

Qué es el Qi Gong, tipos de Chi Kung y cómo puedes comenzar a practicarlo hoy

El principio guía de Qi Gong, es la coordinación de los ojos con los movimientos del cuerpo. El objetivo del qi gong no es un proceso de adición; Es más un proceso de resta. La traducción literal de qi gong es «trabajo energético». Es una forma asiática de yoga que ha existido durante miles de años. Mucho de esto se realiza mientras que, aunque también hay varios conjuntos sentados. Hay cientos de sistemas de qi gong que provienen de varios linajes, y muchos de ellos se enfocan en diferentes campos. Muchos están orientados hacia la salud, mientras que un grupo separado viene a través de los linajes de las artes marciales. Estos sistemas actúan para aprovechar la fuerza de voluntad, para concentrarse y para ayudar a los profesionales a canalizar su energía a través de sus palmas.

También hay una serie de sistemas de los templos y monasterios que se centran más en el cultivo espiritual y la profundidad de. Algunos implican movimiento, y otros se basan en la visualización. Casi todos implican respiración especializada, que se coordina con la actividad en cuestión. Sin embargo, el principio rector de todas estas prácticas es la coordinación de los ojos con los movimientos del cuerpo, el enfoque de la mente y la respiración, especialmente para las prácticas en movimiento.

Para los ejercicios más pasivos, sin movimiento, enfocamos la visión hacia adentro y exploramos los reinos internos mientras guiamos la respiración hacia varias cámaras internas. Tomemos un momento para ver esta fórmula de nuevo para ver si podemos analizarla un poco más. Estamos buscando la coordinación de todos (no solo un par) de lo siguiente para que nuestro qi gong sea efectivo:

Los ojos en Qi Gong (Chi Kung)

En Occidente, los ojos se consideran la puerta de entrada al alma y, en la teoría taoísta, se cree que guían al shen o al espíritu. Se dice que el qi (energía) sigue al shen (espíritu), y la sangre y los fluidos corporales, a su vez, luego siguen el qi. Por lo tanto, los ojos se convierten en el «centro de comando» para que el espíritu controle y guíe el movimiento de la energía en el cuerpo. Más adelante, usaremos el mismo sistema para dirigir las energías fuera de nuestro cuerpo para efectuar la curación y ejercer nuestra influencia sobre el medio ambiente que nos rodea.

Movimientos del cuerpo en Qi Gong (Chi Kung)

Estos son los movimientos en secuencia reales de los ejercicios de qi gong. Muchos de estos siguen los caminos de los meridianos de energía que recorren

el cuerpo. También suelen trazar los bordes exteriores de nuestros campos de energía, suavizando y acariciando la potencia del flujo de energía en nuestro Cuerpo de Luz. Estos movimientos a menudo implican diversos grados de esfuerzo y, dependiendo del sistema en el que se esté entrenando, pueden ser bastante rigurosos. Recordemos la historia de Bodhidharma y el templo de Shaolin. Él creó una rutina (llamada Dieciocho Manos del Lohan del famoso Tamo) que mezclaba completamente el kung fu con el qi gong con niveles relativamente altos de esfuerzo. Este aspecto es muy parecido a los sistemas físicos de yoga en las tradiciones indias. Algunos sostienen posturas estáticas, mientras que otros enfatizan el flujo más dinámico y la continuidad del movimiento.

Enfoque mental en Qi Gong (Chi Kung)

Este es un aspecto crítico de la práctica y es el que los estudiantes con mayor frecuencia pasan por alto. Prestar atención es un componente crítico para cualquier trabajo de energía, ya que compromete la energía de fuego del corazón y vincula al espíritu con las acciones en cuestión. Los antiguos dicen que la unión de la atención y la intención crea dominio en la vida. Aquí, se nos pide que nos enfoquemos en la acción en cuestión y que nos mantengamos ocupados en los movimientos del cuerpo, siguiéndolos con los ojos. Hacerlo exige nuestro enfoque mental y nuestra presencia, y la recompensa es inmensa. Este aspecto también se basa en el yi, o shen, del elemento tierra.

La respiración en Qi Gong (Chi Kung)

Se dice que la respiración vital circula a través de varios meridianos, y es la energía del aire, si se recuerda, la que se mezcla con el qi para crear la energía funcional de nuestro cuerpo. La coordinación de la respiración con los movimientos y la atención del cuerpo impulsa la energía a través de las vías designadas y abre los bloqueos. Usamos la respiración no solo para abrir estas vías, sino también para reunir y almacenar la respiración y la energía en reservorios específicos (llamados dantiens) en el cuerpo. Un estudiante experto aprende a extraer energía vital del aire a través de la respiración.

