

PASEO Y REFLEXIONES SOBRE EL QI GONG.**1ª parte.**

Alain BAUDET.
Profesor de Qi Gong, Tai Chi, Osteópata.

Traducción: Alfredo Embid.



**LAS BASES
PROCESO DE EVOLUCIÓN EN 5
ETAPAS**

RESPIRACIÓN:**Abdominal o budista.****Invertida, natural o taoísta.****Invertida, comprimida.****San Bao: Las tres etapas de la alquimia interna.****Las tres joyas.****LAS BASES**

El fin principal de los ejercicios de aproximación que pueden ser aplicados a todas las formas de Qi Gong, es despertar y conectar al practicante con los principios y mecanismo del trabajo interno.

Para despertar y conectarnos con esos principios:

1- Es preciso saber utilizar de forma óptima la estructura corporal (huesos) lo mental la respiración "que debe pegarse a los gestos y reflejar la intención", a fin de llegar a la percepción y a la toma de conciencia del Qi, a la apertura de los canales o meridianos para armonizar su libre circulación, aumento de su potencial,

2- Es necesario encontrar el propio centro, físico, que se determinará a partir de los Dan Tian, emocional, mental. Para hacer esto, hay que encontrar, construir el propio eje, especialmente practicando la postura del árbol.

3- Por la armonización cuerpo, respiración, mental, hay que "liberar, soltar los nudos, tensiones, bloqueos psíquicos, psicológicos, energéticos, mediante una acción sobre las articulaciones, las fascias, los diafragmas, es decir, los trayectos y centros energéticos, y en lo más profundo: el hueso.

4- Hay que poner en su lugar, los mecanismos energéticos necesarios para el aliento interno (entrar en la sensación interna de la espiral, vector del aliento), los mecanismos cráneo-sacros que también son vectores del aliento central (pequeña circulación celeste, preparación a la apertura del meridiano central Chong Mai, eje de los Dan Tian, de los chakras). Para desencadenar estos mecanismos, es preciso que la postura sea correcta, la intención que conduce los alientos, el Vacío: hay que conectarse al Vacío a fin de unir los movimientos de nuestro microcosmos, los movimientos sutiles internos de expansión y de retracción de todas nuestras células, manifestaciones de la vida derivando de un mecanismo respiratorio primario con el movimiento de expansión y de retracción, colectivo e universal del macrocosmos al cual el movimiento similar de nuestro microcosmos está ligado.

Armonizarse al Vacío, es llegar a un punto sutil de percepción donde nos damos cuenta que hay otra cosa que nos hace existir, que la manifestación de nuestra vida no es algo único y separado de todo.

La dinamización de estos mecanismos permite condensar el Qi en los huesos y en las médulas

Qi Gong

a fin de nutrirlas, por lo tanto de producir Jing Qi, y de liberar después esta energía formidable para enérgitizar los músculos, tendones y fascias, desarrollar Wei Qi, la energía de defensa.

PROCESO DE EVOLUCIÓN EN 5 ETAPAS

Primera etapa:

Regular lo físico por 4 acciones básicas: desbloquear, masajear, estirar, dinamizar.

Desbloquear: por el ejercicio de desbloqueo de las articulaciones.

Cada articulación es una minipila, un mini-chakra; si hay estancamiento de la energía, el conjunto no puede funcionar.

Masajear: con todos los auto-masajes del Qi Gong.

Estirar: series de estiramientos sobre el eje vertical del cuerpo y ondulaciones.

Dinamizar: trabajo de toma de conciencia de la circulación energética con la puesta en tensión de la energía y del principio de "bombeo" a partir de los pies.

Segunda etapa:

Regular los pensamientos, es decir, tranquilizar lo mental, hacer callar los pensamientos discursivos, conceptuales, no identificarse con ellos, no dejarse parasitar, sin que esto represente una lucha. En el principio, se vacía la esfera superior, el Dan Tian superior en la cabeza, en provecho de las esferas inferiores, Dan Tian medio en el pecho y Dan Tian inferior en el abdomen; se aspira hacia abajo.

