, cuando lo pronuncias, ni siquiera puedes practicar en silencio, tan pronto como lo piensas, tu boca se mueve, este sonido no se ha emitido antes, no estás acostumbrado. Poco a poco, a medida que lo pronuncias más veces, puedes practicar en silencio, escuchas ese sonido en tu mente, cuando puedes practicarlo en silencio, es muy simple, el sonido tiene energía, el pronunciar en silencio

también tiene energía, pero es menos, ya no es energía, está en el ámbito de las ondas electromagnéticas, cuando se practica en silencio, las ondas electromagnéticas son muy escasas.

La voz no es una sustancia material, es una forma de energía que se convierte en materia energética cuando entra en el cerebro. Sin embargo, esta materia energética no es como la materia física, ya que no ocupa espacio en el espacio. La voz es temporal, su energía se manifiesta en el tiempo. Para entender el significado de una frase, es necesario escucharla completa. La voz tiene características de un todo en el tiempo, mientras que la forma tiene características de un todo en el espacio. La voz no tiene vocabulario ni estructura musical como la música, no representa ningún significado en sí misma, por lo tanto, aparte de la energía que se emite al hablar, no tiene energía en su información interna. Esto significa que la energía de la voz al pronunciarla y la energía que representa no son lo mismo. Por ejemplo, la "u" en "wu" y la "y(i)" en "you" son sonidos individuales, pero solo "you" tiene significado porque tiene una estructura de información especial que puede acumular energía. En cambio, "wu" no tiene ningún significado y, por lo tanto, su información no acumula energía. Esto significa que la pronunciación y el sonido que entra en el cerebro son diferentes. Si se repite de manera simple, se convierte en un fenómeno caótico, como una repetición infinita de un solo objeto. La repetición infinita de un solo objeto es el caos. Por lo tanto, al repetirlo una y otra vez, se entra directamente en el Yì yuán tǐ. Al pronunciarlo, si relajas tu lengua y la tocas con el paladar, puede llegar directamente a tu cabeza y entrar en tu interior. Cuando prometes algo a alguien, lo dices desde tu interior. Esto es lo que significa entrar en el Yì yuán tǐ, proviene de lo más profundo de uno mismo. En la vida cotidiana, al pronunciarlo, si tienes pensamientos dispersos, puedes recordarlo y no necesitas eliminar esos pensamientos dispersos. Si sientes que tienes pensamientos dispersos, simplemente pronúncialo. Antes de entrar en el Yì yuán tǐ, al pronunciarlo, vuelves a la atención plena y despiertas a ti mismo, proviene de tu interior. Despertar al Yì yuán tǐ es lo más simple, directo y fundamental. Incluso las personas que han entrado en el Yì yuán tǐ lo pronuncian y sienten que eso es el Yì yuán tǐ. Pronunciarlo es el Yì yuán tǐ con símbolos de sonido, mientras que el Yì yuán tǐ no tiene símbolos de sonido. Esto significa que tiene una percepción espiritual y un uso espiritual. Puedes sentir que está vacío por dentro, eso es porque es independiente y no tiene significado, o puede tener cambios en su interior.

Si esto no funciona, hazlo de esta manera. Repite lo que dije, primero piensa en mi voz, luego esa voz desaparece y solo piensa en este asunto. Piensa en ello y siente el vacío aquí, está vacío y vacío. Si dejas de pensar en el contenido de tus pensamientos y solo sientes ese vacío, también está bien. Por eso el Zen dice que no debes hablar, tan pronto como tu mente se mueve, te golpea para que no hables. Tan pronto como piensas, te golpea, lo que facilita la conexión entre la actividad de la vida y el todo, es como un "golpe en la cabeza". Si no tienes acciones ni imaginación, entonces no importa si te golpean o no. Pero si te mueves por dentro y te golpean así, tu cuerpo reacciona y la conciencia y la

actividad de la vida se conectan como un todo. Puedes seguir este camino desde la forma física o desde el pensamiento lógico. El pensamiento lógico es pensar en algo intencionalmente, solo piensa durante uno o dos segundos y sentirás que hay un vacío en su interior. No necesitas esas palabras, ese vacío interno se vuelve sin forma ni significado. Si piensas así con frecuencia, también puedes entrar en el Yì yuán tǐ.

El Yì yuán tǐ no se comprende todavía, no hay un lenguaje abstracto para expresarlo. Ahora tenemos que inventar palabras y caracteres porque el lenguaje y el vocabulario no pueden expresar lo que se refiere a esto. Las palabras comunes se forman a partir de la percepción de los órganos sensoriales y luego el cerebro crea una imagen; desde la intuición hasta la representación y luego a la imagen, y después se abstrae para formar una palabra. Pero la gente todavía no comprende el Yì yuán tǐ, no pueden expresar la sensación, la representación y la imagen. Sientes que es la intuición, también es la representación y la imagen, todo es eso. No hay un proceso lógico de formación desde la intuición hasta la representación, la imagen y luego la abstracción. Desde el principio, es eso, y al final sigue siendo eso. Es real, es así como es, no necesita un proceso de conceptualización y abstracción. Solo tienes que reconocerlo, cuando sientas que es eso, ¿qué hacemos? Inventamos un carácter, este, lo pronuncias y al pronunciarlo se vuelve vacío, después de vaciarse, permanece allí sin moverse, sientes ese vacío dentro de él, no estás pensando en ese vacío, si piensas en un vacío ya no es vacío, es un vacío que no es vacío. Si piensas en un vacío, está mal; si piensas en algo imaginario, también está mal. Piensas en este vacío e imaginario, ambos son conceptos de vacío e imaginario que ya existen en nuestra conciencia, ese vacío e imaginario son reales y tangibles, si no lo has sentido, no puedes imaginarlo, por lo tanto, no puedes pensar en ello, si intentas pensar en ello, no llegarás a él, solo pronuncia esto, pronuncia, pronuncia, pronuncia, cuando lo pronuncies, llegarás a él.

MECANISMO DE “Nǐ” EN LA MENTE

¿Cómo se pronuncia “nǐ” en la mente? (Pronunciar “nǐ” en el centro de la mente, “nǐ”) Pronunciar “nǐ” en el centro de la mente está bien (la lengua todavía se mueve). Por ejemplo, cuando comes fruta, puedes pronunciar “nǐ” mientras comes, masticando y pronunciando al mismo tiempo, ¿cómo se mueve la lengua? ¿Es la comida lo principal? ¿Es la pronunciación lo secundario? (Si la comida es lo principal, olvidarás la pronunciación). Cuando te olvides, ¡recuerda pronunciar “nǐ” de inmediato! Si puedes pronunciar de esta manera, ¡eso es atención plena! Si sientes que no has pronunciado, pronuncia de inmediato. Debes encontrar una manera de pronunciar “nǐ” constantemente. Aquellos que no han entrado en el Yì yuán tǐ siempre pronunciarán “nǐ” para manifestar el Yì yuán tǐ, y aquellos que han entrado en el Yì yuán tǐ pronunciarán “nǐ” para elevar el Yì yuán tǐ. No pronunciar pero pronunciar, pronunciar pero no pronunciar, debes hacer todo lo posible para encontrar tiempo para pronunciar más, pronunciar, pronunciar... para lograr no pronunciar pero pronunciar, pronunciar pero no pronunciar. Desde el punto de vista de las palabras, ¿cómo es posible no pronunciar pero pronunciar o pronunciar pero no pronunciar? Cuando no te esfuerzas en practicar seriamente, no puedes imaginar esto. Después de que realmente te esfuerces en pronunciar, ¿cómo puede haber pronunciar pero no pronunciar, no pronunciar cómo puede pronunciar? ¿No has pensado en esto? En teoría, deberías poder pensar en este aspecto (no pronunciar tiene sensación, pronunciar pero no pronunciar no tiene sensación). ¿Cómo puede haber sensación en no pronunciar pero pronunciar? (No pronunciar parece que “nǐ” siempre está en ese lugar, pronunciar pero no pronunciar, a veces no está claro al principio) Si puedes lograr no pronunciar pero pronunciar, si “nǐ” siempre está en tu mente, entonces no necesitas pronunciar en voz alta, no necesitas el sonido de “nǐ”.

Hemos hablado de que este “nǐ” es la proyección del símbolo de sonido concreto del Yì yuán tǐ en la audición, no tiene sustancia material, es solo un sonido. Este sonido que entra en la mente es una imagen, el sonido es una imagen sensorial, una imagen perceptible. Debería haber forma y luz en la imagen sensorial, pero en este “nǐ” no hay luz ni forma. ¿Cuál es el punto en común entre forma y sonido? El sonido y la imagen sensorial dejan una impresión en la mente, ¿cuál es el punto en común entre ellos? El punto en común es que ambos tienen energía (se siente que ambos tienen una sensación de vibración). ¿La luz vibra? La luz es una onda electromagnética, tiene energía electromagnética. El sonido es una onda de sonido, tiene energía de onda de sonido. La imagen sensorial en la mente también tiene energía, el sonido de “nǐ” en la mente tiene energía. La imagen en la mente tiene forma y luz, también tiene energía. Por ejemplo, un objeto físico fuera del cuerpo humano se convierte en una imagen física en la mente, de la imagen física se convierte en una imagen sensorial, de la imagen sensorial se convierte en una imagen perceptible, de la imagen perceptible se convierte en una imagen clara. Estos son los fundamentos teóricos de nuestra nueva

cultura. Cuando hablamos del túnel de conciencia, hemos hablado de que cuando un objeto físico se refleja en la mente, pierde su masa pero conserva su energía, todavía tiene una imagen sensorial. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre imagen sensorial, imagen reflejada e imagen física? Después de que un objeto físico entre, si no le prestas atención, no lo sientes, por ejemplo, cuando sales de casa por la mañana, ¿qué ves en el camino, no lo recuerdas, verdad? ¿Las cosas que tus ojos ven también entran en tu mente? Cuando hay una imagen reflejada, la imagen física y la imagen sensorial son diferentes, a menudo la imagen sensorial es lo que sientes. La diferencia en las cosas que sientes es: una tiene una información fuerte; la otra atrae la atención, incluso si la información es débil, aún puedes prestarle atención. La sensación de una información fuerte es más profunda en un instante, se llama imagen sensorial. La impresión más profunda en la mente se llama imagen sensorial, de hecho, la imagen sensorial y la imagen física son lo mismo, los diferenciamos desde un punto de vista subjetivo debido a una diferencia en el nivel de energía. Desde el punto de vista de la recuperación, a menudo se puede extraer la imagen sensorial, pero no se puede extraer la imagen física. La imagen física no es fácil de recordar, si no la recuerdas, no la has manifestado, si no se manifiesta, es porque no ha entrado en el nivel de imagen sensorial. Después de la hipnosis, se puede extraer la imagen física, después de la hipnosis, otras partes del cerebro no están excitadas, el cerebro se calma. En ese momento, el hipnotizador guía al hipnotizado, usando el lenguaje para enfocarse en él, el mundo de información en la mente del hipnotizado se manifiesta, si no lo guía, no se manifestará. La hipnosis depende completamente de la guía verbal del hipnotizador. La hipnosis tiene un proceso de guía verbal, por ejemplo: “Te sientas en el automóvil, miras las cosas afuera, ...”. Lo que dice es lo que ha visto en su mente, no es lo que está presente a su alrededor.

Cuando comes, recitas “ñ” mientras comes, recitándolo internamente. Al eliminar el sonido de “ñ” y reducir el volumen del sonido, todavía se recita internamente. ¿Cuál es la diferencia entre eliminar el sonido y no eliminarlo? ¿No lo has intentado? Piensa en cómo te sentirías desde un punto de vista teórico. (Vacío) Piensa de manera más concreta, ¿qué significa vacío? Debes comprender este problema desde su esencia. Cuando recitas “ñ” mientras piensas en ello, ¿cuál es la diferencia entre esto y la meditación silenciosa? ¿Cuál es la diferencia entre la meditación silenciosa y la meditación mental? (No hay energía) Es demasiado abstracto, sé más específico. (Cuando medito en silencio, siento algo dentro) ¿Solo sientes algo en tu mente? (También hay movimiento en los labios) Cuando meditas en silencio, hay movimiento físico, y si hay movimiento físico, significa que las células nerviosas en tu cerebro lo están controlando. Cuando meditas en silencio, ya no hay movimiento físico, los labios no se mueven y no se utiliza el flujo de aire, por lo que el cerebro ya no necesita controlarlo ni lo controla. Pero todavía hay un sonido interno, ¿cómo se produce ese sonido? Piénsalo por ti mismo.

¿Cómo se produce el “ñ”? Esto está relacionado con teorías más profundas. Cuanto más se profundiza en estas teorías, más se comprenden y se aprecian, y cuando se resuelven, se obtiene confianza en uno mismo. (Está relacionado con el conocimiento, le doy mucha importancia en mi mente). Al darle importancia, ¿cómo surge el “ñ”? Hemos hablado de los tres niveles de actividad de la vida humana: la forma (acción), el pensamiento (acción) y el mecanismo (acción). Hay pensamientos con sonido y pensamientos silenciosos, incluso durante los pensamientos silenciosos hay una forma (acción). Cuando hay pensamiento del corazón, ya no hay forma (acción) en él, solo hay pensamiento (acción). Cuando no hay pensamiento, pero aún hay pensamiento, ¿qué hay dentro? (Está en el mecanismo). Es el mecanismo, pero no es puramente el mecanismo, también hay sonido. Si quitamos ese sonido, entonces es solo el mecanismo, es puro mecanismo. Sin pensamiento pero con pensamiento, con pensamiento pero sin pensamiento, dentro de nosotros está ese mecanismo, es el mecanismo que piensa en el “ñ”, ese mecanismo es la actividad activa del líng yuán. Cuando el líng yuán ejerce su función, es el estado del líng yuán. Por lo tanto, cuando se piensa en el “ñ”, cuando no se piensa en él pero se piensa en él, cuando se piensa en él pero no se piensa en él, todavía hay algo dentro que es ese mecanismo. Después, cuando ya no hay sonido, solo queda ese mecanismo puro. Ese mecanismo es la verdadera función del líng yuán. Si te quedas allí por un tiempo, el estado del yì yuán tǐ aparecerá, eso es la calma, una calma estática, también puede ser pura. ¿Por qué? Porque sabes que es eso, aún lo sigues, eso es el conocimiento y el cuerpo. Debido a que sabes, eso es el conocimiento, debido a ese conocimiento, en términos de lógica, es el cuerpo mismo conociéndose a sí mismo. Sin embargo, la estructura de conocimiento del primer patrón de vida ha dividido el conocimiento y el cuerpo en dos. Cuando sientes que el estado del yì yuán tǐ aparece, ¡oh, sientes el estado! ¿Desde dónde sientes el estado? No es que lo sienta por sí mismo, está separado, el conocimiento y el cuerpo todavía están separados; originalmente el conocimiento y el cuerpo son una sola cosa, el conocimiento también conoce otras cosas, conoce objetos, conoce al sujeto, en este momento el cuerpo todavía es más abstracto, cuando se vuelve muy real dentro de él, está bien. No necesitas prestarle atención, ya está unido allí. Ahora el cuerpo está más abstracto y no se une, ¿qué hacer? Hacemos que el cuerpo se mueva por sí mismo, pensamos en el “ñ”, se vuelve activo. Cuando está activo, ¿no hay información presente? En esta situación, al pensar en el “ñ” nuevamente, sin sonido al pensar en el “ñ”, se siente claramente con solo un pensamiento. Decimos que es difícil pensar en el “ñ” sin hacer sonido, no es algo que puedas hacer de inmediato una vez que lo sabes, primero no haces sonido al pensar en el “ñ”, eso aún no se puede hacer, no piensas, pero el “ñ” está en tu cabeza, eso es fácil de hacer, no hacer sonido al pensar en el “ñ” es más difícil.

Cuando tenemos un pensamiento “ñ”, sabemos que este “ñ” requiere un mayor entendimiento de su significado. ¿Cómo podemos profundizar en este entendimiento? En realidad, “ñ” no representa nada en sí mismo, no tiene contenido. Originalmente, es una nota musical que debe ser recuperada, las notas “n”, “e” y “ne”. Cuando no hay sonido, no representa nada y es independiente, pero está

relacionado con el “yo” en nuestra mente. Desde este punto de vista, se ajusta perfectamente al concepto de “Yì yuán tǐ”. Por lo tanto, cuando practicamos la pronunciación de “ñ”, ¡estamos pronunciando “ñ” por sí mismo! El “líng yuán” envía un mensaje para pronunciar “ñ” por sí mismo. Esto requiere una explicación más detallada sobre el papel de “ñ” en el método de pronunciación. Cuando pronuncias “ñ” y sientes la vibración, debes prestar atención a si hay o no sonido cuando pronuncias conscientemente “ñ”. ¿Dónde sientes la vibración cuando pronuncias conscientemente “ñ”? El tiempo de vibración es muy corto, no menos de 1/10 de segundo, tal vez incluso 1/100 de segundo. Comparado con el “hùn yuán zǐ”, el tiempo del “hùn yuán zǐ” es demasiado largo. ¿Cómo se compara el “líng yuán” con el “hùn yuán zǐ”? Para profundizar aún más, el “hùn yuán zǐ” tiene una masa y energía muy pequeñas, es una entidad material con un volumen y energía muy pequeños. Ambos están en un estado latente y son tan pequeños que no se pueden medir. El “líng yuán” está dentro del “yìshí”, se refleja a sí mismo, mientras que el “hùn yuán zǐ” refleja cosas externas pero no puede reflejarse a sí mismo. Una vez que el “yìshí” tiene su propio mundo subjetivo, puede reflejarse a sí mismo y reflejar al “yìshí”. Entonces se convierte en “Yì yuán tǐ”. La acumulación de información reflejada en el “Yì yuán tǐ” es el “líng yuán”. El “líng yuán” no tiene masa, es pura y verdaderamente vacío. En términos de volumen, el “líng yuán” debería ser comparable al “hùn yuán zǐ”, pero el “hùn yuán zǐ” es una entidad material mientras que el “líng yuán” es una forma de vacío. Pero cuando el “líng yuán” se mueve, pasa de un estado de reposo a un estado de movimiento. ¿En qué momento y en qué espacio se mueve?

Cuando hablamos de volumen anteriormente, utilizamos ondas electromagnéticas para calcular el volumen, la energía en un centímetro cúbico y la masa. Así que pasamos de una medida cuantitativa a una medida de volumen. Pero, ¿qué pasa con el tiempo? ¿Cuánto tiempo ocupa una onda electromagnética al pasar a través del volumen de una partícula hùnyuán? Creemos que es incluso más pequeño que los 10^{-44} segundos de Planck, porque cuando pensamos en ello, en el momento en que hay un movimiento en ese lugar, ya está allí. Digamos que son 10^{-44} segundos, ¡pero eso es una diferencia enorme en comparación con 1% de segundo! Desde el momento en que se forma la partícula, hay un inicio, un comienzo, un florecimiento y una aparición. Antes de llegar a 10^{30} , ya hemos llegado a muchos niveles de partículas. ¿Cuántas partículas hay? ¿Cuántas partículas hay en el ñ? Cuando pensamos en ello, cuando hay partículas, todo es partículas, todo es ñ. Está dentro de nosotros y está a nuestro alrededor. Así es como se forma la partícula del língyuán en nuestra mente. Una vez que entendemos esto, la partícula se manifiesta. Todo es partículas, las partículas están en todas partes. (Con este movimiento, siento algo) Siento algo hermoso dentro de mí, esto es maravilloso.

El método de cálculo de los puntos espaciales es establecer una constante por nosotros mismos. Supongamos que el punto en el espacio es una constante, y esta constante es simplemente un

número que se calcula mediante un método. Supongamos que hay cambios de frecuencia en un segundo de una onda electromagnética de un hertz. Supongamos que hay un cambio de un hertz en un segundo. Ahora, en las ondas largas, puede haber alrededor de diez hertz. Por ejemplo, entre las 5 y las 7 de la tarde, hay una onda infrarroja que tiene una frecuencia similar a la de los nervios cerebrales, alrededor de 10 a 12 hertz. En este caso, suponemos que la onda electromagnética es de un hertz. Según el cálculo basado en la constante de Planck, esta onda electromagnética tiene una cantidad de energía extremadamente pequeña. La energía de una onda electromagnética de un hertz es muy pequeña, entonces ¿cómo se distribuyen los puntos de energía de una onda electromagnética de un hertz? La velocidad de propagación de una onda electromagnética es de 300,000 kilómetros por segundo, por lo que esta pequeña cantidad de energía se distribuye dentro del volumen de una esfera con un radio igual a la velocidad de la luz. Así es como se distribuye la energía de un hertz. Entonces, calculamos cuánta energía hay en un centímetro cúbico y así podemos calcularlo. Calculamos la energía en un centímetro cúbico y luego la convertimos en masa. Usamos la fórmula de Einstein, energía igual a masa por la velocidad de la luz al cuadrado, para calcular la masa y luego convertirla en volumen. ¿Cómo convertimos la masa en volumen? Hacemos investigación y encontramos relaciones relevantes, por ejemplo, un centímetro cúbico de agua es igual a un gramo, por lo que podemos convertir la masa en volumen utilizando la densidad del agua. Tenemos los datos de masa y, a través de los cálculos, obtenemos el volumen constante de las partículas hùnyuán. Esto es desde el punto de vista del volumen, este pequeño volumen tiene longitud, anchura y altura. En la teoría del todo hùnyuán, solo hemos hablado de longitud, anchura y altura, pero no hemos calculado números específicos. En 1992, cuando estaba escribiendo el libro, soñé con la fórmula de esta sustancia especial de oscilación espacio-temporal, en ese momento no se llamaba partícula hùnyuán, pero después de despertar no pude recordarla. La fórmula es bastante simple y no es muy complicada. Se lo conté a Tao Zu y él dijo que era simple. Un profesor en Daqing hizo tres derivaciones de fórmulas, las vi y una de ellas no se puede explicar con la física moderna. Él dijo que la masa de rotación es igual a la masa de revolución, pero la física moderna considera que la masa de revolución no es igual a la masa de rotación. Según la ciencia, no son iguales, pero según nuestra teoría, son iguales. ¿Por qué? Desde el punto de vista de la naturaleza, no hay rotación sin revolución, ni revolución sin rotación. Ahora, en el mundo de la física, hay cosas creadas artificialmente que pueden tener revolución sin rotación, o rotación sin revolución, lo cual es diferente a la naturaleza. En este aspecto, no se puede derivar. Un profesor asociado de física en Huaiyin dijo que “este anillo, esta prueba” no son iguales. Si llevamos esto a la Academia de Ciencias para calcular la fórmula, necesitaríamos 300 páginas de papel. Los rusos utilizaron cientos de páginas de fórmulas para demostrar la tridimensionalidad de los puntos mediante cálculos electrónicos a una velocidad de un año y medio.

Nuestra fórmula es muy simple, somos un punto y este punto tiene tres dimensiones. Le dije a Bartel: ¿Ves alguna correlación entre la mínima cuerda de supercuerdas y nuestro punto? ¿Y qué hay de la forma en que calcula ese punto? ¿Hay alguna correlación entre esta fórmula y las tres dimensiones de nuestro punto? La respuesta es no, estoy seguro de que nuestra fórmula es correcta. Ellos están pensando de manera general, mientras que nosotros hemos deducido este número y además, el punto en nuestro espacio no puede ser más pequeño en términos de espacio y tiempo. Incluso si el Hùn yuánzǐ es más pequeño, aún tiene una masa en términos de espacio y una naturaleza temporal en términos de tiempo.

El “líng yuán” y el “hùn yuán zǐ” son diferentes. El “líng yuán” se forma sobre la base del “yì yuán tǐ” a medida que la energía en movimiento del cerebro se vuelve más abundante y las células cerebrales aumentan. Debido a que el “yì yuán tǐ” también tiene características de imágenes y memoria. El “hùn yuán qì” también tiene esta naturaleza, es una característica común del “hùn yuán qì”. Cuando el “hùn yuán qì” en el cerebro se vuelve lo suficientemente denso y su movimiento se vuelve lo suficientemente intenso, se produce un movimiento automático. La reflexión generada por el movimiento automático del “hùn yuán qì” es una reflexión pasiva, y su memoria también es pasiva. Cuando se produce este movimiento automático, se genera un mundo subjetivo. Debido a este movimiento automático, todo se convierte en información, reflejando los depósitos de información. El “líng yuán” es un depósito de información, es completamente información y no tiene la calidad del “hùn yuán zǐ”. En la explicación anterior del proceso de conciencia, se habló sobre su proceso de transformación, desde una imagen física hasta el cerebro, desde una entidad física hasta una imagen, desde una imagen hasta una imagen recibida, desde una imagen recibida hasta una imagen esbozada, desde una imagen esbozada hasta una imagen diaria. Este proceso es la transformación de una entidad física en el cerebro en información. La diferencia entre los animales y los humanos es que los animales, una vez que tienen una imagen, están vacíos, no pueden abstraer porque no tienen un “yì yuán tǐ”.

El “líng yuán” es un depósito de información, es puramente abstracto, extremadamente abstracto, completamente abstracto, transparente. Al observarlo desde la perspectiva de su transparencia, se puede entender que el “líng yuán” es un depósito de información sin masa. La información no ocupa volumen. Por ejemplo, un triángulo equilátero, un triángulo equilátero de un kilómetro cúbico, un triángulo equilátero del tamaño de un milímetro cuadrado, un triángulo equilátero de decenas de miles de kilómetros cuadrados, todos son triángulos equiláteros, la información del triángulo equilátero no tiene una forma fija ni una diferencia de tamaño. El “líng yuán” tiene esta característica especial. Por lo tanto, el “líng yuán” no tiene masa ni una ocupación fija en el espacio. Debería ser “no está en ninguna parte y está en todas partes”, esto se refiere a su existencia en el espacio. ¿Y en cuanto al tiempo? Cuando el “líng yuán” se mueve, lo hace en un tiempo extremadamente pequeño.

Si calculamos el tiempo, también hemos calculado el tiempo del “hùn yuán zǐ”. El “hùn yuán zǐ” es un punto real, mientras que el “líng yuán” es abstracto. El “hùn yuán zǐ” tiene un volumen, el “líng yuán” también puede tener un volumen, pero puede ser grande o pequeño. El “líng yuán” no está limitado a un tamaño específico, puede ser tan pequeño como infinitamente pequeño, puede ser grande y su tiempo puede ser corto, incluso más corto que el del “hùn yuán zǐ”. ¿Cómo se calcula el tiempo del “líng yuán”? ¿Qué tan grande es su volumen? Comparado con la velocidad de la luz, el tiempo del “líng yuán” es demasiado pequeño, no es el 10^{-44} que mencionó Planck, la constante de tiempo más corta, definitivamente no lo es. Podría ser del orden de 10^{-100} , cuando el “líng yuán” se mueve, es del orden de 10^{-100} . El movimiento consciente de “ñ”, el movimiento que sentimos, incluso si es rápido y corto, no es menos de 1% de segundo. Las personas pueden sentirlo en 1/10 de segundo, ¿cuánto tiempo se necesita para ir de 1/10 a 1/100 de segundo? Se necesita mucho movimiento. Desde la perspectiva del espacio, es intangible e inmaterial, cuánto movimiento se necesita. Cuando pensamos en ello, en el tiempo en que se forma y se mantiene, hay mucho movimiento, demasiado movimiento (desde este punto de vista, también es infinitamente grande). En este estado, ya no necesitamos llevar la conciencia al estado mental, el movimiento está en todas partes, no hay necesidad de llevarlo afuera. Antes, irradiábamos desde adentro hacia afuera, ahora que entendemos este principio, ya no necesitamos irradiar ni atravesar. Cuando “ñ” se mueve, está presente en todas partes, esto es estar presente en el tiempo. No solo está en la mente, cuando pensamos en “ñ”, la mente está llena de este movimiento, y alrededor de la mente también está este movimiento. Puede ser tan pequeño como infinitamente pequeño, y también puede ser tan grande como infinitamente grande. Antes, cuando intentábamos sentirlo desde la mente, no podíamos percibirlo porque estábamos acostumbrados a la adaptación de la vida, lo cual también indica que no teníamos esta estructura de conocimiento en nuestra estructura de conocimiento existente, por lo que no podíamos reconocerlo. Cualquier percepción, sensación o acción de una persona está impulsada por este movimiento. Antes, irradiábamos desde adentro hacia afuera, pero ahora que entendemos este principio, ya no necesitamos irradiar ni atravesar. Cuando “ñ” se mueve, está presente en todas partes. Desde el punto de vista de la integración de la forma y el espíritu, si hay una sensación, como entumecimiento o dolor en algún lugar, también es “ñ”, pero cuando prestamos atención al “líng yuán”, el entumecimiento y el dolor desaparecen. Esto se debe a que en el “líng yuán” no hay entumecimiento, el entumecimiento y el dolor son respuestas del primer patrón de vida, estas respuestas son reacciones físicas, reacciones de energía y hormonas en el cuerpo, reacciones enzimáticas, el “líng yuán” no tiene este tipo de respuestas. (Cuando hablas, escucho con el “líng yuán” en mi mente, hoy me siento bastante especial, al principio era un estado de vacío adentro, luego se volvió real, sentí que se estaba contrayendo hacia adentro, cuando mencionaste el movimiento del “ñ”, de repente sentí que era infinitamente grande).

