

No es de extrañar que el chi-kung sea tan extenso e inclusivo, ya que es en realidad un paraguas que cubre muchas artes que tienen que ver con la energía. De ahí que cuando se estudia y practica el chi-kung, uno implica en ello no solamente el núcleo mismo de su ser sino también la esencia del Universo.

### Relajación: el primer paso para la sabiduría intuitiva

Mucho antes de que la ciencia moderna supiera que la materia y la energía son realmente dos aspectos de una misma realidad, los maestros de chi-kung de la Antigüedad, y también los grandes sabios de otras culturas antiguas, ya tenían conocimiento de esta verdad atemporal. Los científicos llegaron a la verdad a través del intelecto, con la ayuda de instrumentos de precisión y gigantescos observatorios. Los antiguos no poseían instrumentos exteriores: llegaron a las mismas conclusiones a través de sabiduría intuitiva usando sus mentes en estados profundos de meditación.

Para poder meditar eficazmente es necesario relajarse. La relajación es, por lo tanto, el primer paso hacia la sabiduría intuitiva.

Aunque a uno no le interese la sabiduría intuitiva, la capacidad para relajarse es útil en sí misma. En primer lugar, si somos capaces de relajarnos podremos prevenir e incluso comenzar a reducir muchos problemas, de salud y otros, que nos molestan. En segundo lugar, la relajación favorece la eficiencia, mejorando el rendimiento en el trabajo y en la diversión, e incluso la vida sexual si se desea añadirle más color. En tercer lugar, la relajación es un elemento esencial en la práctica del chi-kung. La mayoría de los ejercicios chi-kung, que producen beneficios enormes, se realizan de modo relajado.

Relajarse no es difícil si se sabe hacerlo. El siguiente método se lo enseña.

En un lugar tranquilo y silencioso colóquese de pie, con los pies un poco separados. Deje colgar los brazos sueltos, sin esfuerzo, a los costados. Cierre los ojos y elimine todos los pensamientos. Después siga los siete pasos de la relajación:

1. Relaje la cabeza. Sienta cómo se relajan los músculos de la cara y hasta el pelo.
2. Relaje los hombros. Sacúdalos si es preciso.
3. Relaje el tórax y la parte delantera del cuerpo. Sienta lo natural que es su respiración.
4. Relaje la espalda. Sienta cómo se aflojan todos los músculos.
5. Relaje los brazos hasta las puntas de los dedos. Mueva los dedos si lo desea.
6. Relaje las piernas hasta los dedos de los pies. Sienta cómo elimina la tensión (que sale) por las plantas de los pies.
7. Después de relajar todo el cuerpo, relájese mentalmente. Sienta que no tiene ninguna preocupación en el mundo ni ningún pensamiento en la mente.



Figura 3.1. Meditación y Relajación integral de Pie

un ejemplo, uno que está en el núcleo mismo del chi-kung y de la medicina china:

El hombre nace del chi del cielo y de la Tierra, y se nutre de las cuatro estaciones.

Aunque la traducción es clara, es posible que aun así muchos lectores modernos no entiendan esta cita. Esto se debe a dos factores: el chino clásico es conciso; y las palabras tienen un significado más profundo que el que aparece en la superficie. El sentido implícito en la cita es el siguiente:

La sustancia de la que nace un hombre es la misma sustancia de que se compone el universo entero, es decir, la energía. Esta energía puede manifestarse en diferentes tipos, los cuales se generalizan en dos grupos principales. Los tipos finos se conocen como energía del cielo, y los tipos bastos como energía de la Tierra.

Esta energía, que está en el hombre y también en todo el universo, no es estática; está cambiando siempre y los cambios pueden ser producidos por diferentes épocas y diferentes ambientes. El crecimiento y desarrollo de un hombre, por lo tanto, están influidos por las estaciones, en las cuales hay no solamente variaciones climáticas, sino también sutiles variaciones psicológicas, fisiológicas y de otros tipos.

