

Qi gong de los 5 animales

4ª parte: *La grulla*

ALAIN BAUDET

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

Traducción: Alfredo Embid.



Efectos

Los ejercicios de la grulla estimulan el sistema respiratorio mediante el trabajo del pulmón, que es "el techo del Qi" y que propulsa el Qi en el bucle de los 12 meridianos; además, participa en la elaboración de la energía defensiva (Wei Qi) a nivel de la piel, energiza la cintura escapular, los miembros superiores y los tendones.

Estos ejercicios favorecen una energía "picante, cortante". Esta energía se expresa mediante gestos fluidos y, a la vez, secos; especialmente en los brazos, aunque también en las piernas, mediante ataques cortantes. Se expresa mediante una gran capacidad de discernimiento y de acción decisiva, de valor y rigor en la práctica del arte marcial, a nivel de las emociones y los comportamientos negativos ligados a un

vacío del Qi del pulmón. Estas emociones son la tristeza, el desánimo, el linfatismo, la psicoastenia, que mejorarán con este ejercicio. En un plano psicoemocional, podemos citar igualmente la melancolía, la dificultad de concentración, el repliegue sobre uno mismo, la fatiga intelectual. En un plano fisiológico, mediante la

acción sobre los pulmones, estos ejercicios van a actuar sobre las bronquitis, laringitis, rinitis, rinofaringitis, asma y pleuritis.

Por su acción sobre el intestino grueso (la entraña vinculada al pulmón), estos ejercicios van a actuar sobre las colitis. Y mediante su acción sobre la piel (órgano de los sentidos ligado al pulmón y al intestino grueso), van a actuar sobre los problemas cutáneos en general: eczemas, etc. Mediante el trabajo a nivel de la cintura escapular, estos ejercicios van a disminuir la debilidad o las rigideces en esta zona.

Por último, van a estimular las defensas inmunitarias, estimulando la acción de Zhong Qi, esta energía ancestral que se localiza en el pecho.

Práctica de los ejercicios

POSTURA ESTÁTICA

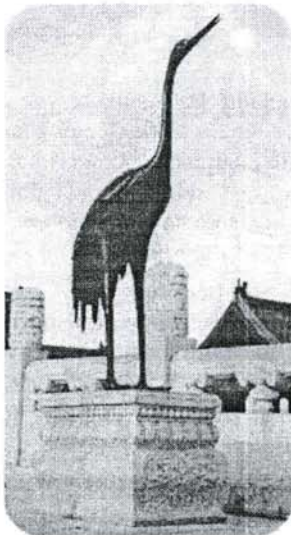
A.- Después de algunos instantes de inmovilidad en la posición vertical, piernas juntas, pensando en el pájaro y en su noble porte.

B.- Extender los brazos ante uno, a la altura del ombligo, palmas hacia la tierra, índices y pulgares enfrentados; las manos forman un triángulo.

C.- Levantar la pierna izquierda, flexionada, haciéndola ir de lado en un movimiento de enroscamiento. El pie viene a la altura de la rodilla derecha. La pierna no está vertical, sino ligeramente inclinada hacia la horizontal. El pie no cuelga, completamente relajado, sino que está un poco tónico, en la prolongación natural de la pierna inclinada.

La pierna derecha está extendida.

Grulla de bronce en el Palacio de la Armonía Suprema.
Palacio Imperial de Pekín.



Qi Gong



D.- Al mismo tiempo, los brazos se cruzan delante del pecho, el izquierdo por el interior; la mano izquierda sube, se gira con la palma hacia el cielo, con el brazo levantado, y empuja hacia el cielo; mientras que la derecha descende y empuja hacia la tierra.

E.- Mantener la postura algunos minutos y después cambiar de lado, cruzando de nuevo los brazos delante del pecho; pero esta vez es el derecho el que pasa por el interior y el que va a subir, mientras que la pierna derecha se levanta.

Precisiones

- La mirada está en la horizontal.
- Todo el cuerpo está recto, no arqueado.

Respiración

La respiración es invertida, para que tenga una acción más importante a nivel del Dan Tian medio (zona corazón-pulmones). Pero no hay que olvidar que, mientras no se domine a la perfección, es mejor practicar una respiración natural.



Ilustración 1.



Ilustración 2.

Concentración

En el Dan Tian medio (17 de Vaso de Concepción, sobre el esternón entre los pezones), en Dan Tian superior (tercer ojo), así como en los extremos de los pulgares (11 de Pulmón, donde termina este meridiano) y los índices (1 de Intestino Grueso, punto de partida del meridiano).

MARCHA

"La grulla blanca despliega sus alas".

- Posición de partida: como A y B, en la postura estática.
- C: durante la inspiración, las manos se van a los lados; después, los brazos se flexionan y las manos pasan por el talle, girándose con las palmas hacia el cielo; después, suben hasta la altura de los hombros, ligeramente hacia delante, las puntas de los dedos dirigen, como si "picaran" (ilustración 1).
- D: con la espiración, las palmas se giran hacia la tierra, la cabeza queda entre los hombros, los brazos se cierran un poco más, la pierna derecha se flexiona y la pierna izquierda, doblada, se levanta (ilustración 2).
- E: después, la pierna izquierda se estira y el pie se coloca delicadamente sobre la punta, el peso



del cuerpo se lleva hacia esa pierna, el pie derecho reposa sobre la punta, los brazos se extienden; el porte es recto, digno (ilustración 3). Se realiza de nuevo en una inspiración.

- F: con la espiración, la cabeza se mete entre los hombros, la pierna de apoyo, la izquierda, se flexiona, y la derecha, igualmente flexionada, se levanta y pasa delante; los brazos se acercan un poco -es decir, "D", pero invertido.

- G: igual a "E" invertido.
Continuar así durante varios pasos.

Precisiones

Cuando el cuerpo se endereza, la mirada se encuentra en la horizontal, aguda, altiva.

El porte también es altivo: el pecho está abierto, los omoplatos se acercan.

Los movimientos de los brazos que parten de los hombros son muy fluidos, como las alas que vuelan. Los brazos están muy relajados pero las manos permanecen "picantes", los dedos estirados.

El peso del cuerpo está casi siempre apoyado sobre una sola pierna.

Respiración y concentración

Como para la postura estática, además de la correspondencia dorsal del 17 de Vaso Concepción. □

Fuente: *La lettre de l'Institut Européen de Qi Gong, n° 28, diciembre 1998.*



Ilustración 3.

Vídeoteca

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

Contacto: IEQG, Bastide des Micocouliers, 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>.



Iniciación al Qi Gong

Ejercicios chinos de salud y longevidad
demostrados por Jake Fratkin

Viaje a China del Dr. Yves Requena

• Vídeo (2h)-Audio -Libro •

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG
MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

Vídeo.+ audio + libro: PVP 10.000 Pts. Libro solo: PVP 1.500 Pts.
50% de Descuento para los miembros de la AMC, suscriptores de la revista Medicinas complementarias.