Resumimos las características especiales del “lǐng yuán” en siete palabras: vacío, limpio, claro, espiritual, penetrante, fusionado y puro.

La vacuidad es la naturaleza esencial del lǐng yuán, y en el futuro, este lǐng yuán se sublimará gradualmente. Cómo se sublima no puede separarse de esta vacuidad. No puede tener energía, no puede tener masa, solo es una vacuidad. Después de que la vacuidad se llena, ¿qué es la forma de esta vacuidad del lǐng yuán? La vacuidad es completamente pura, una pureza clara. Esta pureza clara es su esencia. Es pura sin impurezas, porque se llena de vacuidad para tener una forma, después de ser pura, vuelve a ser igual que antes, tiene una forma pura. Luego, avanzando un paso más, esta forma se manifiesta como una imagen. Esta imagen es una claridad, no es luz, es claridad. La claridad es la imagen original de esta forma. Ahora nadie ha alcanzado la claridad nítida, aún no ha alcanzado el nivel de claridad, pero es tanto una claridad como una oscuridad, esta claridad también representa el brillo, es claridad. La oscuridad no es negrura. En resumen, la naturaleza del lǐng yuán es la vacuidad, la pureza y la claridad son su forma. Estos tres conceptos solo describen las características de manifestación del lǐng yuán en diferentes grados. Por lo tanto, cuanto más lleno y puro esté el lǐng yuán, más vacío y claro será. ¡El lǐng yuán también debe ser útil! Se llama “atravesar”, no “pasar”, “pasar” implica un proceso, “atravesar” es atravesar en tres dimensiones, “atravesar” es su aplicación, “fusionar” es el cambio que se produce en esta forma. Esta forma, que se utiliza para controlarlo y dominarlo, es el lǐng yuán, el lǐng es la función completa del lǐng yuán. Por último, “hún” es el estado general del gran hùn yuán. Estas siete palabras: vacío, pureza, claridad, lǐng, atravesar, fusionar y hùn, el lǐng está presente en estas siete palabras. Estas son todas las características de la naturaleza del lǐng yuán, todas están dentro del gran estado general del hùn yuán, esto es lo que los antiguos llamaban el universo dentro del corazón. De esta manera, la norma corporal del lǐng yuán se vuelve más completa y refinada, esto es más completo que cuando se habla de la naturaleza corporal del yì yuán tǐ en términos de refinamiento, compatibilidad y penetración.

Lo que se mencionó anteriormente sobre la máquina del lǐng yuán es la totalidad del espacio-tiempo. Sobre esta base, se puede avanzar más rápidamente al recitar el “ñ”. Entonces, recitas y no recitas, no recitas y recitas, el recitar es constante. Cuando realmente recitas, esta máquina no se detendrá, porque no tenemos esta estructura de conocimiento, ya que es demasiado sutil para que lo sientas. En realidad, está ahí, cada pensamiento es esta máquina. No hay un solo lugar en el cerebro que no sea una máquina, cuando tienes esta sensación, todo nuestro cuerpo se convierte en una máquina. En ese momento, el lǐng yuán se vuelve muy pleno, se llena de energía. El budismo Zen habla de los 84,000 cabellos en todo el cuerpo como un solo tema, esto tiene similitudes con lo que estamos hablando, solo que ellos lo expresan de manera más general, nosotros lo expresamos de manera más detallada. En realidad, las personas tienen innumerables máquinas, cuando una persona se mueve,

siente que todo es una máquina, cuando recita el “ñ”, siente que no hay lugar donde no haya una máquina. Por lo tanto, la verdadera iluminación ocurre cuando se llega a esta situación.

Al utilizar la palabra “ñ”, podemos explicar de manera más profunda y detallada los principios y métodos de esta ciencia. La palabra “ñ” se refiere a la cuestión del gran espacio-tiempo del Hùnyuán. En cuanto a la práctica de la palabra “ñ”, desde el punto de vista espacial, está en todas partes y en ninguna parte al mismo tiempo. Desde el punto de vista temporal, también está en todas partes y en ninguna parte al mismo tiempo. ¿Dónde está exactamente? Al practicar y comprender de esta manera, al utilizar la conciencia de esta manera, al ponerlo en práctica, pronto la mente se llena de “ñ”. Está en el centro de la cabeza, en la parte superior de la cabeza, en la parte posterior de la cabeza, en los lados de la cabeza e incluso en la parte posterior del cuello. El estado se manifiesta gradualmente y poco a poco está presente en todas partes, formando un todo. Cuando se mueve, ¡oh!, es un todo. El estado dentro de la cabeza está ahí, de hecho, el estado está presente en las manos, los pies, los oídos, los ojos y la nariz. No es necesario buscarlo, simplemente al mover la conciencia, está ahí.

El estado de la cabeza está ahí, en realidad, el estado está en las manos, en los pies, en los oídos, en los ojos, en la nariz, no es algo que se busque, con solo un pensamiento se manifiesta.

En resumen, al resolver el problema de la máquina de la práctica, se ha hecho más claro y concreto el concepto de líng yuán (espíritu original) y el concepto de yì yuán tǐ (cuerpo de la intención). Líng yuán pone en movimiento al yì yuán tǐ. ¿Cómo se pone en movimiento? Es gracias a la acción de la máquina de líng yuán. Lo que los antiguos llamaban “ver la naturaleza a través de la mente clara” significa ver el cuerpo del yì yuán tǐ y experimentar el estado corporal durante el movimiento. El estado de movimiento se refiere a la máquina. Míng diàn (atención clara) es el estado de calma del yì yuán tǐ, mientras que el estado de movimiento es la sensación de esta máquina. Al ser consciente del movimiento y la máquina, se logra una combinación de movimiento y calma, así como una combinación de cuerpo y uso. Al reconocer el uso a través del cuerpo y reconocer el cuerpo a través del uso, se logra una unidad integral. Al reconocer el uso a través del cuerpo, se utiliza esta máquina para realizar acciones. Un simple movimiento de Tai Chi, al moverse desde aquí, se usa este movimiento para reconocer el cuerpo. Durante la práctica, presta atención al “ñ”, una vez que se forma, se llena. Una vez que se llena, el “ñ” está en todas partes dentro y fuera del cuerpo. Poco a poco, el cuerpo interno y externo se vuelven unificados: líng yuán y el cuerpo están en armonía, y el cuerpo y el mundo exterior están en armonía. La armonía entre el cuerpo y la mente significa que la forma del cuerpo es maravillosa, se trasciende y se purifica, se vuelve vacío, puro y claro. Cuando se vuelve vacío, puro y claro, estos tres aspectos se vuelven uno: cuando se vuelve transparente, se utiliza este vacío para guiar esta claridad. Durante la práctica, hay diferentes grados de transparencia, y siempre hay un proceso de vacío cuando hay transparencia. La pureza a veces no se

siente, incluso cuando no hay nada dentro del vacío, sigue siendo puro. El vacío necesita llenarse gradualmente, hasta que se sienta la sensación de pureza, eso es algo puro. Si el cuerpo está demasiado vacío, se vuelve delgado, demasiado vacío significa que la pureza no es suficiente. A medida que el vacío se llena cada vez más, el vacío se convierte en pureza, no hay nada más que eso, se llena cada vez más, se vuelve más sólido, más completo... Muy vacío, muy puro, entonces se tiene una sensación de transparencia más fuerte, cuanto más transparente es la sensación de transparencia. Cuando este vacío llega a cierto punto, no se llama oscuro, se llama claro y distinto. La oscuridad tiene transparencia, tiene claridad, es la oscuridad antes de que llegue la claridad. A medida que el vacío se llena más, desde la perspectiva del vacío, también es una claridad, cuando el vacío aún no ha llegado a esta oscuridad, lo llamamos vacío y claro (el vacío, la pureza y la claridad son una relación progresiva). Esto es parte del proceso de perfeccionamiento y llenado constante del cuerpo, de la elevación continua de la naturaleza del corazón y la mente. La cadena de suministro integral es: yì yuán tǐ, xīn yuán tǐ, nǎo yuán tǐ, nǎo yì tǐ, yì yuán tǐ, xū líng tǐ, qīng líng tǐ, míng líng tǐ, miào líng tǐ, están en una relación progresiva. La práctica consiste en avanzar capa a capa hacia lo más profundo del yì yuán tǐ dentro del conocimiento del segundo modelo de vida, a medida que se avanza, se comprende, a medida que se comprende, se avanza, es una experiencia.

¿Cómo se utiliza “ñ”? Aquellos que han entrado en el Yì yuán tǐ conocen el estado interior. Saben que el estado del “ñ” no necesita ser controlado, porque ese estado es como estar muerto. Una vez que se conoce este estado, se debe utilizar el líng yuán para controlarlo, para hacer cosas, para penetrar en él. Con el “ñ”, una vez que se comprende el principio, ya no es necesario controlarlo. Solo con tener un pensamiento, ya está presente en todas partes, en todas las cosas, incluso cuando se piensa en otras cosas, cuando se siente en el cuerpo, cuando hay movimiento, está presente en todas partes. Ya sea para diagnosticar enfermedades, tratar enfermedades o realizar experimentos, todo se hace con este “ñ”, ¡se activa con solo un pensamiento! No hay sensación de distancia, ni siquiera desde un punto de vista teórico. Está presente a tu lado, a un kilómetro de distancia, a mil kilómetros de distancia, incluso a diez mil kilómetros de distancia, incluso en años luz, en el momento presente. Después de comprender este principio, el “ñ” tiene un cuerpo y un uso positivo. El momento presente es todo. (Después de comprenderlo teóricamente, también es necesario movilizar su poder). Debes estar dispuesto a hacerlo, tener el deseo de hacerlo. Después de tener este deseo, cuando te mueves, el “ñ” se mueve contigo. Es una fuerza sutil que se activa con solo un movimiento sutil del espíritu. Porque su organización de información es muy simple, una vez que tiene una secuencia de información, comienza a funcionar directamente, sin necesidad de convertirse en un pensamiento.

Usar el “ñ” fortalece la transparencia del cuerpo. Para fortalecer la claridad y transparencia de nuestro cuerpo, debemos fortalecer y elevar nuestro “Yì yuán tǐ” (cuerpo de la intención), ya que nuestro cuerpo es relativamente débil. ¿Por qué es débil? Porque ha sido despojado de su posición

por el primer conjunto de patrones de vida, y nuestra energía se manifiesta en el primer conjunto de patrones de vida. Por ejemplo, cuando estamos sentados y nuestras piernas se adormecen, esa sensación de adormecimiento es una respuesta del primer conjunto de patrones de vida. El cerebro percibe esa sensación de adormecimiento en la corteza cerebral sensorial, pero la corteza cerebral no está enferma! El adormecimiento en las piernas se debe a un problema en la circulación sanguínea en esa área. Por supuesto, esto no es exclusivamente el primer conjunto de patrones de vida, el segundo conjunto de patrones de vida también está involucrado, el “Shén” (espíritu) también lo sabe. Cuando el cerebro percibe el adormecimiento en las piernas, el cerebro no está adormecido, el “Líng yuán” (espíritu original) tampoco está adormecido, solo que la actividad de la vida los ha envuelto. Al comprender este principio, hay un “Yì yuán tǐ” en el cerebro, también hay conocimiento, el cuerpo y el conocimiento originalmente no están separados, el conocimiento permanece en el cuerpo y no se separa del cuerpo. Cuando sientes adormecimiento en alguna parte del cuerpo, también llega el “Líng yuán” (espíritu original), al aclararlo, al sentirlo, no diriges tu atención hacia la parte adormecida, cuando el “Líng yuán” llega, con un toque suave desaparece. Si sientes una molestia severa, es porque tiene una gran fuerza y no desaparece de inmediato. Cuando el “Yì yuán tǐ” tiene movimiento en el “Líng yuán”, oh, es eso, lentamente utiliza la conciencia para moverlo, es el “Líng yuán”, cuando la mano tiene sensación también es el “Líng yuán”, utiliza ese estado interno, utiliza el cuerpo, conocimiento y uso del “Líng yuán” para fortalecer la claridad y transparencia del cuerpo.

Ahora hemos explicado la teoría del yì yuán tǐ, debemos comprenderla desde el punto de vista teórico. El primer principio de nuestra teoría es abrir los orificios desde un punto de vista teórico. Una vez que hayamos comprendido esto teóricamente, podemos aprender nuestros conocimientos básicos. En la sociedad hay muchas personas reflexivas y hábiles en el pensamiento lógico que son capaces de reflexionar. Ellos entienden este principio y son capaces de comprenderlo, están dispuestos a cambiar su estructura de conocimiento, métodos de pensamiento y hábitos de comportamiento en la práctica. Es similar a la iluminación repentina en el estudio del budismo, pero también requiere una práctica gradual. La práctica gradual puede ser rápida o lenta, y gradualmente su espíritu cambiará.

EL PAPEL DE “Ñ”

Utilizamos el símbolo “ñ” para representar la función del Yì yuán tǐ, que es la manifestación tangible del líng yuán. Este símbolo no es solo un símbolo, sino que su contenido real y la naturaleza del Yì yuán tǐ son congruentes. Las palabras y el lenguaje comunes son solo símbolos representativos de las cosas, se puede utilizar cualquier cosa como representación, los idiomas y escrituras de diferentes países son diferentes, para la misma cosa puede haber muchos símbolos representativos diferentes,

pero solo el Yì yuán tǐ no puede ser representado de esa manera, solo se puede expresar con este “ñ”. Este “ñ” es otra forma de expresar el estado real del Yì yuán tǐ, ese estado interno es el Yì yuán tǐ, y ese “ñ” también lo es. Cuando estés familiarizado con él, cuando pases de recitarlo mentalmente a practicarlo mentalmente, ese estado se manifestará por sí mismo.

Pronunciar el sonido “ñ” en sí mismo es el método más directo, simple y fundamental para practicar el Yì yuán tǐ. Esto se debe a que “ñ” es un contenido especial en la pronunciación de la letra “n” en pinyin chino. Cuando la “n” se utiliza como consonante, se pronuncia “ne”, y cuando se utiliza como vocal, se pronuncia “en”. Ambos sonidos contienen el fonema “n”. Cuando se pronuncia “en”, la entrada de la vocal es “n”, con la combinación de “en” con una “e” al frente y una “n” al final. Cuando se pasa del sonido “e” al sonido “n”, al final se produce este sonido “ñ”. Al pronunciar el sonido “e”, la punta de la lengua baja hacia la mandíbula mientras los lados de la boca y los dientes se juntan hacia los lados, produciendo el sonido “e”. Cuando este sonido “e” termina, la lengua se extiende plana, aparentemente empujando hacia arriba el tercio frontal de la lengua, pero en realidad es mantener naturalmente una cavidad redonda en la boca, con los dientes superiores e inferiores sin juntarse y la punta de la lengua entre los dos dientes. Así es como se produce el sonido “n” al pasar del sonido “e” al sonido “n”. Cuando las personas de Shanxi pronuncian el carácter “我” (wo), pronuncian el sonido “e” (tono 3), que es este mismo sonido “e”. A partir de este sonido “e”, se introduce el sonido “n” en el interior de “我” (wo). Por lo tanto, desde el punto de vista fisiológico, el sonido “n” tiene este proceso. Cuando se pronuncia el sonido “ne” en pinyin chino, este fonema, al principio se pronuncia “n”, desde el interior hacia el exterior, desde el “n” hasta el sonido “e” claro, que es el “我” (wo). Por lo tanto, cuando se pronuncia el sonido “n”, puede ser la entrada en el interior de “我” (wo), o puede ser la salida desde el interior de “我” (wo).

Cuando pronunciamos el sonido “ñ”, capturamos de manera especial el estado esencial de nuestro yo interno, y establecemos una conexión con nuestro yo. Cuando pronunciamos el sonido “ñ”, que representa el núcleo esencial del Yì yuán tǐ - el líng yuán, se convierte en un símbolo sonoro. Cuando la mente está en silencio, sin sonido, la energía del sonido desaparece y se fusiona directamente con el núcleo esencial del líng yuán del Yì yuán tǐ.

Porque la “ñ” es independiente. El sonido “ñ” no tiene ningún significado en sí mismo, y no deja ninguna huella en nuestro Yì yuán tǐ. Por lo tanto, cuando pronunciamos el sonido “ñ”, en sí mismo se ajusta a la naturaleza del núcleo de líng yuán. El Sexto Patriarca dijo: “Lo sin forma no tiene características, al recitar se recita el verdadero aspecto”. ¿Cómo recitamos el verdadero aspecto? Él no tiene forma de hacerlo. Cuando recitamos esta “ñ”, estamos recitando el verdadero aspecto.

Al recitar una frase antigua, la mente se ordena y se vuelve completa. La totalidad se manifiesta y la función del Yì yuán tǐ en todo el cerebro se integra, lo que lleva a una comprensión global. Cualquier proceso de aprendizaje implica la formación de una secuencia de información, donde una pequeña

Sección 3: El trabajo del Yì yuán tǐ: El papel de “ñ”

cosa es una secuencia de información completa en sí misma. Sin embargo, la totalidad del Yì yuán tǐ es demasiado grande. Debido a su gran tamaño y la gran cantidad de contenido que contiene, su aspecto común es muy simple.

CAPÍTULO 6

静功与简便功法

JÌNG GŌNG Yŭ JIǎNBIÀN GŌNG Fǎ

EJERCICIOS ESTÁTICOS Y

SENCILLOS

El Zhìnéng Jìngōng incluye el Zhan gōng (práctica de pie), el Zuò gōng (práctica sentado) y el Wò gōng (práctica acostado). Su característica común es comenzar con movimientos simples, ajustar la postura corporal para activar los cambios en la energía y luego mantenerse en una posición estática, utilizando solo la mente para lograr los objetivos de la práctica. El Jìngōng se refiere principalmente a la parte posterior de la práctica, donde se mantiene la postura estática mientras la mente se mueve.

SECCIÓN 1. LA UNIÓN DE LOS TRES CENTROS (SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG / 三心并站庄)

El “Tres Corazones Unidos en Pie” (Sānxīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄) es una práctica fundamental de Zhìnéng Qìgōng y también sirve como una transición de la mezcla externa del Qi (wài hùn yuán / 外混元) hacia la mezcla interna del Qi (nèi hùn yuán / 内混元), y de la mezcla interna hacia la mezcla central del Qi (zhōng hùn yuán / 中混元). Desde la práctica del “Pěng qì guàn dǐng fǎ” hasta el “Xíng Shén Zhuāng”, el “Tres Corazones Unidos en Pie” es una técnica de transición que permite recoger la energía externa hacia el interior. También es necesario para la transición hacia la mezcla central del Qi después de completar el “Wǔ Yuán Zhuāng”, aunque la posición y la intención de los tres corazones unidos varían. Las características del “Tres Corazones Unidos en Pie” son: más quietud que movimiento. Comienza con movimientos simples, seguidos de ajustes en la postura para iniciar cambios en el mecanismo del Qi, y luego se mantiene la forma en quietud, utilizando únicamente el movimiento de la intención pura para alcanzar el objetivo de la práctica. El “Tres Corazones Unidos en Pie”, al ser predominantemente estático, puede considerarse tanto una práctica de quietud como de movimiento.

OBJETIVOS DE ESTA SECCIÓN

1. Se requiere que los estudiantes dominen completamente la teoría y la técnica de “Tres Corazones en una Postura de Pie” (sān xīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄), puedan practicarla con habilidad y tengan una comprensión profunda de esta práctica. Deben ser capaces de demostrar la postura y explicar la práctica, alcanzando gradualmente la capacidad de enseñar esta técnica de manera independiente.
2. A través de la práctica de esta técnica, se busca relajar la cintura, las caderas y el “wěi lú” (尾闾), activar la energía verdadera y fortalecer el cuerpo; mediante la práctica de esta técnica, se facilita la transición y la conexión desde el “hùn yuán” (混元) externo hacia el interno, y desde el interno hacia el central.

I. LA PRÁCTICA DE SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG

El mantra general es: Con los siete orificios cerrados y la nariz hacia el cielo, pisando el qi con las manos en los puntos de acupuntura, con los tres corazones unificados y la mente concentrada, el cuerpo se siente ligero, el qi es refrescante y la sonrisa se expande en el rostro.

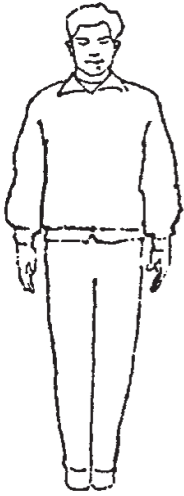
I. PREPARACIÓN

1. PUNTOS DE ACUPUNTURA

- Tōngtiān (通天): ubicado 4 cun directamente sobre la línea anterior del cabello y 1,5 cun lateralmente.

2. REQUISITOS DE POSTURA Y MOVIMIENTO

1. Coloca los pies juntos, mantén el cuerpo recto y centrado, y deja que las manos cuelguen naturalmente a los lados. Mira hacia el horizonte donde se encuentran el cielo y la tierra, cierra suavemente los ojos y retira la mirada. Mantén la boca ligeramente cerrada y respira naturalmente por la nariz, imaginando que tu nariz está conectada con el punto de acupuntura en la parte superior de la cabeza que comunica con el cielo (Bǎi huì / 百会). (Ilustración 5—1)
2. Separar los pies como si pisaras el Qi. Mantén los talones fijos y gira las puntas de los pies hacia afuera formando un ángulo de 90°, luego gira los talones hacia afuera también en 90°, de modo que tus pies formen una figura en forma de “ocho” invertido. Después de realizar este movimiento, el Qi se extiende a lo largo de los meridianos Yang en los lados externos de las piernas. Debido a que los pies están girados hacia adentro, los meridianos Yin de los tres canales internos de la pierna se relajan naturalmente, lo que fortalece la función de ascenso del Yin y descenso del Yang en los meridianos. Este movimiento se conocía anteriormente como “pisar el Qi”.



5-1

3. EXPLICACIÓN DETALLADA

Esta parte incluye tres contenidos: ajustar el cuerpo, ajustar la mente y pisar el qi.

(1) AJUSTAR EL CUERPO

Coloca los pies juntos, mantén el cuerpo recto y centrado, deja caer los brazos de manera natural a los lados, mira hacia adelante con la vista nivelada, retira la mirada, cierra suavemente los ojos y relaja todo el cuerpo. (Los requisitos específicos para esta parte son los mismos que los del ajuste de la forma en la preparación del método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” (捧气贯顶法), por lo que no se repetirán aquí).

(2) AJUSTAR LA MENTE

EXPLICACIÓN

Se requiere que los ojos, oídos, nariz y boca se concentren en un solo punto, para mantener el espíritu enfocado internamente.

MÉTODO

- Ojos: mira directamente hacia adelante, al vacío donde el cielo y la tierra se encuentran, concentra tu pensamiento en un punto, combínalo con el Qi del vacío (混元气 / hùn yuán qì), retira la mirada de manera uniforme hasta llegar al punto Bǎi huì y hacia abajo, al punto de intersección vertical interno en Yìntáng, cierra suavemente los ojos, mantén los globos oculares en una posición de mirada directa internamente, concentra la luz espiritual en este lugar y observa tranquilamente los cambios;

Sección 1. La Unión de los Tres Centros (Sān xīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄): I. La práctica de Sān xīn bìng zhàn zhuāng

- Oídos: no escuches sonidos externos, escucha hacia adentro en el punto de intersección de la mirada dentro de la cabeza;
- Boca: los labios y dientes se tocan ligeramente, la lengua toca el paladar superior, la intención se dirige al centro de la cabeza;
- La nariz: la intención se dirige desde la punta de la nariz hacia abajo buscando el punto huìyīn, rodeando hacia atrás pasando por wěi lǚ, subiendo a la cabeza para guiar los ojos, oídos y lengua juntos hacia el punto Tiānmén con un movimiento ascendente, como si extendieras dos antenas desde las sienes que se unen por encima de la cabeza y luego se retraen hacia el centro de la cabeza.

EFEECTO

Al distribuir la intención y el Qi en la cabeza, se recoge el Qi espiritual (神气 / shén qì), manteniendo el espíritu enfocado internamente y llenando la cabeza con energía espiritual.

(3) PISAR EL QI

Los pies deben frotar el suelo hacia afuera formando una figura de ocho invertida (“八”), con una distancia entre los centros de los pies aproximadamente igual al ancho de los hombros. Los talones deben estar ligeramente más separados que los hombros y las puntas de los pies ligeramente más juntas que los hombros.

MÉTODO

Primero, traslada tu peso hacia atrás, usando los talones como eje, frota la superficie de los pies contra el suelo hacia afuera hasta formar un ángulo de 90°, luego, con las puntas de los pies como eje, gira los talones hacia afuera 90° para que los pies formen una figura de ocho invertida.

FUNCIÓN

Primero, al realizar este movimiento, se consigue que el Qi fluya a través de los meridianos yang en el exterior de las piernas. Como los pies están girados hacia adentro, los meridianos yin de los tres canales del pie se relajan naturalmente, lo que refuerza la función de ascenso del yin y descenso del yang en los meridianos.

Segundo, este movimiento se realiza con la intención y el Qi dirigidos a los pies, llenando de Qi toda la base de los pies y las extremidades inferiores.

EXPLICACIÓN

Al hacer el ejercicio de “pisar el Qi”, la intención debe ser como si estuvieras raspando el Qi del suelo. Este movimiento no debe convertirse en saltos hacia adelante o hacia atrás, ya que eso desordenaría el flujo del Qi.

