

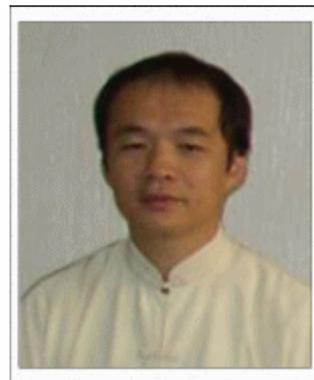
# Wubaomen Qigong

(qigong del Dao)

[www13.ocn.ne.jp/~sun](http://www13.ocn.ne.jp/~sun)



**Sun Haiyun**  
Fundador



**Sun JunQing**  
Primer delegado

## **Página Principal**

Wubaomen Qigong (Wudang Qigong para mantener la salud, curarse, curar, Qigong del Dao) es un Qigong creado por el maestro Sun Haiyun, heredero representante de la generación 18 de la escuela Wudang Longmen, para alcanzar la salud y longevidad.

Básicamente se propone como objetivos: curarse uno mismo de sus enfermedades, mantener la salud, vivir feliz, prolongar la vida, etc.

1. [Sun Haiyun](#)  
Currículum del maestro Sun Haiyun, fundador de Wubaomen, heredero representante de la generación 18 de la escuela Wudang Longmen.
2. [Sun JunQing](#)  
Currículum del maestro Sun JunQing, primer delegado de Wubaomen, heredero representante de la generación 19 de la escuela Wudang Longmen.
3. [Teoría I](#)  
Concepto de Qi y sus clases. Diferencia entre el Qi de las plantas y el de las personas. Diferencia entre el Qi de los seres inorgánicos y el de los orgánicos. Extensión del Qi. Percibir el Qi. Ver el Qi, etc.
4. [Teoría II](#)  
Concepto de Yangsheng
5. [Ejercicios básicos](#)  
Fundamento y técnica de los ejercicios de Qigong. Respiración abdominal.
6. [Sección de ejercicios](#)  
Por qué absorber el Qi del cielo y de la tierra y modo de practicar los ejercicios. Explicación a fondo sobre la unificación del propio Qi con el del cielo y de la tierra.
7. [Clases. Consultas](#)  
Lugares donde se presenta la teoría del Qigong, diversos métodos Chinos de salud, así como el modo de curarse uno mismo de diversas enfermedades por medio de los ejercicios de Qigong, la manera de disfrutar de un estado mental plenificante, etc.
8. Poemas, textos sobre el Dao  
Poemas que explican con claridad todos los principios secretos del Qigong para profundizar en el proceso de transformación del Daojia Yangsheng Qigong. Textos repletos de Qi y que pueden servir también de talismán.
9. Libros de referencia  
Libros de referencia sobre el Wubaomen en Chino, japonés, español, italiano, portugués.
10. [Reglamento de iniciación \(para ser discípulo\)](#)  
Importancia del conocer bien el reglamento de iniciación para profundizar más y más en el Wubaomen Qigong
11. Sobre la felicidad  
Modo de atraer la fortuna y evitar las desgracias
12. Protección  
Insignia y bandera, símbolos del Wubaomen Qigong usados como talismán de protección.
13. Enfermedades  
Depresión: Descripción, prevención y mejora

(fotografías) Sun Haiyun (centro), Sun Junqing (derecha), Fujinami (discípula número uno de Sun JunQing, izquierda)

(kakejiku con cuatro ideogramas): Quien sabe contentarse, siempre vive feliz

## Capítulo 1

### Sun Hai Yun

Sun Haiyun nace en Jiangsusheng el 4 de junio (año lunar) de 1938, en el seno de una familia de larga tradición en la medicina China. Por ser de constitución débil, desde pequeño siente inclinación por la medicina y las escrituras sagradas del Qigong y estudia muchas de ellas.

Desde joven, para poder curar a los enfermos, a la vez que estudia los métodos terapéuticos de la acupuntura y de la medicina tradicional China, aprende las técnicas de curación y los métodos Yangsheng de la tradición Daojia, del budismo, confucianismo y artes marciales, y empieza su actividad terapéutica. Durante muchos años desarrolla su actividad de manera gratuita entre la gente del vecindario, cura a muchos enfermos y se hace famoso como médico acupuntor.

Hacia los 40 años encuentra a Pei Xirong, sucesor de la generación XVII de la escuela Wudang Longmen, y estudia Daojia Qigong con este maestro Pei. Más tarde, por su entrenamiento de Qigong y por una larga serie de obras buenas, se convierte en el sucesor de la generación XVIII de la escuela Longmen.

A principios de los años 70, cuando se difunden los métodos de curación con el Qigong, desarrolla su actividad por todo el país como pionero en este campo. Mientras propaga el método de salud del Qigong, cura a pacientes afectados de diversos tipos de enfermedades graves consideradas entonces incurables, como por ejemplo cáncer de pulmón en fase terminal, hemiplejia, leucemia, epilepsia, trastornos mentales, etc. Los extraordinarios resultados obtenidos le merecen el reconocimiento del gobierno como el único médico de Qigong

Se le llama popularmente Shenyi “médico considerado como dios”.

En relación con el tratamiento del Qigong asegura: “Hay posibilidad de curar todo tipo de enfermedades a excepción de las congénitas”.

Fruto de largos años de investigación y de práctica obtiene resultados de recuperación superiores al 60% en el tratamiento de minusválidos afectados de parálisis cerebral. Esto se le reconoce a nivel oficial como un logro en el campo de la medicina. Además le publican a nivel nacional diversos trabajos de investigación sobre el método de tratamiento con el Qigong y en más de diez ocasiones obtiene el galardón nacional de Tesis Sobresaliente.

A esto hay que añadir la publicación en la revista de aquellos años Qigong Zongheng (nº IX) de un artículo suyo sobre la aplicación del método Huanhundafa para hacer retornar el alma al cuerpo, con el que consigue devolver la vida a un anciano que hacía ya una hora que había fallecido en el hospital.

Los resultados que obtiene con la aplicación del Qigong quedan registrados en más de 50 diccionarios y aparecen en periódicos y revistas de nivel nacional. La prensa de Europa, Canadá y EEUU se hace eco de estos resultados y difunde su Qigong.

Para dirigir a sus alumnos y a sus discípulos por el camino auténtico del xiudao (entrenamiento del Dao), sintetiza la esencia de diversas escrituras sagradas de Qigong en sólo catorce caracteres: “Amabilidad en las palabras, hacer el bien, corazón misericordioso, sumo respeto por el maestro, cumplir las leyes y normas, honrar a los padres”. Y además, pensando en el hombre de hoy, con un ritmo de vida cada vez más rápido, crea el Suiyi Qigong (Qigong libre) y el Liufenzhongjianshenfa (método de seis minutos para fortalecer el cuerpo), fáciles de practicar y con los que se pueden obtener buenos resultados incluso dedicando poco tiempo.

En 1993 abre en Shanghai el “Departamento de Investigación de Wudang Baojianyiliao Qigong (Wudang Qigong para mantener la salud, curarse, curar)” al servicio de la cultura del Qigong y de la salud de la humanidad. Desde entonces desempeña el cargo de director.

El emblema de este centro encierra la profundidad de los principios del Daojia Qigong, se considera un método de entrenamiento de un nivel extraordinariamente elevado, cuya primera etapa tiene como objetivo la salud, y al que se llega mediante la curación de los enfermos y la unión de uno mismo con la naturaleza.

Ese mismo año, para conducir rectamente a sus discípulos por el camino de la transformación personal del Qigong y del xiudao (entrenamiento del Dao), celebra la ceremonia Rushi y admite a ese nivel a algunos de sus discípulos del nivel Rumen. Para que los discípulos Rushi comprendan mejor la esencia del Qigong escribe un poema sobre el entrenamiento del Qigong y la purificación del cuerpo y del espíritu.

(poema en Chino)

Este camino de transformación personal del Qigong y este xiudao (entrenamiento del Dao) es el método de nivel más elevado que desde antiguo practican los xianren. Consiste en ocultar el poder del Qigong que asombre a la gente y dedicarse a curar las enfermedades y sufrimientos de los demás llevando una vida ordinaria.

El maestro Sun Haiyun no habla de su nivel de xiudao ni de qué etapa se encuentra en su proceso de transformación, ni tampoco dice nada de hasta dónde llega el poder de su Qigong.

