

Qi gong de los 5 animales

2ª parte: *La serpiente*

ALAIN BAUDET

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

Traducción: Alfredo Embid.



Efectos

Los ejercicios de la serpiente van a tener una acción sobre las energías profundas y sutiles: influencia nerviosa, sistema nervioso central, sistema nervioso autónomo, sistema hormonal, sistema circulatorio, y sobre todo sobre la producción y circulación de los líquidos orgánicos esenciales (LCR) producidos en el cerebro, en relación con la energía esencial almacenada en los riñones (Jing Qi).

Estos ejercicios despiertan las percepciones sutiles, el Shen, por su acción sobre el cerebro y el eje cerebro-espinal. Calman el corazón emocional (Xin) en provecho de la intención (Yi) y del espíritu que se despierta (Shen).

Este estado interior va a favorecer la relajación, la fluidez, así como una conducción máxima del influjo nervioso hacia la periferia.

Las principales cualidades de los ejercicios de la serpiente están ligadas a la energía del Corazón-Intestino delgado, así como a la de las funciones Maestro del Corazón-Triple Calentador. Por lo tanto, en un plano psicoemocional, este ejercicio va a tener una acción sobre el Shen.

Si el Shen está perturbado, puede haber agitación, insomnio, ansiedad, pánico, confusión mental, conductas irracionales: maníacas, histéricas; delirio, pérdida de conciencia, etc. Si el Shen está en vacío las respuestas emocionales y comportamentales no están adaptadas. Hay relación estrecha entre el vacío del Jing del Corazón y el vacío de la Sangre, la perturbación del Shen y el desequilibrio emocional: sentimentalismo, dispersión...

En el plano físico, este ejercicio va a tener una acción sobre las alteraciones circulatorias arteriales, puesto que la circulación de la sangre está ligada al corazón. Las ondulaciones van a provocar una rearmonización endocrina, así como la apertura de los centros de energía sutil (chakras). El eje vertebral cobra elasticidad, se refuerza y el trabajo de la fuerza cráneo-sacra se activa.

Práctica de los ejercicios de la serpiente

POSTURA ESTÁTICA:

(Foto 1)

a. Después de algunos instantes de inmovilidad en la posición vertical para colocarse "en la piel de la serpiente", extender los brazos delante a la altura del ombligo, palmas hacia el suelo, índices unidos y pulgares también unidos (las manos forman un triángulo).

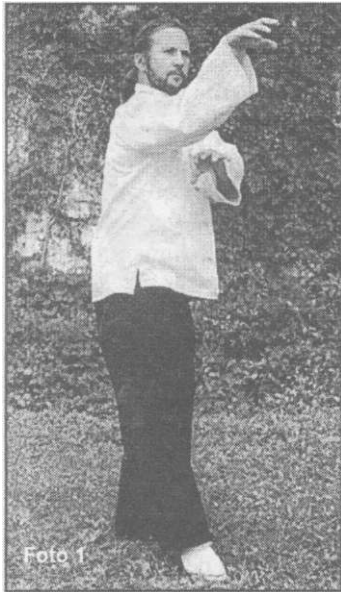
b. Los brazos se abren a los lados, mientras que el pie izquierdo se abre también; el peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda, muy flexionada, y el talón derecho se levanta.

c. Al tiempo que las manos pasan cerca del cuerpo, las palmas se giran hacia el cielo, el pie derecho se desplaza hacia la izquierda.