Tan simple como parece, es este marco el que establece el precedente para que toda la magia ocurra en qi gong. Ahora, hay mucho que decir acerca de los movimientos específicos y la profunda comprensión de los caminos de la energía y cómo nos afectan, pero incluso si tuviéramos que tomar este nivel de enfoque y pensamiento coordinado y respirar en nuestro día a día. -Días de vida, estaríamos muy por delante del juego.

La buena noticia es que estamos a punto de aprender sobre estos caminos, y vamos a desbloquear y entender los mecanismos de acción aquí. Nos ocuparemos del intelecto (yi) y la atención (shen) con la intención (zhi). Una vez que este «eje vertical» de fuego-tierra-agua se haya activado, finalmente habremos desbloqueado los primeros indicios de nuestro tremendo potencial, y una serie de cambios poderosos comenzarán a ocurrir. Este eje vertical nos da

la alineación mental y espiritual que necesitamos para conectar todos los aspectos de nuestro ser con nuestro cuerpo mientras estamos en nuestro. La conexión de todos los diversos aspectos de nosotros mismos a través de la práctica realmente comienza a sacarnos de nuestros trances.

Una vez que corregimos el flujo de energía y lo desviamos de todos los patrones de desperdicio de nuestro pasado, podemos comenzar a reunir y acumular energía en nuestro reservorio y usarlo como un amortiguador contra enfermedades, fatiga o simplemente caer en un trance adormecido. . Cuando hablamos de acumular poder o de almacenar energía, hablamos de crear lugares donde condensamos y refinamos la calidad de la energía que se está moviendo a través de nosotros. Lo condensamos para nutrir nuestra esencia, y lo refinamos para iluminar nuestro espíritu.

Sin embargo, queremos tener cuidado de no pensar en ello en términos capitalistas. Esto es fundamental para nuestra comprensión del qi gong, o la vida, para el caso. En realidad, no hay necesidad de más energía en absoluto porque hay una cantidad infinita de energía disponible para nosotros aquí y ahora. De hecho, todo el poder que alguna vez fue o siempre estará aquí y ahora. Por lo tanto, es importante no entrar en el juego de adquisición de energía y, en cambio, darse cuenta de dónde proviene.

No hay una fuente externa de la cual extraemos energía, como el agua de un pozo. Toda la fuerza del universo fluye a través de nosotros en todo momento y en todos los lugares. Por lo tanto, es la impedancia o los bloqueos que creamos para el flujo libre de esta energía lo que nos hace sentir una sensación de falta.

Canalizamos gran parte de esta energía subconscientemente a nuestra sombra, y simplemente cerramos nuestras mentes al flujo ilimitado de la misma porque simplemente rompería la definición de nuestro ego de nosotros mismos. Mantenemos nuestro pie en el freno y luego nos preguntamos por qué estamos agotados todo el tiempo.

¿Cuál es el objetivo de Qi Gong?

El objetivo del qi gong no es un proceso de adición; Es más un proceso de resta. Cuanto más podamos salir de nuestro propio camino, más podremos dejar que el flujo universal de energía se mueva a través de nosotros. Nos convertimos en un agente de su buena voluntad, y ocupamos el lugar que nos corresponde en la eternidad. Esto no está en un cielo lejano sino aquí y ahora. Qi gong nos ayuda a despertar al momento de vida y respiración en el que finalmente podemos participar. Un aspecto importante para "apartarse del camino" es reconciliar las energías atascadas en el "eje horizontal" del dolor, la ira y la frustración. Este eje horizontal de las emociones del alma está íntimamente involucrado en las tendencias ascendentes y descendentes de nuestros trastornos mentales y emocionales. Está simultáneamente vinculado al ciclo de la vida y a todas las pruebas y tribulaciones del alma. Es importante no ser respetuoso con esto y participar en el proceso de reconciliación de desequilibrios en este eje.

Es en este punto del proceso que la mayoría de las personas se atascan porque aquí es donde almacenan la mayor parte de la carga reprimida en sus sombras. Nuestros deseos de adición (madera) y nuestra renuencia a soltar (metal) nos llevan a un gran apego y sufrimiento. Al jugar a este juego, nos salimos del equilibrio y, inconscientemente, vertemos más y más energía en la creación de «monstruos» aquí.

