

# Qi gong de los 5 animales

## 2ª parte: *El oso*

ALAIN BAUDET

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

Traducción: Alfredo Embid.



### Efectos

El ejercicio del oso van a reforzar y desarrollar carne y músculos mediante una mejor utilización de la energía nutricia (Rong Qi) y la fuerza (Li), pero también del sistema nervioso (gran Lo del bazo) y la circulación linfática.

Además, estos ejercicios refuerzan la estabilidad, el equilibrio, el enraizamiento, con la noción de centro. Estas cualidades están ligadas a la tierra, a las energías del estómago y del bazo-páncreas, que son la base de la energía vital post-natal, energías de encarnación que hacen que tengamos los pies en la tierra.

Desarrollan la afirmación de uno mismo mediante la estabilidad, el enraizamiento, el "no miedo" y, por lo tanto, la "no agresividad", ligados al centro y al equilibrio.

En su estado interior, favorece en el arte marcial, a la vez, la combatividad, el respeto, una actitud realista, el control; equilibrando y reuniendo los comportamientos de los otros animales.



En un plano psico-emocional, estos ejercicios van a tener efecto sobre la timidez, desarrollando la seguridad. Van a calmar también los excesos de reflexión o, a la inversa, a disminuir la despreocupación, que son dos estados a veces excesivos en los sujetos

tierra. Quitar la angustia mediante la apertura del plexo y, por último, desarrollan la generosidad.

En un plano fisiológico, estos ejercicios van a tener una acción sobre los problemas digestivos, los estancamientos de los líquidos, la celulitis, la obesidad, la anorexia, los estados pre-diabéticos, los abombamientos, los gases, los eructos, la aerofagia, la tendencia a las equimosis y la debilidad muscular.

### Práctica de los ejercicios

#### POSTURA ESTÁTICA

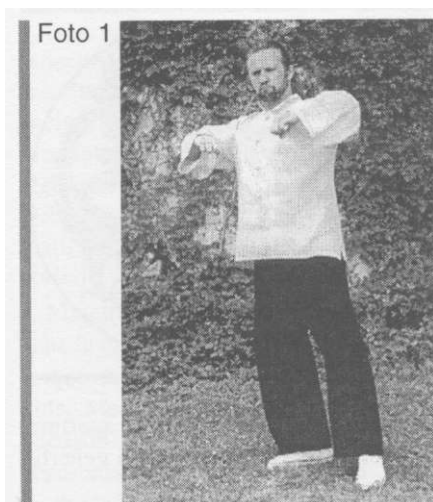
A.- Después de algunos instantes de inmovilidad en la posición vertical para "meterse en la piel del oso", abrir ampliamente el pie izquierdo, es decir, que la distancia entre los pies sea más importante que la distancia entre los hombros. Los pies pueden estar abiertos o paralelos.

B.- Extender los brazos delante de uno, a la altura del ombligo. Palmas hacia el suelo, índices unidos y pulgares también unidos (las manos forman un triángulo).

C.- Los brazos se abren a los lados, las palmas se giran hacia el cielo, mientras que las manos pasan cerca del talle. Suben hasta la altura de los hombros, después se giran hacia delante y los brazos se estiran delante, sin extenderse completamente. Las manos están verticales.

D.- Al mismo tiempo que los brazos se unen delante, las rodillas se flexionan mucho, como si estuviéramos sentados, busto recto y Ming Men abierto. La mirada está en la horizontal, delante de uno mismo.

## Qi Gong



### Precisiones

- Las manos están a la altura del pecho.
- Si es posible, los muslos están paralelos al suelo, a condición de conservar las rodillas abiertas de manera que estén encima de los dedos de los pies. Si las rodillas estuviesen hacia el interior y, por lo tanto, el peso del cuerpo más colocado sobre el borde interno de los pies, habría peligro para los meniscos. Por otro lado, si las rodillas, aunque abiertas, sobrepasasen ampliamente los dedos, el eje no se respetaría y no habría enraizamiento.

### Respiración

Es natural para los debutantes; invertida comprimida con dilatación de la región del calentador medio (región del estómago) para los practicantes avanzados.

### Concentración

Sobre los Laogong y los 5 dedos, el Dan Tian y el Yongquan (1 de riñón bajo las plantas de los pies).

### MARCHA

*"El oso furioso sacude la piel de la espalda y enseña el puño para disuadir".*

m Posición de partida: piernas juntas, manos en triángulo (como el apartado B de la postura estática).

- Durante la inspiración, los brazos se abren a los lados y, al mismo tiempo, las manos forman la pata del oso, es decir, que los puños se cierran sin estar apretados y los dedos corazón están ligeramente salientes.
- Al mismo tiempo, flexionar las piernas apoyando sobre la derecha.
- Cuando las manos llegan cerca del talle, comienza la exhalación. Avanzar el pie izquierdo, colocarlo bien plano, avanzar el puño derecho.
- Con un aspecto amenazador enderezarse (foto 1) hinchando el pecho (es un tiempo de inspiración) y abriendo las axilas y los codos.
- Después, en la espiración, que se hace violentamente partiendo de Dan Tian con el sonido "HOU" al final, sacudir la espalda bajando los codos y llevando el puño derecho amenazante hacia delante, flexionando mucho las rodillas (foto 2).

### Detalles

La separación entre los pies es grande para que el enraizamiento sea poderoso. El peso del cuerpo está aproximadamente unos 60 grados hacia delante.

No hay que proyectar el puño hacia delante, es el movimiento de la espalda el que va a arrastrar el brazo. El busto sigue naturalmente la posición de los brazos.

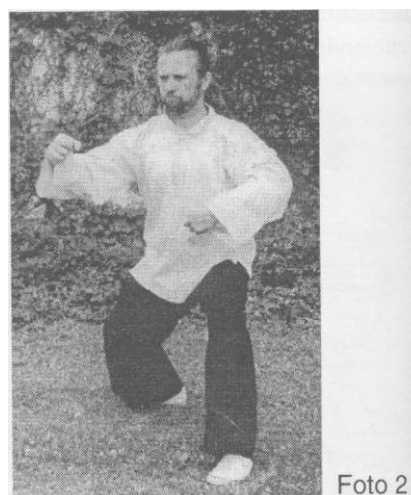


Foto 2



- Después dar un paso con el pie derecho, volver a la posición de la foto 1, inspirando, y sacudir la espalda para llevar el puño izquierdo hacia delante con la espiración (foto 3).

- La concentración está principalmente en los calentadores inferior y medio (región del vientre y del estómago), además de en la mirada furiosa y los Yongquan (1 de riñón). •

Fuente: *La Lettre de l'Institut Européen de Qi Gong n° 27 - Septiembre 1998.*

#### **Vídeoteca**

Existe un vídeo de A. Baudet disponible en francés en la AMC. PVP 5.800 Pts. PAMC 4.640 Pts.

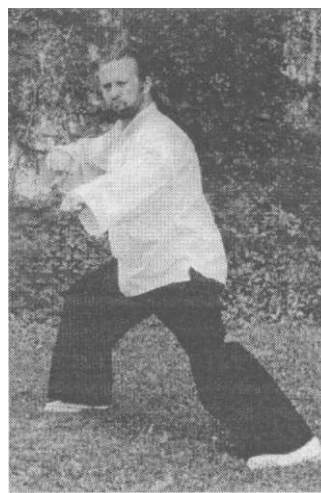


Foto 3

**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/ieqg](http://www.nexus4.com/ieqg)>.**

**Email: <[ieqg@aix.pacwan.net](mailto:ieqg@aix.pacwan.net)>.**