

Qi gong de los 5 animales

El Tigre

ALAIN BAUDET

Profesor del IIQG y Presidente
de la Federación Francesa de Qi Gong

Traducción: Alfredo Embid.



A lo largo de los próximos números de la revista, comenzando en éste, y coincidiendo con el comienzo del nuevo año "escolar" del IIQG (Instituto Internacional de Qi Gong) publicaremos artículos sobre esta fascinante serie de ejercicios de qi gong denominada "Los 5 animales", que son: **el tigre, la serpiente, el oso, la grulla, el mono.**

Representando el orden de los elementos están: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua. Ejercicios de marchas, posturas estáticas, expresiones espontáneas, trabajo respiratorio, son los fundamentos de este método, ligado a una cierta corriente del arte marcial interno. Estos ejercicios constituyen un trabajo básico en el arte marcial, desarrollando las cualidades internas y externas del que los practica.

Historia

El origen de estas prácticas se pierden en la noche de los tiempos chamánicos. La tradición nos propone dos orígenes posibles:

- Hua Tuo (II-III siglo de nuestra era), terapeuta, iniciado taoísta, que había ideado series de ejercicios para sus pacientes: gestos, respiraciones, posturas, que imitaban las actitudes y los comportamientos de los animales, con fines terapéuticos. Esta serie de ejercicios le habían sido inspirada por prácticas muy antiguas, a la vez guerreras y rituales, que se remontaban al taoísmo arcaico teñido de chamanismo. Las for-

mas de Hua Tuo parecen haberse perdido y ser inaccesibles como formas, pero es posible percibir su esencia.

- Otro origen: Boddhidharma y la corriente Shaolin. Estos ejercicios habían sido desarrollados para compensar las largas horas de meditación, de estudio de los textos budistas; mejorar la salud de los monjes; dar elasticidad y fortificar el cuerpo; hacer circular las energías; entrenar el cuerpo y el espíritu para la defensa personal y la de los templos.

Estos ejercicios de los animales son el origen de ciertos Wu Shu de Shaolin, pero también de las artes llamadas internas, desarrolladas por la corriente taoísta de las montañas Wu Dang, y corrientes populares diversas y variadas entre los guerreros.

Existe actualmente una multitud de formas, de corrientes de práctica: marciales, terapéuticas, lúdicas, gimnásticas, etc.; antiguas, recientes, de síntesis... Es difícil determinar el origen exacto, la autenticidad de una forma; todas tienen una cierta autenticidad en la medida en la que se percibe la esencia.

Correspondencias con los cinco elementos

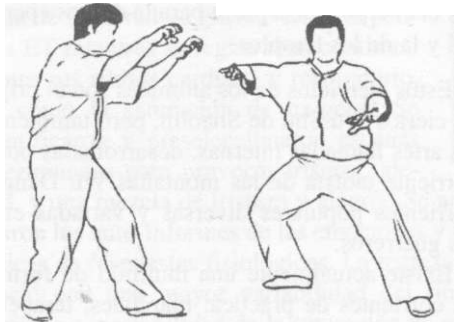
En esta diversidad, un punto común de la mayoría de las formas es el número 5. Cinco animales basados en los 5 elementos o mutaciones de la Medicina Tradicional China. Cada animal va a representar uno o varios elementos en su correspondencia orgánica, comportamental, psicológica... Según las escuelas hay diferentes maneras de abordar el ejercicio.

Qi Gong

Wu Qin Xi Qi Gong

El término Qi Gong determina que nos encontramos ante una forma de trabajo sobre el Qi o aliento interno, que se despierta en el practicante, que despierta también las cualidades internas que posee, en función de su temperamento y de su constitución, de forma innata o que puede adquirir o desarrollar por medio de la práctica. Este trabajo sobre el aliento interno con una aproximación terapéutica o marcial, o mixta, tendrá como fin desarrollar las diferentes cualidades del Qi que representa el ejercicio ligado al órgano, la función, pero también la actitud, el comportamiento, las cualidades físicas y psíquicas utilizables directamente desde un punto de vista marcial.