Sin embargo, en 1990, mientras estaba en el recinto daoísta de Xian (lugar donde se realizan ceremonias daoístas y viven practicantes del Dao y donde enseñó el mismo Laozi), encontró a un venerable maestro de los que viven allí. Este maestro compuso un poema que corresponde a su vida. El poema dice así: “El cuerpo y la imagen de xianren le son congénitos. Encuentra a un maestro xianren y se convierte en un auténtico guía. En el mínimo instante de señalar simplemente el sol, completa el entrenamiento de jindan. Debe agradecer a las rocas y los valles por ser sus maestros. Más tarde, es de esperar que conduzca al cielo a toda una multitud de personas como formando una dinastía”.

Entre sus obras se encuentran: Wudang Baojianyiliao Qigong (Wudang Qigong para mantener la salud, curarse, curar), Suiyikuaisujianshen Qigong (Método libre de Qigong para estar en forma), ShaoerQigongjianshenfa (Método de Qigong para fortalecer la salud de los niños), Liufenzhongjiangshenchangshougong (Qigong en seis minutos para fortalecer el cuerpo y disfrutar de larga vida), Antología Yiliaobaojian Yangsheng (textos en relación con el mantenimiento de la salud y la curación) de Sun Haiyun.

(final de la pág. web)

## Capítulo 2

### CURRICULUM VITAE

NOMBRE: **Sun JunQing**

DAOHAO (nombre que se recibe en el camino del entrenamiento): **YuanChi**

**1961.** Nace en Shanghai el 24 de mayo, en el seno de una familia de larga tradición en la medicina China. Es el segundo hijo de Sun Haiyun, sucesor directo de la generación XVIII de la escuela Wudang Longmen.

**1986 - 1990.** Comienza sus actividades profesionales como maestro de Chikung. Trabaja en la Clínica (centro de tratamiento) Wudang Chikung de Shanghai.

**Febrero 1988 - febrero 1993.** Ingresa y forma parte del Departamento de Investigación del Wudang Chikung de Shanghai.

**Abril 1988 - abril 1993.** Pasa a formar parte del Departamento de Investigación de Chikung de Shanghai.

**Julio 1984 - julio 1988.** Completa sus estudios y se gradúa por la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Shanghai.

**Febrero - mayo 1989.** Obtiene el título de Entrenamiento Teórico de Chikung de Shanghai ( I promoción).

**Enero - marzo 1991.** Obtiene el título de Monitor de la I promoción de "Wuleizhang" ' Método de salud utilizando el sonido del trueno' (I promoción).

**Enero - abril 1991.** Obtiene el título de Monitor del "Wudang Chikung para mantener la salud, curarse, curar" ( I promoción).

**Abril 1991.** Se traslada a Japón para difundir los métodos de salud y las técnicas de curación del Daojia Chikung.

**Abril 1993.** Designado vicedirector del Departamento de Investigación del "Wudang Chikung para mantener la salud, curarse, curar"

**Julio 1993.** Recibe el nombramiento de sucesor directo de la generación XIX de la escuela Wudang Longmen

**Diciembre 1993 - diciembre 1995.** Recibe el título de médico de Chikung.

**Marzo 1995.** Publica en japonés "Tao no kiko" (Chikung del Dao) Ed. Tsukiji Shokan, Tokyo, Japón.

**Mayo 1997.** Organiza la filial japonesa del Departamento de Investigación del "Wudang Chikung para mantener la salud, curarse, curar" y pasa a ser el Director.

**Julio - septiembre 1997.** Cursos y conferencias en España e Italia. Difunde los métodos de salud, de curación de enfermedades y de los secretos de longevidad del Daojia Chikung. Gran número de

personas se benefician de sus sesiones de Chikung y acupuntura. Tiene también un curso y actividades en la república de San Marino. La prensa local de ambos países se hace eco.

**Julio - septiembre 1998.** Estancia en Europa. Invitado por la Asociación de Enfermeras de Asistencia Oncológica para dar un curso de Chikung en la Escuela de Enfermeras aneja al Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori (Milano, Italia). También se celebran allí otros cursos para el público en general. Cursos de Chikung y de masaje en distintas ciudades de España y en San Marino. En todos estos cursos presenta los principios y métodos de salud del Wudang Chikung para mantener la salud, curarse, curar y a la vez desarrolla una intensa actividad entre un gran número de pacientes.

**Octubre 1998.** La revista española CRÍTICA en su número 858 (sept.-octubre) le dedica una amplia entrevista.

**10 de diciembre 1998.** Recibe el título honorífico: “Uno de los 100 mejores médicos de la China Contemporánea en el año 1998”, otorgado por la Asociación Profesional de la Medicina China Contemporánea.

**10 de enero 1999.** El dictamen del Jurado Profesional de la Medicina China Contemporánea de la República Popular China le otorga el Primer Premio por su disertación “Sobre la terapia de la depresión y de la esquizofrenia por medio del Chikung. Estudio de 11 casos clínicos”. Dicha obra se publica en la “Antología de Disertaciones Sobresalientes de la Medicina China Contemporánea”.

**Enero 1999.** Reconocimiento oficial del gobierno por su trabajo y su nombre aparece en el libro “China Contemporary Outstanding Persons”.

**Enero 1999.** Miembro de la “U.S.A. CHINESE MEDICAL ASSOCIATION” de Estados Unidos.

**Enero 1999.** Se publica en España la versión española de su libro japonés con el título: UN MÉTODO PARA LA SALUD: WUDANG CHIKUNG.

**Febrero - Marzo 1999.** Estancia en Europa.

En febrero da un curso de Chikung y acupuntura para médicos acupuntores y otro de Chikung y de masaje para enfermeras, organizados por el Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori (Milano, Italia). Se celebran otros cursos de Chikung abiertos al público organizados por la Asociación de Enfermeras de Asistencia Oncológica.

En marzo, cursos y consultas médicas en España. Presentación de su libro en Valencia.

**Abril 1999.** Miembro de “CHINA FAMOUS DOCTOR INTERNATIONAL ASSOCIATION”, con sede en Hong Kong.

**Abril 1999.** Recibe un International Certificate of Excellence otorgado por Hong Kong Press Publisher y disertación “Sobre la terapia de la depresión y de la esquizofrenia por medio del Chikung. Estudio de 11 casos clínicos” es incluido en la antología “Tesoro de Disertaciones Médicas Galardonadas de China” (“Thesis Collection of Chinese Prize Doctor”).

**Junio 1999.** El Jurado de la Antología de Disertaciones Sobresalientes Actuales de China le concede el 2º premio por su disertación: “Sobre la terapia de la depresión y de la esquizofrenia por medio del Chikung. Estudio de 15 casos clínicos”. Dicha obra se publica en la “Antología de Disertaciones Sobresalientes Actuales”.

**Julio 1999.** Designado Encargado de la I generación de la escuela Wubaomen.

**Agosto 1999.** Recibe el Certificado de Personalidad Ilustre Mundial concedido por la Editorial Personalidades Mundiales y la Editorial Relaciones Internacionales Chinas, ambas de la República Popular China.

**Septiembre 1999.** Participa en el XI International Medical Symposium 1999 patrocinado por el America Nobel Institute (Los Angeles, USA.) y recibe el certificado Outstanding Achievement Golden Award por su disertación “Sobre la terapia de la depresión y de la esquizofrenia por medio del Chikung. Estudio de 15 casos clínicos”.

**Diciembre 1999.** Se publica en Brasil la traducción al portugués de la versión española de su libro con el título: CHIKUNG. A ILUMINAÇÃO DO CORAÇÃO a través do WUDANG CHIKUNG.

**Diciembre 1999 - Enero 2000.** Participa en Los Ángeles en el XII International Symposium 1999: the 20th. Century Medicine Achievement Celebration Conference.

**Enero- Marzo 2000.** Participa en “The 20th. Century Qigong Medicine Application & Techniques Program recognizing international applications of Qigong Medicine in the World”, patrocinado por el American Nobel Medical Institute, (Los Angeles, USA.).

**Julio-Agosto 2000.** Estancia en Brasil. Cursos y sesiones de curación en Barretos, Pelotas y Florianópolis. Entrevistas en la radio y prensa.

**Septiembre 2000.** Cursos y atención de consultas individuales en España (Madrid) y en Italia (Roma, Rimini y Milano)

**Abril 2001.** Cursos y atención de consultas individuales en Brasil (Pelotas y Florianópolis).

**Julio-Agosto-Septiembre 2002.** Cursos y atención de consultas individuales en España (Sevilla, Alcadia, Madrid) y en Italia (Milano).

