



# QI GONG

## Las posturas estáticas de los Ba Gua

SEGÚN LA ENSEÑANZA DE ALAIN BAUDET.

Traducción: Alfredo Embid.

Como su nombre indica, estas posturas son 8 (Ba = 8). Están en relación con los trigramas.

### Posición de partida:

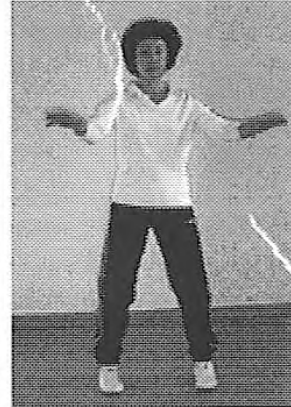
De pie, se realiza Wu Ji antes de iniciar la serie, es decir, un ejercicio de relajación y de vacío que ya hemos explicado en un número anterior.

Se separan los pies a la altura a medida de los hombros, las puntas de los pies ligeramente hacia dentro, los bordes externos de los pies paralelos, los brazos a lo largo del cuerpo, sueltos, relajados, la punta de la lengua en el paladar, los ojos abiertos.



### La tierra

Subir las manos, con las palmas hacia el cielo hasta la altura de Dai Mai, el meridiano cinturón, hacerlas pasar por el talle hacia atrás.



Llevarlas hacia delante con las palmas giradas hacia la tierra, el antebrazo oblicuo, las manos más abiertas que los codos, los codos aproximados hacia el cuerpo, lo que hunde un poco el pecho y abre los omoplatos, los dedos ligeramente estirados y separados, las palmas un poco redondeadas como si estuviesen colocadas sobre una pequeña bola.

Piernas un poco flexionadas.

Mantener la posición durante un cierto número de respiraciones que será si es posible el mismo para todas las posturas. Un minuto sería un tiempo mínimo.

Respiración: preferentemente invertida.

Para los debutantes debería ser abdominal hasta que la respiración invertida se practique sin dificultad.

Concentración: pensar en la conexión Laogong – Dan Tian y Yong Quan (1Rn) – Dan Tian.

Impregnarse de la energía específica de la Tierra.

Trigrama: el trigrama de la Tierra es Kun, cuyas cualidades según Cyrille Javary en su libro "Yi Jing", son la disponibilidad, la adaptabilidad, la capacidad de acoger y de darse a uno mismo. Está formado de tres trazos discontinuos, tres trazos Yin.

A esta imagen de la Tierra, se asocia lo que es pesado, básico, múltiple, nutriente, es el impulso receptor.

### El cielo

Puede haber 2 formas de pasar de la postura de la Tierra a la del Cielo:

Simplemente girar las palmas hacia el cielo.

O bien llevar las manos hacia atrás y pasarlas a nivel de Dai Mai de atrás hacia



delante, después subirlas en un movimiento natural, palmas hacia el cielo como en el caso de la Tierra, los codos más aproximados que las manos, los dedos estirados y separados.

Esta segunda forma es tal vez preferible pues permite subir las manos dando la idea de que algo surge hacia el exterior, hacia arriba.

Respiración: como para la Tierra, inversa.

Concentración: además de la concentración citada en la Tierra, impregnarse de la energía específica del Cielo.

Trigrama: el trigrama del Cielo es Qian cuyas cualidades son la creatividad, la forma y la iniciativa. Está formado de tres trazos continuos, de tres trazos Yang.

A esta imagen del Cielo se asocia lo que sube, lo que es único; es el pulso creador.

### El fuego

A partir de la posición del Cielo, llevar las manos hacia el pecho, y después girar las palmas hacia delante y empujar las manos delante,

los meñiques están más adelantados que los otros dedos. Es como calentarse en un fuego ante uno mismo, pero también es como si los dedos fueran las llamas.



Respiración: igual.

Concentración: impregnarse de la energía específica del Fuego.

Trigrama: el trigrama del Fuego es Li y sus cualidades son la claridad, la lucidez, el brillo y la vivacidad. Está formado por un trazo Yin entre 2 trazos Yang.

El curso??? Yang está moderado por el lado razonable del Yin, lo que permite conservar los pies sobre la tierra.

### El agua

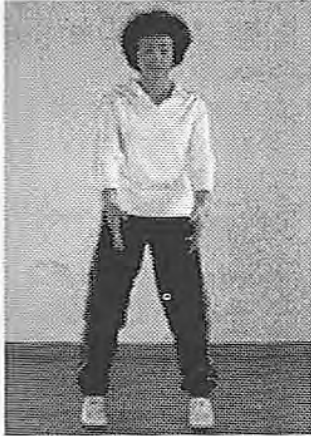
Las manos se aproximan al pecho, después las puntas de los dedos apuntan hacia la tierra y las manos descienden con la idea



de hundir los dedos en la tierra para encontrar dentro el agua que circula, para tener la sensación de ello.

Respiración: igual.

Concentración: impregnarse de la energía específica del Agua.



Trigrama: el trigrama del Agua es KAN que se traduce a veces por insondable, pues sus cualidades son la profundidad y la capacidad de resistir, pero existe una relación

también con el miedo. Está formado de un trazo Yang y de 2 trazos Yin.

El centro de la aceptación se desliza a la firmeza del Yang, lo que impide la caída. Esa firmeza Yang permite superar el miedo, es la del samurai que actúa sobrepasándose a sí mismo.