Nº 1 - EL TIGRE



Efectos

Los ejercicios del Tigre estimulan y refuerzan el sistema tendinomuscular, permitiendo así una puesta a punto o una unificación de todas las partes del cuerpo entre ellas por el juego de las fascias y de las cadenas musculares, condición indispensable para que el Qi (1) circule de forma uniforme y óptima en todo el cuerpo, y para que el Yi (2) y el Jing (3) se manifiesten.

Estos ejercicios despiertan la actividad neuromuscular, es decir, la conducción del influjo nervioso hacia los tendones, hacia la periferia del cuerpo. Refuerzan los huesos sobre los cuales se insertan los tendones, dando vigor y elasticidad al cuerpo.

La capacidad de observación, vigilancia, disponibilidad y respuesta espontánea se desarrollarán mediante estos ejercicios.

Las principales cualidades de los ejercicios del Tigre están ligadas a la energía del hígado-vesícula biliar. La libre circulación del Qi en el cuerpo depende del hígado. El Qi del hígado nutre los músculos y los tendones. Por su parte, la vesícula biliar actúa sobre el espíritu de decisión.

La emoción negativa que perturba al hígado-vesícula biliar es, especialmente, la cólera, expresada o interiorizada, que inhibe, hace tímido o agresivo, bloqueando de esta forma el Qi, y sobre todo su expresión en la práctica marcial.

Indicaciones energéticas globales:

- *Estasis (estancamiento) del Qi del hígado:*

El hígado asegura una circulación fluida del Qi en todos los órganos y funciones, una circulación sin obstáculos de las sustancias y, por lo tanto, asegura también la regularidad de las funciones y los comportamientos.

Los modelos de desequilibrio del hígado son:

- Qi del hígado bloqueado
- Yang del hígado hiperactivo
- Fuego del hígado
- Viento del hígado, etc.

La libre circulación del Qi del hígado permite:

- El equilibrio emocional
- El equilibrio digestivo
- El equilibrio menstrual
- La secreción biliar

- *El vacío del Qi y del Jing del riñón:*

Raíz de la vida, energía vital.

El ejercicio está recomendado a las personas benévolas y virtuosas que se encuentran inhibidas por bloqueos en el plano del comportamiento y de las emociones.

Práctica de los ejercicios del tigre

Después de algunos ejercicios globales de estiramiento o de respiración, empezar la práctica por la postura del tigre en posición baja (foto 1), a fin de acumular el Qi en el Dan Tian y despertar en vosotros el aspecto "Tigre".

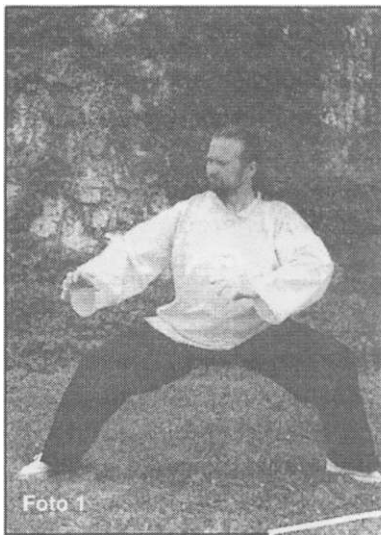


Foto 1

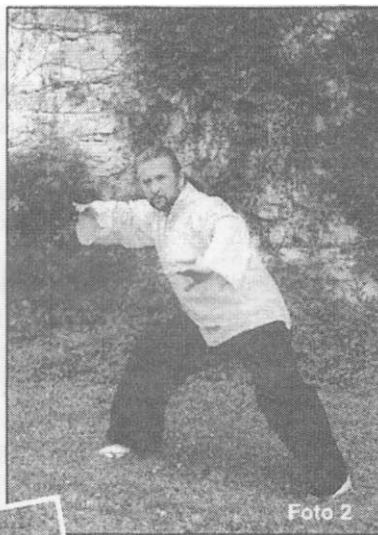


Foto 2

Postura baja (foto número 1):