**Julio-Agosto-Septiembre 2003.** Cursos y atención de consultas individuales en España (Sevilla, Madrid) y en Italia (Milano). Visita Alcadia (agosto) y Nerja (Málaga) en septiembre.

**Marzo 2004.** Cursos y atención de consultas individuales en España (Sevilla, Nerja, Madrid).

## Capítulo 3

### Teoría I

Conocimientos básicos en relación con el Qi

1. ¿Qué es el Qi?
2. Hay distintas clases de Qi
3. Wuxing o la materia del Qi
4. Yinqi y Yangqi
5. Todas las personas tienen Qi
6. El Qi es el origen de la salud
7. El Neiqi de la persona viene determinado por el momento del nacimiento
8. El Neiqi determina la vida entera
9. El Qi de las plantas
10. El Qi de los seres inorgánicos
11. El Qi de los seres orgánicos y el Qi de los inorgánicos
12. También cada unidad de tiempo contiene Qi
13. El Qi tiene extensión
14. El universo en el que se acumulan y entrecruzan diversos tipos de Qi
15. ¿Se ve el Qi?
16. ¿Se puede sentir el Qi?
17. Enseñanzas que se desprenden de las palabras relacionadas con el Qi

#### 1. ¿Qué es el Qi?

Para comprender qué es el Qigong, hay que comprender primero el significado del término que representa el ideograma “Qi” (en español equivale a la pronunciación “Chi” y de ese modo – “Chikung”-aparece representado en algunas obras).

En japonés este ideograma se lee “ki”.

En China el ideograma que se usa ahora es una forma simplificada y se lee “Chi” (en la escritura romanizada se escribe “Qi”)

Al principio en China el Qi de Qigong se representaba con dos ideogramas. Uno de ellos ligeramente modificado corresponde al actual que se lee “Chi” como decía.

Qi, además de significar respiración, contiene también el concepto de aire y de Qi primordial.

Qi contiene también el significado de energía origen de todo lo creado y que mantiene en buen estado a todos los seres vivientes. Antiguamente hubo una época en que esta energía se expresaba con ideogramas equivalentes a “verdad única”, “primero”, “grande”, “rey”, Dao, etc

Para que se dé la vida, la respiración se realiza de manera ininterrumpida. Es decir, la respiración es un sistema absolutamente indispensable para que se realice el metabolismo en el interior del cuerpo humano. De ahí que, si una persona deja de respirar, se interrumpe ese proceso del metabolismo interno y también cesa la vida.

Y no sólo la respiración, para los seres vivos es igualmente importante el aire.

Si falta el aire, no se puede respirar y por supuesto tampoco es posible que mantenga la vida.

Por supuesto que es importante la energía externa para sustentar el cuerpo, pero además también lo es la energía que mantiene la salud y la vitalidad del organismo. Si no existe esta última, la vida perece.

Esta energía se le llama Yuanqi, o también Qi congénito. Conviene tener en cuenta que Yuanqi se escribe con los mismos ideogramas de la palabra japonesa “genki” que significa algo así como “encontrarse bien” y cuyo significado es distinto del término Chino.

Resumiendo, el Qi, denominado también respiración, aire, o Qi congénito, es un elemento indispensable para vivir.

En relación con esto se considera también que el Qi es la energía origen de la vida y que mantiene en buen estado a todos los seres vivos. Esta energía puede también controlar y eliminar la energía negativa que debilita al cuerpo y ocasiona la enfermedad.

De ahí se desprende la gran importancia que tiene el Qi para la vida humana. Más aún, no sólo para las personas, también para el resto de los seres animales y para las plantas condición básica para que puedan vivir.

Con la reforma de los caracteres que tuvo lugar en China en los años 50, el ideograma de “Qi” se ha simplificado. También en Japón este ideograma ha sufrido una ligera modificación.

Hablando del Qi, tanto el aire, como la atmósfera o como la energía, son materia extremadamente microscópica semejante al aire y que, en general, no se puede ver a simple vista.

Esta materia llena por igual el espacio pero, a diferencia de otras, es extremadamente blanda, ligera y diminuta. Por eso en el Daodejing se dice de ella: “aunque se intente ver, no se ve, aunque se quiera oír, no se oye, aunque se trate de atrapar no se puede”.

## 2. Hay distintas clases de Chi

“¡Qué impresión! ¡Ese maestro tiene cantidad de Qi y además de mucha intensidad!” “¡Ese señor es extraordinario! ¡Menuda fuerza tiene!”

Con frecuencia se oyen comentarios de este tipo. Sin embargo, es muy probable que las personas que hablan así no tengan un conocimiento profundo del Qigong.

Es decir, quienes verdaderamente estudian y practican Qigong, es decir, los expertos en Qigong, cuando hablan sobre el Qi, por supuesto que hablan de la cantidad de Qi, pero consideran mucho más importante comentar sobre la calidad del Qi.

Por ejemplo, “El Qi de esta zona es puro. Este lugar es bueno, se siente uno bien”.

“Esa persona tiene mucho xieQi (energía nociva) y es mejor no acercarse a ella.”

Las personas que llevan muchos años practicando Qigong y ejercitándose en la transformación personal, poco a poco llegan a distinguir distintos tipos de Qi, o sea, tanto el Qi que favorece la salud como el que la perjudica.

Por tanto, paulatinamente llegan también a darse cuenta de que el tener mucho Qi no implica necesariamente que sea algo bueno.

Si después de muchos años practicando Qigong y ejercitándose en la transformación personal, uno no llega por lo menos a reconocer esto, quiere decir que seguramente no está practicando correctamente los ejercicios.

Hay diversas clases de Qi favorable para la salud.

Por ejemplo, hablando del Qi del interior del cuerpo tenemos Yangqi, shengQi, Yuanqi, zhenQi, Qi congénito, etc. Estos tipos de Qi tienen como misión engendrar vida, conservar el equilibrio del cuerpo, mantener el buen funcionamiento del metabolismo interno, etc. Cuando hay abundante Qi de esta clase, el resultado es que se tiene la mente lúcida, se conserva la salud, se disfruta de longevidad, etc.

Este Qi beneficioso para la salud del cuerpo y del espíritu se encuentra no sólo en el interior del cuerpo, sino también a su alrededor y en la madre naturaleza. Por ejemplo, está el Qi de la tierra, el Qi del cielo, el Qi del sol, el Qi de la luna, el Qi de los árboles, etc. Practicando Qigong se puede absorber dentro del cuerpo incluso estos tipos de Qi de la madre naturaleza.

Frente a esto tenemos que existe también Qi que afecta negativamente a la salud. Entre estos tipos de Qi tenemos por ejemplo el zuQi (Qi contaminado), suiQi, xieQi (Qi nocivo), Yinqi (Qi negativo), etc. El Qi de este tipo es capaz de alterar el equilibrio del cuerpo y destruir su vitalidad. Más aún, puede provocar la enfermedad de los seres vivos y hasta aniquilarlos.

De ahí que cuando entra en el cuerpo mucho Qi perjudicial para la salud de este tipo, es muy probable que se den síntomas como entrar en melancolía, estar en baja forma, ponerse enfermo, tener ganas de suicidarse, etc.

Este Qi negativo para la salud no se encuentra sólo en el interior del cuerpo sino también en los lugares de alrededor. Por supuesto que cuando se está mucho tiempo en un lugar de esos la influencia negativa es a nivel físico y mental.

Lugares negativos para la salud son aquellos donde hay animales muertos, plantas en descomposición, evacuación de heces y orín, residuos orgánicos, etc., así como habitaciones con falta de ventilación, pasillos subterráneos, hospitales, etc.

### **3. Wuxing o la materia del Qi**

El Qi es un ente físico, semejante al aire, que una persona corriente no puede ver a simple vista.

Al igual que otros entes físicos es un conjunto de materia con una serie de elementos básicos propios.

Por eso, como las personas, los animales y las diversas plantas nacieron en distintas épocas y lugares, el Qi de cada uno tiene distinta combinación y también distinta calidad.

Existen cinco clases de Qi que constituyen como su materia. Se les da el nombre de metal, agua, madera, fuego y tierra, y se les llama también wuxing o “cinco elementos”.

Se puede decir también que estas cinco clases de Qi son los elementos básicos origen de todo el Qi y de todas las realidades materiales que existen en el mundo.

De entre estas cinco clases, el Qi denominado metal se caracteriza por ser sumamente duro y seco.