### La montaña

Las manos se desplazan sobre los lados y después suben para colocarse aproximadamente a la altura del mentón, las puntas de los dedos están aproximadas, las manos y los antebrazos for-



man una pendiente, que recuerda a la pendiente de una montaña.

Flexionar un poco más las piernas para dar un asentamiento sólido a esta representación de la montaña; es como si todo el cuerpo fuese la vertiente de la montaña.

Respiración: igual.

Concentración: impregnarse de la noción de anclaje, de inmovilización, de la solidez de la montaña.

Trigrama: el trigrama de la montaña es Gen cuyas cualidades son el rigor, la cohesión, la calma y la solidez. Está formado de 2 trazos Yin con un trazo Yang encima.

El Yang va a impedir que el impulso receptivo se transforme en laxismo, lo que da la idea de estabilidad, de tranquilidad.

### El lago o la bruma

Las manos permanecen en la misma posición, descienden hacia delante y hacia el Dan Tian describiendo un círculo, las palmas se enfrentan hacia el exterior, hacia el cielo.



Sacar los talones un poco más y flexionar las piernas, acercando las rodillas.

Subir las manos delante de la cara, los dedos apuntando hacia el cielo, los codos aproximados, los antebrazos formando una V.

Atomillar los antebrazos, las muñecas y las manos.

Respiración: igual.

Concentración: la imagen es la siguiente: en el vértice de la montaña hay un lago del que se eleva la bruma, las nubes con una noción de ligereza. Impregnarse de esta energía específica de la bruma.

Trigrama: el trigrama de la bruma es Dui cuyas cualidades son la comunicación, la alegría y la ligereza. Está formado de 2 trazos Yang sobre los que hay un trazo Yin.

La imagen es la del impulso creador que no se empuja hasta el extremo y que va a convertirse en comunicación alegre entre la Tierra y el Cielo, con una idea de fecundidad recíproca.

Esta postura es muy densa. La relajación viene con el movimiento siguiente.

### El trueno o el rayo

Recolocar los pies paralelos y subir un poco el cuerpo sobre las piernas, desbloquear las rodillas.



Redondear los brazos y colocar las manos a la altura de la frente, con las palmas giradas hacia el tercer ojo, las puntas de los dedos están cerca unas de otras para establecer una circulación de la energía a nivel de

las manos gracias a esta conexión de los dedos.

El vértice de la cabeza está bien estirado hacia el cielo, pero el sacro está relajado, Mingmen permanece abierto.

Respiración: natural.

Concentración: en la conexión de los dedos, entre ellos, de los mayores y del tercer ojo; impregnarse de la energía específica del Rayo.

Trigrama: el trigrama del Trueno es Zhen cuyas cualidades son el pulso, la puesta en marcha, a veces gracias a una sacudida. Está formado de un trazo Yang sobre el que hay 2 trazos Yin.

Esta imagen está ligada a las tormentas primaverales y da por lo tanto una función de despertar, una estimulación que hay que desarrollar para que pueda proporcionar toda su eficacia.

### El viento

Las manos descienden delante del pecho, después los brazos se alargan, no completamente estirados, las manos están planas, los dedos un poco estirados como para dejar que el viento fluya a través de los brazos y de los dedos.



Otra posibilidad es descender los brazos redondeados a los lados y después llevar las manos delante de las costillas, alargando los brazos, etc.

Apuntar un poco más los índices y los mayores para dejar salir el exceso de energía.

Relajar el pecho, relajar los codos, tener la sensación de dejar correr, de dejar fluir.



Respiración: natural.

Concentración: dejar fluir a través de uno mismo la energía específica del Viento.

Trigrama: el trigrama del Viento es Xun, cuyas cualidades son la aceptación, la interiorización, el enraizamiento, la penetración. Está formado de un trazo Yin sobre el cual hay 2 trazos Yang.

La imagen es el movimiento de la raíz que desciende y que rodea la piedra; después una fuerza que viene de la aceptación de la situación.

Cierre: llevar las manos a Dan Tian, y el pie izquierdo cerca del derecho. Quitar la lengua del paladar.

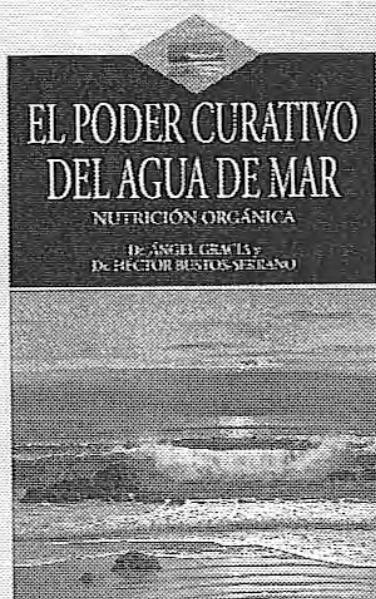


Fuente:

Lettre de l'Institut Europeen de Qi Gong. [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com) <<http://www.ieqg.com>>

Contactos: Seminarios del Instituto Internacional de Qi Gong: [www.iiqg.com](http://www.iiqg.com)  
<<http://www.iiqg.com>>

Seminarios de Alain Baudet (Marcos) 678888373 / 925553494



Christophe André

EL PLACER  
DE VIVIR



Psicología de la felicidad

K