No hay que imaginarse que esta explicación es cuestión de interpretación personal. Todos los alumnos de medicina china y de chi-kung que han estudiado el *Nei Jing* comprenderán la cita de esta manera, aunque es posible que a veces las palabras difieran ligeramente.

La profundidad de este concepto, que es básico para la medicina china y también para el chi-kung, resulta asombrosa si lo comparamos con la práctica convencional moderna. Por ejemplo, a todos los pacientes que sufren de una determinada enfermedad, los médicos modernos generalmente les recetan los mismos medicamentos, ya sea que procedan de ambientes físicos y emocionales diferentes o estén experimentando cambios psicológicos y fisiológicos diferentes. Este método de la medicina occidental, de diagnosticar la «enfermedad» y prescribir el tratamiento apropiado a ella, difiere profundamente de la modalidad

china, que es tratar al «enfermo» como a una persona completa y no limitarse a atender la enfermedad visible.

Sin embargo, es alentador observar que en la actualidad hay entre los científicos modernos una mayor y creciente conciencia de la sutil influencia cósmica en nuestras vidas. Lyall Watson, después de proporcionar abundantes pruebas de investigadores occidentales, dice:

Despertamos y dormimos, sudamos y temblamos, orinamos y respiramos al ritmo de indicaciones cósmicas que suelen ser tan sutiles que a la medicina le ha costado mucho tomarlas en serio. Pero los innumerables estudios realizados durante la última década sobre el insomnio, los desarreglos menstruales y el estrés de personas que sufren de perturbaciones cíclicas, como las diferencias horarias debidas a los vuelos, han cambiado la marcha de las cosas. Ahora se acepta más universalmente que la integridad funcional, los progresos básicos de crecimiento y control, y el eficiente trabajo del sistema nervioso central, son mantenidos todos, en un elevado grado, por nuestro entorno electromagnético.<sup>1</sup>

El profundo concepto chino de energía cósmica trasciende la medicina. También explica por qué los chinos y muchos pueblos orientales en general tienden a seguir más que a controlar los ritmos de la Naturaleza. Este es también el principio subyacente que explica por qué los maestros de chi-kung pueden, en situaciones especiales, manipular los elementos naturales y hacer cosas que parecen inexplicables por las leyes naturales. En este libro vamos a estudiar con más detalle estos y otros fascinantes temas.

### Levantar el Cielo para la salud

El chi-kung es una experiencia, no sólo un acopio de conocimientos. De modo entonces que la práctica es esencial. El ejercicio siguiente es uno de los mejores del chi-kung, beneficioso tanto para el principiante como para el maestro. Se permiten algunas variaciones en la técnica, e incluso ciertos errores de poca importancia. En el chi-kung la forma no es un fin en sí misma sino un medio para inducir la circulación o flujo de la energía en el interior del cuerpo. Pero es de suma importancia respirar

suavemente. Un error muy común entre los principiantes es imaginar que cuanto más fuerte respire, más poderoso se hará uno. Eso no es cierto. En los ejercicios de chi-kung, lo que se respira no es sólo aire sino energía cósmica, y la respiración fuerte suele constreñir el flujo de la energía cósmica. Otro punto importante es estar relajado. Mantener la mente libre de pensamientos que distraen mientras se hace el ejercicio.

Estos tres puntos son fundamentales para toda práctica del chi-kung. Pero si es usted un principiante absoluto, incluso éstos pueden resultar difíciles de seguir. Si le ocurre esto, no se preocupe. Por el momento, límitese a tratar de hacer el ejercicio con naturalidad.