El Qi denominado agua, es todo lo contrario al metal y se caracteriza por ser muy blando y por su abundancia de agua.

El Qi denominado madera se caracteriza por ser bastante duro y por contener bastante agua.

El Qi denominado fuego se caracteriza por ser sumamente caliente y seco.

El Qi denominado tierra se caracteriza por contener todas las características del Qi del metal, del agua, de la madera y del fuego. Es decir, puede ser duro como el metal, puede hacerse blando como el agua, puede contener abundante agua o también puede quedarse sin ella.

En esta clasificación de cinco tipos de Qi, al más duro se le llama metal y al más blando, agua, al que posee mayor elasticidad se le llama madera y al más fuerte se le llama fuego. Se le llama tierra al Qi que posee diversas características.

Existen cinco clases de Qi pero, en realidad, el Qi se da de muchas maneras.

Por ejemplo, el Qi que proviene de las plantas varía según la clase de planta que sea. Además, incluso en el caso de hierbas o de árboles de la misma clase, la calidad de su Qi varía cuando el lugar donde han sido plantados y su estado de salud es distinto.

No sólo en el caso de las plantas, también el Qi de los animales es distinto según su especie y, aún tratándose de la misma especie, la calidad del Qi varía según el estado anímico en el que se encuentran.

Aparte de los seres vivos, los llamamos seres inorgánicos, como en el caso de los diversos tipos de piedras preciosas o de piedras en general, de madera, de un talismán, del agua, etc., tienen Qi al igual que los seres vivos. El Qi de los seres inorgánicos, al igual que el de los seres vivos, también es distinto según la clase a la que pertenecen. Además, incluso un mismo objeto tiene Qi distinto según el lugar donde se ha fabricado o donde se le ha dejado.

### **4. Yinqi y Yangqi**

En el mundo del Qi se encuentra muchas clases de Qi. Al mismo tiempo que existe Qi que favorece la salud del cuerpo y de la mente, existe también Qi que justamente produce el efecto contrario y la perjudica.

Por ejemplo, el Qi que emana del sol, del cielo, de la tierra, de las montañas y de los ríos, de los árboles y plantas en general, etc., tiene un efecto positivo en la salud física y mental y puede curar enfermedades. Por el contrario, el Qi que proviene de lugares como hospitales, crematorios,

estercoleros, pasajes subterráneos, lugares donde se dejan animales muertos, etc. en buena parte afecta negativamente tanto a nivel físico como mental.

A esto hay que añadir que hay también Qi que contiene ambas posibilidades. Por ejemplo, una persona muere y pierde su cuerpo. Luego, su ser se convierte en espíritu como ser cuya existencia es simplemente de Qi.

Los espíritus llenos de amor brillan como luz. Y tienen su parte de influencia positiva en las personas y las protegen, les mandan distintos tipos de mensajes para ayudarles, etc.

Por el contrario, los espíritus llenos de rencor y de odio se transforman en una sombra negra. Y cuando estos seres se acercan a nuestro lado, nos producen escalofríos. Estos espíritus de sombra negra tienen la parte horripilante de ocasionar enfermedades, acarrear desgracias, producir trastornos mentales en la persona controlando su conciencia, etc.

Respecto a todas estas clases de Qi de nuestro entorno, en el mundo del Qigong se agrupan en dos categorías. Se trata de Yinqi y Yangqi.

Ahora bien, esta clasificación en Yinqi y Yangqi responde a dos criterios.

El primero consiste en considerar Yinqi y Yangqi como partes integrantes del equilibrio del Qi.

En este caso, Yangqi se refiere a la parte caliente del Qi, a la parte superficial, a la parte fuerte de movimiento, a la parte que domina, etc. En relación a esto, Yinqi corresponde a la parte contraria de Yangqi, es decir, a la parte fría, a la parte serena, blanda, débil, a la parte dominada, etc.

Por tanto, en este caso Yinqi y Yangqi no equivalen a buen Qi y mal Qi. Como elementos de equilibrio los dos son buenos, los dos son necesarios y los dos tienen su función de cara a la salud.

Cuando entra Yangqi en el cuerpo, se siente una agradable sensación de Qi caliente que fluye por todo el cuerpo. Y cuando entra Yinqi se experimenta una sensación agradable de Qi fresco. Una vez ha entrado este Yangqi y Yinqi, todo el cuerpo se siente renovado y ligero.

Este Yinqi y Yangqi que equilibran el Qi corresponden a dos aspectos del Qi que se encuentra en la madre naturaleza. Por eso, a la pregunta de si al hacer Qigong es mejor absorber Yinqi, o es mejor absorber Yangqi, la respuesta es que se mejora el equilibrio del cuerpo absorbiendo los dos. Esto es algo realmente muy importante.

Yangqi corresponde al Qi de

Cielo – hombre – sol – sur – día – movimiento – parte que domina

Yinqi corresponde al Qi de

Tierra – mujer – luna – norte – noche – reposo – parte dominada

(Yinqi y Yangqi en cuanto elementos de equilibrio)

El otro criterio no considera Yinqi y Yangqi como elementos en equilibrio. En este caso, la división obedece a la influencia positiva o negativa que tienen en la salud física y mental.

Según este criterio, Yangqi corresponde al Qi que favorece la salud física y mental y que tiene capacidad de curar las enfermedades. Por el contrario, Yinqi corresponde al Qi que influye negativamente en la salud y que tiene la temible capacidad de causar enfermedades.

De ahí que, en este caso, la relación que se establece entre Yinqi y Yangqi no es en términos de equilibrio sino de nivel.

Yangqi es Qi de naturaleza delicada y pura, es ligero y de nivel elevado.

Yinqi es Qi áspero, está contaminado, es pesado y de bajo nivel.

Cuando este Yangqi de influencia positiva para la salud entra en el cuerpo, es muy posible que la persona se sienta mejor físicamente y que mejore su estado de ánimo. Por el contrario, cuando entra este Yinqi nocivo, es muy probable que poco a poco la persona se vaya poniendo peor, o que empiece a respirar con dificultad, a sentir escalofríos, o que también se ponga de mal humor.

Se consideran Yangqi:

Shengqi	Vivo
Chinqi	Puro
Yuanqi	Primordial
Zhenqi	Auténtico
Jingqi	Espiritual
Jingqi (Qi caliente)	Limpio

Se consideran Yinqi:

Siqi	Muerto
Shaqi	Impuro
Zhuoqi (Qi maligno)	Contaminado
Chouqi	Maloliente
Bingqi	Enfermo
Hanqi	Frío

(Yinqi y Yangqi en cuanto elementos de distinto nivel)

## 5. Todas las personas tienen Qi

El Qigong es todavía un mundo desconocido para mucha gente.

Se queda uno asombrado cuando oye decir:

“¿Yo también tengo Qi?”

“Seguramente yo no tengo Qi”

Con lo cual fácilmente se puede deducir que esa persona no tiene ningún conocimiento de Qigong.

En la persona, el Qi es la energía que mantiene la vida. Por supuesto que como se trata de Qi que influye positivamente en el cuerpo, tiene la función de conservar su equilibrio mientras está vivo, mantener la salud, posibilitar el metabolismo, curar las enfermedades.

Por ejemplo, cuando en las comidas se toma algo bueno, el esófago conduce hasta el estómago lo que se ha comido y el estómago lo digiere. El intestino, después de absorber el alimento, se encarga de expulsar fuera lo que no sirve. Aparentemente, este funcionamiento de los órganos internos parece que se realiza por sí mismo.

Sin embargo, todo el funcionamiento de cada uno de los órganos internos se realiza gracias al Qi.

Otro ejemplo, la sangre circula ininterrumpidamente por todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos. Aparentemente da la impresión de que esta circulación se realiza gracias al movimiento del corazón. En realidad lo que hace que se mueva el corazón y que la sangre llegue a todos los puntos del cuerpo es la fuerza del Qi.

Por eso, es natural afirmar que cualquier persona tiene Qi. De no tenerlo, no podría vivir.

Es verdad que “todo el mundo tiene Qi”. Sin embargo, esto no quiere decir que el Qi de todos tenga las mismas características.

El Qi de cada persona está en unas condiciones distintas.

Igual que hay personas que tienen mucho Qi bueno para la salud, hay quienes, por el contrario, lo tienen sólo en una pequeña cantidad. De la misma manera, hay quienes tienen mucho Qi negativo para la salud y quienes, por el contrario, apenas tienen.

