

# Qi gong de los 5 animales

## 5ª parte: *El mono*

ALAIN BAUDET

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

Traducción: Alfredo Embid.

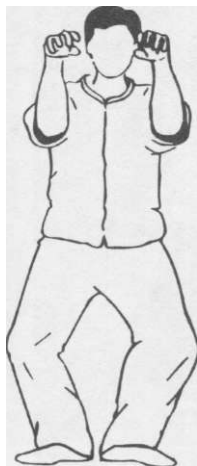


### Efectos

El mono está ligado al elemento agua y, secundariamente, al fuego. Los ejercicios del mono van a estimular, por lo tanto, los riñones (y las suprarrenales, así como el cerebro), permitiendo la acumulación de la energía vital esencial, Jing Qi, esa energía que se va agotando a lo largo de nuestra vida.

Las posturas y respiraciones en el mono permiten la restauración de esta energía. La marcha va a estimular el sistema cardiovascular. Las emociones negativas que agotan la energía vital, la energía de los riñones, son los "miedos"; esos miedos secretamente enterrados en el fondo del ser humano desde el amanecer de la humanidad y que nos llevan a un comportamiento agresivo o a inhibir nuestras acciones.

Los ejercicios del mono van a despertar nuestra agilidad, vivacidad, malicia, y mediante el



Postura nº 1

juego, van a desinhibirnos de nuestros miedos, y sobre todo rehacer nuestras reservas de Jing.

Así pues, en un plano psicoemocional, estos ejercicios van a tener una acción, como ya hemos dicho, sobre los miedos, pero también sobre las fobias, la depresión, el hastío por la vida, la sensación de soledad excesiva, el no tener ganas

de hablar... Si el agua está en estado de insuficiencia y, por lo tanto, no hay suficiente energía en los riñones, el fuego del corazón va a despertarse y esto puede llevar insomnio, angustia, psicoastenia. El mono, desarrollando la energía en los riñones, va a permitir la eliminación de estos síntomas.

En el plano fisiológico, el vacío de la energía de los riñones puede llevar a problemas óseos, osteoporosis, problemas reumatológicos, artrosis, frigidez o impotencia, frilosidad, laxitud, infecciones (problemas inmunitarios), rodillas débiles, incontinencia, cistitis, fiebres inexplicables y falta de memoria. Por lo tanto, los ejercicios del mono van a tener una acción sobre estos diferentes problemas.

### Práctica de los ejercicios

#### POSTURAS ESTÁTICAS.

Existen 3.

#### Postura nº 1:

Piernas juntas, conservar los talones juntos y abrir lo más posible las puntas de los pies.

Flexionar bien las rodillas, verificando que:

- las plantas de los pies están bien colocadas sobre el suelo,
- las lumbares y la pelvis están relajadas para que Mingmen permanezca abierto, es decir, que la curvatura lumbar esté en parte borrada,
- la apertura de las rodillas está situada en la vertical de los dedos de los pies,
- se suben los brazos flexionados, para que las muñecas lleguen a la altura de los hom-

## Qi Gong

bros; los codos están dirigidos hacia la tierra y las muñecas están relajadas. El pecho también está relajado, por lo tanto, ligeramente hundido, y la cabeza da la impresión de entrar un poco entre los hombros.

### Postura nº 2:

*El mono ofrece el fruto.*

A partir de la postura nº 1, las palmas se giran hacia el cielo, las manos están un poco ahuecadas y los dedos separados, los brazos están un poco más estirados que en la postura precedente.



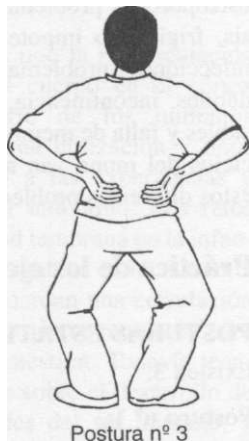
Postura nº 2

### Postura nº 3:

A partir de la posición anterior, colocar las manos sobre los riñones, los dedos corazón se colocan sobre Mingmen.

*Respiración:* para las tres posturas, respiración invertida.

*Concentración:* principalmente sobre Mingmen, pero también sobre Dan Tian, Yong Quan (1 Rn, bajo el pie), Laogong (6 MC en la palma de la mano).



Postura nº 3

## Marcha

*"El mono inquieto salta hacia adelante".*

*Posición de partida:* de pie, pies juntos, brazos extendidos ante uno a la altura del ombligo, índices unidos y pulgares unidos para formar un triángulo, palmas giradas hacia el suelo.

Los brazos se separan y se pliegan para que las manos pasen por Dai Mai, el meridiano cinturón, y suben para colocarse, con los puños suavemente cerrados, los brazos doblados, codos hacia la tierra, la mano izquierda a la altura

del hombro izquierdo y la mano derecha un poco más baja. El pecho está metido, la espalda un poco curvada, y la cabeza entre los hombros. La pierna izquierda se flexiona y el pie derecho, con el talón levantado, va a colocarse detrás del izquierdo. (Foto nº 1).

Lanzar una ojeada a la izquierda y luego a la derecha, y muy rápidamente avanzar la pierna derecha (se trata de un salto, pero no en altura, sino al ras del suelo); coger apoyo con esta pierna mientras que el pie izquierdo viene a colocarse detrás del derecho, con el talón levantado. Al mismo tiempo, la mano derecha sube a la altura del hombro y la izquierda se queda un poco más baja.

*Precisiones:* la respiración es invertida y el salto se hace durante la inspiración, que es muy breve y que propulsa la pelvis hacia delante.

La región lumbar está redondeada y relajada.

La mirada es, a la vez, temerosa y divertida.

La concentración: se lleva al Mingmen.

*Marcha del mono:* variantes espontáneas. •

Fuente: *La Lettre de l'Institut Européen de Qi Gong*, nº 29, marzo 1999.

## Videoteca

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



Foto 1

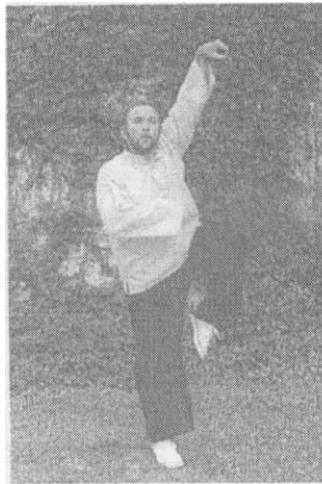
Contacto: IEQG, Bastide des Micocou-liers, Chateau de Galice, 1090 Route de Loqui, 13090 Aix en Provence, Tel: 33 4 42 20 40 86, Fax: 33 4 42 20 06 58.

Internet:

<[www.nexus4.com/ieqq](http://www.nexus4.com/ieqq)>.

Correo electrónico:

<[ieqq@aix.pacwan.net](mailto:ieqq@aix.pacwan.net)>.



**MARCHA DEL MONO**  
*Variantes espontáneas*