Tercera etapa:

Vaciar el corazón, hacer callar los pensamientos emocionales, afectivos, los pensamientos que nos perturban en un plano emocional. Debemos ser neutros. "El corazón es la localización del espíritu consciente que busca el movimiento, la emoción, y que de esta forma altera el Shen (consciencia espiritual) y dispersa el Qi, lo que perturba la práctica" (extraído del libro "El

secreto de la flor de oro"). Es preciso que estas energías que despilfarramos mentalmente, emocionalmente, sean recolectadas en el Dan Tian inferior a fin de cultivar el aliento, la quietud, la claridad. Así, el espíritu original se despierta, es "la intención primordial espontánea que refleja la naturaleza auténtica del ser; cuando se mueve, el espíritu está claro, despierto, inspirado; así, el espíritu consciente-corazón y emociones- y lo mental pueden funcionar según nuestra verdadera naturaleza; la fuerza de este espíritu original se llama Yi; el Yi es la fuerza interna capaz de guiar el Qi".

El Yi es el caballo del Qi, el Qi el caballero del Yi.

Cuarta etapa:

Regular-armonizar o desarrollar el Qi a través de la práctica correcta, que afecta al cuerpo, la respiración y lo mental. De esta forma hay producción de Jing, energía esencial que se transforma en Qi a nivel del Dan Tian medio. Estos alientos internos que se vuelven densos, circulan en los canales, llenan el cuerpo, refuerzan el Shen. Circulan entonces libremente y con completa conciencia.

Quinta etapa:

Conectarse al Vacío. Los alientos internos se transforman en poder espiritual, la Vía se manifiesta, el Vacío se vuelve plenitud.

RESPIRACIÓN.

La respiración voluntaria y mecánica es la forma para aprender a guiar el Qi. Es la unión física entre el cuerpo y la intención.

Se utilizan principalmente tres respiraciones, abdominal o budista, invertida, taoísta o natural e invertida comprimida.

1. Abdominal o budista.

Es una respiración que libera los nudos y las tensiones, relaja las fascias, regenera el Yin, todo lo que es profundo. Permite dar más amplitud al movimiento del diafragma torácico, lo



que provoca la estimulación de las suprarrenales y del timo. La respiración abdominal es una respiración muy natural en la cual se dilata el conjunto del abdomen para hacer descender el diafragma; todo el abdomen debe dilatarse; hay que empujar en el vientre, pero también hacia los lados, en las ilíacas, en el sacro, en el periné: la presión debe ser equilibrada en los 5 puntos:

a- delante: Dan Tian = abdomen.

b- detrás: Ming Men = 4 Vaso Gobernador, entre los riñones.

c-d- a los lados: 26 Vesícula Biliar, a la altura de Dai Mai o Vaso Cinturón.

e- abajo: Hui Yin = 1 Vaso Concepción = periné.

En la exhalación se retraen ligeramente estos 5 puntos para permitir una mejor expansión en la inspiración siguiente.

Los diafragmas torácicos y pélvicos descienden al mismo tiempo sobre la inspiración y suben al mismo tiempo sobre la exhalación. Se puede inspirar por la nariz y espirar por la boca.

2- Invertida, natural o taoísta.

Permite que la energía suba a la parte alta del cuerpo y una ventilación de la parte alta de los pulmones así como en Shan Zhong (17 VC. Vaso Concepción) centro del pecho, punto de partida de la energía en el bucle de los 12 meridianos. La respiración sube en la parte alta del pecho bajo el efecto de la contracción del periné y del abdomen. El punto de partida es siem-

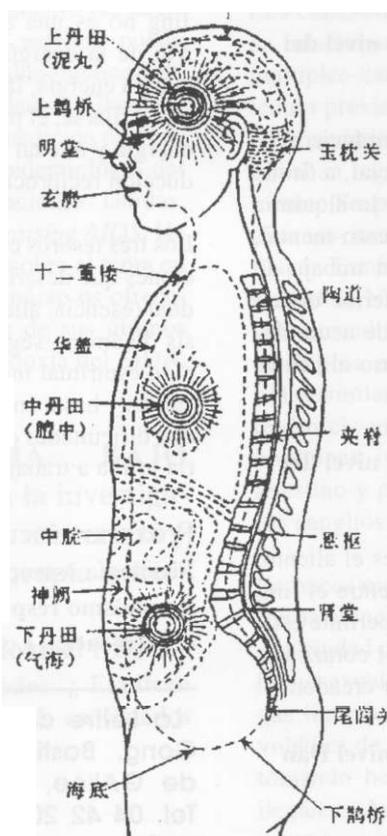
pre Hui Yin (el periné); la lengua está pegada al paladar; el diafragma parece subir (de hecho es frenado, de todas formas baja, pero las inserciones suben). En la exhalación se relaja el abdomen hasta los pies; los pulmones se hundén.