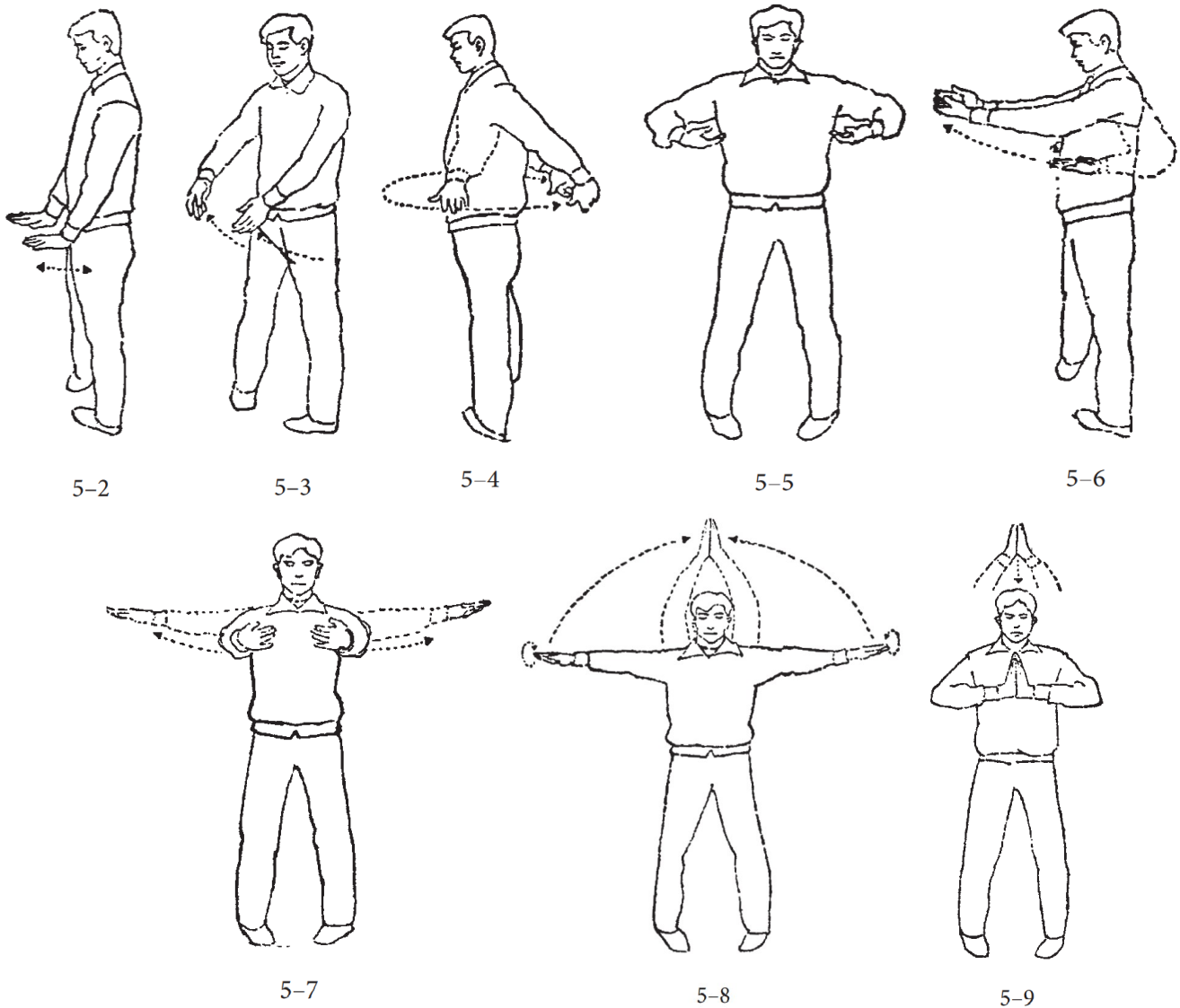
(4) RESUMEN

La postura preparatoria de la práctica de “Tres Corazones en Unión” (Sānxīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄) añade, en comparación con la postura preparatoria del método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” (捧气贯顶法), los requisitos de “recolectar la vista y retornar la audición” (shōu shì fǎn tīng / 收视返听) para ajustar el espíritu y el movimiento de “pisar el Qi” (cǎi qì / 踩气).

II. APERTURA

Los pies forman una figura de “ocho” hacia atrás, y tanto los movimientos como las intenciones son los mismos que en la posición inicial del “Pěng qì guàn dǐng fǎ” (捧气贯顶法).

Siguiendo los movimientos de la posición inicial del “Pěng qì guàn dǐng fǎ”, se realiza hasta que ambas palmas se unen por encima de la cabeza. Luego, se bajan las manos juntas en oración por delante de la cabeza hasta el pecho. (Figura 5-2 a Figura 5-9)



III. POSTURA PRINCIPAL

1. REQUISITOS DE POSTURA

1. Deja caer ambos brazos; separa las raíces de las palmas de las manos, con las puntas de los dedos tocándose entre sí, y las palmas conteniendo un espacio como si sostuvieran medio globo, colócalas frente al abdomen; las palmas deben estar frente al ombligo. Flexiona ligeramente las rodillas y haz una pequeña sentadilla, asegurándote de que las rodillas no sobrepasen las puntas de los pies. Mantén un espacio vacío en la base de los muslos, empuja hacia atrás la puerta del destino (mìng mén) en la zona lumbar y coloca las nalgas como si estuvieras sentado sin estarlo (Imágenes 5—10, 5—11). La altura de la postura de pie se determina según la constitución física del practicante. (Imágenes 5—9, 5—10, 5—11)

2. Mantén la cabeza erguida y centrada, como si estuviera suspendida en el aire. Los ojos deben estar como si estuvieran cubiertos por una cortina, serenos y tranquilos, con la mirada recogándose hacia adentro a medida que los párpados se cierran, fusionándose con la intención. La lengua debe tocar el paladar superior, relaja las cejas y las mejillas con una expresión que parece una sonrisa pero no lo es. Contén el pecho, relajando el área triangular entre el esternón y los pezones; estira la espalda, haciendo que el punto Dàchuí (大椎) se eleve directamente hacia Bǎi huì (百会), enderezando así la columna vertebral, al mismo tiempo relaja naturalmente los omóplatos para que se hundan y así expandir la caja torácica y relajar el pecho y la espalda. Relaja los hombros y vacía las axilas, dejando caer los codos como si estuvieran suspendidos. Asienta las muñecas, contiene las palmas y extiende los dedos. Relaja la cintura, incluyendo las vértebras lumbares y sus ligamentos, así como los músculos a ambos lados de la cintura, para cambiar gradualmente el estado naturalmente curvado de la zona lumbar. Relaja la cadera, incluyendo la relajación de las articulaciones de la cadera y sacroilíacas. Deja caer el wěi lú (尾闾) apuntando hacia el suelo, formando un triángulo equilátero con la línea que conecta ambos talones, siendo el centro del triángulo el punto donde apunta el wěi lú. Ajusta la entepierna y eleva el huìyīn (会阴). Relaja las rodillas, girándolas ligeramente hacia adentro y flexionándolas hacia adelante; las rótulas deben tener una ligera intención de elevarse. Relaja los tobillos y extiende los pies planos sobre el suelo.

Mantén esta postura durante aproximadamente media hora; más tiempo es aún mejor.



5-10



5-11

2. DETALLE DE LOS REQUISITOS PARA CADA PARTE DEL CUERPO

(1) MOVIMIENTO POSTERIOR A JUNTAR LAS MANOS FRENTE AL PECHO EN LA POSTURA DE INICIO

Separa las raíces de las palmas de las manos, con las puntas de los dedos ligeramente tocándose o casi tocándose, y deja caer las palmas hacia abajo frente al abdomen, deteniéndolas a la altura del ombligo. Se requiere que las muñecas estén relajadas, con las palmas ligeramente curvadas hacia adentro y los dedos extendidos.

Flexiona las rodillas para agacharte, manteniendo un espacio vacío en la base de los muslos, relaja la región lumbar y el punto de acupuntura mìng mén (命门), creando una curvatura hacia atrás como si estuvieras sentado sin estarlo realmente. Presta atención a que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.

(2) CABEZA

REQUISITOS

Centrada y suspendida (xū líng / 虚凌). (La punta de las orejas se alinea con la parte superior de la cabeza y se extiende hacia atrás aproximadamente un centímetro en el punto Kūnlún (昆仑), elevándose como si un hilo estuviera atado a este punto, suspendiendo a la persona en el aire)

PRÁCTICA

Durante la práctica, presta atención a tres puntos: primero, retrae la nuez de Adán, busca la nuez de Adán con el mentón, la nuez de Adán busca la almohada de jade (yù zhěn) hacia atrás, y la almohada de jade busca el punto Bǎi huì hacia arriba, liderando desde Bǎi huì (nota: retraer la nuez de Adán es

el punto clave, no se trata de empujar hacia atrás, sino de tirar hacia atrás de la nuez de Adán. Si solo retraes el mentón, solo elevarás el Qi de la parte superior de la cabeza, pero al retraer la nuez de Adán y levantarla, elevarás el Qi del dāntián. Al liderar desde Bǎi huì, debes concentrar tu intención justo por encima de Bǎi huì y elevar desde este punto, mientras prestas atención a relajar las cejas y las mejillas); segundo, busca el mentón con la punta de la nariz, busca el punto huìyīn hacia abajo, rodea huìyīn ascendiendo, busca la almohada de jade y Bǎi huì, liderando desde Bǎi huì; (nota: al rodear huìyīn ascendiendo, tu intención debe seguir huìyīn a lo largo del interior de la columna vertebral hacia arriba). Tercero, el Yìntáng se dirige hacia adentro, los ojos permanecen inmóviles y la intención busca Bǎi huì hacia arriba, liderando desde Bǎi huì.

En la vida cotidiana practica el método de "sostener una pelota en la cabeza": coloca una pequeña bola de vidrio en la depresión del punto Kunlun en la parte superior de la cabeza y mantén la bola en su lugar sin que se caiga mientras caminas o giras. Al repetir esto y comprenderlo, podrás mantener tu cabeza siempre centrada y ligeramente elevada.

EFFECTOS

La cabeza en el centro y el xū líng (虚凌) (el punto de intersección entre bǎi huì y yìntáng, donde podemos experimentar la sensación de vacío) es la clave para estar en el centro del cuerpo; cuando la cabeza está en el centro se puede inducir a que el qi se eleve para nutrir el cerebro y el espíritu, de modo que la función del espíritu de dominar las actividades de todo el cuerpo se potencia, y el espíritu se presenta.

DESCRIPCIÓN

si la cabeza se inclina hacia atrás, el qi del dū mài (督脉) no puede ascender, lo que puede causar tensión y rigidez en el cuello; si el mentón se levanta demasiado, el qi del meridiano Ren puede descender y quedar obstruido, lo que puede llevar a mareos o hipertensión; si una persona pierde su suspensión, su espíritu puede volverse apático y el cuerpo puede tener dificultades para alcanzar un estado equilibrado, lo que resulta en inclinarse hacia adelante, hacia atrás o inclinarse hacia los lados. Las soluciones a los síntomas mencionados anteriormente deben buscarse manteniendo la cabeza centrada y suspendida.

(3) Ojos

REQUISITOS

Los ojos deben parecer como si estuvieran cubiertos por una cortina, conteniendo la luz en silencio. Esto significa que los párpados deben caer, dejando apenas una línea de luz o estar completamente cerrados, mientras que los globos oculares mantienen una posición de mirada recta hacia el interior. La mirada debe retraerse y luego concentrarse en la parte del cuerpo que se está trabajando.

PRÁCTICA

1. Primer paso: Mira al frente por un momento, uniendo tu intención con tu mirada (la intención y la mirada pueden dirigirse al punto donde el cielo y la tierra se encuentran, o a un metro de distancia en el espacio vacío frente a ti);
2. Segundo paso: La mirada se concentra gradualmente en un punto (este punto es imaginario y no se fija en un objeto concreto);
3. Tercer paso: La intención sigue a la mirada mientras se retrae, y los párpados se cierran (la mirada se retrae hacia el interior, hacia el punto entre las cejas (印堂 / Yintáng), y el cierre de los párpados debe ser uniforme, moviendo los extremos exteriores de los ojos para que los párpados superior e inferior se cierren simultáneamente hacia el centro).

Hay dos formas de cerrar los párpados: la primera es dejar una línea de luz después de que se unen, lo que significa que después de cerrar los párpados, no están completamente sellados. Al hacer esto, combinas la luz y la intención en una luz intencional, que pasa desde abajo y hacia arriba a través del centro de la cabeza y vuelve al punto entre las cejas. Dejar una línea de luz permite que la energía del cuerpo se comunique y se conecte con la energía de la naturaleza, lo cual es beneficioso para concentrar la mente y movilizar el mecanismo energético; la segunda forma es cerrarlos completamente. Después del cierre, los globos oculares deben estar nivelados y no moverse al azar, lo cual es beneficioso para la tranquilidad mental. Qué método es mejor usar durante la práctica depende de la persona.

EFFECTOS

1. Calma el espíritu y protege el interior, es un medio importante para concentrar la mente.
2. La mirada tiene la función de dirigir el flujo de energía.
3. Puede regular las emociones:
 1. A. Ajuste de las emociones de alegría, ira, pensamiento, tristeza y miedo;
 2. B. Ajuste después de un susto durante la práctica: Un susto durante la práctica (especialmente después de entrar en calma) puede causar fácilmente inquietud, irritabilidad, sudoración... Esto es lo que la medicina china llama "el susto desordena la energía". En este caso, no debes detener la práctica ni abrir los ojos. Lentamente gira los globos oculares hacia la izquierda (sin girar la cabeza) hasta el punto extremo y luego vuelve a mirar al frente, repite esto tres veces. Luego mira hacia la derecha hasta el punto extremo y vuelve a mirar al frente, repite esto cuatro veces para recuperar un estado tranquilo.

4. El proceso de cerrar los ojos como si cayera una cortina puede recoger y refinar la luz espiritual.
5. Tratamiento de enfermedades oculares. Después de mirar al punto donde el cielo y la tierra se encuentran, en lugar de retraer la mirada, debes mantener los ojos bien abiertos y concentrarte en mirar fijamente a lo lejos sin parpadear. Después de mantener los ojos abiertos durante dos o tres minutos, lágrimas u otras secreciones comenzarán a fluir; no te preocupes por ellas. La persistencia en esta práctica puede tratar miopía, hipermetropía, cataratas, glaucoma, retinopatías y otras enfermedades oculares. También pueden tratarse enfermedades internas del cuerpo.

DESCRIPCIÓN

Si el proceso de cerrar los ojos no es uniforme, es fácil que surjan pensamientos dispersos y confusos.

En este caso, abre los ojos lentamente de manera uniforme y mira fijamente hacia la distancia, luego ciérralos de nuevo siguiendo el método correcto. Si los pensamientos dispersos no se han eliminado por completo, repite el proceso varias veces. Generalmente, con tres repeticiones deberías poder sentir tranquilidad mental y paz espiritual.

(4) BOCA

REQUISITOS

Los labios superior e inferior deben estar ligeramente cerrados; los dientes frontales superiores e inferiores deben estar casi tocándose, pero sin hacerlo realmente, y los molares laterales deben estar como si estuvieran mordiendo algo; la punta de la lengua debe tocar ligeramente el paladar superior (para los principiantes, puede tocar la base de los dientes frontales superiores donde se encuentran con la encía).

PRÁCTICA.

1. Labios: Los labios superior e inferior deben estar relajados, el punto chéng jiāng (en la depresión debajo del labio inferior) debe retraerse ligeramente, y el punto rén zhōng (en el surco sobre el labio superior—el tercio superior del surco nasolabial) debe tener una ligera tensión. Los labios deben estar cerrados sin dejar pasar aire.
2. Dientes: Los dientes frontales superiores e inferiores deben estar ligeramente en contacto sin aplicar fuerza, y los molares laterales deben estar como si estuvieran masticando.
3. Lengua:

1. La punta de la lengua debe tocar suavemente el punto nèi yín jiāo (donde la raíz de los dientes frontales superiores se encuentra con la encía interna);
2. A medida que aumenta la capacidad de curvar la lengua, se puede ir tocando gradualmente el punto donde se encuentran el paladar blando y el duro;
3. Si aún se puede tocar este punto de manera relajada, se puede extender la lengua plana, con la punta tocando el punto donde los dientes frontales superiores e inferiores se encuentran, y con la superficie de la lengua arqueada hacia arriba, haciendo que el cuerpo de la lengua se adhiera al paladar superior;
4. Además, hay quienes tocan con la lengua el paladar inferior. Debajo de la lengua hay dos puntos llamados jīn jīn yù yè (que se conectan con los riñones). Al tocar con la lengua el paladar inferior y presionar hacia abajo con la punta de la lengua, se estimula la producción de saliva. Las personas con deficiencia de fluidos corporales o con insuficiencia de yin renal pueden tocar con la lengua el paladar inferior y moverla allí para generar saliva, luego tragarla y después tocar con la lengua el paladar superior.

EFFECTOS

1. El cierre de labios y dientes y el contacto de la lengua con el paladar superior son principalmente para conectar los meridianos del ren mai y dū mài (任督二脉), permitiendo que su energía circule;
2. El cierre de labios y dientes y el contacto de la lengua con el punto nèi yín jiāo conecta la energía que pertenece a las capas superficiales de la piel y los meridianos;
3. El contacto de la lengua con el paladar (en el punto donde se encuentran el paladar blando y duro) conecta los meridianos;
4. Corrige las deformidades dentales;
5. Cuando la energía verdadera del dū mài es suficiente, puede transformarse en un líquido energético que fluye desde el punto donde se encuentran el paladar blando y duro. Normalmente, cuando se abre un punto en medio, a veces pueden abrirse tres puntos (a 0.3 cm a cada lado) simultáneamente, y su líquido energético es fresco y dulce como la miel, pero no pegajoso. Esto pertenece a la conexión del ren mai y dū mài, donde la energía se condensa en líquido. Generalmente, los practicantes no experimentan este fenómeno, sino que tienen un aumento en la saliva en la boca, que es clara como el agua. En este momento, no debes abrir la boca para escupir, sino retraer suavemente hacia atrás en la garganta, inclinar ligeramente la cabeza hacia atrás, y cuando la boca esté llena del líquido claro,

empujarlo hacia la garganta como si te ahogaras con aire, luego tragarlo suavemente como si entrara en los pulmones pero en realidad no entra (solo una pequeña cantidad de saliva entra en los pulmones), enviándolo con intención hacia lo profundo del dāntián. El método habitual de práctica puede usar el primer movimiento de Wǔ Yuán Zhuāng (五元庄), que incluye golpear los dientes, mover la lengua y tragar saliva.

INSTRUCCIONES

1. Si la lengua toca el paladar duro detrás de los dientes frontales, puede causar sensación de aturdimiento y usarse para inducir el sueño. Las personas con debilidad nerviosa pueden usar este método para mejorar el sueño;
2. Al principio, cuando se practica, la lengua toca el punto nèi yín jiāo. Una vez que la energía del dū mài es suficiente y difícil de descender, puede aparecer una sensación de pulsación entre las cejas, lo que afecta la entrada en tranquilidad. En este momento, moviendo hacia atrás la punta de la lengua, esa energía descenderá por sí misma y la pulsación entre las cejas desaparecerá.

(5) CUELLO

REQUISITOS

Relajado y recto.

MÉTODO

Retrae la barbilla y la laringe, buscando hacia atrás el punto Yùzhěn. Levanta Yùzhěn hasta Bǎi huì, y Bǎi huì se suspende hacia arriba como si estuviera colgando en el vacío.

EFFECTO

Por un lado, reduce el grado de curvatura fisiológica de la columna cervical; por otro lado, permite que el Qi claro y ascendente (qīng yáng zhī qì / 清阳之气) suba al cerebro.

DESCRIPCIÓN

1. Si la inclinación hacia adelante es excesiva, es fácil experimentar entumecimiento en el cuello y la cabeza, y el punto Yùzhěn no se abrirá fácilmente.
2. Si se comprime demasiado hacia atrás el cuello y la nuca, puede causar una rigidez del Qi (qì jiāng zhī xiàng / 气僵之象), lo que impide la relajación de la cabeza y el pecho.

(6) PECHO Y ESPALDA

REQUISITOS

Contener el pecho y estirar la espalda, abrir el pecho y bajar los hombros.

MÉTODO

1. Contener el pecho
 1. Clave: Combinar contener el pecho con abrir el pecho.
 2. Explicación: Se refiere a que la zona triangular entre el punto celestial del pecho (tiān tú xué) y los dos pezones se contenga ligeramente hacia adentro.
 3. Método: Primero levanta el pecho, relaja el área del pecho, toma una profunda inhalación y luego exhala, dejando caer y relajar el pecho, eso es lo adecuado.
 4. Atención: Si no contienen suficientemente el pecho (levantar el pecho), es fácil que el qi ascienda a lo largo del meridiano del riñón y el vaso concepción, llenando de qi y sangre la cabeza y la cara, lo que puede provocar hipertensión, una de las enfermedades inducidas; contener demasiado el pecho puede llevar a opresión en el pecho, dolor en las costillas, dolor en el esternón y dificultad para respirar, entre otros síntomas. Para contener el pecho adecuadamente, debes combinar contener el pecho con abrir el pecho, lo que evita efectivamente los problemas causados por contenerlo incorrectamente.
 5. Método para abrir el pecho: Después de inhalar, abre el pecho hacia ambos lados, tira hacia arriba y hacia afuera con las axilas y los hombros, estirando la caja torácica hacia los lados y luego relájate naturalmente.
2. Estirar la espalda
 1. Clave: Combinar estirar la espalda con bajar los hombros.
 2. Método: Lidera con el punto Bǎi huì (百会) hacia arriba, llevando las vértebras cervicales y torácicas hacia arriba con Dàchuí (大椎), mientras que wěi lú (尾闾) y las vértebras sacras se hundan hacia abajo, intentando estirar la columna vertebral tanto como sea posible.
 3. Atención: Si no estiras suficientemente la espalda, afectará la ascensión del mecanismo del qi en la espalda, pudiendo aparecer síntomas como frío en la espalda, entumecimiento, crecimiento óseo en las vértebras cervicales, etc.; durante el proceso de estirar la espalda no debes encorvar los hombros, de lo contrario puede haber un exceso

de estiramiento que cause congestión de qi y sangre resultando en hinchazón detrás de las orejas, sensación de presión en la cabeza y dolor de cabeza. La solución es combinarlo con bajar los hombros.

4. Método para bajar los hombros: Al estirar la espalda, primero encoge los hombros hacia arriba y luego mueve los hombros hacia atrás dibujando un arco hacia abajo, siguiendo con ambos hombros al mismo tiempo que se abren y relajan.

EFFECTOS

Combinar contener el pecho con abrir el pecho puede expandir la cavidad torácica, permitiendo que el corazón y los pulmones se asienten en medio del pecho, facilitando así la circulación fluida del qi y la sangre; relajar el pecho y la espalda es beneficioso para la comunicación de los vasos gobernador y concepción; Dàchuí (大椎) era conocido antiguamente como "la escalera al cielo", ya que se decía que su qi difícilmente ascendía, estirar la espalda puede ayudar a su movimiento; además, el pecho es donde se cruzan los seis meridianos Yin, relajando el pecho y la espalda se puede mantener la comunicación fluida de los seis meridianos Yin conectados a los cinco órganos internos (en realidad también incluye el pericardio - debería llamarse seis órganos). Además, estirar la espalda y bajar los hombros (especialmente abrir ambos hombros) puede relajar el punto gāo huáng (膏肓), ubicado 1.5 cun lateral al cuarto hueso lumbar; una vez abierto este punto, no solo puede romper y pasar por la barrera del clavícula sino que también puede comunicarse internamente con el corazón, los pulmones y la membrana huáng dentro del abdomen.

(7) HOMBROS

REQUISITOS

Relajar los hombros y vaciar las axilas.

MÉTODO

Relaja las articulaciones del hombro y la articulación acromioclavicular (el extremo externo de la clavícula conectado con el acromion del omóplato — el punto de conexión de los dos huesos en la parte frontal y posterior del hombro) y deja que cuelguen naturalmente.

No levantes los hombros, no los encojas, no los hundas, sino deja que los brazos cuelguen naturalmente. Gira ligeramente hacia adentro la parte superior del brazo, mantén la axila ligeramente estirada, como si estuvieras sosteniendo un "pastel de qi" — con un espacio de 2 a 3 centímetros entre el brazo y la axila, permitiendo que se abra el punto de acupuntura Jíquán (属心经 / shǔ xīn jīng, perteneciente al meridiano del corazón, ubicado en el borde anterior de la axila).

Luego, levanta ligeramente los hombros hacia afuera y relájalos de nuevo (esto se complementa con abrir el pecho).

PUNTOS CLAVE

La clave para relajar los hombros y vaciar las axilas es relajar los puntos Jiān yú (肩髃 / 肩头凹陷处, la depresión en la cabeza del hombro) y Jiān zhì (肩髃 / 肩髃穴后的凹陷处, la depresión detrás del punto Jiān yú), levantarlos ligeramente hacia afuera y arriba, permitiendo que los brazos cuelguen naturalmente.

EFFECTOS

Relajar los hombros permite que el qi y la sangre fluyan libremente por los brazos.

Vaciar las axilas evita la obstrucción en el punto Jíquán, creando condiciones para que el qi llegue a los codos y muñecas, así como al punto Shénmén.

Además, al combinar relajar los hombros con vaciar las axilas, también se puede evitar el problema de los "hombros deslizantes", asegurando una postura bella y saludable.

EXPLICACIÓN

El método combinado de ajuste que incluye relajar los hombros, vaciar las axilas, contener el pecho, abrir el pecho, estirar la espalda y bajar los hombros es el siguiente: inhala profundamente, encoge los hombros hacia arriba (estirar la espalda), luego exhala mientras dejas caer los hombros hacia atrás y hacia abajo (bajar los hombros), luego junta ligeramente los hombros hacia adelante (contener el pecho), después levanta ligeramente la cabeza de los hombros hacia afuera y arriba (abrir el pecho), y finalmente relaja y deja caer (relajar los hombros y vaciar las axilas).

(8) Codo

REQUISITOS

Debe colgar y estar suspendido.

PRÁCTICA

La exigencia de que el codo cuelgue y esté suspendido es para relajar la articulación del codo y su entorno, evitando obstrucciones en el flujo de la energía (qi) y la sangre. La técnica consiste en tener la intención de que la punta del codo se incline hacia abajo, con los puntos de acupuntura clave en el punto Tianjing (en el centro del hueso grande detrás del codo) y el punto Xiaohai (en el lugar donde se siente el nervio detrás del codo).

Atención: No dejes que el codo cuelgue demasiado pesado, de lo contrario, el hombro y el codo se sentirán pesados y estancados;

Al dejar caer el codo, también debes mantenerlo suspendido, con los puntos de acupuntura clave en el punto Quchi (en la línea transversal de la parte del codo) y el punto Zhouzhi (el punto del codo), teniendo la intención de que estas áreas estén vacías y suspendidas. Los antiguos hablaban de los “orificios en medio del codo”, refiriéndose a que todos estos puntos clave deben estar abiertos.

ESENCIALES

No fuerces la articulación del codo, no debe estar completamente extendida, sino que debe tener la intención de expandirse hacia afuera en todas direcciones.

EFEECTO

Al realizar correctamente el ejercicio de dejar caer y suspender el codo, se activa la intención tanto en la parte superior como inferior de la articulación del codo. El canal por donde fluye la energía (qì) y la sangre dentro de la articulación del codo se amplía, la energía no se hunde ni flota superficialmente, sino que es densa y robusta, facilitando así el flujo libre de energía y sangre. El brazo superior es como un arco; la muñeca y la articulación del hombro son los extremos del arco, y el codo es la parte trasera del arco, controlando el flujo libre de energía (qì) y sangre en el brazo superior. Si el codo puede estar relajado sin rigidez, entonces el brazo superior será ágil y fácil de manejar.

(9) LA MUÑECA

REQUISITOS

Sentar la muñeca.

MÉTODO

Hay una ligera intención de hundimiento en el punto de acupuntura Shénmén, lo que hace que la muñeca adopte una postura de asiento hacia abajo. Al mismo tiempo, hay una intención de elevación en el dorso de la muñeca.

EFFECTOS

Sentar la muñeca y enfocar la atención en Shénmén facilita el flujo de la energía espiritual. En combinación con el hombro y el codo, asegura que la mecánica energética del brazo superior sea completamente integrada. Al practicar qigong estático, se siente el brazo superior ligero y relajado; al practicar qigong dinámico, se puede lograr una sensación de flotar con facilidad.

(10) PALMA Y DEDOS

REQUISITO

Contener la palma y estirar los dedos.

TÉCNICA

Contener la palma se refiere a mantener la palma hacia adentro, como si sostuvieras un globo. Estirar los dedos significa que los cinco dedos se abren de manera natural, dejando un espacio definido entre cada uno de los cuatro dedos, manteniendo la intención de que estén redondeados y tensos. La idea es que el pulgar y el meñique se encuentren en el exterior de la palma (a una distancia aproximada del ancho de una palma). Los extremos de los dedos deben tener la intención de retraerse ligeramente.

FUNCIONES

1. Al contener la palma y estirar los dedos, especialmente al doblar hacia adentro el pulgar y el meñique, y usar la intención para unir ambos dedos frente a la palma, se concentra y recolecta la energía (qì / 气) alrededor de la palma para ser utilizada por uno mismo.
2. Asegura que la energía (qì / 气) llegue directamente a los dedos. Hay seis meridianos en el brazo superior: los tres meridianos Yin de la mano y los tres meridianos Yang de la mano. Realizar correctamente las posturas de relajar los hombros, vaciar las axilas, dejar caer los codos, suspender los codos y asentar las muñecas puede hacer que los seis meridianos fluyan armoniosamente y que la energía circule libremente.
3. Además, las manos tienen un papel muy importante en la vida humana (incluyendo la práctica del qigong). El “Yīnfú Jīng” (《阴符经》) dice: “El universo reside en las manos”. Esto significa que aquellos que practican qigong pueden, a través de sus manos, comprender los cambios del universo y todas las cosas en él. Esto se debe a que en la historia del desarrollo humano, las manos y el cerebro se desarrollaron mutuamente, formando una conexión importante. La ciencia moderna también ha demostrado que la actividad de la conciencia (yìshí / 意识) tiene un impacto significativo en la bioelectricidad de las manos. Por lo tanto, en la práctica del qigong, es muy importante ejercitar la función de las manos. Realizar correctamente las posturas de hombros, codos y muñecas sienta las bases para lograr el maravilloso uso de las manos.