El estado del Qi de cada persona le influye a ella misma de diversas maneras. Es decir, la buena o mala calidad del Qi de uno determina su salud y vitalidad, su estado anímico, su manera de pensar, etc. A esto se debe el que se hayan creado palabras con el ideograma de Qi como, por ejemplo, sentimiento, estado de ánimo, ambiente, enfermedad, locura, vitalidad, vigor, etc.

## 6. El Qi es el origen de la salud

En japonés hay un dicho que dice: “La enfermedad proviene del Qi”. (1)

Esto se refiere a que, como la enfermedad es una forma de estar el Qi, puede empeorar o mejorar.

Ahora bien, desde el punto de vista del Qigong, esta expresión no significa sólo eso. Y esto se debe a que el concepto de Qi encierra dos significados, el de cómo está el Qi y el de energía.

Al decir cómo está el Qi nos referimos a la situación positiva o negativa del estado anímico de la persona, de su estado de humor, del cómo se encuentra, de su manera de pensar, de su conciencia, etc. Todo eso influye en el estado de salud y en el estado anímico de esa persona. Esto lo sabe cualquiera.

Es decir, el estar de buen humor y con buen estado de ánimo ayuda a mantener la salud y a curar las enfermedades. Por el contrario, si se está depresivo y de mal humor, esto influye negativamente en la salud física y mental.

Sin embargo, aunque es verdad que el estado del Qi influye en el cuerpo, esto tiene obviamente sus límites. Por ejemplo, en relación con la curación de enfermedades, es posible que, en el caso de síntomas leves de lumbago, dolor de cabeza, jaqueca, resfriado, gastritis, cansancio físico o mental, etc., el estar de buen humor y pensar en positivo cure la enfermedad o elimine los dolores. Esto se debe a que si se está de buen humor y se piensa en positivo, esto influye un poco en el aumento de Qi en el cuerpo y en la mejora de la circulación de la sangre.

Sin embargo, cuando ciertamente se trata de afecciones físicas como enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, arteriosclerosis, cirrosis hepática, cálculos renales, enfermedades de riñón, etc., es posible que con un buen estado de ánimo se puedan aliviar ligeramente los síntomas pero, de ninguna manera se pueden curar por completo. En este tipo de enfermedades, un buen estado del Qi es efectivo, como mucho, en un 30%.

En cambio, el Qi considerado como energía, como energía vital que es, se encuentra por todo el cuerpo, lo conserva en equilibrio y mantiene la salud.

Cuando una persona tiene mucho Qi de éste, la sangre le circula bien por todo el cuerpo, puede conservar siempre la salud y también se encuentra alegre.

Por el contrario, cuando en alguna parte del cuerpo disminuye este Qi o desaparece, se altera el equilibrio de esa zona y la sangre circula con lentitud. En estos casos es muy probable que se altere la condición física de esa parte y que se contraiga una enfermedad.

De todo esto se desprende que el Qi en cuanto estado anímico y el Qi en cuanto energía están profundamente relacionados con la salud física y mental.

(1) En japonés el término ordinario de “enfermedad” se compone de dos ideogramas, uno que de por sí ya significa “enfermedad”, y el otro es el de “Qi”.

## **7. El Neiqi de la persona se determina en el momento del nacimiento**

A veces personas ajenas a estos temas preguntan:

“¿Qué es eso del Neiqi?”

“¿El Neiqi es el Qi del interior del cuerpo?”

El Neiqi no es lo mismo que el Qi del interior del cuerpo.

Cuando se habla del Qi del interior del cuerpo se alude en general a todo el Qi que se encuentra dentro del cuerpo. O sea, con este término se hace referencia tanto a los diversos tipos de Qi Yang que sostienen la vida y conservan la salud, como a los diversos tipos de Qi Yin que alteran el equilibrio del cuerpo, ocasionan enfermedades y destruyen la vida.

Veamos en qué consiste el Neiqi. En el momento del nacimiento, cuando el bebé sale del seno materno, por primera vez entra en contacto con el mundo externo, con el aire, y respira por la boca y por la nariz.

En ese momento el bebé junto con el aire absorbe en su cuerpo el Qi de ese año, de ese mes, de ese día, de esa hora, etc. Este Qi se mezcla con el Qi recibido de los padres que se encuentra en su cuerpo y con el Qi de su propio espíritu y forma un bloque de Qi de naturaleza estable que queda sumergido en un lugar profundo del cuerpo (en el fondo del dantian). (Después del nacimiento el Neiqi se convierte en un bloque consolidado)

El Qi que proviene de la fusión de estos diversos tipos de Qi es el que se encarga del crecimiento del cuerpo, de conservar la salud y de expulsar fuera las enfermedades y el Qi perjudicial. Se le llama “Neiqi”. También se le denomina “Yuanqi”.

La buena o mala calidad del Neiqi solidificado en el cuerpo humano está relacionada, desde luego, con el Qi heredado de los padres y con el propio. Pero, casi todo queda determinado por el Qi del año, del mes, del día y de la hora del nacimiento.

En resumen, aproximadamente un 30% o un 40% del estado del Neiqi lo determina el Qi heredado de los padres y el Qi del propio espíritu. El 60% o 70% restante lo determina el Qi del año, del mes, del día y de la hora del nacimiento.

Cuando explico estas cosas me suelen hacer preguntas como éstas:

¿En qué año es mejor nacer, en el del tigre, en el del buey?

¿Cuál es el año que tiene buen Qi?

¿En qué mes conviene que nazca un niño para que tenga mucho Qi?

Hay 12 variedades, e incluso más, de cada Qi del año, del mes, del día, y de la hora. Pero con todo, no se puede juzgar cuál de ellas sea la mejor.

Es decir, por ejemplo, en el caso del Qi del año, hay de diversas clases: el Qi poco sereno del año del mono, el Qi delicado del año de la gallina y del ratón, el Qi en calma del año de la serpiente, el Qi fuerte del año del tigre y del dragón, el Qi blando del año del caballo, el Qi afable del año del conejo, el Qi sereno y pacífico del año del buey, etc. Sin embargo hay que tener en cuenta que no es sólo el Qi del año el que influye en el destino de la vida de una persona. Están además el Qi del mes, del día y de la hora.

En una palabra, no se trata de ver cuál de estos cuatro tipos de Qi es el mejor sino que lo que verdaderamente importa es conseguir el equilibrio entre ellos. Esto es lo mismo que en el caso de las cuatro patas de una mesa o de una silla. Está claro que nadie se pregunta cuál es la pata importante para la mesa o la silla.

De ahí que basta con lograr que estos cuatro tipos de Qi cuando se combinan en el interior del cuerpo estén en equilibrio.

Por ejemplo, cuando en el Neiqi hay Qi débil, se puede compensar con una parte de Qi sagaz. Cuando hay Qi fuerte, se puede compensar con Qi afable. Cuando hay Qi ardiente, se puede compensar con Qi calmado. Y así sucesivamente.

Ahora bien, por muy bueno que sea el Qi de los cuatro tipos: del año, del mes, del día y de la hora del nacimiento, si es todo de la misma clase, esto influye, desde luego, en el estado mental de la persona porque el ser todo el Qi de la misma clase desequilibra el nivel mental y de temperamento. Además, también hay tendencia a que esta influencia negativa afecte también a la salud física.

Las personas corrientes que no practican Qigong y no se comprometen en el proceso de transformación que conlleva, no logran aumentar su Neiqi ni purificarlo, o sea, no son capaces de cambiar la calidad y la cantidad de su Neiqi. Y además, con el paso del tiempo, el Neiqi se sigue desgastando.

Una vez se agota el Neiqi, se acaba la vida.

## **8. El Neiqi determina la vida entera**

A mí ya en la adolescencia me empezó a interesar todo lo misterioso como las religiones, el destino, el Qigong, el fengsui, la adivinación, todo esto que la gente normal y corriente no puede conocer a nivel racional y a lo que vulgarmente se le llama ciencias ocultas. En particular me gustaban los libros de adivinación.

En este campo de la adivinación, hay diversos métodos para deducir el destino de una persona como, por ejemplo, basándose en las estrellas, en las rayas de la palma de la mano, en el tipo de rostro, en la fecha de nacimiento, etc. Yo me di cuenta de que casi todos los métodos tenían en cuenta la fecha de nacimiento.

En los libros comunes de adivinación se dice que la suerte de una persona viene determinada por cuatro elementos: el año, el mes, el día y la hora de su nacimiento.

Sin embargo, no encontré ningún libro en el que se explicara el por qué el año, el mes, el día y la hora del nacimiento determinaban el destino de una persona.