En la medicina china, representan el elemento metálico, que desciende la energía de forma natural, mientras que el hígado representa la energía de la madera, que aumenta naturalmente. Los pulmones se sientan sobre nuestro cuerpo, y es la tensión dinámica de tratar de mantener este flujo energético invertido que es la esencia de la vida. Uno empuja hacia arriba desde abajo mientras el otro empuja hacia abajo.

Sobre la muerte, el shen del hígado, el cazador, asciende al cielo, y el shen de los pulmones, el po, desciende a la tierra. Necesitamos que se revisen mutuamente en tensión dinámica; De lo contrario, se separarán, y pereceremos.

Llevar la armonía al flujo adecuado del eje horizontal es lo que mantiene nuestras vidas funcionando sin problemas y nos conecta a la potencia del eje vertical. La correcta alineación de la atención y la intención requiere una comprensión saludable de la condición humana; lejos de huir de él, debemos estar comprometidos, conscientes y despiertos momento por momento.

Los Dantiens

Al igual que el sistema de chakras que representan diferentes aspectos de la luz según se expresa a través de nuestro cuerpo físico, el sistema taoísta utiliza tres reservorios de energía principales, llamados dantiens. Hay un dantien inferior, que se encuentra aproximadamente a tres pulgadas por debajo del ombligo entre la parte frontal del torso y la columna vertebral; un dantien medio, que se centra en el esternón (en el centro del pecho y al nivel del corazón); y un dantien superior, que se aloja ligeramente por encima del nivel del ojo en la frente (el tercer ojo).

Los dantiens inferiores y medios varían en tamaño, pero pueden ser aproximadamente del tamaño de una pequeña bola de boliche, mientras que el tamaño del dantien superior depende del nivel de logro del individuo, generalmente en cualquier lugar, desde una pelota de golf hasta una pelota de tenis. la mayoría de la gente.

El dantien inferior es el área donde primero aprendemos a dirigir nuestra respiración. Es la base del sistema energético del cuerpo. Los taoístas creen que es importante comenzar con las formas más pesadas y densas de energía en nuestro cultivo y trabajar desde allí. Nuevamente, el yin y el yang se han diferenciado, y los aspectos más pesados ☯ y más yin están ubicados más abajo en el cuerpo. De hecho, el hui yin, que es el primer punto del vaso de

concepción (meridiano de energía), se encuentra en el perineo y se considera el aspecto más yin de nuestra anatomía. Es la base del campo de energía de nuestro torso y es el punto desde el cual emerge y regresa la energía dantien inferior.

Anclar la respiración y el shen (que es más yang en la naturaleza) a esta región trae el primer nivel de equilibrio a nuestro sistema. Piense en ello como un trabajo de construcción; Una base sólida debajo nos da una estructura estable arriba. Lo que queremos hacer en qi gong es pasar y equilibrar sistemáticamente las energías de nuestro cuerpo desde la base hasta la corona y avanzar solo una vez que lo hayamos hecho con éxito. Queremos concentrar nuestra energía en el bajo Dantien y luego permitirnos aprovechar esta región «central» para cada movimiento.

Queremos que todas las corrientes de energía del cuerpo corran por aquí para alimentar el qi original y la esencia post-cielo. Cuanta más energía podamos liberar a estos sistemas, más eficientemente podemos metabolizar los alimentos y ejecutar nuestros procesos cotidianos. Cuanto más hagamos esto, más energías atrapadas o bloqueadas podremos liberar y la energía más positiva, a su vez, tendremos que trabajar todos los días de nuestras vidas.

A medida que optimizamos el flujo de energía limpia a través de nuestros campos de energía, nos enfrentaremos a bloqueos que conllevan contenido mental y emocional que se considera «indeseable», cosas que hemos metido en nuestra sombra. Cuanta más luz y conciencia tengamos, más se iluminarán nuestras sombras, lo que dejará menos espacio y poder disponible para los procesos subconscientes ocultos.