(11) ABDOMEN

REQUISITOS

Recoger, no expandir hacia afuera.

PRÁCTICA

Recoger desde la espina ilíaca anterosuperior hacia el punto de acupuntura Yángguān; recoger desde la espina ilíaca anterosuperior hacia el punto Zhāng mén, combinando con la contracción del punto Huìyīn; recoger el ombligo hacia el punto Míng mén; al estar de pie en la postura, sobre la base de cumplir con los requisitos anteriores, la intención va desde la espina ilíaca anterosuperior hasta Zhāng mén, de Zhāng mén hacia abajo envolviendo Huìyīn hasta Dà bāo, elevando hasta Bǎi huì, y Bǎi huì lidera hacia arriba.

PAPEL

1. Puede recoger el Qi adquirido hacia los riñones para transformarlo en Qi prenatal (transformar el Qi del bazo y estómago adquiridos en prenatal, transformar la esencia adquirida en prenatal).
2. Ayuda a que el Qi original del dāntián se recoja internamente, fortaleciendo la presión interna y promoviendo su circulación por todo el cuerpo.
3. Contribuye a la ascensión y circulación del mecanismo del Qi. Por eso hay un antiguo dicho que afirma: “Con el abdomen y los costados vacíos y relajados, el Qi se eleva con facilidad”.

NOTA

Si la recolección del abdomen no es suficiente, puede provocar un aumento del tamaño del abdomen.

(12) LUMBARES

REQUISITOS

Relajar la prominencia posterior de la segunda, tercera y cuarta vértebras lumbares. La cintura debe estar relajada, incluyendo las vértebras lumbares, los ligamentos y los músculos de la zona. Cambiar gradualmente el estado natural de curvatura de la cintura. Alcanzar una postura de pie en la que la cintura esté estirada e incluso sobresalga hacia atrás; el estiramiento de la cintura no es rigidez, sino una tracción hacia arriba y hacia abajo de la columna vertebral, como si cada vértebra se superpusiera ligeramente sobre la otra.

MÉTODO

Durante la práctica de Zhan Zhuang (站桩), utiliza la respiración abdominal. Al inhalar, dirige tu intención hacia el punto Mingmen (命门), inhala completamente y realiza un ligero movimiento hacia abajo como si te sentaras, al mismo tiempo relaja la cintura. Este proceso se puede repetir de 3 a 5 respiraciones. Cada sesión de práctica debería durar media hora. Este método no solo relaja la cintura y las caderas, sino que también es un método rápido para relajar el punto Weilü (尾闾).

FUNCIÓN

Relajar la cintura permite que esta sea flexible, no solo capaz de girar en un plano horizontal, sino también de girar en un "círculo vertical" y un "círculo Hùnyuán" (混元圈). Por un lado, puede fortalecer la función renal y asegurar una abundancia de Qi primordial, lo que los antiguos llamaban "la fuente de la vida y la intención se encuentra en el espacio lumbar"; por otro lado, al relajar la cintura, se facilita la circulación del Qi y la sangre, asegurando así su función de dirigir todas las actividades del cuerpo.

DESCRIPCIÓN

Si no se puede relajar la cintura, hay muchos problemas potenciales, como:

1. Si la parte frontal de la cintura se hunde, por un lado afecta el almacenamiento de Qi en el Dantian (丹田), y por otro lado obstruye el movimiento del Qi en la espalda y su ascenso. Los síntomas leves incluyen dolor y rigidez en la espalda, mareos, sensación de opresión entre las cejas, distensión abdominal; los síntomas graves pueden incluir desorden en el movimiento del Qi e incluso pérdida del control sobre uno mismo.
2. Afecta la transformación del fuego del punto Mingmen (命门) sobre los líquidos corporales. En los hombres, esto puede manifestarse como eyaculación precoz, semen turbio e incluso retención urinaria; en las mujeres, puede resultar en un aumento del flujo vaginal, menstruaciones irregulares y micción frecuente.
3. Los practicantes (especialmente aquellos que giran frecuentemente hacia adelante y hacia atrás) pueden experimentar un desequilibrio en el ascenso y descenso del Yin y Yang, con el Yang flotante ascendiendo hacia el rostro, a menudo mostrando un rostro lleno de rubor sin contención adecuada, e incluso puede llevar a un derrame cerebral con parálisis de medio cuerpo.

(13) ENTREPIERNA

REQUISITOS

Relajar la cadera.

Relajar la cadera incluye dos aspectos: relajar la cadera frontal y relajar la cadera posterior. Relajar la cadera frontal significa relajar la articulación de la cadera, mientras que relajar la cadera posterior se refiere a relajar la articulación sacroilíaca.

PAPEL

Cuando la articulación de la cadera está relajada, las extremidades inferiores pueden moverse libremente. Además, en la mayoría de las personas, la articulación sacroilíaca es una articulación falsa que no puede moverse, excepto en mujeres embarazadas en las últimas etapas del embarazo, cuando esta articulación puede aflojarse. Los practicantes, a través del ejercicio de expansión de las nalgas y cuando la energía del dāntián (丹田) es suficiente, pueden estirar esta articulación. Al relajar la articulación sacroilíaca, se puede expandir el dominio del dāntián, aumentar la acumulación de energía primordial y sentar las bases para la apertura de todas las articulaciones del cuerpo.

(14) COXIS

REQUISITOS

Dejar caer el wěi lú.

MÉTODO

Para cumplir con los requisitos del wěi lú en la postura de pie con las tres mentes unificadas, coloca los pies formando una V invertida. Imagina una línea que conecte los talones y usa esta longitud para formar un triángulo equilátero hacia atrás, cuyo centro es el punto exacto donde el wěi lú debería apuntar hacia el suelo. Después de relajar las caderas y agacharte ligeramente, imagina que hay un palo conectado al área del wěi lú, apoyado en el suelo. Mantén esta posición durante un tiempo prolongado y el wěi lú podrá caer. Para los principiantes en la práctica de la postura de pie, la postura puede ser un poco más alta, y si el wěi lú no alcanza el centro del triángulo, es posible que las nalgas sobresalgan hacia atrás. Una vez que la cintura se relaje y pueda empujar directamente hacia atrás, las nalgas ya no sobresaldrán. La raíz de los muslos debe retraerse hacia atrás formando un triángulo vacío, con la intención de sentarse hacia atrás, en una posición como si estuvieras sentado pero sin estarlo realmente. Relaja todo el cuerpo completamente y, al mismo tiempo, separa las articulaciones sacroilíacas detrás de la pelvis. La posición de los pies y la rotación interna de las rodillas en la postura de pie hacen que la raíz de los muslos gire hacia los lados, lo que significa usar la postura y la energía para abrir los huesos sacroilíacos. Relajar las caderas ayuda a que el wěi lú

caiga y se mueva. Dejar caer el wěi lú es un requisito inicial en la práctica de la postura de pie, con el objetivo de relajar el wěi lú.

PAPEL

1. La actividad del wěi lú está relacionada con la generación y activación del qi yang en todo el cuerpo. Si el wěi lú no está relajado, el qi tendrá dificultades para moverse con agilidad.
2. Si el wěi lú está relajado y en movimiento, facilita la circulación del qi, por lo que antiguamente se decía: “Cuando el wěi lú está centrado, el espíritu penetra hasta la coronilla y el qi atraviesa las tres barreras hasta llegar al Niwan”.
3. Facilita que el qi regrese al dāntián (丹田).

DESCRIPCIÓN

Si dejar caer el wěi lú no se combina con la acción de levantar el ano, puede provocar problemas como prolapso rectal o hernias.

(15) ENTREPIERNA

REQUISITOS

Suspender el perineo, ajustar el perineo, redondear el perineo.

PRÁCTICA

1. Suspender el perineo: consiste en elevar la región del perineo (huìyīn / 会阴). Para completar este movimiento hay tres partes:
 1. Ano (también conocido como parte posterior del perineo o canal de la energía): el esfínter externo del ano se contrae ligeramente, elevando un poco el ano, como si se estuviera reteniendo las heces;
 2. Parte anterior del perineo (área de la uretra): los músculos de la parte anterior del perineo se contraen ligeramente, como si se estuviera reteniendo la orina, en un estado similar a querer orinar pero sin hacerlo;
 3. Región del perineo (antiguamente llamada fondo del mar): los músculos del perineo se contraen ligeramente, extendiéndose hasta la parte interna de los muslos.
2. Ajustar el perineo: redondear el perineo. Este movimiento se combina con relajar las caderas, expandir los glúteos y dejar caer la cola (wěi lú / 尾闾), centrado en la contracción del perineo para formar un perineo redondo y abierto.

3. Abrochar las rodillas: abrochar las rodillas hacia adentro es otra condición para lograr un buen perineo redondo (ver método en la sección de rodillas).

PAPEL

1. La región del perineo es el punto de inicio de los meridianos Ren Mai, Du Mai y Chong Mai. Un buen ajuste del perineo permite que no esté oprimido y mantiene la circulación de la energía de estos meridianos.
2. Suspender el perineo no solo previene la fuga de energía por las partes anterior y posterior del perineo, sino que también acumula la esencia. Si se combina con ejercicios respiratorios, es clave para transformar la esencia en energía.
3. El perineo era antiguamente conocido como almacén de la energía Yin, puerta de la tierra o punto de vulnerabilidad, entre otros. La contracción del perineo ayuda a abrir el pecho.
4. La capacidad de abrir completamente el ciclo de energía y desbloquear el almacén de la energía Yin es un factor decisivo. Por eso, los antiguos decían que "la puerta del cielo debe estar siempre abierta y la puerta de la tierra siempre cerrada", refiriéndose a esto.

EXPLICACIÓN

1. Cuando aparece la excitación sexual, se puede usar la técnica “inhalar, presionar, elevar y cerrar” (吸、抵、撮、闭 / xī, dǐ, cuō, bì).
 1. Inhala: inhalar profundamente, llenando los pulmones, ayudándose con el levantamiento de hombros y expansión del pecho.
 2. Presionar: la lengua presiona contra el paladar superior, empujando hacia arriba con fuerza, usando la intención para empujar hacia el punto Bǎi huì (百会) en la parte superior de la cabeza.
 3. Elevar: retraer el abdomen inferior, contraer y cerrar los tres Yin hacia arriba, al mismo tiempo elevar con la intención hasta Bǎi huì.
 4. Cerrar: cerrar los ojos y girar los globos oculares hacia arriba mirando hacia Bǎi huì.
 5. Otros requisitos: al mismo tiempo, usar las manos para hacer un puño, apretando fuertemente el pulgar dentro del puño, retraer la planta del pie y doblar los cinco dedos hacia adentro. Agarrar fuerte, encoger manos y pies al mismo tiempo, arquear la espalda y estirar fuertemente el cuello hacia arriba, exhalar con un soplo corto y después inhalar inmediatamente; generalmente después de unos pocos respiros la excitación desaparece.

2. En cuanto al fenómeno común de expulsar gases durante la práctica: usar el método de expulsar lo turbio y conservar lo claro. Después de sentir la necesidad de expulsar gases, tras levantar varias veces, cuando vuelva a bajar, dejar salir suavemente los gases, pero prestando atención a elevar el punto superior (no se refiere a Bǎi huì sino a elevar desde un punto más alto que Bǎi huì).
3. Ubicación del perineo: desde la perspectiva de la práctica del qigong, en los hombres está en el lugar donde se abre el conducto eyaculador de la próstata; en las mujeres está entre la abertura y el cuello del útero.
4. Levantar el perineo: el primer paso es elevar desde el fondo del abdomen hacia una línea entre mìng mén (命门) y el ombligo; con esta base, dar un paso más y elevar hacia Hùn yuán qiào (混元窍); finalmente elevar hasta Bǎi huì (百会), permitiendo así que la esencia y la energía asciendan. Al elevar hacia Bǎi huì tener cuidado de no elevar hacia el área del remolino del cabello sino hacia un punto 1.5 a 2 centímetros por delante de Bǎi huì; la posición profunda del remolino es donde se encuentra Kūnlún gōng (昆仑宫), que es el lugar donde retorna la energía ancestral; no se debe elevar hacia allí sino hacia adelante.

(16) RODILLA

REQUISITOS

Relajar las rodillas y girarlas ligeramente hacia adentro.

MÉTODO

Al estar de pie en la postura, relaja las rodillas y flexiónalas ligeramente, girándolas suavemente hacia adentro (esto debe combinarse con la intención de elevar la rótula).

EFFECTOS

1. Al girar las rodillas hacia adentro, la cabeza del fémur rota hacia afuera hasta que se combina con la expansión de la cadera, lo que permite que la fuerza interna de la pierna descienda en espiral hacia el pie desde el exterior, aumentando la estabilidad de la base.
2. Girar las rodillas hacia adentro es un movimiento auxiliar para redondear la entepierna, y elevar la rótula es un elemento clave para mantener la ligereza de las extremidades inferiores.
3. A través de la práctica de estar de pie en la postura, se puede aumentar el volumen y la intensidad del flujo de energía interna en las extremidades inferiores. Con la práctica repetida, las tres secciones de la pierna se unificarán como una sola entidad.

(17) PIE

REQUISITOS

Colocar los pies planos en el suelo. El peso del cuerpo debe distribuirse uniformemente en ambos pies, sin inclinarse hacia un lado.

MÉTODO

Ajusta la postura para que tu cuerpo esté centrado y recto. Luego, con la intención, contrae ligeramente el dedo gordo del pie para guiar el Qi hacia abajo. El peso del cuerpo debe descender desde el punto Bǎi huì (百会), a lo largo de ambos oídos, hombros, lados del cuerpo, y por el exterior de los muslos hasta el centro de los pies. Al mismo tiempo, levanta las rodillas para que el peso se distribuya uniformemente desde el talón hasta la planta del pie y hasta los cinco dedos. Con la práctica continua y relajando las cápsulas articulares de los tobillos, poco a poco se puede aflojar el arco del pie, permitiendo que la planta del pie toque el suelo. Esto es lo que realmente significa tener los pies planos en el suelo.

EFECTO

Al tener ambos pies planos en el suelo, se promueve una verdadera relajación en todo el cuerpo, facilitando que el Qi interno fluya hacia abajo hasta los pies y se conecte con la energía de la tierra, logrando así que el Qi de todo el cuerpo esté interconectado.

EXPLICACIÓN

La verdadera posición de los pies planos en el suelo después de practicar no es lo mismo que tener "pies planos". Este tipo de posición no resultará en pies planos, sino que aumentará la elasticidad del arco del pie. Esto también es diferente de la técnica de "agarrar el suelo con los cinco dedos" utilizada en las artes marciales, donde los practicantes se enfocan en la presencia intimidante y la energía asesina, y deben entrenar las "cuatro extremidades" (las garras como extremidades de los tendones, la lengua como extremidad de la carne, los dientes como extremidades de los huesos, y el cabello como extremidades de la sangre). En la práctica del qigong para la salud, no es necesario enfocarse en esto. El qigong requiere que ambos pies estén planos en el suelo para alcanzar "la fuerza unida de los cinco dedos y el punto yǒng quán (涌泉)" (no es un movimiento físico de agarrar el suelo con los cinco dedos), lo cual es uno de los signos importantes de relajación total del cuerpo. Solo en este momento, el Qi puede realmente fluir hacia abajo hasta los pies y conectarse con la energía de la tierra, permitiendo que el Qi de todo el cuerpo circule completamente. Los antiguos decían: "La fuerza se origina en los pies" y "La respiración de un verdadero ser humano está en los talones", refiriéndose precisamente a esto.

IV. CIERRE

Levanta Bǎi huì (百会) hacia arriba mientras te pones de pie lentamente, junta ambos pies pisando el Qi en dirección contraria a la preparación inicial. Gira ambas manos para que las puntas de los dedos apunten hacia arriba frente al pecho y júntalas; continúa levantándolas por encima de la cabeza, imaginando que las elevas hacia el cielo. Separa las manos y gira las palmas hacia adelante, bajándolas a lo largo del horizonte hasta que estén al nivel de los hombros; gradualmente gira las palmas hacia arriba y llévalas juntas frente al cuerpo a la anchura de los hombros. Contrae ligeramente los brazos y las palmas (usando también la intención) para reflejar hacia el punto Yìntáng (印堂); luego dobla los brazos hacia abajo, retrae los codos y apunta con las puntas de los dedos hacia el espacio entre la sexta y séptima costilla, utilizando la punta del dedo medio para dirigir el Qi hacia dà bāo (大包). Luego extiende ambos brazos hacia atrás y hacia afuera a ambos lados; cuando estén extendidos a los lados, gira las muñecas para que las palmas se enfrenten diagonalmente y llévalas juntas frente al cuerpo. Superpone ambas manos sobre el ombligo (la mano izquierda debajo para los hombres, la derecha para las mujeres) (Imágenes 5—12 a 5—15), masajea el abdomen girando a izquierda y derecha 9 veces cada una, calentando y nutriendo por un momento. Separa las manos y déjalas caer naturalmente a los lados del cuerpo, abriendo lentamente los ojos.

EXPLICACIÓN DETALLADA

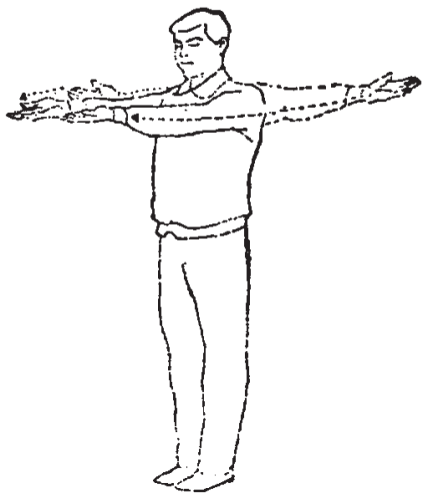
Con el punto Bǎi huì (百会) liderando, el cuerpo se endereza lentamente, los pies pisan el Qi y se juntan (este movimiento se realiza en sentido inverso al de la preparación para pisar el Qi). Luego, las manos se juntan frente al pecho en posición de oración. El movimiento que sigue después de juntar las manos frente al pecho es el mismo que el de la conclusión de la práctica de “Pěng qì guàn dǐng fǎ” (捧气贯顶法), por lo que no se repetirá aquí. Continúa hasta que las manos se superponen sobre el ombligo (la mano izquierda debajo para los hombres, la derecha para las mujeres), y con las manos pellizcando la piel del abdomen, realiza un masaje abdominal girando en sentido antihorario (dirección de izquierda arriba a derecha abajo) 9 veces, y luego en sentido horario (dirección de izquierda abajo a derecha arriba) 9 veces. Descansa tranquilamente por un momento, devuelve las manos a los lados del cuerpo y abre los ojos lentamente.

EFECTO

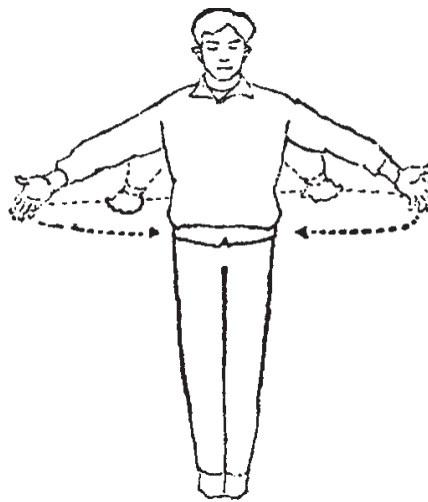
La intención se dirige hacia el dāntián (丹田) para recoger y acumular el Qi, lo que permite que la energía de todas las partes del cuerpo se condense y se concentre aún más en el dāntián (丹田).



5-12



5-13



5-14



5-15

V. ACTIVIDAD MENTAL

En esta práctica, se mantiene principalmente la atención en el dāntián inferior (área del ombligo). El método consiste en concentrar la intención desde todas las partes del cuerpo hacia el dāntián, con la coronilla dirigiéndose hacia abajo, las plantas de los pies hacia arriba y las palmas de las manos hacia adentro; los “tres centros” (sān xīn) se dirigen y se unen en el dāntián. La unión de los “tres centros” es de donde proviene este nombre. Los principiantes pueden concentrar su intención en la coronilla, las plantas de los pies y las palmas de las manos hacia el dāntián, uno por uno. Después de unirlos en el dāntián, la intención puede liberarse, manteniendo una postura tranquila y relajada. Cuando la intención se aleje del dāntián, se debe reunir nuevamente allí. (Ver imágenes 5-12 a 5-15)

EXPLICACIÓN DETALLADA

Al practicar la postura de pie (站庄 / zhàn zhuāng) y ajustar la forma del cuerpo para que cumpla con los requisitos de la práctica, se puede promover la circulación normal de la energía y la sangre, lo que ayuda a tranquilizar el espíritu (神 / shén). Practicar la postura de pie con las “tres mentes unidas” (三心并站庄) y ajustar el estado mental del practicante mediante un verso clave, permite al practicante entrar mejor en el estado de práctica. Por lo tanto, ajustar el estado mental y ajustar la forma física son ambos aspectos que no se pueden descuidar. Ajustar el estado mental —la actividad de la intención (意识活动 / yìshí huódòng)— debe impregnarse a lo largo de todo el proceso de la postura de pie.

El verso clave general es:

“Los siete orificios cerrados y la nariz apunta al cielo, pisando la energía con las manos cerca de los puntos, las tres mentes unidas en el lugar del pensamiento, el cuerpo ligero y la energía refrescante traen una sonrisa al rostro”.

La explicación es la siguiente:

1. CIERRE DE LOS SIETE ORIFICIOS Y LA NARIZ APUNTANDO AL CIELO

El “Cierre de los siete orificios y la nariz apuntando al cielo” (七窍闭合鼻撩天 / qī qiào bì hé bí liāo tiān) es en realidad una postura preparatoria conocida como “recolectar y retornar para escuchar” (shōu shì fǎn tīng / 收式返听), cuyo propósito es concentrar los siete orificios de los ojos, nariz, boca y oídos en el interior de la cabeza, retraer el espíritu (Shén / 神) y asegurar que la cabeza esté plenamente irrigada con sangre y energía (qì / 气). El objetivo es que el practicante distribuya la energía y la intención (Yìshí / 意识) en la cabeza. Este verso clave se debe mantener a lo largo de todo el proceso de práctica.

2. PISAR EL QI CON AMBAS MANOS AL LADO DE LOS PUNTOS DE ACUPUNTURA

“Pisar el Qi” (踩气 / cǎi qì) se refiere a separar los pies en una posición en forma de ocho invertido, permitiendo que el Qi fluya a través de los meridianos yin en el exterior de las piernas. Los pies se giran hacia adentro, relajando naturalmente los tres meridianos yin del pie, lo que fortalece la función de ascenso del yin y descenso del yang en los meridianos, asegurando que el Qi sea suficiente en los pies y las extremidades inferiores. De esta manera, el uso del Qi conecta la cabeza con los pies, y el mecanismo energético de todo el cuerpo se equilibra y se estabiliza. “Ambas manos cerca de los puntos de acupuntura” (两手在穴边 / liǎng shǒu zài xué biān) significa que las manos están en la parte central del cuerpo, como si estuvieran sosteniendo un cuenco sobre el ombligo para facilitar la acumulación de Qi. En Zhìnéng Qìgōng, se trabaja directamente con el dāntián medio y superior, ya que el equilibrio entre la esencia, la energía y el espíritu ya se ha formado en la vida cotidiana. Si no se presta atención al dāntián inferior, el Qi no se retiene adecuadamente y la esencia puede perderse fácilmente. Por lo tanto, se debe cuidar también el dāntián inferior. Con las manos en la posición del ombligo, desde la cabeza hasta los pies, envolviendo de arriba abajo, el Qi se reúne en uno solo. De esta manera, el practicante dirige su intención y su Qi hacia las tres puertas: cabeza, manos y pies, concentrando así toda la energía espiritual del cuerpo. Cuando la intención es más pura, se comienza a dirigir las tres mentes hacia el dāntián.

3. LOS TRES CORAZONES SE COMBINAN CON LA MENTE (LA PARTE SUPERIOR DEL CORAZÓN DESCIENDE HACIA EL DANTIAN, LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA ADENTRO HACIA EL DANTIAN, LAS PLANTAS DE LOS PIES HACIA ARRIBA HACIA EL DANTIAN Y LOS TRES CENTROS SE UNIFICAN EN EL DANTIAN).

(1) EXPLICACIÓN DE LA UNIFICACIÓN DE LAS TRES MENTES Y LA CONCENTRACIÓN DEL PENSAMIENTO:

El centro de la cabeza se dirige hacia abajo al dāntián: Las tres mentes se unen hacia el dāntián, generalmente comenzando por el centro de la cabeza dirigiéndose hacia el dāntián. El método consiste en pensar primero en la parte superior de la cabeza y luego inmediatamente en el interior del ombligo, como si una linterna apuntara hacia abajo. Es crucial no pensar en el trayecto específico o en el proceso por el cual se mueve el qi, ya que esto podría causar problemas. Es decir, durante la práctica, solo debes enfocarte en la intención y no en el qi, de esta manera lo que se acumula es el qi primordial (hùn yuán qì / 混元气) y no el qi turbio adquirido.

El centro de las palmas se dirige hacia dentro al dāntián: Los principiantes pueden tener dificultades para dirigirlo, por lo que pueden intentar contraer las palmas hacia adentro y luego pensar inmediatamente en el interior del ombligo, permitiendo que la intención, la forma física y el mecanismo del qi se combinen desde dentro del cuerpo. Con solo tener la intención de que regrese al

dāntián desde el interior, puede ser efectivo. No debes dirigir las palmas directamente hacia el ombligo desde el exterior ni intentar guiar deliberadamente el qi a lo largo del brazo hacia el ombligo. Desde las palmas, también puedes dirigir una a la vez hacia el dāntián y, con la práctica, podrás unificarlas simultáneamente.

El centro de las plantas de los pies se dirige hacia arriba al dāntián: El método es el mismo que el anterior.

(2) LA POSICIÓN DONDE LOS TRES CENTROS SE FUSIONAN

En diferentes etapas, la posición de la unificación de las tres mentes también varía. Al principio, la posición de unificación está dentro del ombligo; después de practicar Wǔ Yuán Zhuāng (五元庄), la posición está en el Hùn yuán qiào (混元窍); y después de practicar Zhōngmài hùn yuán gōng (中脉混元功), la posición está en el centro del cerebro.

(3) GESTOS DE LA MANO PARA LA FUSIÓN DE LOS TRES CENTROS

Al mantener el dāntián o durante la práctica del hùn yuán (混元), puedes entrelazar los dedos de ambas manos o mantenerlos cerca sin tocarse, como si sostuvieras un durazno frente al ombligo o al hùn yuán; también puedes adoptar una postura con los brazos como si abrazaras la luna, es decir, con los brazos en frente del pecho formando un círculo. Al adoptar esta postura, debes ser consciente de los tres "balones" de qi en tu cuerpo: uno entre tus manos, otro más grande rodeado por tus brazos y uno que conecta tus brazos con tu cuerpo. Durante la práctica, debes prestar atención a estos balones constantemente, añadiendo qi cuando sea necesario y combinándolo con técnicas como atraer el qi. Puedes experimentar con estos balones y sentir su conexión integral.

Independientemente del gesto que elijas, ya sea para ejercitar la percepción o para observar el qi, puedes abrir y cerrar para atraer el qi, abrazar suavemente los balones y girarlos o entrecerrar los ojos para observar el qi.

(4) EL MÉTODO ESPECÍFICO DE COMBINAR LOS TRES CENTROS

Hay tres métodos específicos para la unificación de las tres mentes: práctica externa del hùn yuán (外混元练法), práctica interna del hùn yuán (内混元练法) y práctica combinada con la respiración. El primero es unir directamente desde los "tres corazones" del cuerpo hacia el dāntián. El segundo es unir desde un punto infinito más allá de los "tres corazones" del cuerpo (es decir, desde el vacío) hacia el dāntián, como si cinco grandes columnas de aire tiraran del qi hacia el dāntián, que se encuentra entre el ombligo y el mìng mén (命门). La práctica de estar de pie con las tres mentes unificadas consiste en atraer el qi externo desde dentro, partiendo del dāntián. Aunque estas dos primeras prácticas solo tienen una pequeña diferencia, definen sus contenidos: la primera pertenece a la práctica interna del hùn yuán y la segunda a la práctica externa del hùn yuán. El tercer método

es combinarlo con la respiración: al inhalar, las tres mentes se unen hacia el dāntián; al exhalar, se abre desde el área del dāntián hacia los tres corazones. Este método puede combinarse con cualquiera de los dos anteriores.