En aquella época pensé que la respuesta era simplemente que se trataba de una regla de la naturaleza y no llegué a planteármelo con más profundidad.

Ha sido luego, practicando Qigong durante muchos años cuando se me ha llegado a aclarar un poco el por qué la fecha de nacimiento determina la suerte o el destino de una persona. Y esto se debe a que la fecha de nacimiento tiene relación con el estado del Neiqi.

En general, la calidad del Neiqi de una persona determina su carácter y el estado de su mente.

Por ejemplo, parece que las personas de Neiqi blando son personas cariñosas y de carácter afable. Las personas con este tipo de Neiqi parece que les gusta trabajar por los demás y no les gusta meterse en líos de riñas y discusiones.

Por el contrario, lo normal es que las personas de Neiqi poco refinado, las personas rígidas, son testarudas y de carácter violento. Este tipo de personas aun siendo cariñosas parece que son impulsivos y apasionados, se enfadan con facilidad y les gusta hablar para criticar a otros o discutir. Son ese tipo de personas que para defender sus intereses o los de las personas débiles tienden a tomar medidas violentas como riñas y discusiones.

Las personas de Neiqi puro son personas listas, les gusta estudiar, tienen fuerte espíritu de superación, poseen una gran capacidad intelectual y frente a problemas de diversa índole disponen también de más recursos que una persona corriente para solucionarlos.

Por el contrario, las personas que tienen el Neiqi con muchas impurezas, son de ideas fijas, no poseen mucha capacidad intelectual, les falta flexibilidad frente a las situaciones, tienen poca capacidad para solucionar problemas y parece que no les gusta ni el trabajo ni el estudio.

Y no sólo eso, el grado de blandura y pureza del Neiqi así como su cantidad, determinan el estado de salud física y psíquica de una persona y la duración de su vida.

Las personas de Neiqi puro y blando siempre se encuentran serenos, quieren a la gente y tienen una mente sana. Por el contrario, las personas de Neiqi poco blando y con mucha proporción de impurezas, andan siempre ajetreadas y acumulan tensiones con facilidad. Además, casi siempre son personas egoístas, caprichosas y a las que les resulta difícil comprender a los demás.

Las personas que tienen mucho Neiqi son fuertes y disfrutan de buena salud. Les gustan los deportes, las diversiones, el trabajo, todo aquello en lo que el cuerpo entra en juego.

Las personas con poco Neiqi tienen poca vitalidad, les suele afectar mucho el frío y son propensas a sufrir reumatismo. Parece que la mayoría de estas personas son de carácter depresivo, de ánimo decaído y no les gusta el ejercicio físico.

Al Neiqi de la persona se le puede llamar también energía vital. De ahí que si se tiene mucho Neiqi de buena calidad, no sólo se va a disfrutar de salud, sino que también es posible que se alargue la vida.

El Neiqi es como una vela que está ardiendo.

Una vela ardiendo continúa encendida hasta que termina la cera. Cuando se termina la cera, se apaga.

La vida de una persona, sostenida por el Neiqi, al igual que la cera, va consumiéndose poco a poco.

El estado del Neiqi no sólo puede determinar la salud, el carácter, la manera de pensar de una persona, etc., sino que además puede determinar el destino y la suerte de su vida en el trabajo, en el matrimonio, en las desgracias que le puedan ocurrir, etc.

## **9. El Qi de las plantas**

Hace unos 30 años, cuando en la década de los 70 se empezaba a difundir el Qigong en China, yo vivía en Shanghai.

En aquella época a una Chica conocida del barrio le diagnosticaron cáncer y ella para curarse decidió poner en práctica un método extraordinariamente sencillo de esos que todo el mundo conoce pero que nadie practica. Se trata de ir todas las mañanas a un parque y mientras se

está abrazado a un gran árbol durante más de media hora, uno se imagina que absorbe en su interior el Qi del árbol.

He oído decir que después de 2 ó 3 años, cuando le volvieron a hacer una revisión, el cáncer había desaparecido.

También oí decir que un señor de unos 60 años que estaba enfermo y vivía en otro lugar se enteró de la historia de esta Chica y para curarse puso en práctica el mismo método. Sin embargo, como no tenía cerca un árbol grande, empezó a abrazarse cada mañana a un árbol delgado de un tamaño aproximado al de un brazo y al cabo de medio año se encontraba bastante bien. Pero como ese árbol tenía poco Qi y ese señor se lo fue absorbiendo todo en aquel medio año, al final el árbol se secó y se murió.

Como las plantas son seres vivos, para vivir necesitan, claro está, agua y luz. Además, al igual que los seres humanos, necesitan absorber y mantener esa especie de energía vital que es el Qi.

Las plantas no pueden moverse libremente como lo hacen las personas y los animales y sus condiciones de vida son más estables. De ahí que es muy posible que las plantas tengan un Qi más equilibrado, más puro y más blando que el de las personas y el de los animales.

Además, no tienen tensiones ni llevan una vida desordenada como les sucede a las personas.

El Qi de las distintas variedades de árboles que crecen en los bosques y los parques es de una calidad bastante semejante. Pero el pino es una excepción porque su Qi es mucho más puro que el de otros árboles o plantas. Desde antiguo se ha considerado que el Qi del pino aporta grandes beneficios a la salud de la persona, especialmente cuando se trata de enfermedades pulmonares.

El pasear por un parque o caminar por la montaña es muy agradable y es además muy bueno para la salud. Con ello se absorbe mucho oxígeno, los ojos se benefician con el abundante verdor, el espíritu se serena y el cuerpo se fortalece.

Y al mismo tiempo, sin darse uno cuenta, se recibe el Qi de la hierba y de los árboles. Lo cual es también la razón del por qué este tipo de ejercicio es bueno para la salud.

La cantidad de Qi que posee una planta tiene relación con el tamaño del árbol y con su edad. En una palabra, que los árboles de muchos años y los árboles grandes tienen mucho Qi. A esto hay que añadir que cuando se trata de árboles milenarios hay mucha probabilidad de que se origine la conciencia del árbol.

Sin embargo, por muchos años que tenga un árbol, en el caso de que se debilite, la cantidad de Qi se reduce irremediablemente.

## **10. El Qi de los seres inorgánicos**

Antiguamente, en todos los pueblos y tribus existía la costumbre de llevar amuletos.

La gente creía que llevando adornos hechos con piedras preciosas, piedras, metales, cerámica, dientes o huesos de animales, etc., se conseguía curar enfermedades, conjurar los malos espíritus, atraer la buena suerte, etc.

A los Chinos desde siempre les ha gustado llevar anillos o adornos de oro. Esto se debe a que se tiene la convicción de que llevando esos adornos de oro se pueden curar las enfermedades y expulsar del cuerpo el Qi nocivo.

Antiguamente hubo una época en que, aparte de los objetos de adorno, también las agujas empleadas en los tratamientos de acupuntura eran todas de oro. Incluso ahora hay personas que utilizan agujas de oro. Por eso ahora mismo en China a la aguja de acupuntura se le llama también “aguja de oro”.

Según lo que dicen muchas personas, parece ser cierto que llevando adornos hechos de metales como la plata y el oro, o de piedras preciosas como el diamante, el jade, el cuarzo, etc. se curan enfermedades, se siente uno mejor y se atrae la buena suerte.

Sin embargo, no quiere decir que todas las piedras preciosas o todos los metales por el mero hecho de llevarlos favorezcan la salud y la buena suerte.

Y la razón está en que la energía de cada metal o de cada piedra preciosa varía según las clases. Incluso tratándose de una misma clase, es muy probable que la calidad de la energía sea distinta según el lugar y el medio ambiente de donde proceda.

En resumen, el llevar algo encima que tenga buen Qi puede influir positivamente en el destino de una persona y en la salud de su cuerpo y de su espíritu. Por el contrario, el llevar encima adornos que posean Qi negativo, del tipo Xieqi o Zhuoqi por ejemplo, es posible que repercuta negativamente en el equilibrio físico y mental de la persona y en su destino.

Cuando se trata de objetos decorativos tipo cerámica, plástico o cristal que apenas tienen energía y que no responden a ninguno de los dos modelos anteriores, por muchos que se lleven encima, con ellos ni es posible librarse de desgracias y enfermedades, ni conseguir salud y prosperidad.

Esto se da no sólo en el caso de los adornos. A nivel de la naturaleza, el agua que corre, el fuego que arde, la luz del sol, etc. contienen gran cantidad de Qi y energía. Especialmente el Qi que proviene del fuego y de la luz del sol es de un nivel elevado y contiene mucho Yangqi bueno para la salud.