Colóquese de pie, erguido y relajado, con los pies casi juntos. Los

Figuras 1.1-1-3. *Levantar el cielo*

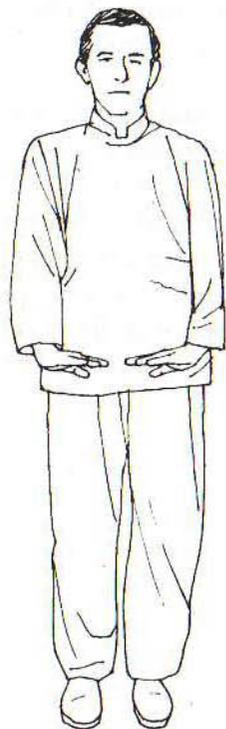


Fig. 1.1

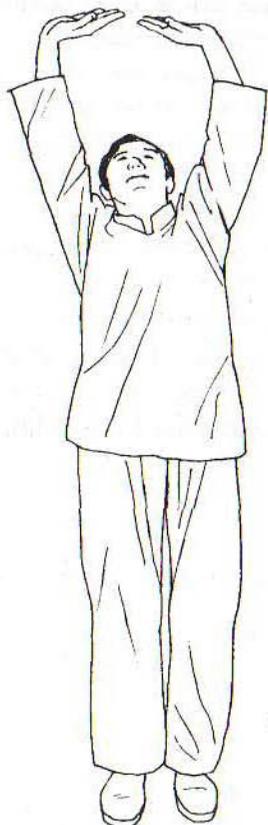


Fig. 1.2

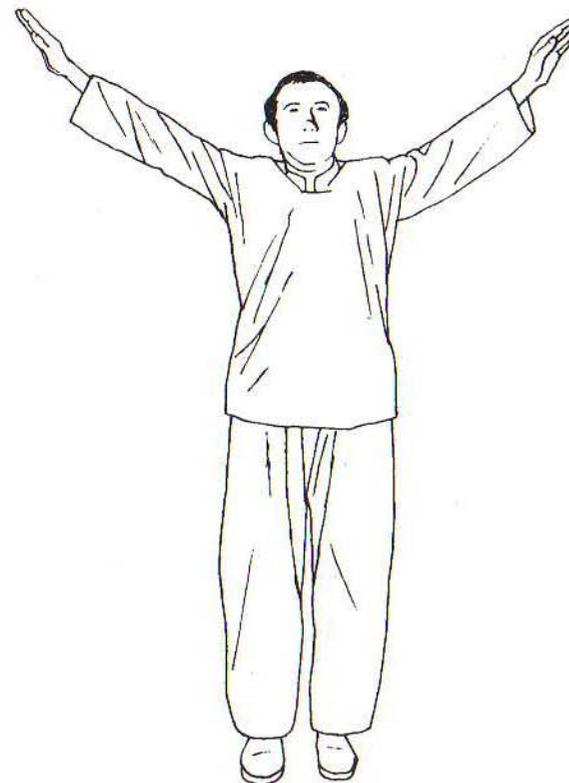


Fig. 1.3

brazos caen rectos hacia abajo, las manos delante formando ángulo recto con los antebrazos, los dedos de cada mano apuntando hacia los de la otra (fig. 1). Vaya levantando los brazos, formando un arco, hacia delante y hacia arriba, hasta que las palmas, aún en ángulo recto, queden hacia el cielo (fig. 2), inspirando suavemente por la nariz mientras lo hace. Eche hacia atrás la cabeza y mírese las manos; retenga suavemente el aliento; a continuación empuje hacia el cielo con las palmas, que siguen en ángulo recto. Después baje los brazos por los lados (fig. 3) hasta que vuelvan a los costados, espirando suavemente por la boca mientras lo hace, volviendo al mismo tiempo la cabeza a su posición mirando al frente.

Repita este ejercicio entre 10 y 20 veces. Cada vez que empuje las palmas hacia el cielo sienta cómo se le endereza la espalda. Y cada vez que baje los brazos sienta cómo baja el flujo de energía por su cuerpo.

Este ejercicio chi-kung se llama «Levantar el Cielo». Como muchos otros ejercicios chi-kung es engañosamente sencillo, pero lo que importa no es su forma en sí misma, sino el flujo de energía que induce. Si lo practica durante diez minutos cada mañana, sin falta, durante tres meses, los resultados serán bastante perceptibles y comprenderá por qué este ejercicio es uno de los mejores del chi-kung.