4. LIGEREZA CORPORAL Y FRESCURA ENERGÉTICA CON UNA SONRISA RADIANTE

Por un lado, cuando la postura es adecuada, puedes experimentar el “cuatro arriba y uno abajo” (sì shàng yī xià / 四上一下), es decir, el Bǎi huì (百会) empujando hacia arriba, la lengua tocando el paladar superior, el huìyīn (会阴) elevándose, las plantas de los pies conteniendo hacia adentro y el wěi lú (尾闾) colgando hacia abajo, logrando así un equilibrio en la mecánica energética de las extremidades superiores e inferiores. A través del ajuste, con una postura correcta y una intención adecuada, la mecánica energética fluye sin obstrucciones y sin pensamientos dispersos, parece que estás guardando el dāntián (丹田) sin realmente hacerlo; tu cuerpo naturalmente sentirá comodidad, tu corazón se llenará de alegría y tu rostro llevará una sonrisa. Por otro lado, al practicar la postura de pie, debes ajustar activamente tu expresión facial para llevar una sonrisa. Con el tiempo, esto también puede guiar gradualmente a una mecánica energética fluida y a una sensación de ligereza corporal y frescura energética.

VI. EFECTOS

1. DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA FORMA (形 / XÍNG)

A través del ajuste de la forma, se puede corregir un cuerpo desequilibrado, permitiendo que el qi y la sangre circulen por la trayectoria correcta. Al ajustar la forma, se cambia la curvatura fisiológica de la columna vertebral humana, lo que a su vez ayuda a relajar la cintura, las caderas y a dejar caer el coxis (尾闾 / wěi lú), haciendo que el cuerpo cumpla con los requisitos de la práctica y al mismo tiempo contribuye a la tranquilidad del espíritu (神 / shén).

2. DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL ESPÍRITU (神 / SHÉN)

Utilizando versos mnemotécnicos para ajustar el estado mental, se facilita que el practicante entre en un estado adecuado para la práctica, lo que ayuda a la tranquilidad del espíritu y favorece aún más el ascenso y la circulación del qi por todo el cuerpo.

3. DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL QI (气 / QÌ)

Este método de práctica activa rápidamente el qi verdadero, con un efecto notable en fortalecer el cuerpo. Pronto pueden aparecer leves oscilaciones o temblores en el cuerpo, una sensación de calor, y entre las manos se puede sentir una fuerza de atracción y tensión, con una sensación difícil de separar externamente e integrar internamente. Con la unión de las tres mentes, el qi se concentra en

el dāntián (丹田), fortaleciendo el qi interno y haciendo que el qi dentro del cuerpo sea aún más abundante.

VII. RESUMEN

1. ¿POR QUÉ LA PRÁCTICA DE "TRES CORAZONES UNIDOS EN LA POSTURA DE PIE" (SĀNXĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG / 三心并站庄) PUEDE TENER EFECTOS EN EL AUMENTO DE LA HABILIDAD Y LA CURACIÓN DE ENFERMEDADES?

Para aumentar la habilidad y curar enfermedades, es necesario que la energía (qì / 气) y la sangre del cuerpo humano sean abundantes y fluyan sin obstrucciones. Muchas enfermedades en las personas comunes se deben a una circulación anormal de la energía y la sangre causada por posturas incorrectas. Ajustando las diferentes partes del cuerpo mediante la postura de pie, se corrige la postura y, por ende, se promueve el flujo normal de la energía y la sangre, haciendo que la circulación en todo el cuerpo sea más fluida. Al unir los "Tres Corazones" y dirigirlos hacia el dāntián (丹田), se fortalece la cohesión de la energía en el dāntián. Además, el principal efecto de practicar "Tres Corazones Unidos en la Postura de Pie" es relajar la cintura, aflojar las caderas y dejar caer el wěi lú (尾闾), lo que, al relajar la cintura y las caderas, expande el dominio del dāntián, aumentando así la energía en todo el cuerpo y fortaleciendo las funciones de todas sus partes.

2. CÓMO LIDIAR CORRECTAMENTE CON LOS PENSAMIENTOS DISTRACTORES QUE APARECEN EN LA PRÁCTICA

En la práctica de Zhan Zhuang, a través de la regulación del espíritu (调神), se logra que la actividad de la conciencia (意识) se libere de pensamientos erráticos, desordenados y sin límites, para entrar en el rol de practicar qigong, haciendo que la actividad consciente durante la práctica de qigong se convierta en el contenido central. Luego, se enfoca la conciencia en los pensamientos requeridos por la práctica. Sin embargo, debido a que nosotros, las personas comunes, estamos acostumbrados a estar todo el día en un estado de pensamientos confusos, cuando practicamos y nuestra mente necesita estar tranquila, estos pensamientos habituales se manifiestan, apareciendo así los pensamientos distractores. Cuando esto sucede, primero debemos entender que es el comienzo de entrar en la quietud de la práctica y el inicio de alejarse del estado habitual de pensamientos desordenados. No es algo que la práctica traiga, sino que se manifiesta bajo el contexto de entrar en la quietud de la práctica. Por lo tanto, cuando surgen pensamientos distractores y no se puede entrar en la quietud o concentrarse, es esencial reconocer desde un punto de vista mental que esto es una reacción al desarrollo de la habilidad y no hay que impacientarse ni molestarse. En cada sesión de práctica, se debe persistir con una voluntad tenaz y mantenerse hasta el tiempo establecido para la práctica, utilizando el método que consume tiempo. Si se mantiene esta persistencia, pronto se podrá

entrar en un nuevo nivel de práctica. Si te das cuenta de que tu mente se ha distraído, no tengas miedo; simplemente regresa al dāntián y estará bien.

Hay cuatro métodos específicos:

1. Dejar ir todas las preocupaciones. Si sientes que surgen pensamientos distractores, detente y no pienses más en ellos; tampoco los analices ni les prestes atención, sino que inmediatamente levanta el espíritu y practica activamente según lo requerido.
2. Abre los ojos lentamente y luego ciérralos lentamente, retirando la luz del espíritu; luego abre los ojos lentamente otra vez y ciérralos. Generalmente, con tres veces es suficiente para eliminar los pensamientos distractores y tranquilizar el corazón y el espíritu.
3. Usa la intención para mover los globos oculares un momento y luego envíalos al “niwan” (泥丸).
4. O simplemente no les prestes atención a los pensamientos distractores, como si no importaran.

3. DURACIÓN DE LA PRÁCTICA Y ALTURA DE LA POSTURA

El tiempo que se mantiene la postura de pie (站庄 / zhàn zhuāng) varía según la condición física y el nivel de práctica del individuo. Generalmente, se recomienda que los practicantes mantengan la postura al menos unos 30 minutos, ya que se estima que la circulación de la sangre y el Qi en el cuerpo tarda aproximadamente 28 minutos en completar un ciclo. A medida que la condición física mejora y la permeabilidad del cuerpo aumenta, se puede extender gradualmente este tiempo. Al principio, la postura puede ser un poco más alta, pero con la práctica y los cambios en la condición física, se debe intentar agacharse tanto como sea posible mientras se mantiene una postura correcta.

4. PARA UNA POSTURA CORRECTA, HAY QUE RESOLVER DOS CONTRADICCIONES

Después de relajar la cintura, no se debe permitir que el abdomen se hunda hacia adentro; las raíces de los muslos deben retraerse hacia atrás formando un triángulo vacío, alineando el cóccix (尾闾 / wěi lú) con el punto de referencia en el suelo, y las nalgas no deben sobresalir. La solución es: dirigir hacia arriba desde el punto Bǎi huì (百会), dejar caer el cóccix hacia abajo, levantar y bajar al mismo tiempo, estirando la columna vertebral mientras se llena con el Qi del dāntián (丹田), relajando la cintura hacia atrás, moviendo las nalgas hacia atrás y manteniendo las raíces de los muslos vacías para aumentar el rango de movimiento de la columna vertebral. Al dejar caer el cóccix, es esencial contraer el ano para evitar que el Qi descienda y prevenir problemas como las várices o hernias.

5. AL FINALIZAR LA PRÁCTICA DE PIE, ES ESENCIAL ENDEREZARSE GUIADO POR EL PUNTO Bǎi huì (百会)

Durante la práctica de pie, debido a que las rodillas están dobladas y se agachan durante un tiempo prolongado, al terminar la práctica y enderezarse, se debe usar el punto Bǎi huì para levantar el cuerpo y evitar empujarse hacia arriba con las piernas. De esta manera, se previene la sensación de dolor o entumecimiento en las extremidades inferiores que podría causar accidentes al enderezarse.

6. SI DESEAS PRACTICAR SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG

Es necesario, primero, comprender y practicar correctamente el contenido del mantra general y, segundo, mantener una postura correcta. La postura adecuada es la base para una buena práctica de la postura de pie con "tres corazones" alineados.

II. CÓMO PRACTICAR SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG CORRECTAMENTE

1. *COMPRENDER Y PRACTICAR CORRECTAMENTE EL CONTENIDO DE LA FÓRMULA GENERAL*

El verso clave general para la postura de pie con “tres corazones unidos” (三心并站庄) es: “Los siete orificios se cierran y la nariz se eleva hacia el cielo, pisando el qi con ambas manos cerca de los puntos, los tres corazones se unen en el lugar del pensamiento, el cuerpo se siente ligero y el qi refrescante, sonrío y tu rostro se iluminará. El corazón superior desciende hacia el dāntián, el corazón de las manos se dirige hacia adentro al dāntián, el corazón de los pies asciende hacia el dāntián, los tres corazones se unen y regresan al dāntián”. Este verso atraviesa todo el proceso de la postura de pie. Se utiliza para ajustar el estado mental y permitir que el practicante entre y mantenga el estado de práctica. A continuación, se explica el verso en combinación con movimientos específicos.

“Los siete orificios se cierran y la nariz se eleva hacia el cielo”. Al comenzar la práctica, se requiere que todo el cuerpo esté centrado y relajado. La mirada se dirige al punto donde el cielo y la tierra se encuentran, los ojos se cierran suavemente y la vista se retira uniformemente, volviendo la mirada y la audición hacia adentro.

Volver la mirada y la audición hacia adentro significa reunir los siete orificios de los ojos, oídos, nariz y boca en un solo lugar, manteniendo el espíritu interno. La práctica específica es retirar la mirada al punto que se alinea verticalmente con el Bǎi huì (百会) para recoger el espíritu; no escuchar sonidos externos, sino escuchar internamente al punto donde los ojos se retiran; la lengua toca el paladar superior apuntando hacia donde la vista se retira; los dientes superiores e inferiores se tocan ligeramente y los labios se cierran suavemente. La nariz con la intención desciende hacia el huìyīn (会阴), desde wěi lú (尾闾) hacia arriba hasta el punto en la cabeza que comunica con el cielo, como si dos antenas se extendieran y se unieran por encima de la cabeza, luego retraídas hacia el interior de la cabeza. Esto es volver la mirada y la audición hacia adentro. A través de “Los siete orificios se cierran y la nariz se eleva hacia el cielo”, se recoge el espíritu y se asegura que la cabeza esté llena de qi y sangre.

“Pisando el qi con ambas manos cerca de los puntos”. Significa que ambos pies pisan el qi y se separan formando una figura en forma de ocho invertida, el qi entonces fluye a través de los meridianos yang en el exterior de las piernas, mientras que los tres meridianos yin del interior del

Sección 1. La Unión de los Tres Centros (Sān xīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄): II. Cómo practicar sān xīn bìng zhàn zhuāng correctamente

pie se relajan naturalmente, fortaleciendo así la función de ascenso del yin y descenso del yang en los meridianos, asegurando que los pies y las extremidades inferiores tengan suficiente qi, conectando la cabeza y los pies con el uso del qi, equilibrando así todo el mecanismo del qi en el cuerpo.

Las palmas de las manos se separan, las puntas de los dedos ligeramente tocándose como si sostuvieran un cuenco sobre el ombligo para facilitar la acumulación del qi. Zhìnéng Qìgōng practica directamente a través del segundo y tercer dāntián. Debido a que en la vida diaria ya se ha formado un equilibrio entre jīng (esencia), qì (energía) y shén (espíritu), si no se presta atención al dāntián inferior, es fácil perder la esencia ya que el qi no puede ser retenido adecuadamente. Por lo tanto, también se debe cuidar del dāntián inferior. Colocando las manos sobre el ombligo, desde la cabeza hasta los pies, envolviendo todo arriba y abajo, reuniendo todo el qi, con las tres puertas de la cabeza, manos y pies enfocadas en la intención, cuando el espíritu y el qi están concentrados y la intención es pura, entonces los tres corazones juntos regresan al dāntián.

“La unión de las tres mentes en el punto de concentración” (sān xīn bìng hé xīn niàn chù / 三心并合心念处). Se refiere a la situación después de dirigir las tres mentes hacia el dāntián. Primero, la mente del vértice se dirige hacia abajo al dāntián. El método consiste en pensar primero en la parte superior de la cabeza y luego inmediatamente en el interior del ombligo, como si una linterna apuntara hacia abajo. En este momento, es crucial no pensar en la ruta específica o el proceso por el cual el qi se mueve, ya que esto puede causar problemas. Debes seguir el principio de guiar el qi con la intención, ocupándote solo de la intención y no del qi. De esta manera, puedes recolectar el qi primordial (hùn yuán qì / 混元气) en lugar del qi turbio adquirido. Luego, la mente de las palmas se dirige hacia el dāntián. Dirigir las palmas hacia adentro significa moverse desde dentro del cuerpo a través del brazo hasta el dāntián, no simplemente apuntar las palmas directamente hacia el dāntián tomando un “atajo” desde el exterior. Si los principiantes no saben cómo hacer esto, pueden contraer la palma de la mano hacia adentro y luego pensar inmediatamente en el interior del ombligo, combinando la intención, la forma física y la dinámica del qi desde dentro del cuerpo. Una contracción de la palma y un movimiento de la intención pueden ser efectivos. No debes guiar deliberadamente el qi a lo largo del brazo hacia el ombligo. Al unir las palmas hacia el dāntián, puedes hacerlo una palma a la vez y, una vez que estés acostumbrado, puedes unir las al mismo tiempo. El método para dirigir la mente de las plantas de los pies hacia arriba al dāntián es el mismo. El dāntián se encuentra entre el ombligo y la puerta de la vida (mìng mén / 命门). La unión de las tres mentes en la postura zhuāng consiste en controlar desde el dāntián hacia afuera y tirar del qi desde el exterior hacia adentro. Cuando la postura zhuāng es adecuada y la dinámica del qi fluye sin obstrucciones, sin pensamientos dispersos, manteniendo el dāntián como si lo custodiaras pero sin hacerlo realmente, tu cuerpo sentirá comodidad, tu corazón se alegrará y tu rostro mostrará una sonrisa satisfecha, lo que se describe como “el cuerpo ligero y el qi refrescante traen una sonrisa radiante”.

Hay tres métodos específicos para la unión de las tres mentes: primero, el método mencionado anteriormente de unir las tres mentes en el dāntián. Es decir, dirigir las “tres mentes” del cuerpo humano hacia el dāntián. Segundo, desde fuera de las “tres mentes” del cuerpo humano, extender una línea infinitamente lejos (es decir, al vacío) como si una columna de aire grande residiera en el dāntián y tirara del qì hacia él para unirse. Aunque hay solo una pequeña diferencia entre estos dos métodos, definen el contenido del entrenamiento: el primero pertenece al hùn yuán interno y el segundo al hùn yuán externo. Tercero, combinarlo con la respiración: inhalar mientras las tres mentes se dirigen hacia el dāntián y exhalar mientras se expanden desde el dāntián hacia las tres mentes. Este método puede combinarse con cualquiera de los dos anteriores. Además, la unión de las tres mentes al dāntián varía según las diferentes etapas de práctica: al principio, la unión se realiza dentro del ombligo; después de practicar Wǔ Yuán Zhuāng (五元庄), la unión se realiza en Hùn yuán qiào (混元窍); y después de practicar Zhōngmài hùn yuán gōng (中脉混元功), la unión se realiza en el centro del cerebro.

2. LA POSTURA CORRECTA ES LA BASE PARA PRACTICAR SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG

Como se mencionó anteriormente, todas las posturas de las diferentes partes del cuerpo deben realizarse seriamente, siendo la cintura y el wěi lú (尾闾) los más críticos. Aquí se explicará con más detalle.

(1) AFLOJAR LA CINTURA

La columna vertebral lumbar, los ligamentos de la cintura, los músculos a ambos lados de la cintura y las articulaciones vertebrales deben estar relajados. Utiliza el punto Bǎi huì (百会) para empujar hacia arriba y el wěi lú (尾闾) para colgar hacia abajo, estirando la cintura hacia arriba y hacia abajo, no de manera rígida. La cintura no debe colapsar hacia adelante, sino sobresalir hacia atrás, pero sin contraer el estómago. Generalmente se dice que si una persona es fuerte y tiene suficiente energía en el dāntián (丹田), su espalda estará recta. Las personas débiles, con poca energía en el dāntián y una columna vertebral débil, tienen dificultades para soportar el peso del cuerpo y colapsan la cintura hacia adelante para mantener el equilibrio, lo que resulta en una curvatura fisiológica anormal. La cintura está relacionada con el dāntián; si hay suficiente energía en el dāntián, la columna vertebral lumbar se extenderá naturalmente hacia atrás. Para relajar la cintura, primero se debe practicar Sanxin Bingzhuang, y se puede complementar con ejercicios como sentarse frente a una pared: con las puntas de los pies tocando la pared, los pies juntos, relajar la cintura hacia atrás, contener el pecho y bajar lentamente en cuclillas; al levantarse, usar el punto Bǎi huì (百会) para tirar del cuerpo hacia arriba.

Sección 1. La Unión de los Tres Centros (Sān xīn bìng zhàn zhuāng / 三心并站庄): II. Cómo practicar sān xīn bìng zhàn zhuāng correctamente

Solo relajando la cintura en la práctica de qigong se puede permitir que la energía y la sangre circulen por todo el cuerpo. Si la cintura no está relajada, también puede causar que la energía Yang del cuerpo ascienda demasiado y descienda poco, lo que puede llevar a hipertensión, hemorragia cerebral, parálisis parcial y otras enfermedades. La cintura es la mansión externa del riñón. En los riñones se almacena el yuan yin (元阴), que transforma y genera energía Yang, que se vierte en el mar de energía para nutrir todo el cuerpo. La cintura es un pilar importante del cuerpo humano, por lo que los practicantes de qigong le dan especial importancia. Relajar la cintura es un punto clave en Sanxin Bingzhuang.

Las personas que no practican qigong tienen una curvatura fisiológica natural en la columna vertebral, antiguamente llamada "el río Amarillo de nueve curvas". Esta curvatura fisiológica hace que el cuello se curve hacia adelante, las vértebras torácicas sobresalgan hacia atrás, las vértebras lumbares se curven hacia adelante, las vértebras sacras hacia atrás y las vértebras caudales hacia adelante, con la punta del coxis inclinada hacia atrás. Las personas débiles tienen poca energía en el dāntián. Debido a la insuficiencia de energía en el dāntián, es necesario aumentar el grado de curvatura de la columna vertebral para mantener el equilibrio del cuerpo. Esto no es normal. Sanxin Bingzhuang de Zhìnéng Qìgōng tiene como objetivo resolver estas curvaturas anormales de la columna vertebral para permitir un flujo libre de energía y fortalecer el cuerpo y la mente.

(2) COLGAR EL CÓCCIX

Sanxin Bingzhuang requiere que el wěi lú (尾闾) cuelgue directamente sobre el punto central de la línea imaginaria que conecta los talones de los pies, formando un triángulo equilátero con esta línea como uno de sus lados. Los principiantes en la práctica de zhan zhuang pueden tener una postura ligeramente más alta, donde el wěi lú (尾闾) no alcanza el centro del triángulo y las nalgas pueden estar un poco inclinadas hacia atrás; a medida que la cintura se relaja y puede sobresalir recta hacia atrás, las nalgas ya no se inclinarán. La raíz del muslo debe retraerse formando un triángulo vacío y relajado, y las nalgas deben tener la intención de sentarse hacia atrás, en una posición como si estuvieran sentadas pero sin estarlo realmente, permitiendo que todo el cuerpo se relaje completamente. Si la cintura no está relajada, será difícil que el wěi lú (尾闾) cuelgue en su lugar correcto. Al mismo tiempo, es necesario separar las articulaciones sacroilíacas en la parte posterior de la pelvis; la postura de los pies y las rodillas giradas hacia adentro durante zhan zhuang hacen que la raíz del muslo gire hacia los lados, lo cual es una forma de usar la postura y el movimiento de energía para abrir los huesos sacroilíacos. El séptimo paso de Xíng Shén Zhuāng también tiene este efecto. Solo cuando las caderas están relajadas puede moverse el wěi lú (尾闾). La cintura y el wěi lú (尾闾) son muy importantes en zhan zhuang.

La postura correcta en zhan zhuang debe resolver dos contradicciones: mientras la cintura sobresale hacia atrás, el abdomen no debe contraerse hacia adentro; mientras que la raíz del muslo se retrae formando un triángulo vacío para que el wěi lú (尾闾) apunte al suelo correctamente, las nalgas no deben inclinarse hacia atrás. La solución es usar el punto Bǎi huì (百会) para empujar hacia arriba y dejar caer el wěi lú (尾闾) hacia abajo; al estirar la columna vertebral al mismo tiempo, usar la energía del dāntián (丹田) para relajar la cintura hacia atrás, mover las nalgas hacia atrás y dejar vacía la raíz del muslo, aumentando así el rango de movimiento de la columna vertebral. Al colgar el wěi lú (尾闾), también es necesario levantar el ano para evitar que la energía descienda y cause varices en las extremidades inferiores o hernias.

(3) EXISTEN BÁSICAMENTE TRES TIPOS DE ZHÀN ZHUĀNG EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Yiquan zhan zhuang requiere que el wěi lú (尾闾) cuelgue directamente sobre el punto medio de la línea entre los talones de los pies, con los pies formando una figura de ocho externa; Baguazhang zhan zhuang requiere envolver las nalgas cerca de las caderas con las manos en forma de T; Shaolin zhan zhuang requiere una postura como si estuvieras montando a caballo o como un niño rezando a Buda, principalmente extendiendo las nalgas hacia afuera y levantando el pecho y contrayendo el abdomen. De estos tres tipos, uno envuelve las nalgas, otro las extiende y otro cuelga el wěi lú (尾闾). Zhìnéng Qìgōng practica colgar el wěi lú (尾闾), similar a los requisitos de Taijiquan y Xingyiquan para esta área. Algunas escuelas comienzan con extender las nalgas para abrir las articulaciones de la cadera y luego enganchar el wěi lú (尾闾) hacia adelante con el objetivo de sellar el punto huìyīn (会阴) para facilitar la conexión entre los meridianos Renmai y Dumai. Algunos enganchan el wěi lú (尾闾) (generalmente enganchando la pelvis) utilizando métodos para envolver las nalgas cerca de las caderas durante su práctica. Cada escuela adopta diferentes métodos y puntos focales para lograr los objetivos de relajar la cintura, relajar las caderas y colgar el wěi lú (尾闾), lo cual es la razón por la cual existen diferentes tipos de zhan zhuang actualmente. Comprender las intenciones y beneficios de cada método nos permitirá dominar mejor los movimientos clave de Sanxin Bingzhuang, comprender sus objetivos y captar sus principios subyacentes.

III. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

[1] ¿ES POSIBLE PRACTICAR “SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG” EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR DE LA VIDA COTIDIANA?

Por supuesto que sí. Hay una historia sobre un japonés llamado Okada, que tuvo mucho éxito en la práctica del qigong. Para practicar la atención plena, le dijo a su hijo: "Cada vez que golpees mi dantian, te daré una chocolatina si no mantengo la atención plena. (El dantian está lleno cuando hay intención). De este modo, su hijo solía golpear su dantian cuando no prestaba atención. Al principio. Su hijo podía comer los caramelos con regularidad, pero más tarde, las posibilidades de comer caramelos fueron disminuyendo y, finalmente, su hijo no pudo comer los caramelos por mucho que le pegaran. No importa lo que haga, siempre podrá mantener su dantian. Así que es posible practicar en cualquier momento. Requiere trabajo.

[2] AL PRACTICAR SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG PARA RECOGER EL QI, ¿DEBO CONCENTRARME LO MENOS POSIBLE O DEBO CONCENTRARME EN UN PUNTO PEQUEÑO? ¿ES MEJOR CONCENTRARSE EN TODO EL CUERPO O EN UN PUNTO DE ACUPUNTURA?

Puedes experimentarlo por tí mismo. Si puedes ver la punta de la aguja y nada más, entonces puedes concentrarte en un punto, y más adelante puedes concentrarte cada vez más pequeño. De este modo, la conciencia se desarrolla de forma sutil. Pero, en general, no podemos hacerlo. La razón es que la persona media no puede concentrarse en un punto. Quieres concentrarte en un punto, pero en realidad sigues estando disperso. Si realmente puedes concentrarte en un punto, entonces tienes kung fu. En la práctica del kung fu, cuando dices que te concentras en un punto, en realidad ese punto no puede ser muy pequeño, también es un “cuerpo”, y sólo puedes saber aproximadamente dónde está. Además, si piensas en los puntos de dentro, un punto tras otro, ¿puedes pensar en todos los puntos con claridad? A menudo, no se puede. Si se piensa en el punto, en realidad se sigue pensando en el “cuerpo” del cuerpo. Ahora podemos pensar en esa posición general; por supuesto, también se puede pensar en ella de forma más centrada. Si realmente puedes concentrarte en un punto, entonces cambiarás. En cuanto a los cambios que se producirán, no voy a hablar de ellos ahora, no sea que tengas alucinaciones en tu cabeza cuando hable de ellos.

[3] CUANDO SE PRACTICA SĀN XĪN BÌNG Zhàn Zhuāng, LOS TRES CENTROS SE FUNDEN EN EL DANTIAN INFERIOR Y LUEGO LA MENTE VA A VIGILAR LOS CAMBIOS EN EL QI DEL CUERPO, ¿ESTÁ BIEN ESTAR ASÍ DURANTE MUCHO TIEMPO?

No está mal, pero no abogamos por esta forma de práctica. De vez en cuando, sobre todo con el fin de practicar las capacidades supernormales, se puede tener la intención de comprobar el qi en el cuerpo por un tiempo, pero si siempre realizas la práctica de esta manera tu conciencia se concentrará en el movimiento del qi, la intención se dispersará, por lo que no es adecuado como un método de práctica a largo plazo. El propósito de sĀn XĪN BÌNG Zhàn Zhuāng es enfocar el qi en un solo lugar, y luego en la práctica futura tendrá que salir de nuevo, desde el corazón de las manos, los pies, y el corazón de la cabeza, que es también una cuestión de penetración interna y externa.

[4] ¿PRACTICAR SĀN XĪN BÌNG Zhàn Zhuāng, VIGILANDO EL DANTIAN SUPERIOR, Y DEJANDO QUE EL QI DEL DANTIAN SUPERIOR SEA SUFICIENTE PARA BAJAR, TIENE EL MISMO EFECTO QUE VIGILAR EL DANTIAN INFERIOR DIRECTAMENTE?

Debe haber un enfoque para la vigilancia intencional. Este enfoque está relacionado con la teoría de las transformaciones de Qi. La teoría de la transformación del qi dice que el cuerpo es un todo, y cuando la mente se coloca en algún lugar, ensambla el qi en tu cuerpo con este como centro. En 1980, hice un experimento en el que conecté una aguja a un osciloscopio universal con un cable y clavé una aguja en Baihui y otra en Hegu. De esto se desprende que el proceso de sincronización de la bioelectricidad del cuerpo puede cambiar a voluntad con la mente. Por lo tanto, cuando se pone la mente en el Dantian superior, el proceso de transformación del Qi en el cuerpo se centra en el Dantian superior y puede dar lugar a suficiente Shen Qi. En cambio, cuando empezamos a practicar, debemos hacernos fuertes lo antes posible, y es más beneficioso mantener nuestra intención en el Dantian inferior. La diferencia de efecto entre los dos tipos de vigilancia intencionada es también evidente.