Para los animales y las plantas lo más importante es el agua y el sol. Estos dos elementos son la fuente de la energía que sostiene su vida y los mantiene vivos. El Qi que los seres vivos necesitan para vivir como el indispensable Yangqi (Qi Yang), el Shengqi (Qi vivo), Chinai (Qi puro), Yuanqi (Qi primordial), Zhenqi (Qi auténtico), etc. se encuentran en la luz y el agua.

Más allá del mundo inmediato que nos rodea, en el lejano firmamento están los considerados seres inorgánicos como el sol, la luna, los planetas, las estrellas, las nebulosas, etc.

El Qigong considera que todos estos gigantescos seres, al igual que los seres vivos, tienen Qi. Si no lo tuvieran, parece ser que se desintegrarían.

Dentro del sistema solar, la tierra, los planetas, giran continuamente alrededor del sol. En el caso de la Vía Láctea, el sistema solar, las nebulosas, las estrellas siderales, dan vueltas incesantemente alrededor de la Vía Láctea. ¡Qué fuerza tan poderosa debe de estar en acción para lograr que todo estos elementos no choquen unos con otros y se muevan según un orden y unas reglas!

A este orden y estas reglas se le llama la fuerza de la gravedad de la naturaleza. Sin embargo, aunque todo esto se lo atribuyamos a la gravedad, ¡qué fuerza debe de haber por detrás de esta gravedad!

El Qigong considera que el movimiento ordenado de la naturaleza es todo obra del Qi. Ahora bien, a este Qi, que es distinto del Qi ordinario, las personas lo consideran como un ser sin límites, y en China desde antiguo se le llama Dao.

Sobre este Qi escribió Laozi en el Qingjingjin: “El gran Dao no tiene forma, y sin embargo, ha creado el cielo y la tierra; el gran Dao permanece impasible y sin embargo mantiene en movimiento el sol y la luna; el gran Dao no tiene nombre y sin embargo alimenta y sostiene el crecimiento de todos los seres”.

Este mundo en el que vivimos, es decir la Tierra misma, al igual que otros planetas, tiene mucho Qi. Por ejemplo, el que sople el viento, que llueva, que corra el agua por las cascadas y los ríos, que se produzcan terremotos y se pongan en erupción volcanes, etc., todos estos fenómenos parece que se pueden dar gracias a la energía de la tierra, es decir a su Qi.

A esto hay que añadir que alrededor de la Tierra se da la atmósfera. Y es la atmósfera la que hace posible que se mantenga la temperatura de la superficie de la Tierra y que se creara el medio ambiente en el que viven las plantas y los animales.

Pensándolo bien, también esta atmósfera se ha formado gracias al Qi de la Tierra.

## **11. El Qi de los seres orgánicos y el Qi de los inorgánicos**

Un rasgo característico de los seres vivos, ya se trate de seres humanos, animales, plantas, etc. es que su vida se mantiene gracias al metabolismo de su cuerpo. O sea, de manera

ininterrumpida se van expulsando fuera los residuos innecesarios y se va absorbiendo el alimento necesario.

Cuando este proceso del metabolismo en el cuerpo de los seres vivos es rápido, también lo es el ritmo del proceso de su nacimiento, crecimiento, envejecimiento, muerte. En una palabra, que en los casos de seres vivos de metabolismo acelerado, evidentemente su vida no va a poder ser larga.

Cuando se acelera la función del metabolismo, junto a este proceso las condiciones del Neiqi, acompañando el movimiento del metabolismo, tienden a cambiar con facilidad.

En el caso de los seres vivos, de manera especial cuando se trata de las personas que viven en esta sociedad, el estado de su Neiqi se vuelve más inestable que el de los animales en general. Esto es debido a que tienen que preocuparse por muchas cosas para poder vivir y a que sufren el estrés y las tensiones que les llegan del trato con los demás.

Además, en el caso de personas mentalmente débiles, las tensiones de la vida diaria, el impacto producido por un fracaso profesional, la angustia por falta de confianza en uno mismo, etc., va aumentando su nerviosismo y falta de serenidad mental. Cuando esto sucede, como se prolonga la duración de la enfermedad y de los sentimientos negativos, por ejemplo de melancolía, angustia, enfado, miedo, etc., el estado del Neiqi de su cuerpo unas veces mejora y otras empeora y cambia como las olas del mar.

Frente a esto, nosotros no podemos observar el cambio interno y el proceso del metabolismo de los seres inorgánicos en comparación con el de las personas y el de los animales y nos parece que en ellos no se da este proceso.

Desde el punto de vista del Qigong, se dice que también en los seres inorgánicos se da como metabolismo un movimiento de cambio de lo nuevo y lo viejo.

La vida de un ser humano es de unos 100 años. Sin embargo, quizás estos cien años de vida para un ser inorgánico no sean más que un simple momento. O sea que un ser inorgánico puede vivir cientos de miles de millones de años. Y comparado con esto, nos podemos dar cuenta de que el tiempo en el que transcurre la vida de un ser humano es bien corto.

Visto de esta manera, es evidente que, aun dándose el proceso de metabolismo entre los seres inorgánicos, nosotros no somos capaces de observarlo dada la limitación de nuestra existencia.

Esto es exactamente como lo que ocurre en el caso de la corta vida de una cigarra, un grillo, una mantis, una mariposa, una polilla, etc.

Estos insectos surgen de la tierra cuando empieza el verano, viven unos tres o cuatro meses y cuando termina el otoño, mueren. Estos insectos, cuya vida dura sólo unos meses, no pueden calcular por intuición la duración de la vida de las personas.

De la misma manera que el ser humano no puede ver el cambio en el metabolismo de los seres inorgánicos, tampoco puede ver los cambios en su Qi.

Ahora bien, esto no quiere decir que el Qi de los seres inorgánicos se mantenga siempre igual. Si se da una influencia externa, incluso en poco tiempo puede cambiar la calidad de su Qi.

Para que los objetos de adorno de metal o piedras preciosas tengan más Qi bueno, se le puede pedir a alguien con mucho Qi bueno, como puede ser una persona comprometida en un camino de transformación personal, o un maestro, que lo introduzca en estos objetos. Y de esta manera pueden aumentar su poder de protección.

Por el contrario, los seres inorgánicos que se encuentran en un medio ambiente nocivo es muy probable que contengan Qi perjudicial para la salud. Por lo general los objetos y los adornos que en el pasado estuvieron enterrados con un cadáver, es decir, las antigüedades procedentes de enterramientos, cuanto más antiguas sean, es más probable que tengan impregnada mayor cantidad de Qi negativo para la salud.

Por eso, se puede decir que no siempre es verdad que un objeto por el mero hecho de ser antiguo sirva de amuleto.

## **12. También cada unidad de tiempo contiene Qi**

El Qi se encuentra en las personas, en los animales, en las plantas y también en los seres inorgánicos. Y no sólo en este tipo de seres sino que se da en todo tipo de espacio y también en las unidades de tiempo.

No resulta difícil comprender que dentro de todo lo que tiene forma, así como dentro del espacio, se da el Qi. Sin embargo, a una persona normal y corriente ya le debe resultar un poco más difícil aceptar que el Qi se encuentra también en las distintas unidades de tiempo.

Hay innumerables unidades de tiempo, desde el mínimo intervalo de un instante hasta el amplio margen de la eternidad.

Ahora bien, el hombre sólo dispone de unos cuantos modos de calcular el tiempo.

Por ejemplo, uno de ellos es el método ganzhi (este término Chino es una abreviatura de “diez unidades referidas al cielo (Yang) y doce referidas a la tierra (Yin)” ). Se trata de un sistema lógico creado en China en tiempos de Fuxi (5000 años A.C.) y que está estrechamente relacionado con la salud y con el ritmo de vida de la agricultura. El sistema de contar los años, meses y días basado en el ganzhi (calendario lunar), se sigue usando también en la actualidad para emitir un juicio sobre la vida de una persona, como método de adivinación, como calendario.

A este modo de contar el tiempo se le llama calendario lunar para distinguirlo del calendario occidental o era cristiana. Las unidades de tiempo del calendario lunar son: el año, el mes, el día, una unidad equivalente a dos horas, etc.

En el caso del año, cada uno tiene su propio Qi. Cada mes tiene su propio Qi. Y de la misma manera, cada día y también cada unidad horaria lo tienen.