Esto puede ser un poco inquietante, pero recuerde que ahora tenemos más energía y conciencia para lidiar con lo que está ahí. Aquí es donde el dantien medio entra en juego. Usamos la energía del corazón para perdonar estos eventos y recuerdos. Aprendemos a desconectarnos de nuestra respuesta típica de potenciar estos bloqueos ejecutando y bombeando energía en una «solución» polarizada. Usamos el dantien inferior para aumentar la energía (casi como activar una batería y enchufarla); luego usamos el dantien medio para transformar lo que ha quedado atrapado en nuestras sombras, que ahora finalmente tenemos la fuerza y la capacidad para enfrentar.

Desde aquí, la nueva energía se libera y se refina en el dantien superior, donde se convierte en luz pura e indiferenciada de la conciencia. Cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, más fácil se vuelve este proceso. La alquimia es en realidad bastante divertida una vez que el «motor» se pone en marcha. Siempre hay algo que limpiar, siempre energía para acceder y cosas que desbloquear. Una vez que obtengas esto, nunca habrá un momento aburrido en la vida.



Los diferentes tipos de práctica de Qi Gong (Chi Kung)

Hay un aspecto del yin y el yang en todo, incluida la práctica energética real. El qi nutritivo y el qi defensivo son los principales tipos de energía que recorren nuestro cuerpo. Tienden a nuestras células y satisfacen nuestras innumerables necesidades fisiológicas. Para estos tipos de qi, hay prácticas diseñadas para enfatizar uno u otro. De hecho, también hay prácticas diseñadas para mejorar el shen o espíritu, así como otras prácticas internas diseñadas para cultivar y refinar la esencia y despertar el espíritu en su interior. Aquí están las designaciones de las diversas prácticas de qi gong:

Wei gong (Wei Kung)

Esta práctica se concentra en la energía exterior (wei qi), que es responsable de la salud, la inmunidad y la defensa del sistema contra los patógenos y las enfermedades. Está diseñado para dirigir la energía a estos «campos de fuerza» externos y para crear una barrera energética que protege a los órganos internos de la invasión externa.

Qi gong (Chi Kung)

Este es un término general para las prácticas que refuerzan el qi nutritivo y que también apoyan al qi defensivo. Aumenta el flujo a los diferentes sistemas y proporciona al cuerpo el impulso necesario que necesita para nutrirse y curarse a sí mismo. Qi gong es el enfoque más equilibrado; sin embargo, debe modificarse según las circunstancias de la persona o para avanzar hacia un trabajo más profundo.

Nei gong (Nei Kung)

Esto se considera la práctica alquímica superior que se enseña en los templos; Implica mucha dedicación. Nei gong enfatiza el cultivo y la preservación de la esencia (abstinencia sexual mezclada con prácticas específicas) para que se pueda condensar y refinar aún más a qi y shen. Nei gong conduce a la formación del Cuerpo de Luz y es lo que han transmitido los famosos «inmortales» taoístas. Se requieren muchos meses de práctica de qi gong con reconciliación mental y emocional antes de que el nei gong se considere seguro.

Shen gong (Shen Kung)

Esta práctica se aplica al cultivo de la atención y, específicamente, al cultivo de los sentidos psíquicos que nos ayudan a percibir universalmente los ritmos energéticos. Ayuda en la clarividencia, la clariaudiencia, la curación a larga distancia, los viajes astrales y el control psíquico / mental. Obviamente, esto es algo de alto nivel, pero esta práctica no debe considerarse la más importante.

En lo que a mí respecta, este material es «lindo», pero el verdadero oro está en el nei gong, lo que efectúa la transformación personal. El shen gong a menudo se enseña a los sacerdotes que necesitan intervenir en las crisis, curar enfermedades y realizar exorcismos. Es una parte importante del conocimiento del Tao, pero el peligro en Occidente radica en cómo las personas glorifican los «poderes», que luego pueden servir como una peligrosa trampa del ego.

Al igual que el énfasis que ponemos en mantener el cuerpo físico sano y en buen estado físico, es importante comenzar aquí con los cimientos del qi gong y seguir avanzando. Esto significa trabajar diligentemente en nuestra postura, lo que ayudará a afianzar nuestra energía y nos dará “raíces”. Las posturas desarrollan el dantien inferior y fortalecen el qi wei (o defensivo). Una vez que construimos una base sólida, podemos comenzar a cosechar los poderosos beneficios de esta práctica. Desde aquí, aprendemos sobre los misterios del Tao y nos hacemos más conscientes de nosotros mismos.

Chi Kung y Qi Gong médico y terapéutico para la salud

Profesorado de Qi Gong médico y terapéutico para la salud y Tai Chi Kung