[5] ¿POR QUÉ ES NECESARIO QUE UN HOMBRE ESTÉ A LA IZQUIERDA Y UNA MUJER A LA DERECHA CUANDO SE COLOCAN AMBAS MANOS EN EL OMBLIGO AL FINAL DEL EJERCICIO? ¿POR QUÉ ME GIRO NUEVE VECES AL FROTARME LA BARRIGA?

En general, la mano izquierda de un hombre y la mano derecha de una mujer deben estar por dentro. ¿Está bien darle la vuelta? No creo que sea un gran problema. Como ahora practicamos el qi mixto, me temo que darle la vuelta no supondría mucha diferencia. Como ya se ha hecho así antes, todo el mundo está acostumbrado, por lo que no hay necesidad de cambiarlo.

En cuanto a las nueve revoluciones, la razón de estipular tal número es dejar que la gente se acostumbre, para que pueda concentrarse en los movimientos. Si no lo hacemos, podemos hacer todas las revoluciones que queramos, y no será fácil concentrarse. Si fijamos un número, no podemos dejar que nuestro espíritu se escape en absoluto y sólo podemos hacer tantos. Esto facilita que la forma y el espíritu se combinen mejor, y no es fácil que el espíritu decaiga. En cuanto a si hay algo de verdad en el número en sí, yo tampoco veo mucha verdad en él. Puedes girar 18 veces o 100. No hay nada malo en girar un poco más cuando tienes tiempo.

Antiguamente, los antiguos hablaban de los números de forma misteriosa, siendo cada número inusual, como el uno es Taiji, el dos es Yin y Yang, el tres es Sancai, el cuatro es Si Xiang, el cinco es Wu Xing, el seis es Liu He, el siete es Siete Estrellas, el ocho es Ocho Direcciones, el nueve es Nueve Casas, el diez es Tallos Celestiales, etc. Siempre hay palabras para explicar un número. En cuanto a si hay una gran importancia, no veo mucha importancia.

[6] ¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE EN SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG SE FROTA EL ABDOMEN EN SU LUGAR CON LA MANO CONTRA EL OMBLIGO, PERO EN XÍNG SHÉN ZHUĀNG SE FROTA EL ABDOMEN SIN LA MANO CONTRA EL OMBLIGO, Y SE RECUPERA DE PEQUEÑO A GRANDE?

La razón es que la práctica de sān xīn bìng zhàn zhuāng es tranquila, y después de que está tranquila, la parte superior del corazón baja al Dantian, el corazón de la mano va hacia adentro al Dantian, y el corazón del pie va hacia arriba al Dantian, todos van al Dantian, y el qi se concentra. El

propósito de mantener el dantian después de la práctica es estabilizar el qi en el dantian. El propósito de frotar el abdomen en su lugar es estabilizar el qi para que no vuelva a huir. Al practicar xíng shén zhuāng, todas las partes del cuerpo se mueven y el qi se dispersa. La última sección del gong, Mezcla y Retorno, consiste en unir el qi disperso en un todo, todo volviendo al ombligo. El propósito del masaje abdominal es atraer el Qi del torso al Dantian y concentrarlo. La mano que frota el abdomen también debe girarse de pequeña a grande y luego de grande a pequeña con la mente.

[7] AL HACER SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG, AMBOS PIES DEBEN ESTAR PLANOS. SI EL PESO ESTÁ EN LA PARTE EXTERIOR DE LA PALMA DEL PIE, DAÑA LOS RIÑONES, Y SI ESTÁ EN LA PARTE INTERIOR DE LA PALMA DEL PIE, DAÑA EL CORAZÓN. ¿CUÁL ES LA RAZÓN?

Debido a que también hay zonas reflejas de las cinco vísceras y seis órganos en los pies, si no mantienes los pies equilibrados durante la práctica, si estimulas esta área con frecuencia durante mucho tiempo, la distribución de los cinco órganos zang en los pies estará desequilibrada y serás propenso a las enfermedades.

[8] ¿QUÉ DEBO HACER SI CAMBIO INADVERTIDAMENTE LA POSTURA ORIGINAL DESPUÉS DE COMENZAR LA PRÁCTICA DE SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG?

Debes ir con la corriente, no hacer ajustes. Cualquiera que tenga la intención de ajustarse significa que realmente no ha entrado en la quietud. Debes ajustar la forma al comienzo de la posición y asegurarte de tener una postura correcta. Cuando la forma de cada parte del cuerpo cumpla con los requisitos, el movimiento del qi será fluido, podrás mantener la postura durante mucho tiempo y habrá una sensación de comodidad.

[9] HAY MUCHOS PENSAMIENTOS QUE DISTRAEN CUANDO SE ESTÁ EN SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG, Y NO SE PUEDE ENTRAR EN EL SILENCIO; ¿PUEDE ESTO SER EFECTIVO?

El efecto de la práctica viene determinado por varios aspectos. La forma es un aspecto y la intención es otro. Tanto la forma como la intención tienen que movilizar el qi al final del día. Entonces, si no puedes entrar en la quietud, depende de a qué te refieras. Si quieres decir que no puedes entrar en la quietud, estás pensando en abrirte y cerrarte, está bien; sin embargo, según la antigua forma de hablar, esto tampoco se llama entrar en la quietud. También hay diferentes niveles de entrada en la quietud. En el Qigong Inteligente, el término “entrar en silencio” se refiere principalmente a la concentración en la práctica del qigong. Si puedes concentrarte, entonces has cumplido los requisitos para entrar en quietud en la práctica de qigong. En resumen, estar de pie es mejor que no estarlo; si lo haces correctamente en muchos aspectos, el efecto será mayor, pero si lo haces incorrectamente, el efecto será menor.

[10] ¿ES MALO PARA MI SALUD QUE ME DUELAN Y SE ME ENTUMEZCAN LOS TALONES DESPUÉS DE ESTAR COMPRIMIDOS DURANTE MUCHO TIEMPO CUANDO ESTOY EN SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG?

Al principio, cuando el Qi no está claro, el talón del pie estará adormecido y dolorido, pero gradualmente el Qi se aclarará.

[11] CUANDO PRACTICO SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG, MIS DOS MIEMBROS INFERIORES ESTÁN LLENOS DE QI Y LUZ; CUANDO DESCANSO, ME SIENTO CANSADO, ¿QUÉ DEBO HACER?

Cuando estés descansando, también debes reunir qi desde los tres centros en tu dantian, y estarás bien.

[12] CUANDO ESTOY DE PIE, SIENTO QUE HAY UNA FUERZA ASCENDENTE QUE ME IMPIDE BAJAR LA POSTURA, Y CUANDO BAJO LA POSTURA CON FUERZA, NO PUEDO SOLTAR MI FORMA, PERO CUANDO NO LO HAGO, MI CUERPO ES EMPUJADO HACIA ARRIBA. ¿QUÉ ES ESTO?

Este es el cuerpo que no se deja llevar. Al principio cuando bajas la postura, no puedes soltarte, así que te cuesta un poco de esfuerzo. Cuando hayas practicado lentamente, serás capaz de soltar tu Qi.

[13] ¿CUÁL ES LA RAZÓN POR LA QUE SIENTO LAS MANOS HINCHADAS Y ENTUMECIDAS Y LAS PIERNAS HINCHADAS CUANDO UNIFICO LOS TRES CENTROS EN EL PALACIO HUNYUAN?

No es porque esté vigilando el Palacio Hunyuan. Si tu postura está en zhàn zhuāng, la hinchazón de las piernas se debe a la afluencia de Qi. Si relajas un poco los hombros y los codos, te sentirás mejor.

[14] CUANDO PRACTICO SĀN XĪN BÌNG ZHÀN ZHUĀNG, MI MANO IZQUIERDA ESTÁ CALIENTE Y LA DERECHA FRÍA, Y HAY UNA DIFERENCIA DE 5°C ENTRE LAS DOS MANOS, PERO CUANDO CIERRO EL GONG Y ME FROTO EL VIENTRE PARA ELEVAR MI QI, LA TEMPERATURA DE LAS DOS MANOS SE RECUPERA. ¿QUÉ ESTÁ PASANDO AQUÍ?

No sé si has tomado un termómetro para medir esto. Sin embargo, hay algunos compañeros que tienen temperaturas corporales diferentes entre las mitades izquierda y derecha de su cuerpo cuando practican el gong. Se trata de un desequilibrio en el interior y tienes que ajustarlo tú mismo. Puedes juntar las dos manos y tocarlas, relajar los hombros y los codos, y dejar que pasen por sí solas, para que la temperatura de las dos manos se equilibre de forma natural.

[15] EL QI SIEMPRE SE ME SUBE A LA CABEZA CUANDO ESTOY EN EL ZHÀN ZHUĀNG, A VECES TANTO QUE NO PUEDO ABRIR LOS OJOS, ¿NO ES ÉSTA LA PRÁCTICA CORRECTA?

Hay dos posibles razones para este problema. Una de ellas es que la mente está demasiado concentrada cuando se practica; la otra puede ser que el pecho no está suficientemente contenido. Si se recupera la barbilla y también la garganta, para practicar sān xīn bìng zhàn zhuāng, este fenómeno puede no ocurrir. Además, si tu cabeza se concentra demasiado, puedes prestar atención al punto Huiyin o al punto Yongquan de los pies, y bajar un poco la mente, y puede que te vaya mejor.

[16] A MENUDO NO PUEDO ENCONTRARME A MÍ MISMO CUANDO ESTOY EN ZHÀN ZHUĀNG, Y PARECE QUE ESTOY FLOTANDO EN EL AIRE, A VECES DESPUÉS DE HABER RECOGIDO MI GONG, Y A VECES ESTE PROBLEMA OCURRE EN UN GRUPO DE CAMPOS. ¿QUÉ ES ESTO?

Si no te encuentras a ti mismo, ¿quién te busca? Eres tu quien se busca a sí mismo. Si puedes entender la verdad desde aquí, tu kung fu mejorará.

[17] CUANDO ESTOY EN ZHÀN ZHUĀNG, SIENTO QUE NO QUEDA NADA EN EL CENTRO DE MI CUERPO, QUE NO HAY PIEL QUE LOS SEPARE, Y QUE HAY UN TUBO BLANCO DESDE EL PERINEO HASTA LA CENTÉSIMA REUNIÓN, Y QUE MI CUERPO SE RECUPERA CUANDO RETIRO EL GONG. ¿ES ESTE EL MERIDIANO CENTRAL?

Espero que este estudiante no piense esto de sí mismo, porque cuando practicamos los elementos mixtos del meridiano central del qigong inteligente, no es el meridiano central del taoísmo y el budismo, ni tampoco es un tubo. El verdadero meridiano central budista tampoco es un tubo real. Hoy en día, algunos libros dicen que cuando se practica el meridiano central, hay un tubo desde la parte superior de la cabeza hasta el perineo, pero en realidad eso no es correcto. Cuando se habla de los meridianos en los libros de texto terciarios, también se dice que el meridiano central en sí no es

un tubo, sólo equivale a una columna de qi. En este sentido, los antiguos dejaron un sesgo y una falacia en la medicina china. Es por esto que ha causado muchos problemas que no pueden ser resueltos para las generaciones posteriores a la práctica del qigong y la medicina china. ¿Por qué, entonces, nadie ha corregido estas falacias durante miles de años? Esto se debe a que cuando los antiguos practicaban el qigong, ya fuera budista o taoísta, no tomaban las actividades vitales del cuerpo humano como objeto de estudio como hacemos nosotros ahora, pues no tenían este concepto. Además, si realmente quieres examinar seriamente los meridianos, sigue pensando que te concentras en la forma adquirida. El objetivo de nuestra práctica de qigong ha cambiado, y es realizar las leyes de nuestras propias actividades vitales y los misterios de las actividades vitales practicando una inteligencia extraordinaria. Si dedicamos cierto tiempo a la observación física seria, podemos sentir que lo que dijeron los antiguos es inexacto. Además, aunque algunos antiguos practicantes de qigong también tenían una gran perspectiva, no llegaron a emitir juicios muy claros porque consideraban los vasos sanguíneos del interior del cuerpo, la sangre que fluye dentro de los vasos y el qi de la propia sangre como meridianos, sin examinarlos en detalle y sin el fundamento de los conocimientos científicos modernos. Hoy en día, muchos de nosotros hemos estudiado anatomía y conocemos todos los vasos sanguíneos y los nervios, por lo que los resultados de nuestra visión interna se reflejan de forma diferente en nuestra conciencia. No voy a entrar aquí en las cuestiones teóricas y prácticas más profundas. En el futuro, cuando practiquemos los elementos mixtos del meridiano central, debemos practicar primero desde el Palacio Hunyuan, y después de que el Palacio Hunyuan esté abierto, entonces podremos hablar de otras cosas.

IV. FRASE CONTRASEÑA

POSTURA PREPARATORIA

Juntar los pies, manten el cuerpo en una posición neutra, cuelga las manos de forma natural, mira al frente, mira hacia atrás y cierra los ojos suavemente. Ambos pies se separan pisando el Qi en una figura de ocho hacia atrás.

POSICIÓN INICIAL

Cruzar las palmas, presionar hacia abajo y tirar de Qi: empujar, tirar, empujar, tirar, empujar, tirar. Suelta la muñeca y gira la palma de la mano para levantar el Qi hacia arriba, a la altura del ombligo, brilla de nuevo hacia el ombligo. Girar la palma de la mano hacia abajo, extendiendo, extendiendo, extendiendo hacia atrás, brillando de nuevo en mǐng mén, siguiendo hacia debajo de la axila a través de dà bāo (punto de acupuntura). Extiende la palma de la mano plana frente a ti, separada a la anchura de los hombros, y apunta a yìntáng. Codo y brazo hacia afuera para formar una línea, girar la palma de la mano hacia abajo, girar la palma de la mano hacia arriba en arcos sucesivos para reunirse por encima de la cabeza. Desciende lentamente por delante del cuerpo para unirse por delante del pecho. Las raíces de las palmas se separan y las puntas de los diez dedos se juntan, cayendo para sostener la pelota delante del abdomen, el cuerpo ligeramente en cuclillas.

AJUSTAR LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO

Colgar de la parte superior de la cabeza, separar las cejas y dejar caer las mejillas, sonreír como si no se sonriera, la lengua contra el paladar, relajar el cuello, contener el pecho y tirar de la espalda, aflojar los hombros y vaciar las axilas, dejar caer los codos y colgar, sentarse sobre las muñecas, contener las palmas y los dedos, aflojar la cintura, aflojar las caderas, sentarse como si no se sentara, colgar el coxis, levantar el perineo, relajar las rodillas y doblarlas ligeramente hacia dentro, redondear la entrepierna y separar los pies planos.

Actividad mental: Los siete orificios están cerrados y la nariz se conecta al cielo, las dos manos están junto a los puntos de acupuntura, los tres centros están unidos en la mente, el cuerpo es ligero, la respiración es refrescante y la sonrisa es abierta. El centro de la parte superior desciende al Dantian, el centro de la mano se dirige hacia el interior del Dantian, el centro del pie asciende al Dantian, los tres centros se funden en el Dantian. Relájate y entra en el silencio.

POSTURA DE CIERRE

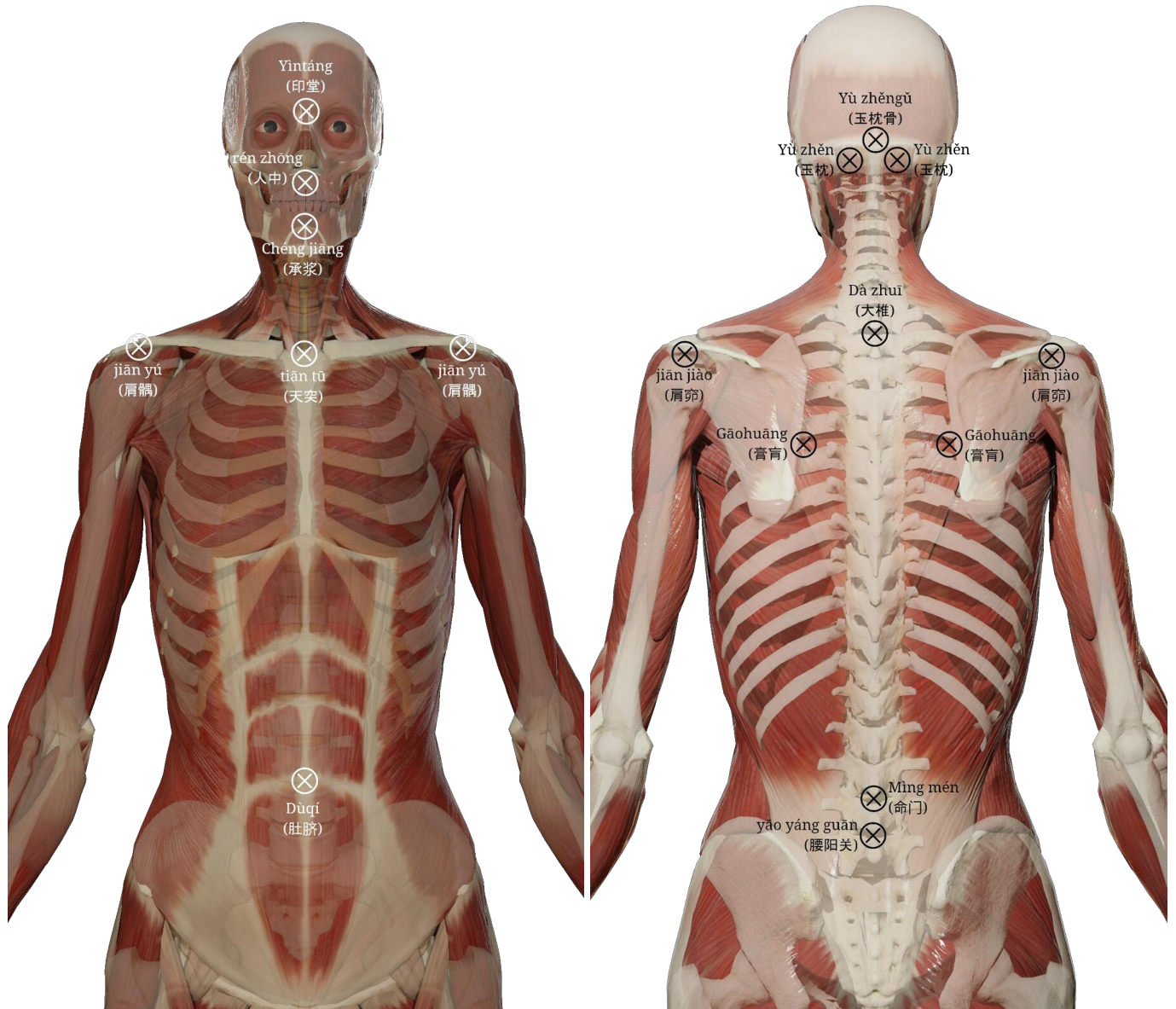
Prepárate para la pose de cierre, bǎi huì dirigirá, el cuerpo se endereza lentamente, los dos pies pisan el qi y se juntan, las dos palmas se juntan y se levantan hasta la parte superior de la cabeza, tiran hacia arriba, giran las palmas hacia adelante, izquierda y derecha hacia abajo en uno. Gira las palmas de las manos hacia arriba y júntalas delante del cuerpo, separadas a la altura de los hombros, hacia yìntáng. Dejar caer el codo y retroceder, seguir hacia debajo de la axila a través de dà bāo, estirar hacia atrás y hacia el lado del cuerpo gradualmente girar las palmas de las manos juntas para recoger el qi a través del dantian inferior, superponer las dos manos en el ombligo, frotar el abdomen: girar en sentido contrario a las agujas del reloj: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve; girar en sentido de las agujas del reloj: nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. Retirada. Romper las manos para restaurar el lado del cuerpo. Ambos ojos se abren lentamente.

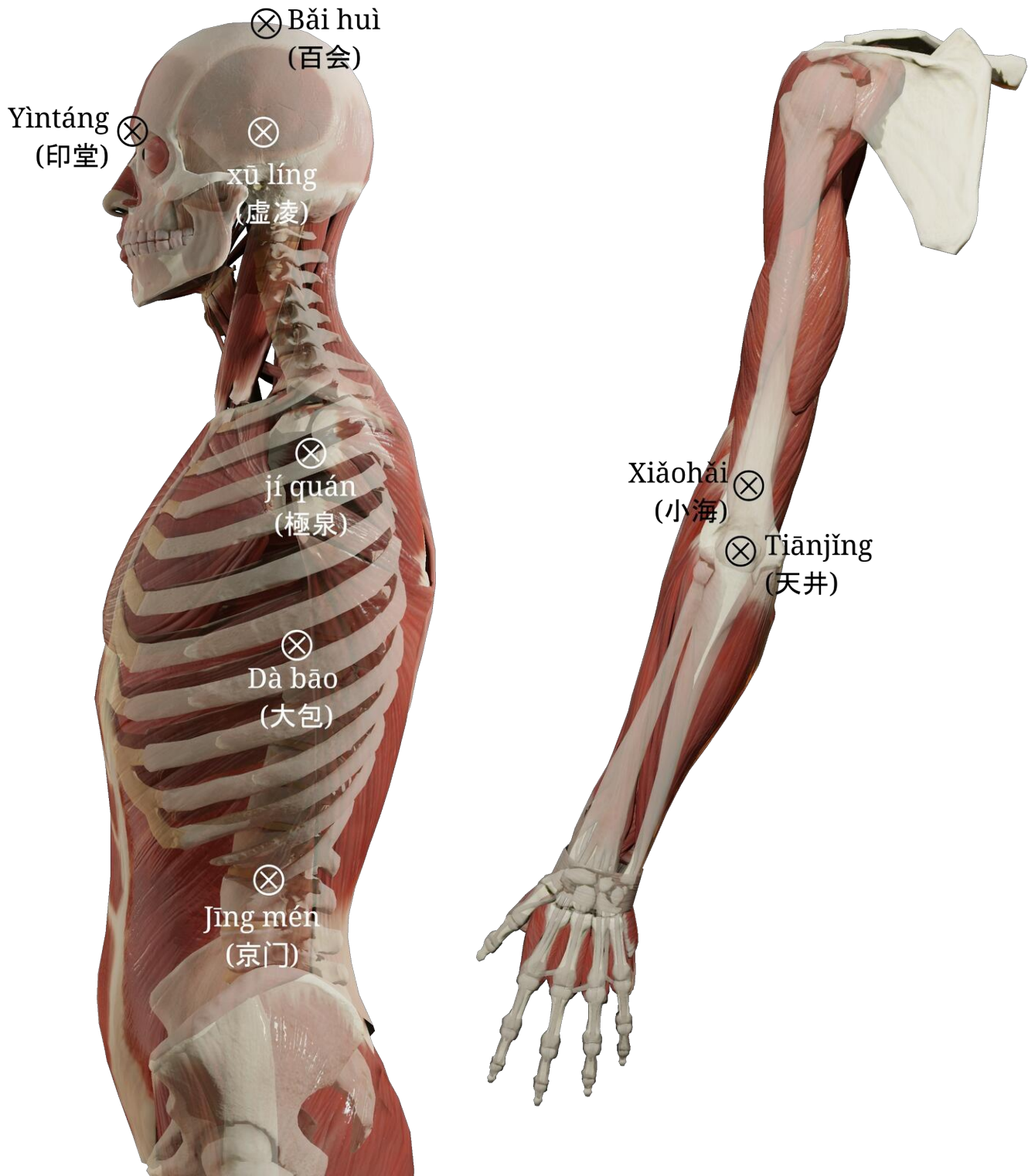
V. PUNTOS DE ACUPUNTURA

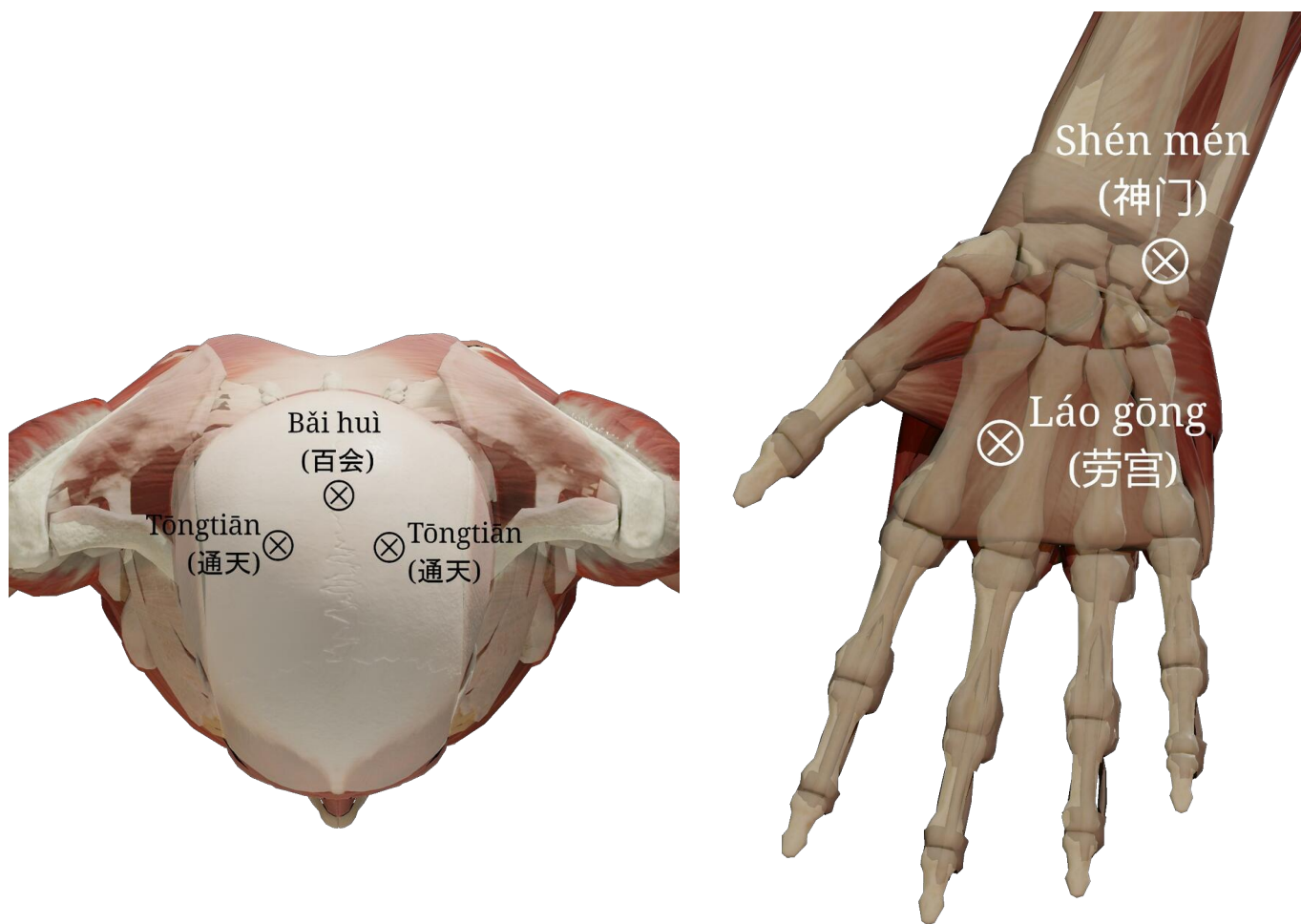
| Nombre | Descripción |
|------------------|---|
| Bǎi huì (百会) | pertenece a Vaso Gobernador (dū mài), la reunión de Vaso Gobernador (dū mài); se encuentra en la línea media de la cabeza, a 5 pulgadas de la línea frontal del cabello, aproximadamente en el punto medio de la línea que une las puntas de las orejas. También se conoce como San Yang Wu Hui, Wu Man y Shang Shang. |
| chéng jiāng (承浆) | Punto de encuentro de los meridianos Ren y Yangming del estómago, en la cara, en la depresión media del surco mentón-labio. Está cerca de la boca y tiene un efecto sedante y analgésico. |
| Dà bāo (大包) | pertenece al meridiano del bazo Taiyin del pie, el gran luo del bazo; está directamente debajo de la línea axilar media del tórax lateral, en el espacio de la sexta y séptima costilla. |
| Dà zhuī (大椎) | entre C7 y T1 (C7 es el hueso que más sobresale en la base de la cuello). |
| Dùqí (肚脐) | el ombligo |
| Gāohuāng (膏肓) | debajo del proceso espinoso de la cuarta vértebra torácica, cuatro dedos de ancho a la izquierda y a la derecha (o tres cun a la izquierda y a la derecha), en el interior del escápula. |
| Huìyīn (会阴) | pertenece al Vaso Concepción (rèn mài) y está situado en el centro del perineo; es decir, entre el escroto y el ano en los hombres y entre la unión posterior de los labios y el ano en las mujeres. También se le conoce como Ping Ying, Xie Ji y Xie Yin Bu, y se clasifica como Tesoro de Zancos Yin, Di Du y Xiu Gui. |
| jí quán (極泉) | En el centro de la axila en el lado radial de la arteria axilar. |

| | |
|---------------------|---|
| jiān jiào (肩窕) | Está situado en el hombro, detrás de la bolsa del hombro, en la depresión debajo del pico posterior del hombro cuando el brazo está en abducción. Está cubierto por la rama del nervio axilar y la rama de la arteria espinohumeral posterior. |
| jiān yú (肩髃) | Está situado en el hombro, sobre el músculo deltoides, en la depresión bajo la parte delantera del pico del hombro cuando el brazo está en abducción, o cuando el brazo está estirado hacia delante y plano; |
| jīnjīn yù yè | Debajo de la lengua |
| Kūnlún (昆仑) | |
| rén zhōng (人中) | En la unión del tercio superior y medio del surco nasolabial. |
| Mìng mén (命门) | pertenece al Vaso Gobernador (dū mài) y se encuentra en la región lumbar, entre las apófisis espinosas de la segunda y tercera vértebra lumbar. Se encuentra frente al ombligo. También se le conoce como el género del cansancio y el palacio de la esencia. |
| Shén mén (神门) | pertenece al meridiano Corazón y está situado en el extremo cubital del transverso de la muñeca en el dorso de la palma, en la depresión del borde radial del tendón flexor cubital del carpo. |
| Tiānjǐng (天井) | justo en el centro del hueso grande detrás del codo |
| tiān tū (天突) | Se encuentra en el cuello, en la línea media, entre las dos clavículas, en el centro de la fosa esternal superior. |
| Tōngtiān (通天) | En la cabeza, a 4 kun en línea recta desde la mitad de la línea del cabello frontal y a 1,5 kun del lado |
| Xiǎohǎi (小海) | en el tendón adormecido detrás del codo |
| xū líng (虚凌) | el punto de intersección entre bǎi huì y yìntáng, donde podemos experimentar la sensación de vacío |
| yāo yáng guān (腰阳关) | Se encuentra en la región lumbar, en la línea mediana posterior, en la depresión por debajo de la apófisis espinosa de la 4ª vértebra lumbar. |

| | |
|----------------|--|
| Yìntáng (印堂) | situado en el punto medio de la línea que une las dos cejas. |
| Yù zhěn (玉枕) | pertenece al meridiano de la vejiga; se encuentra en la parte posterior de la cabeza, en el lado lateral del borde superior de la cresta externa de la almohada de jade, a 2,5 cm del punto del tracto cerebral; o a 2,5 cm del borde inferior de la cresta occipital. |
| zhāng mén (章门) | se encuentra en la línea axilar anterior, delante de la primera costilla flotante, justo enfrente de la punta del codo cuando éste está flexionado y la axila cerrada. |







SECCIÓN 2. MÉTODOS SENTADOS Y ACOSTADOS

I. PRÁCTICA SENTADA

1. PRÁCTICA SENTADA NATURAL

Como su nombre indica, la práctica sentada natural consiste en simplemente sentarse de manera natural y sin pensar en nada en particular. Anteriormente, se le llamaba “sentarse tontamente y esperar en silencio”, y es la base de la práctica inteligente sentada.