3- Invertida comprimida.

Esta respiración crea una presión más grande en el balón abdominal, moviliza los órganos entre ellos, y permite liberar las tensiones existentes entre los órganos.

Mediante la contracción del diafragma pélvico hay activación de la zona de Hui Yin (periné), lo que va a permitir al Qi subir hacia los centros superiores, no tranquilamente sino siendo proyectado hacia arriba.

En la inspiración, el diafragma torácico, empuja hacia abajo, como en la respiración abdominal pero se le opone, en la parte baja, la subida del periné, del diafragma pélvico; lo que hace que estos dos diafragmas vayan a enfrentarse uno contra otro mediante la aspiración del vientre y el descenso del diafragma torácico, sobre la inspiración, se crea una compresión a nivel del talle, sobre todo en la espalda y se empuja sobre los riñones, en la exhalación se relaja el abdomen.



SAN BAO: LAS TRES ETAPAS DE LA ALQUIMIA INTERNA.

Jing Qi es la parte material de la energía esencial que tiene que ver con las sustancias, los líquidos, los humores, las médulas, el líquido cefalorraquídeo, la parte material de la energía esencial.

Hay que invertir el Agua (Dan Tian inferior: tri-

Qi Gong

grama Agua) y el Fuego (Dan Tian medio: trigramma Fuego). Hay que buscar el trazo Yin que se encuentra en el centro del trigramma Fuego, la raíz Yin del corazón, la quietud, la calma, la serenidad; y hay que buscar la raíz Yang del Agua, el trazo Yang en el centro del trigramma; hay que hacer una inversión del Agua y del Fuego; se pone el Fuego bajo el Agua, se calienta el caldero; se cultiva la quietud y se estimula el Fuego de los riñones, el Fuego, la parte Yang del Agua.

Primera etapa: transformación a nivel del Dan Tian inferior.

La práctica del Qi Gong permite producir, economizar el Jing Qi, la energía esencial, a fin de que se transforme en Qi mediante la alquimia interna, mediante el comportamiento-mental, respiración, práctica y mediante un trabajo de concentración en el Dan Tian inferior donde está almacenada. Hay un proceso de acumulación, de refinamiento y después paso al centro superior.

Segunda etapa: transformación a nivel del Dan Tian medio.

Transformar el Qi en Shen. El Qi es el aliento, la energía impalpable, el lazo sutil entre el Jing y el Shen. La práctica del Qi Gong permite estimular el aliento del diafragma y del corazón, a fin de que despierte el Shen o poder creador.

Tercera etapa: transformación a nivel Dan Tian superior.

Transformación del Shen y retorno a la vacuidad. A partir del Shen, que es el espíritu creador individual, estimular el espíritu consciente, la consciencia individual centrada a fin de que pierda sus fijaciones y retorne a la vacuidad o espíritu original.

LAS TRES JOYAS:

JING (esencia)

QI (aliento)

SHEN (espíritu)

La intuición iluminadora y perspicaz es el espíritu (Shen).

Lo que penetra en todas partes y se mueve en círculos es el aliento (Qi).

Los humores y los líquidos que empapan el cuerpo, son la esencia (Jing) .

Jing no es una energía, pero la manifestación Yin de la energía constituye la trama sobre la cual la energía, la manifestación, la encarnación van a fijarse; el principio vital de donde surge la energía y al cual vuelve en una relación de producción recíproca.

Los tres tesoros constituyen a la vez las tres funciones que describen mejor la existencia individual (esencia, aliento, espíritu), según una síntesis dinámica, según las posibilidades de evolución espiritual incluidas en nuestras estructuras sutiles y hasta en nuestras ignorancias. En nuestras dificultades del ser que constituyen la materia prima a trabajar. Continuará...

Próximo artículo:

Fisiología osteopática. Fascias. Cerebro y mecanismo respiratorio primario. Bomba craneo-sacra. Los tres diafragmas.

La Lettre de l'Institut Européen de Qi Gong. Bastide des Micouliers, Château de GAllice, 13090 Aix-en- Provence. Tel. 04 42 20 06 58 - Fax. 04 20 06 58 web: www.ieqq.com - e-mail: ieqq@aix.pacwan.net

**IIQG BARcelona 93 30 236 73
IICG Madrid 91 89 069 51**

**Alain Baudet
F. Dohollou, Gennetine
03160, St. Plaisir, Francia
Tel: 04 70 66 19 26**