- A partir de la posición vertical, los pies juntos, brazos relajados a lo largo del cuerpo.
- Separar ampliamente las piernas abriendo también los pies hacia el exterior y flexionar las rodillas. Los muslos están casi paralelos al suelo. El peso del cuerpo está un poco más sobre la pierna izquierda, aproximadamente un 60%, que por este motivo se encuentra un poco más doblada que la pierna derecha.
- Los brazos están redondeados delante, el círculo es amplio, no está cerrado, el brazo izquierdo está un poco más elevado y un poco más doblado que el brazo derecho; es como si las manos mantuviesen al animal domado.
- Los dedos pueden estar en una posición normal o bien en forma de garras.
- Los ojos están bien abiertos, la mirada es feroz y girada hacia la mano derecha.
- La respiración es natural o invertida.
- La concentración está sobre Dan Tian inferior, pero también sobre los Laogong, los dedos medios y la tonicidad de todo el cuerpo.
- Mantener la posición como mínimo 1 minuto y después cambiar de lado.



Foto 1 bis.
Posición alta

Variante, postura alta (foto 1 bis):

- Las piernas están un poco menos abiertas y menos flexionadas.
- Las manos están abiertas, la derecha a la altura del hombro, el brazo estirado, el izquierdo delante del pecho, el brazo doblado, palmas hacia el suelo.
- La mirada está girada hacia la mano derecha.
- Poner el énfasis en el Yi; acumular el Qi, lo que va a dar ganas de saltar.

Las posturas estáticas permiten entrar en el espíritu del animal, pueden ir seguidas inmediatamente de la marcha o las marchas.

Marchas

1ª marcha: "el tigre al acecho" (foto 2)

- A partir de la posición vertical de partida.
- Hacer un gran paso hacia la derecha, flexionar las rodillas, inclinar el busto un poco, cerca de 30° hacia delante, con los brazos redondeados.
- La mirada se desplaza a la derecha y a la izquierda, porque el tigre inspecciona su espacio. La mirada es feroz, va a todas partes, se mueve más que la cabeza.
- Después, avanzar el otro pie y continuar así la marcha.
- La inspiración se hace desplazando la pierna, la espiración dura mientras la mirada se desplaza.

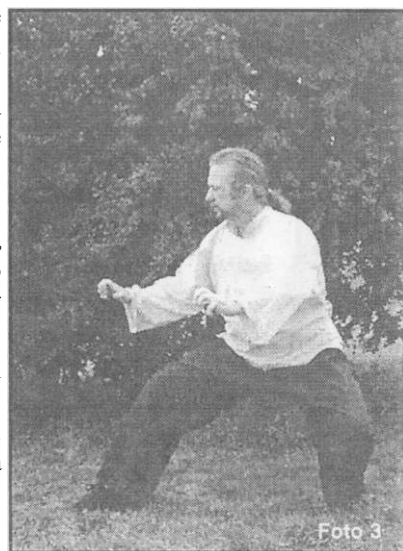
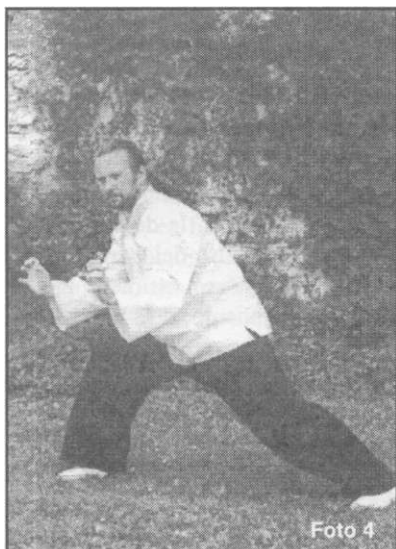


Foto 3

Qi Gong



• Un tigre al acecho se desplaza lentamente. Es como si las manos y los pies se deslizasen sobre una superficie plana.