(A) POSTURA

Se puede adoptar cualquier postura sentada. Se requiere que el cuerpo esté relajado, la cabeza inclinada hacia adelante de forma natural, los labios cerrados y la lengua en una posición natural, ya sea tocando el paladar o los dientes. El pecho debe estar ligeramente hundido, la espalda ligeramente curvada hacia atrás y relajada. Las manos pueden estar en la posición de “unión de los elementos primordiales” o simplemente relajadas.

(B) ACTIVIDAD MENTAL

Unir la mente con el vacío, sin pensar en nada en particular. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cuando la mente se une al vacío, no se debe enfocar toda la atención en el exterior, sino en una parte del centro del dantian. Es como volar una cometa, dejando que la mente se una al vacío, como una cometa que flota en el aire; mientras que la mente se une al dantian, es como el hilo de la cometa que se extiende desde el dantian. La idea central de esta metáfora es que aunque la actividad consciente no piensa en nada en particular y solo se une al vacío, no se debe olvidar el dantian. Durante la práctica, tanto el vacío como el dantian son borrosos y el dantian es el centro del vacío.

(C) EFECTOS DE LA PRÁCTICA

Este método de sentarse pertenece a la práctica natural y tranquila de los métodos tradicionales. No tiene ningún efecto negativo. Aquellos con una buena calidad pueden llegar directamente a la fuente original y alcanzar niveles superiores. Pueden experimentar la sensación de un dantian infinito y vacío, y la fusión de la energía del vacío con el dantian. Si pueden usar activamente la mente para combinar la energía del vacío externo con la energía espiritual inherente del dantian, pueden alcanzar niveles más altos.

En general, cuando el cuerpo está relajado y la mente está concentrada, el qi interno se abrirá gradualmente y se llenará. Después de un tiempo de práctica, la garganta se relajará y se puede escuchar un sonido similar a roncar, pero la mente no está en un estado de somnolencia, sino

borrosa. Cuando se escucha el sonido similar a roncar, se siente una sensación de claridad en la mente. Si en ese momento se puede concentrar conscientemente en esa sensación, sin dejarla desaparecer y mantenerla, esto se llama “mantener con respeto sin perder” según los antiguos, y puede mejorar la práctica.

La mayoría de las personas a menudo pasan por alto este estado y no pueden capturarlo, pero aún así tiene efecto. Después de un tiempo de práctica, a medida que el qi interno se vuelve más abundante, el tronco se enderezará naturalmente durante la práctica sentada y la cabeza se levantará por sí sola. En este momento, se debe ajustar la postura para sentarse correctamente. A partir de este punto, se puede realizar el entrenamiento de la práctica sentada del dantian.

(D) FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA

Emitir la orden de finalización de la práctica en la mente y luego repetir mentalmente “finalizar la práctica, finalizar la práctica”. No abrir los ojos por un momento, mirar alrededor con los ojos cerrados una vez, luego abrir los ojos y levantarse.

2. PRÁCTICA SENTADA DEL DANTIAN

Esta es la práctica principal de la meditación inteligente y se divide en tres etapas: dantian externo, dantian interno y dantian medio. Sin embargo, a diferencia de la práctica dinámica, no hay una diferencia clara en los métodos de cada etapa. Solo se ajusta el contenido de la actividad mental según sea necesario durante la práctica.

(A) POSTURA

1. Preparación: Se puede adoptar cualquier postura sentada. Sentarse correctamente, con el punto Baihui en la parte superior de la cabeza, el mentón ligeramente hacia adentro, los ojos cerrados o ligeramente entrecerrados, el pecho hundido, la cintura ligeramente inclinada hacia adelante y las manos en la posición de “unión de los elementos primordiales” frente al abdomen. Después de ajustar la postura, repetir mentalmente “comenzar la práctica”.
2. Posición de las palmas hacia el cielo y la tierra: Relajar las manos, girar las palmas hacia arriba; extender los brazos hacia adelante, ligeramente hacia arriba, como si se estuviera sosteniendo el qi hacia la parte superior de la cabeza, y luego guiar el qi hacia la parte superior de la cabeza, deteniéndose durante una respiración (en este momento, prestar atención a si se siente un latido en la parte superior de la cabeza. Si no se siente nada, se puede contraer la fascia del cuero cabelludo varias veces para generar la sensación de qi). Luego, bajar las manos hasta la frente, los dos puños se cruzan, la mano izquierda está arriba con la palma hacia arriba y la mano derecha está abajo con la palma hacia abajo, al mismo tiempo, los dos puños se unen en un anillo de dantian. Luego, bajar las

manos a lo largo de la línea media hasta que el anillo de dantian de la mano derecha esté justo frente al dantian y el anillo de dantian de la mano izquierda esté justo frente al punto Renzhong. Esta es la posición de las palmas hacia el cielo y la tierra.

3. Golpear los dientes y mover la lengua: Golpear los dientes nueve veces, primero los dientes frontales, luego los molares izquierdos, luego los molares derechos y finalmente los dientes frontales nuevamente. Luego, mover la lengua: la punta de la lengua toca el centro de los dientes frontales y luego se mueve a lo largo de los molares superiores izquierdos, los molares inferiores izquierdos, los molares inferiores derechos y finalmente los molares superiores derechos en una dirección, completando tres vueltas, y luego repetir en la dirección opuesta tres veces. Luego, la punta de la lengua toca el paladar tres veces, luego baja tres veces, luego toca las grietas entre los dientes superiores e inferiores tres veces, y finalmente la lengua se coloca naturalmente en la boca, la punta de la lengua ligeramente hacia abajo, y la mente dirige la punta de la lengua hacia el dantian. Luego, entrar en el estado de meditación tranquila.

(B) ACTIVIDAD MENTAL

1. MÉTODO DE PRÁCTICA DEL DANTIAN EXTERNO

Utilizar la respiración para guiar el qi interno hacia afuera y el qi externo hacia adentro. Hay dos métodos:

Método de guía bidireccional: La respiración tiene dos efectos diferentes en la guía del qi interno y externo del cuerpo humano. Para el qi interno del cuerpo humano, la inhalación es abrir y elevar; la exhalación es cerrar y descender. Para el qi externo del cuerpo humano, la inhalación es absorber y entrar; la exhalación es abrir y salir. La meditación inteligente utiliza la guía bidireccional, que guía simultáneamente el qi interno y externo del cuerpo humano. Usando la respiración abdominal, cuando se inhala, la pared torácica y abdominal se expanden hacia afuera y la mente se expande desde el dantian hacia la superficie de la piel del cuerpo, y con la práctica, se puede extender a la superficie de la piel de las extremidades. Al mismo tiempo, se imagina que el qi del dantian se reúne en la superficie de la piel del cuerpo. Cuando se exhala, la pared torácica y abdominal se contraen hacia adentro y la mente se contrae desde la superficie de la piel del cuerpo hacia el dantian. Al mismo tiempo, se imagina que el qi del dantian se dispersa hacia el vacío circundante. Este proceso implica dos actividades que ocurren simultáneamente: cuando se inhala, el qi interno del cuerpo humano se guía hacia la superficie de la piel bajo la guía de la mente, y el qi externo del vacío se guía hacia la superficie de la piel del cuerpo bajo la guía de la mente; cuando se exhala, el qi interno del cuerpo se contrae y el qi externo se dispersa. Esta práctica no es fácil de dominar.

Método de guía unidireccional: Este método utiliza el efecto de “inhalación y cierre, exhalación y apertura” de la respiración. Cuando se exhala, la mente se abre desde el dantian hacia el espacio

vacío de los Seis Reinos (arriba, abajo, izquierda, derecha, adelante, atrás), y cuando se inhala, la mente se concentra desde el espacio vacío hacia el dantian.

2. MÉTODO DE PRÁCTICA DEL DANTIAN INTERNO

Después de practicar el dantian externo y poder sentir el movimiento del qi con la mente y la entrada y salida del qi interno y externo de la piel, se puede practicar el dantian interno. La actividad consciente del dantian interno es: la mente se contrae ligeramente hacia el perineo, es decir, “cerrar el fondo del mar”. Pero no se debe hacer con fuerza, solo es una ligera iluminación de la mente. Al mismo tiempo, se abren los puntos de acupuntura de los meridianos laterales del cuerpo para formar un triángulo con el perineo, y se combina con la respiración abdominal para inhalar. Al exhalar, el qi de los dos lados del cuerpo se reúne desde los puntos de acupuntura hacia el dantian. Esto se realiza en una respiración. Se realizan tres respiraciones. A partir de la cuarta respiración, al inhalar, los dos lados del cuerpo se abren junto con la inhalación, lo cual está relacionado con la apertura del dantian. Al exhalar, los dos lados del cuerpo se cierran y se juntan hacia la garganta. Se realizan tres respiraciones. A partir de la séptima respiración, al inhalar, las puntas de las orejas y los puntos Tianchong en los lados de la cabeza se abren hacia afuera, al mismo tiempo que se abre la línea media en el punto de unión entre el paladar blando y duro; al exhalar, se cierra desde el punto Tianchong hacia el punto Tianmen. Se realizan tres respiraciones. A partir de la décima respiración, al inhalar, la mente se abre desde el dantian hacia los tres centros (centro de la cabeza, centro de las manos, centro de los pies); al exhalar, se cierra desde los tres centros hacia el dantian. Se repite continuamente esta práctica.

(El método de práctica del dantian medio no se enseña por el momento).

(C) FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA

Cambiar la posición de las palmas hacia el cielo y la tierra a la posición de unión de los elementos primordiales, repetir mentalmente “finalizar la práctica, finalizar la práctica, dantian se comunica”. Luego, cerrar los ojos y mover la mirada alrededor del cuerpo una vez, levantar las manos en la posición de unión de los elementos primordiales hasta la cara, separar las manos y colocarlas en la cara, luego subir y cubrir la cabeza, deslizarse hacia la parte posterior de la cabeza, luego bajar por el cuello hasta el pecho, con las palmas de las manos hacia el interior del pecho, las puntas de los dedos de las dos manos mirándose entre sí, luego bajar hasta el ombligo, volver a la posición lateral del cuerpo, abrir los ojos y levantarse.

II. GONG DE ACOSTARSE

El Gong de Acostarse generalmente se realiza en posición supina, con la almohada ligeramente más baja, alrededor de 3 pulgadas.

1. POSTURA

Acostarse boca arriba, con los brazos a los lados de la cabeza y las palmas de las manos ligeramente hacia afuera sobre la cabeza, con las palmas enfrentadas hacia la parte superior de la cabeza, similar a la postura de “Pěng qì guàn dǐng fǎ”. Las piernas ligeramente flexionadas, las plantas de los pies enfrentadas y separadas aproximadamente a unos 15 centímetros.

2. ACTIVIDAD MENTAL

(a) Relajación dirigida por la actividad mental: la secuencia de la actividad mental es la siguiente: cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, y luego de regreso a la cabeza y el cuello, seguido por el pecho, espalda, cintura, pelvis, caderas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies. Repetir tres veces para lograr una relajación completa del cuerpo.

(b) Durante la práctica del Gong de Mezcla Externa, hay dos tipos de actividad mental: uno es imaginar el espacio vacío en lo profundo. Por ejemplo, imaginar el espacio profundo de la Vía Láctea y al mismo tiempo imaginar el punto profundo de Hùnyuán, conectando ambos en la mente. Algunas personas sienten que están imaginando el espacio vacío desde el punto de Hùnyuán, lo que les permite experimentar la imagen de “la puerta del misterio vacío”. Esta es una experiencia de un nivel más avanzado, pero no se debe forzar, ya que cualquier rastro o imagen no es correcto. Esta técnica se puede utilizar en cualquier postura, no solo en el Gong de Acostarse. El segundo tipo es imaginar algo más concreto. Por ejemplo, unir el cuerpo humano con el cielo, imaginando que el punto de Hùnyuán del cuerpo humano está conectado con la Estrella Polar en el cielo. Se puede recitar en silencio las palabras “espíritu” y “estrella”, imaginando el punto de Hùnyuán al recitar “espíritu” y la Estrella Polar al recitar “estrella”. Al recitar “espíritu”, exhalar y al recitar “estrella”, inhalar, manteniendo una respiración uniforme y sin forzarla.

(c) Durante la práctica del Gong de Mezcla Interna, la actividad mental es más compleja. La actividad mental se mueve secuencialmente a través de los puntos de los órganos internos del cuerpo. Hay un total de 14 puntos de los órganos internos, que son: las palmas de las manos (2), las articulaciones de los codos (2), la garganta, el centro de los pechos (2), los puntos Fùshè (ubicados debajo de la espina ilíaca anterosuperior) (2), el perineo, las articulaciones de las rodillas (2) y las plantas de los pies (2). Hay 4 secuencias de puntos, cada una con varios puntos:

1. Secuencia de la mano izquierda: ① palma de la mano izquierda, ② articulación del codo izquierdo, ③ garganta, ④ centro del pecho derecho, ⑤ centro del pecho izquierdo, ⑥ punto Fùshè izquierdo, ⑦ punto Fùshè derecho.

2. Secuencia de la mano derecha: ① palma de la mano derecha, ② articulación del codo derecho, ③ garganta, ④ centro del pecho izquierdo, ⑤ centro del pecho derecho, ⑥ punto Fùshè derecho, ⑦ punto Fùshè izquierdo.

3. Secuencia del pie izquierdo: ① planta del pie izquierdo, ② articulación de la rodilla izquierda, ③ perineo, ④ punto Fùshè derecho, ⑤ punto Fùshè izquierdo, ⑥ centro del pecho izquierdo, ⑦ centro del pecho derecho.

4. Secuencia del pie derecho: ① planta del pie derecho, ② articulación de la rodilla derecha, ③ perineo, ④ punto Fùshè izquierdo, ⑤ punto Fùshè derecho, ⑥ centro del pecho derecho, ⑦ centro del pecho izquierdo.

Como se puede ver en las secuencias anteriores, los puntos compartidos entre las secuencias de los brazos son los puntos centrales de los pechos y los puntos Fùshè. La garganta es compartida por las dos secuencias de las manos, y el perineo es compartido por las dos secuencias de los pies. Cada secuencia forma una imagen de las siete estrellas. Durante la práctica, la actividad mental se dirige a los puntos de la secuencia en orden, instruyendo a los puntos a relajarse y recitando en silencio los números de la secuencia. Por ejemplo, al relajar la palma de la mano izquierda, se recita en silencio “1”, al relajar la articulación del codo izquierdo, se recita en silencio “2”, y así sucesivamente. Cada secuencia se realiza de ida y vuelta, completando una secuencia antes de pasar a la siguiente. Después de completar la secuencia de los brazos, se realiza la secuencia de las piernas. Los hombres comienzan con la mano izquierda, mientras que las mujeres comienzan con la mano derecha.

Método específico: Tomando como ejemplo a un hombre, primero se realiza la secuencia de la mano izquierda en el siguiente orden: 1, 2, 3, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Esto se repite tres veces. Luego se realiza la secuencia de la mano derecha en el mismo orden, también tres veces. Después se realiza la secuencia del pie izquierdo en el mismo orden, tres veces, y finalmente se realiza la secuencia del pie derecho en el mismo orden, tres veces. Luego, se enfoca la mente en los 14 puntos y se observa atentamente.

Este método de práctica generalmente se realiza antes de dormir, a menudo no se completa las cuatro secuencias antes de quedarse dormido. O puede quedarse dormido durante el proceso de observación de los puntos. Por lo tanto, no es necesario terminar la práctica. Si se desea terminar la práctica, se debe concentrar la mente en el punto de Hùnyuán, detenerse por un momento y emitir la instrucción mental para terminar la práctica.

Tanto el Gong de Sentarse como el Gong de Acostarse no ocupan un lugar importante en el Zhìnéng Qìgōng, ya que solo son métodos complementarios y no se planea promoverlos ampliamente. En comparación con los métodos de práctica que no involucran actividades mentales especiales en el Zhìnéng Qìgōng, los métodos de Gong de Sentarse y Gong de Acostarse tienen actividades mentales más complejas y son más difíciles de practicar. Además, no es fácil lograr el efecto de campo grupal durante la práctica. Se presenta aquí como una introducción, tanto para que todos puedan aprender algunos métodos complementarios, como para satisfacer la necesidad de sistematización e integridad de los métodos de práctica.

SECCIÓN 3. INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS SIMPLES

Los ejercicios simples que se presentan en esta sección son aquellos que algunos practicantes de Zhìnéng Qìgōng han practicado en los últimos años. Son fáciles de realizar y tienen un efecto notable en fortalecer el cuerpo y promover la salud. Debido a que no se pueden clasificar en ninguna categoría específica, se incluyen en esta sección especial.

I. PRÁCTICA DE SENTARSE EN EL PUNTO DE RESISTENCIA

1. REQUISITOS DE POSTURA

Siéntate erguido con la boca cerrada y los dientes ligeramente juntos. Coloca la punta de la lengua en el espacio entre los dientes superiores e inferiores. (Se omiten los requisitos para otras partes del cuerpo).

Cruza las piernas: puedes cruzarlas de forma dispersa, con una sola pierna cruzada o con ambas piernas cruzadas.

Utiliza un objeto para sentarte: coloca un objeto redondo y duro, más pequeño que una pelota de ping-pong, en el punto Changqiang. Colócalo debajo del coxis y por encima del ano.

Posición de las manos: puedes colocar ambas manos frente al abdomen o sobre las piernas. El dedo pulgar de la mano izquierda debe presionar la punta del dedo medio, mientras que el dedo pulgar de la mano derecha debe presionar el lado del dedo anular de la mano izquierda, cerca de la base de la articulación. Esta posición se llama “Fórmula del Ciclo Ziwu”. (Ver imagen 5-16).

También puedes practicar esta técnica sentado en una silla. La parte superior del cuerpo debe mantenerse igual que antes, con las piernas separadas a la misma anchura que los hombros y los pies paralelos y apoyados en el suelo. El hueso del coxis debe apoyarse en una esquina de la silla o taburete para soportar el peso del cuerpo. (Ver imagen 5-17). No hay límite de tiempo para la práctica, simplemente hazlo durante el tiempo que puedas mantenerlo. Comienza con 1-2 minutos y no te apresures a obtener resultados rápidos, de lo contrario, podrías causar dolor e incomodidad en la zona del coxis debido a la presión localizada. Practica esta técnica regularmente en tu vida diaria y en el trabajo.

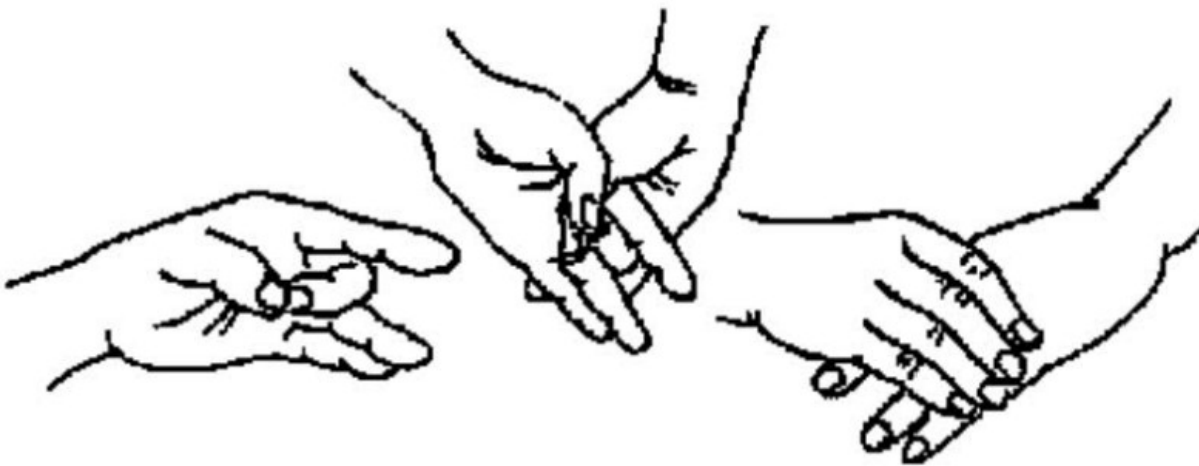


图 5-16①

图 5-16②

图 5-16③



图 5-17

2. ACTIVIDAD MENTAL

Mantén tu atención en el punto de resistencia largo y fuerte.

3. BENEFICIOS

Esta técnica tiene un efecto notable en el cultivo y fortalecimiento de la verdadera energía yang. Si no utilizas “Fórmula del Ciclo Ziwu”, la activación de la energía puede generar movimientos

espontáneos. Es adecuada para el tratamiento de diversos trastornos de deficiencia y es especialmente recomendada para aquellos que tienen dificultades para alcanzar la calma mental.

Nota: Esta técnica es similar pero diferente a la práctica de “Sentarse en un Pan de Madera” de la Escuela del Dragón Celestial. En esa práctica, se utiliza un objeto redondo para presionar el punto Huiyin y es uno de los métodos para proteger la forma en la práctica del Gran Ciclo Celestial. En cambio, en esta técnica se utiliza el punto Changqiang para promover la generación y ascenso de la energía yang, y es una práctica introductoria. (Ver imágenes 5-16 y 5-17).

II. EJERCICIO DE MASAJE ABDOMINAL EN POSICIÓN DE DECÚBITO

1. REQUISITOS DE POSTURA

Acostado boca arriba, con las piernas extendidas.

La palma de la mano izquierda se coloca en el centro del abdomen superior, mientras que la palma de la mano derecha se coloca en la parte posterior de la mano izquierda.

Ambas manos se mueven en dirección de las agujas del reloj: hacia arriba, luego hacia la izquierda, hacia abajo y finalmente hacia la derecha. No se trata de frotar la piel, sino de adherirse a ella mientras se realiza el movimiento. La presión debe aumentar gradualmente, comenzando suavemente y luego incrementando. La velocidad de movimiento debe ser lenta y constante, las manos deben estar estables y firmes, y el rango de movimiento debe ser desde pequeño a grande. (Ver Figura 5-18)

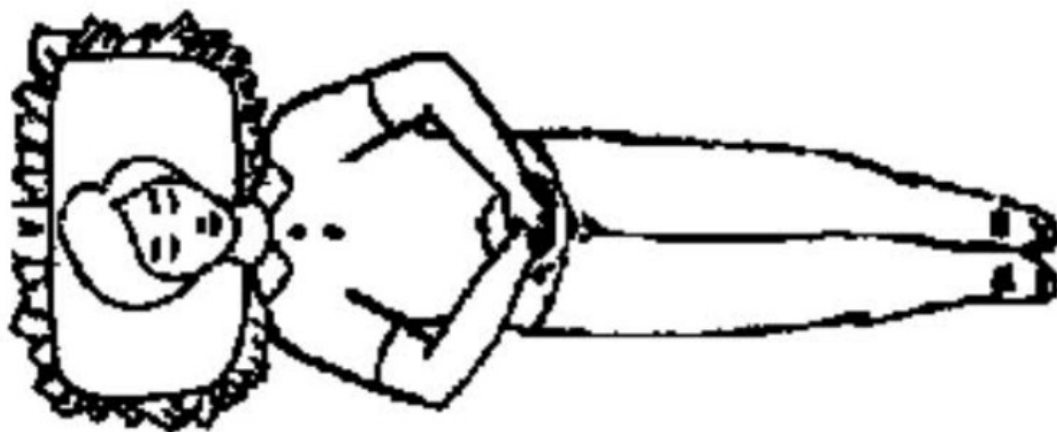


图 5-18

2. ACTIVIDAD MENTAL

La mente sigue el movimiento de las manos, sin estar ni demasiado cerca ni demasiado lejos. La atención se centra en el abdomen, siguiendo el movimiento circular.

3. BENEFICIOS

Este ejercicio ayuda a fortalecer la energía central (Zhōng qì) y es un método esencial para la práctica de la entrada de energía en los meridianos según la tradición Shaolin (Yì jīn jīng). Es el primer paso en el método de los “Doce Meses de Fuerza y Valor” y es uno de los métodos internos de fortalecimiento en las artes marciales. Después de practicar durante aproximadamente una semana, se puede sentir cómo la energía interna del abdomen se mueve y se expande. Después de practicar durante 1-3 meses, la energía central se duplica, se siente una mayor fuerza y vitalidad, la voz se vuelve más fuerte (con un tono resonante), el abdomen superior se vuelve más lleno y los músculos rectos del abdomen se vuelven más prominentes, y desaparece el hundimiento en la línea media del abdomen, lo cual es una señal de que la “fascia se eleva”. (Ver Figura 5-18)

Este ejercicio no solo es adecuado para aquellos con deficiencia de energía central y pacientes con enfermedades gastrointestinales, sino que también es un secreto para fortalecer internamente en la práctica de las artes marciales.