## 2

## Longevidad, poesía e inmortalidad

El secreto de la inmortalidad se encuentra en la purificación del corazón, en la meditación, en la comprensión de la identidad del Ser interior y del Brahma exterior. Porque la inmortalidad es la unión con Dios.

*Los Upanishads*

### Lo que dicen sobre el chi los grandes maestros

El chi-kung es un arte antiguo y una ciencia moderna. Desde los primeros tiempos, pueblos de diferentes culturas han usado la energía cósmica con el fin de favorecer la salud, aumentar la vitalidad y desarrollar la mente. Este arte de desarrollar la energía fue sumamente importante en las grandes civilizaciones antiguas como las de los griegos, egipcios, indios y chinos.

En el siglo VI a.C. los chinos ya usaban con éxito el chi-kung en su búsqueda de la salud, longevidad e inmortalidad.

Uno de los más grandes filósofos que han mostrado el camino hacia la inmortalidad fue Lao Tse, el patriarca del taoísmo. Uno de sus consejos era: «Vacía el corazón y llena el abdomen». Algunos especialis-

## Recordatorios adicionales

- Haz el ejercicio en un lugar seguro, donde no haya peligro de caídas repentinas, ni bordes agudos ni esquinas puntiagudas. Y que no te interrumpan. Apaga el móvil.
- Recuerda hacer siempre el ejercicio de forma relajada. Tiene que resultar fácil y agradable. Esto es más importante que hacer la forma perfecta.
- Recuerda que la práctica tiene 4 partes:  
Relajación de pie (o sentada si no puedes)  
El ejercicio en sí (Levantar el Cielo)  
Inducción  
Quietud
- Al final de la relajación de pie, antes de empezar el ejercicio de Levantar el Cielo, recuerda **sonreír con el corazón** (es importante que algo se mueva a nivel de corazón; si no te sale a nivel de corazón, sonreír con los labios suele ayudar)
- Recuerda que el ejercicio de Levantar el Cielo tiene tres niveles:  
La forma  
La respiración  
La visualización
- Haz el ejercicio de Levantar el Cielo entre 10 y 20 veces. Cada vez que bajes los brazos para completar la secuencia haz una pausa de 1 o 2 segundos para sentir como la energía baja por tu cuerpo.
- Al final del ejercicio continua de pie, relajada con los ojos cerrados con suavidad. Si ya te estás meciendo o moviendo continúa con el paso siguiente (inducción). Si no, visualiza una cascada de energía vital que baja desde la cabeza por todo el cuerpo. Disfruta la agradable y hormigueante sensación si logras sentirla.
- Si comienzas a moverte o mecerte sigue los movimientos con suavidad; no te resistas, es la energía que empieza circular por tu cuerpo (inducción). Después de un rato los movimientos se harán involuntarios. A veces es posible que el movimiento te lleve a cambiar de posición. Encontrarás muy relajante y placentera esta experiencia. Continúa con los ojos cerrados ligeramente durante todo el movimiento. Después, cuando ya domines el ejercicio podrás entreabrirlos.
- Si ocurre que empiezas a moverte con mucho vigor, simplemente lleva con tu intención suavemente la energía al *hara* (el punto unos 4 cm bajo el ombligo y unos centímetros hacia adentro) para desacelerar y ordénate a ti misma desacelerar, pero no cortes nunca el movimiento de golpe ni de forma brusca.
- Después de unos 5 o 10 minutos de movimientos, o en cualquier momento que desees parar, simplemente visualiza que la energía va a tu *hara* y deja que tus movimientos lleguen por si solos a un final elegante.
- Permanece inmóvil durante uno o dos minutos con los ojos aún cerrados. Después frotate las palmas para calentártelas y colócalas si quieres sobre los ojos cuando los

abras. Date un suave masaje por la cara. Finalmente, camina energéticamente unos 10 o 20 pasos.

¡Disfruta!

Referencia las páginas escaneadas del libro:

Wong Kiew Kit, *El arte del chi-kung*, Ed. Urano