d. Después describe un gran arco para colocarse delante -el talón levantado-,



Qi Gong

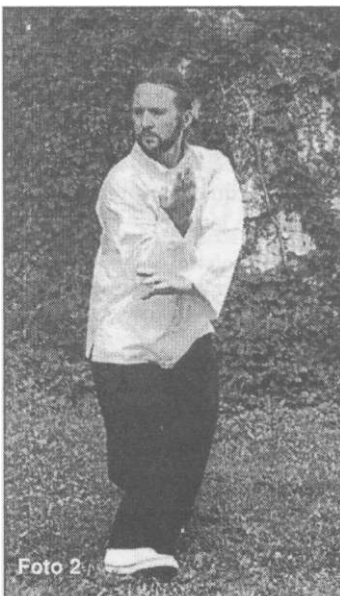


mientras que la mano izquierda viene frente al pecho -palma hacia la tierra-. La mano derecha sube al mismo tiempo frente a la cara (palmas hacia la cara), después describe un pequeño círculo para venir a colocarse a la altura del tercer ojo, palma hacia la tierra, los dedos dirigidos hacia delante, el codo apuntando hacia el Laogong externo de la otra

mano-. Durante esta última parte, el cuerpo, al enderezarse, forma pequeñas ondulaciones vertebrales.

Precisiones

- La cadera y el hombro izquierdos se giran hacia detrás y el peso del cuerpo está sobre la pierna trasera que se halla extendida; la posición es alta.
- El peso del cuerpo está aproximadamente al



10% para la pierna de delante y al 90% para la pierna de detrás.

- Las manos han tomado desde el comienzo la forma de la cabeza de una serpiente, con el pulgar más bajo que los otros dedos y la palma un poco ahuecadas.

- La mirada es panorámica y fría; se desliza sobre la mano para dirigirse a lo lejos.

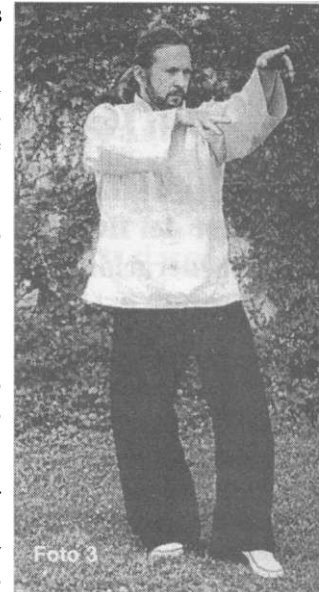
- La respiración es invertida.

- La concentración se pone en los meñiques, de donde parte el meridiano del Intestino Delgado y a donde llega el meridiano del Corazón, sobre el tercer ojo, el eje vertebral y los Lao Gong en el hueco de las palmas.

- Mantener la posición unos minutos; después, cambiar de lado retomando

el ejercicio en b, pero invirtiendo brazos y piernas.

Justo antes de que el pie izquierdo termine su gran arco, nos encontramos en la posición de la foto 2.



MARCHA:

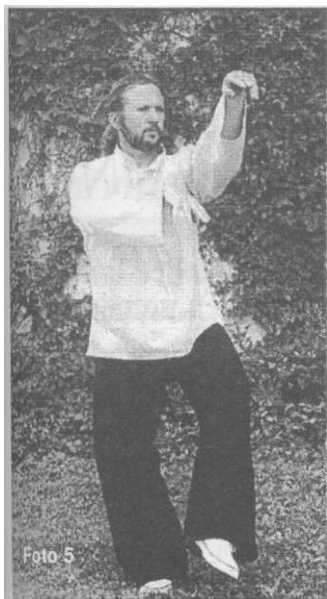
"La serpiente saca su lengua"

La marcha de la serpiente, en su forma clásica, es idéntica a la postura estática, pero no hay detención en la posición alta. En el momento en que el cuerpo se coloca en la posición alta, se puede emitir un sonido silbante (ssssiiii), un poco metálico.

Las fotos 3-4-5-6 muestran las figuras espontáneas de la marca de la serpiente. •

Demostración y fotos:
Alain Baudet.





Fuente: *La Lettre de l'Institut Européen de Qi Gong n° 26 - Julio 1998.*

Videoteca

Existe un video de Alain Baudet disponible en francés en la A.M.C.
PVP 5.800 Ptas. PAMC 4.640 Ptas.

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.

**Web: <www.nexus4.com/ieqq>.
Email: <ieqq@aix.pacwan.net>.**