III. EJERCICIO DE AGACHARSE FRENTE A LA PARED

1. REQUISITOS DE LA POSTURA

Enfrente de una pared, junte los pies (al principio, puede separar los pies y pararse en paralelo, con el ancho de los hombros), los dedos de los pies en contacto con el talón de la pared, el cuerpo en posición vertical, las manos colgando naturalmente. Luego, agáchese, durante el agachamiento, los hombros deben estar hacia adelante, el pecho hacia adentro; la punta de la nariz toca la pared, la cabeza no debe inclinarse hacia atrás; la cintura se empuja hacia atrás, no se debe hundir hacia adelante. Cuando se agache hasta que los muslos estén en posición horizontal, puede quedarse un momento antes de agacharse más; cuando llegue al límite, levántese lentamente y póngase de pie, al levantarse, la punta de la nariz también debe tocar la pared. Por lo tanto, este método también se llama “mian bi dun qiang fa” (agacharse frente a la pared). Repítalo varias veces, cuanto más, mejor.

Este ejercicio no requiere intención, solo necesita agacharse y levantarse seriamente. Por supuesto, si puede mantener la intención en el ombligo al agacharse y en el baihui al levantarse, el efecto será mejor.

2. BENEFICIOS

Este ejercicio es un método secreto para relajar la cintura. Al practicarlo repetidamente, puede ayudar a relajar la cintura. Una vez que la cintura se relaja, la circulación de qi y sangre en todo el cuerpo se vuelve más fluida, lo que no solo tiene un efecto notable en fortalecer el cuerpo, sino que también es un buen método para ajustar el qi y corregir el qi desequilibrado en diferentes partes del cuerpo. Siempre y cuando no sea un trastorno nervioso, se puede utilizar para regular cualquier qi desequilibrado en cualquier parte del cuerpo; siempre que se practique de manera constante, si se puede llegar a agacharse cientos de veces seguidas, no habrá nadie que no se beneficie.

IV. MÉTODO DE EJERCICIOS PARA LA SALUD “GUÀN QÌ JIÀNSHĒN Fǎ”

Este método es una combinación y simplificación de los contenidos del método “Pěng qì guàn dǐng fǎ” y del “Wǔ Yuán Zhuāng”. Fue desarrollado en 1988 específicamente para prevenir la propagación de la hepatitis infecciosa. Posteriormente, se demostró que no solo era efectivo para prevenir la hepatitis, sino que también tenía resultados destacados en el tratamiento de muchas otras enfermedades. Es adecuado para aquellos que no tienen tiempo para practicar ejercicios. El método es el siguiente:

1. POSTURA DE PREPARACIÓN

Coloque los pies juntos, mantenga el cuerpo erguido y en línea recta. Mire hacia adelante con los ojos ligeramente cerrados y relaje la mirada. Toque suavemente el paladar con la lengua y relaje todo el cuerpo. (Ver imagen 5-19)



图 5-19



图 5-20



图 5-21



图 5-22



图 5-23

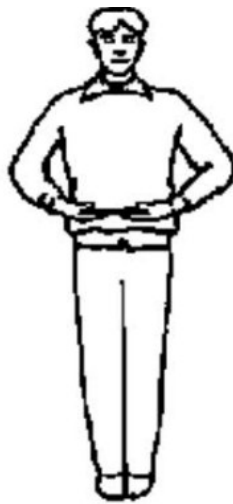


图 5-24



图 5-25



图 5-26

2. PRIMERA SECCIÓN: ABRIR LA PUERTA DEL QI AL ESTAR DE PIE CON LA CABEZA EN EL CIELO (Dǐng tiān lì dì chāng qì mén / 顶天立 地畅气门)

Levanta los dedos y las palmas de las manos con el meñique, apunta los dedos hacia adelante y las palmas hacia abajo, y presiona ligeramente hacia abajo con los brazos. (Figura 5-20) Luego, mueve las palmas y las rodillas en dirección frontal, lateral, posterior e interna en tres círculos. (Figura 5-21) Los movimientos circulares deben ser pequeños, uniformes y lentos. Imagina que las palmas de las manos se conectan con la energía hùnyuán en el centro de la tierra. Luego, relaja las muñecas y gira las palmas hacia arriba mientras levantas la energía. (Figura 5-22) Lleva la energía hacia el abdomen inferior y luego hacia el ombligo. (Figura 5-23) Gira las palmas hacia arriba a la altura del ombligo. (Figura 5-24) Conecta los dedos medios y llévalos hasta el pecho, mientras las palmas y las rodillas realizan tres movimientos circulares en dirección posterior, lateral, frontal e interna. (Figura 5-25) Luego, levanta las palmas hasta el punto de acupuntura Xuánjī en el centro del pecho y gira los dedos hacia adelante. (Figura 5-27) Apoya las palmas contra el pecho, con las palmas hacia arriba, relaja los hombros y deja caer los codos. Luego, sube a lo largo de la línea media frontal del cuerpo hasta el punto entre las cejas, mientras las palmas y las rodillas realizan tres movimientos circulares en dirección posterior, lateral, frontal e interna. (Figura 5-28) Después, abre las palmas hacia los lados de la cabeza y al mismo tiempo gira los dedos hacia atrás, con las palmas hacia arriba, como si estuvieras sosteniendo el cielo y empujándolo hacia arriba. Luego, traza tres círculos en dirección frontal, lateral, posterior e interna con los dedos de las palmas. (Figura 5-29) Los movimientos deben ser lentos y uniformes, y los círculos deben ser redondos. Imagina que estás empujando el cielo hacia arriba con las palmas hacia arriba y trazando círculos en el cielo. Luego, relaja las muñecas y apunta los dedos hacia el cielo, levantando las palmas hacia arriba. (Figura 5-30) Junta las palmas de las manos. (Figura 5-31) Desciende a lo largo de la línea media frontal del cuerpo hasta el punto del corazón, con los dedos de las manos pareciendo estar juntos pero sin tocarse, las palmas separadas y los corazones de las palmas en forma de melocotón; al mismo tiempo, realiza tres movimientos circulares en dirección posterior, lateral, frontal e interna con las palmas y las rodillas. Al abrir las manos, los extremos de los dedos deben estar separados por tres dedos de ancho, y al cerrarlas, los extremos de los dedos no deben tocarse. Los movimientos deben ser lentos y uniformes. (Figura 5-32) Luego, separa las manos desde el punto del corazón hasta debajo de los pezones, trazando un arco a lo largo de las costillas, al mismo tiempo, emite el sonido “tū” y baja hasta el punto Guānyuán en el abdomen inferior, con las puntas de los dedos de las manos ligeramente juntas en forma de melocotón. (Figura 5-33) Cuando el sonido “tū” esté a punto de terminar, contrae conscientemente el

punto perineal y haz que el sonido sea suave, lo suficientemente bajo como para que solo tú puedas escucharlo.

Esta parte de la práctica abre los poros, meridianos, puntos de acupuntura y canales de energía en todo el cuerpo, permitiendo que la puerta del Qi se conecte con la naturaleza.

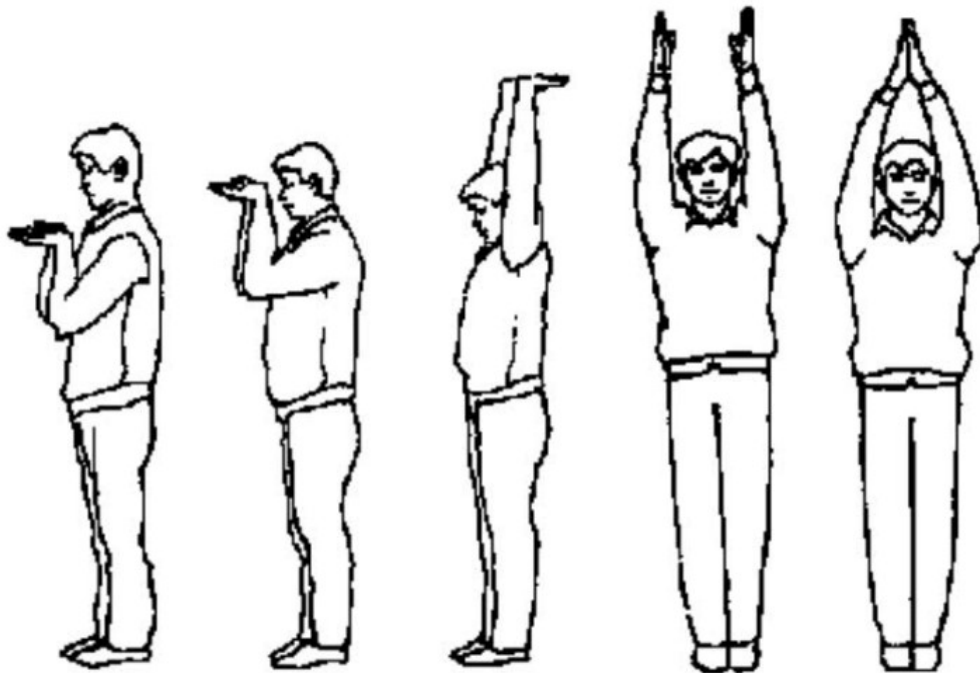


图 5-27

图 5-28

图 5-29

图 5-30

图 5-31

3. SEGUNDA SECCIÓN : ABRAZAR EL CIELO Y LA TIERRA, LA ENERGÍA REGRESA AL CUERPO (Lǎn Qián Kūn Qì Guī Shēn / 臂揽乾坤 气归身)

Continuando desde la última posición, separa las manos con las palmas enfrentadas, los pulgares llevan el movimiento, las manos sostienen el qi frente al cuerpo, subiendo hasta la altura de los hombros; gira las palmas hacia arriba, ligeramente cerradas, el dedo medio refleja hacia el punto de acupuntura Baihui (GV20) (Figura 5-34). Usa el meñique para girar las palmas hacia afuera, manteniendo las palmas extendidas hacia afuera (Figura 5-35), extiende los brazos hacia los lados formando una línea recta a lo largo del horizonte (Figura 5-36), relaja las muñecas y gira las palmas hacia arriba (Figura 5-37). Con la intención de agitar el qi en el horizonte, lleva el qi desde el horizonte hasta la parte superior de la cabeza. Las manos se giran ligeramente hacia adentro y guían el qi desde la parte superior de la cabeza hacia el interior del cuerpo (Figura 5-38). Las palmas caen

desde la parte frontal del cuerpo, guiando el qi desde el exterior hacia el interior, hasta que las palmas se vuelven hacia adentro frente al pecho, separando las manos hasta el punto de acupuntura Ruzhong (CV17), trazando un arco descendente a lo largo del arco costal hasta el bajo vientre, al mismo tiempo emite el sonido “tù” (Figura 5-39). Coloca ambas manos sobre el bajo vientre, con los diez dedos inclinados en diagonal y enfrentados. El sonido “tù” debe ser lento y suave, vibrando en el pecho y llegando directamente al hígado (Figura 5-40, Figura 5-41, Figura 5-42).

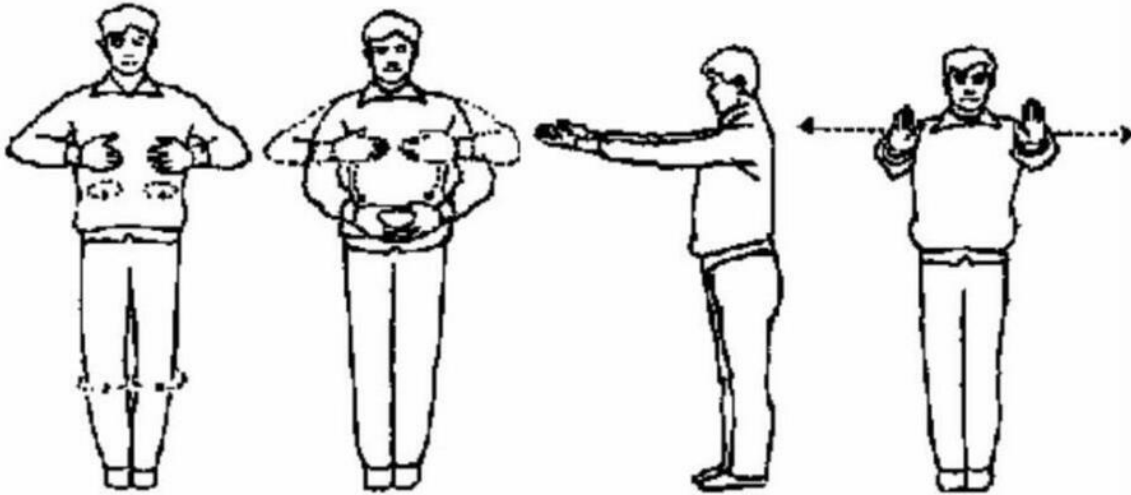


图 5-32

图 5-33

图 5-34

图 5-35



图 5-36



图 5-37



图 5-38

Separa las manos hacia los lados del cuerpo (Figura 5-40). Las palmas internas ascienden desde el costado del cuerpo formando una línea recta, extendiendo las palmas hacia afuera (Figura 5-41). Los brazos se juntan frente al cuerpo a lo largo del horizonte, manteniendo la misma altura que los hombros (Figura 5-42). Relaja las muñecas y gira las palmas, los brazos siguen el movimiento de las palmas. Con la intención de agitar el qì en el horizonte, los brazos llevan el qì desde el horizonte hasta la parte superior de la cabeza, las palmas se giran ligeramente hacia adentro y guían el qì hacia la parte superior de la cabeza (Figura 5-43). Las palmas caen, guiando el qì hacia abajo a lo largo del cuello (Figura 5-44), rodean los hombros y vuelven al frente del cuerpo desde debajo de las axilas, se unen hacia arriba y se guían hacia abajo hasta el punto de acupuntura Mingmen (GV4), presionando con el dedo medio (Figura 5-45). Coloca ambas palmas sobre el punto de acupuntura Jingmen (GB25), gira las puntas de los dedos hacia adelante, traza un semicírculo a lo largo de los puntos Jingmen, Riyue (GB24) hasta el punto Zhongwan (CV12), al mismo tiempo emite el sonido “tū” (Figura 5-46). Continúa descendiendo hasta el bajo vientre, con los diez dedos inclinados en diagonal, coloca ambas manos sobre el bajo vientre (Figura 5-43, Figura 5-44, Figura 5-45, Figura 5-46).

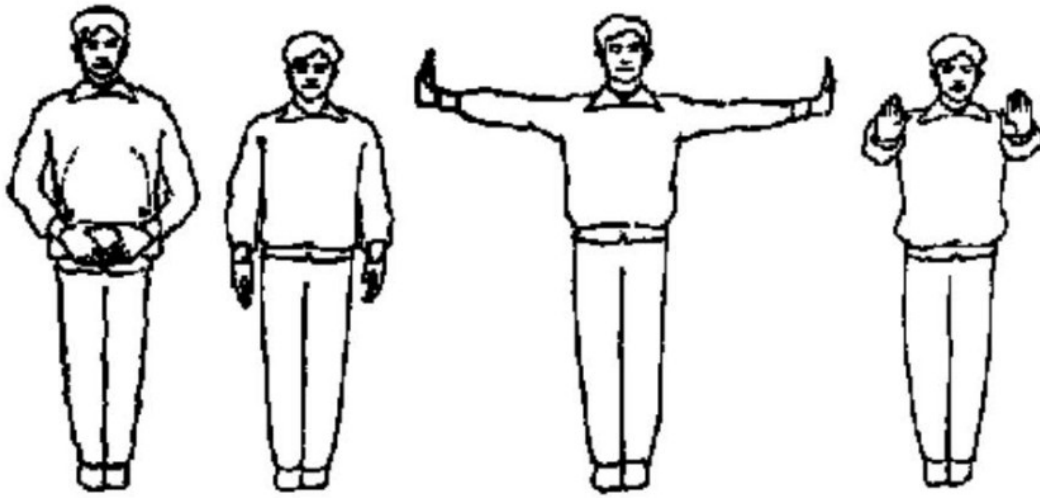


图 5-39

图 5-40

图 5-41

图 5-42

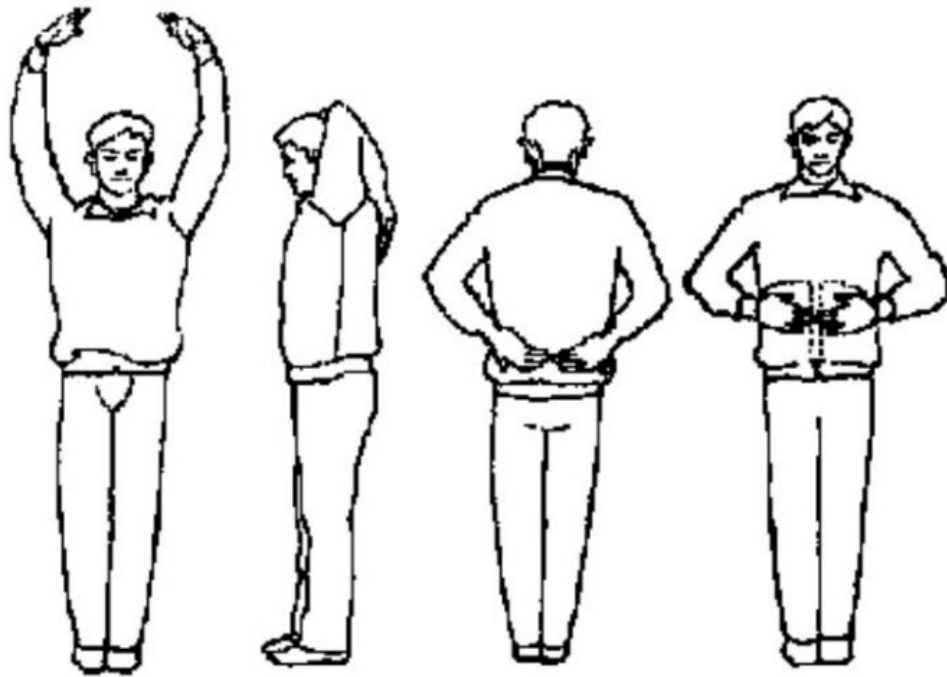


图 5-43

图 5-44

图 5-45

图 5-46

Separa las manos hacia los lados del cuerpo. Entre los brazos, sostén el qi mientras asciende en un ángulo de 90°, con la intención de jalar el qi del centro de la tierra hasta el punto de unión entre el cielo y la tierra, subiendo a lo largo del horizonte hasta la parte superior de la cabeza; las palmas ligeramente hacia adentro, lleva el qi desde la parte superior de la cabeza hacia el interior del cuerpo (Figura 5-47). Las palmas caen desde el costado de la cabeza hasta la parte frontal de los hombros; el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás, sin mover la cabeza (con la intención de tocar el cielo);

llega a las axilas, abre el hueco entre los pulgares y coloca el pulgar detrás (Figura 5-48). Las palmas caen desde las axilas a lo largo del arco costal hasta llegar a la punta del hueso de la cadera, al mismo tiempo emite el sonido “tū” (Figura 5-48).



图 5-47



图 5-47



图 5-47

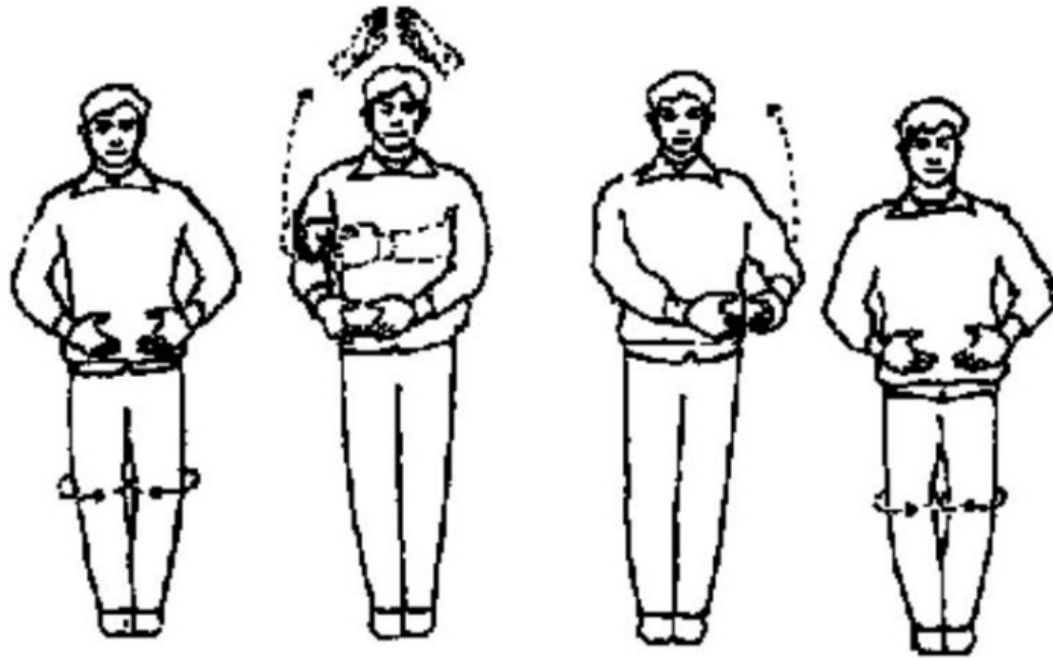


图 5-50

图 5-51

图 5-52

图 5-53

Regresa al posición original, mueve los pulgares hacia adelante, junta las manos frente al bajo vientre en forma de un durazno (Figura 5-49).

En esta sección, a través de tres direcciones diferentes de sostener el qi, se recoge ampliamente el qi hùnyuán de la naturaleza y se guía a través del cuerpo, se emite el sonido “tū” tres veces, vibrando los órganos internos, promoviendo la circulación del qi y la sangre en el hígado y el bazo.

4. TERCERA SECCIÓN: ARMONIZACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE CON EL CIELO Y LA TIERRA (RÉN TIĀN HÙN HUÀ JIÀN SHĒN XĪN / 人天 混化健身心)

Continuando desde la posición anterior, las manos adoptan una forma similar a un durazno, con las puntas de los dedos casi tocándose. Las palmas de las manos se desplazan desde la parte posterior hacia el exterior, luego hacia adelante y finalmente hacia el interior, en dirección al punto de acupuntura Guān Yuán en el bajo abdomen, realizando tres movimientos circulares de apertura y cierre (Figura 5-50). Los movimientos deben ser pequeños y lentos, sin que las puntas de los dedos se toquen al cerrar. Luego, las manos se elevan por el lado derecho del cuerpo hasta la parte superior de la cabeza (Figura 5-51). Descienden por el lado izquierdo del cuerpo hasta el bajo abdomen, realizando tres vueltas en esta dirección, y luego otras tres vueltas en dirección opuesta (Figura 5-52).

Las palmas de las manos se desplazan desde la parte posterior hacia el exterior, luego hacia adelante y finalmente hacia el interior, en dirección al punto de acupuntura Guān Yuán en el bajo abdomen, realizando tres movimientos circulares de apertura y cierre (Figura 5-53).

Las palmas de las manos se acercan gradualmente y se elevan hasta el centro del pecho, donde se juntan en posición de oración (Figura 5-54). Los dedos apuntan hacia arriba y se elevan por encima de la cabeza (Figura 5-55). Las palmas de las manos se separan, con las palmas hacia adelante, y el cuerpo se inclina hacia un lado formando una línea recta (Figura 5-56). Las palmas de las manos se giran hacia arriba, el cuerpo se acerca y se alinea con los hombros, y el dedo medio se coloca en el punto de acupuntura Yīn Táng en la frente (Figura 5-57). Los codos se flexionan y las manos se colocan frente al abdomen, con los diez dedos en posición diagonal, realizando tres movimientos circulares de recolección de energía desde el exterior hacia el interior (Figura 5-58). Primero, se realiza un arco desde el bajo abdomen hacia afuera y hacia arriba hasta la altura del punto Shān Zhōng, luego se vuelve a recolectar hasta el bajo abdomen; luego se realiza un arco hasta la altura del centro del pecho y se vuelve a recolectar; finalmente, se realiza un arco hasta el ombligo y se recolecta la energía. Las manos se superponen en el ombligo (con la mano izquierda dentro para los hombres y la mano derecha dentro para las mujeres) y se mantiene la energía durante un momento (Figura 5-59). Luego, las manos se separan y vuelven a la posición original a los lados del cuerpo (Figura 5-60). Los ojos se abren lentamente.

Este ejercicio de esta sección consiste en girar el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, similar a un gran círculo alrededor del cuerpo, para lograr la armonización entre el cielo y la tierra.

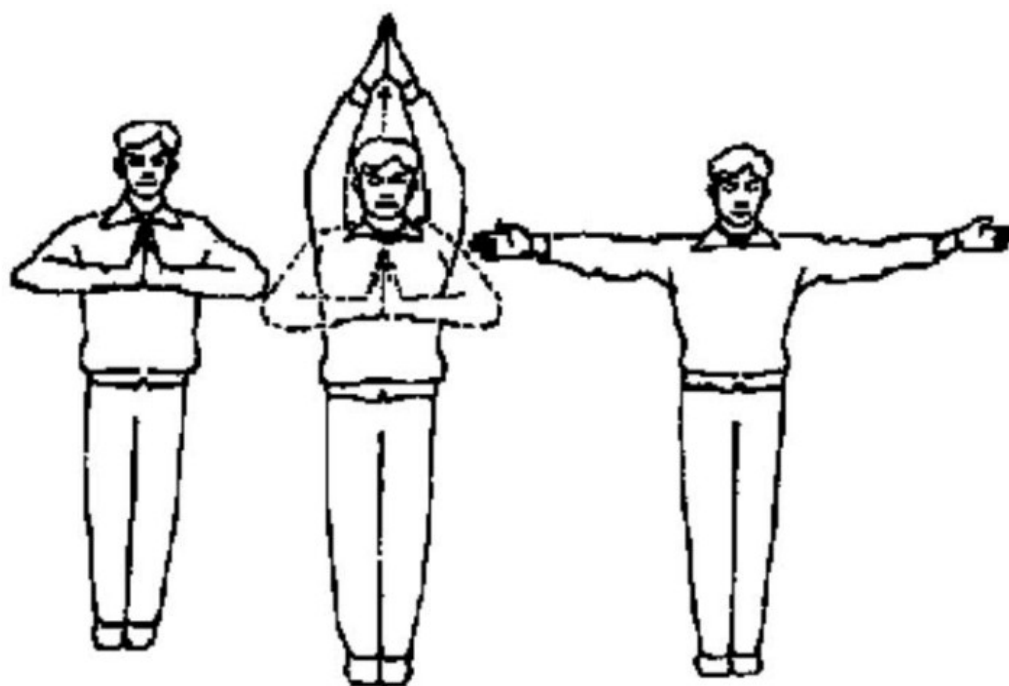


图 5-54

图 5-55

图 5-56

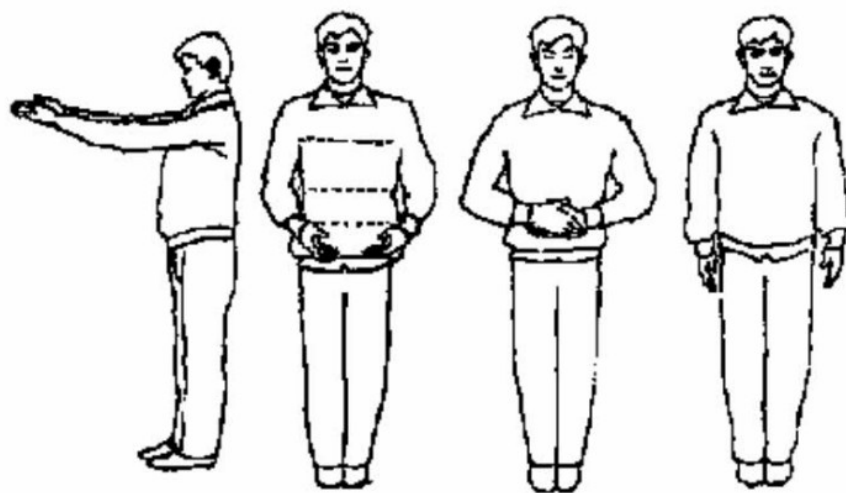


图 5-57

图 5-58

图 5-59

图 5-60

BIBLIOGRAFÍA