2ª marcha: "el tigre saca sus garras y coge su presa" (foto número 3)

• De pie, con los pies juntos, brazos extendidos delante a la altura del ombligo, índices y pulgares unidos, palmas giradas hacia el suelo. Las manos forman un triángulo.

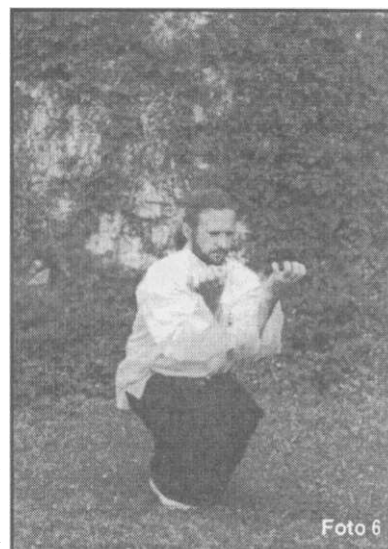
• Los brazos se separan, los bordes de las manos vienen hasta la cintura, las palmas están giradas hacia el cielo y las manos toman la forma de las patas del Tigre.

• Flexionar ligeramente las piernas, apoyarse sobre la pierna derecha, llevar el talón izquierdo contra el maléolo interno derecho; el pie izquierdo está a 45° con relación al derecho. Avanzar el pie izquierdo, colocarlo plano empezando por la punta, avanzar los dos brazos paralelos y simétricos, palmas de las manos a la altura de la cara, girar las manos con la idea de "arañar" y de "agarrar", al mismo tiempo que se lleva el peso del cuerpo en un 70%



sobre la pierna de atrás. Los brazos se separan de nuevo, se posicionan en la cintura, avanzar la pierna derecha, talón derecho contra el maléolo izquierdo, apertura entre los pies 90°, hacer un paso a la derecha.

• Continuar así.



• La concentración está en Dan Tian inferior, en los Laogong y en los dedos medios, la mirada es feroz.

• La respiración es natural o invertida. Si es natural, la espiración se hace en el momento de "armarse" y de "arañar". Si es invertida, soltar y después contraer el vientre en la inspiración en la fase de "armarse", soltar y contraer el vientre en la espiración en la fase de "arañar".

3ª marcha: "El tigre lacera su presa" (foto número 4)

• La posición de partida es la misma, pero el paso hacia delante es más grande, rápido, como si se saltase, mientras que las manos describen un círculo hacia el exterior.

Las fotos 5, 6 y 7 muestran las figuras espontáneas de la marcha del tigre.

Principios de estos ejercicios

En la inspiración, todo el cuerpo se pone en tensión, todos los arcos del cuerpo se estiran. La vigilancia es extrema, pero desde la calma y la disponibilidad del cuerpo y del espíritu. La sensación es que el Qi se condensa en los huesos, los tendones, los nervios, el cerebro y la nuca.

En la espiración, relajar la tensión. El Qi es propulsado hacia la periferia. Esta relajación es como soltar una flecha (saltar), y al final de la



espiración, contracción tendinomuscular potente (Jing externo) con la idea de arañar, de desgarrar, etc. (Excepto en la primera marcha). •

En las fotos el profesor Alain Baudet.

Notas:

(1) Qi: energía.

(2) Yi: facultad de atención, pensamiento.

(3) Jing: energía original.

Fuente: *Revista del Instituto Europeo de Qi Gong n° 25.*

**Contacto: IEQG, Bastide des Micocou-liers,
Chateau de Galice, 1090 Route de Loqui, 13090
Aix en Provence, Tel: 33 4 42 20 40 86, Fax: 33 4 42
20 06 58.**