El Qi de un año aparece hacia las 4 de la mañana del Chunjie (día de Año Nuevo en el calendario lunar), permanece durante todo ese año y desaparece la noche del día anterior del Chunjie del año siguiente. Y luego, ese día (Chunjie), por la mañana aparece el Qi del nuevo año. De ese modo el Qi de cada año se manifiesta cuando llega su año correspondiente.

Ahora bien, el Qi de un año no está cambiando todos los años de manera ilimitada.

En total hay 60 tipos de Qi de un año. Es decir, cuando termina el año número 60 y empieza el 61, aparece el Qi del año número 1.

Estos 60 tipos de Qi se clasifican en cinco grupos. Cada uno de ellos corresponde a un período de 12 años. Desde el principio a esos 12 tipos de Qi se les dio el nombre de un animal y se les llamó “doce ramas” o también “ganzhi”.

El Qi de los meses aparece a partir del día primero de cada mes según el calendario lunar. Y a los 29 ó 30 días, desaparece cuando llega el primer día del mes siguiente. Luego hace su aparición el Qi del otro mes y al cabo de 29 ó 30 días desaparece nuevamente. Y de este modo sigue circulando uno tras otro.

Sólo existen 12 clases de Qi del mes. Por eso, cuando termina el periodo del Qi de la duodécima clase, aparece de nuevo el Qi de la primera.

Sin embargo, cuando cada cierto tiempo se da un año bisiesto, ese año tiene 13 meses y también se dan 13 clases de Qi. En esos casos, una de las variedades del Qi de los meses se repite dos veces.

En los libros corrientes se dice que el año bisiesto se da para ajustar el desfase entre las estaciones reales y el calendario. Ahora bien, según las enseñanzas del Qigong, en los años bisiestos se altera el equilibrio del Qi de los meses que circula en ese año a causa de que una de las clases aparece dos veces. Se explica que cuando esto ocurre es probable que en ese año ocurran catástrofes naturales.

El Qi del día cambia cada día. Aparece a las 12 de la noche y desaparece a las 12 de la noche del día siguiente. Y luego aparece el Qi del otro día.

Existen unas 30 clases de Qi del día. Estas clases se suceden una tras otra cada mes.

El Qi de las unidades horarias va cambiando cada dos horas. Como hay 12 clases de este Qi, cada día aparecen todas ellas.

El Qi de un año se forma a partir del movimiento de traslación de la tierra alrededor del sol. El Qi de los meses tiene su origen en el cambio de la luna llena y del comienzo de su aparición el

primer día del mes (calendario lunar). El Qi de los días se forma a partir del movimiento de rotación de la tierra sobre su eje.

Por otra parte, el Qi procedente de unidades de tiempo, como el equinoccio de primavera o el solsticio de verano, influye mucho en la agricultura.

### 13. El Qi tiene extensión

A veces explico a la gente:

“A ti te afecta mucho el frío y eso se debe a que tienes poco Qi”.

“A esta Chica le falta Qi y por eso últimamente se ha puesto melancólica”.

La cantidad de Qi de una persona no se mide por su densidad, sino por su extensión.

Ordinariamente, la expansión del Qi de una persona sana se extiende de 2 a 10 centímetros a partir de la superficie de la piel. Y como el cuerpo queda envuelto por el propio Qi, se puede mantener la temperatura y la sangre puede circular sin problemas por todo él.

Ahora bien, cuando se trata de personas de constitución débil o de personas a las que les afecta mucho el frío, su Qi no puede cubrir todo el cuerpo. Y no sólo que no les cubre toda la superficie, sino que parece que no les llega más que a uno o dos centímetros por debajo de la piel. Es más, en casos extremos de enfriamiento interno o de ancianos que han perdido las fuerzas, el Qi no les llega más allá de los codos y de los tobillos.

Si uno quiere ampliar el alcance del propio Qi, con la práctica asidua del auténtico Qigong y una constante purificación personal puede ampliarlo poco a poco. Por ejemplo, si practica Qigong diariamente, al cabo de unos dos o tres años su Qi puede llegar hasta un metro más allá de su cuerpo y si, junto a una constante purificación personal se dedica a curar a los enfermos, es posible que el radio de acción de su Qi llegue vaya extendiéndose de 3 a 10 y hasta 50 Km. progresivamente.

Y más aún, una vez que con la práctica del Qigong se llega a percibir y comprender el espacio del Dao y el espacio del vacío, el Qi propio brilla como una luz dorada y su ámbito se extiende hasta lugares remotos imperceptibles a simple vista. A este nivel es posible que el propio Qi se haga uno con el de la tierra e incluso que llegue a acercarse al Qi del Dao y a hacerse uno con él.

Por otra parte, en el mundo de las plantas, el Qi de los árboles se expande a partir del tronco, de las ramas y de las hojas. Generalmente, en los árboles de unos 30 centímetros de diámetro que se encuentran en los parques y a ambos lados de los caminos, su Qi alcanza de uno a cinco metros más allá del tronco. Cuando se trata de un árbol de más de 50 centímetros de diámetro, el alcance de su Qi puede ser de 5 a 10 metros.

En la superficie del planeta los animales y las plantas encuentran, frente al vacío del universo, un medio ambiente favorable para vivir. Prácticamente es el propio Qi de la Tierra el que conserva este medio ambiente. Con este Qi de la Tierra se crea la atmósfera, y la atmósfera, a modo de una gran pared, hace posible que se mantenga la temperatura de la superficie de la Tierra, el agua, el oxígeno, etc.

Al igual que la Tierra, casi todos los seres sumamente grandes tienen su propio Qi. El sol, la luna, los planetas, las galaxias, etc., cada uno tiene también su propio Qi que se extiende por el espacio del universo y por el mundo en que vivimos.

Por eso, en el Daojia Qigong hay muchos métodos del estilo del método de absorber y asimilar el Qi de la luna o el Qi del sol.

Además, aun aceptando que el Qi tiene extensión, cabe preguntarse hasta dónde llega el Qi de la luna o el Qi del sol. Probablemente debe extenderse hasta lugares remotos inaccesibles a nuestra vista.

La extensión del Qi, su ámbito, en chino recibe el nombre de Qicang, término compuesto por el ideograma de “Qi” y el “lugar”.

Desde pequeño he estado siempre haciéndome la pregunta “¿pero hasta dónde debe alcanzar la realidad misma del Qi?”.

Hace dos o tres años, un día, cuando le estaba preguntando a mi padre distintas cosas sobre Qigong, me dijo: “El universo en sí mismo es un bloque de Qi. De ahí que dentro del universo el Qi lo llena todo”.

Y añadió: “Fuera del universo hay otros universos, hay vida y también hay Qi”.

#### **14. Mundo en el que se superponen y entrecruzan diversos tipos de Qi**

En la vida diaria, al igual que nosotros, hay por todas partes muchos seres imperceptibles a simple vista.

Cuando nos levantamos pronto por la mañana y damos un paseo por el parque, podemos respirar a pleno pulmón el aire fresco y nos sentimos muy bien.

Gracias a la electricidad hasta en los pueblos y montañas más alejados se pueden seguir las noticias por la radio y la televisión, y con el teléfono móvil es posible ponerse en contacto con personas que se encuentran en otro sitio.

Probablemente a nadie le interese el porcentaje de oxígeno que contiene el aire o la cantidad de ondas eléctricas que pasan por él. Sin embargo, tanto el oxígeno como las ondas eléctricas son elementos imprescindibles en nuestra vida.

Con el Qi ocurre lo mismo.

Aunque no se perciba nada en el espacio que nos rodea, todo está lleno de distintos tipos de Qi que circulan por él del mismo modo que el oxígeno y las ondas eléctricas. De manera especial el Qi de los seres gigantescos del universo como el cielo, sol, la luna, la Tierra, etc., circula por nuestro mundo llenándolo por completo.

La energía de estos entes gigantescos es la que ha hecho posible que en la superficie de la Tierra sople el viento, fluya el agua, llueva, truene, broten las plantas, nazcan los insectos y los animales, etc. Además, esta energía posibilita el ciclo de las estaciones, la regulación del equilibrio de la gran naturaleza, la reproducción de los seres vivos y la conservación de la vida, los cambios en el metabolismo, etc.

Al igual que ocurre con el Qi de estos entes gigantescos, el Qi que procede de realidades pequeñas como los edificios, las personas, los animales y las plantas que nos rodean, también llena el espacio de nuestro entorno.

Ahora bien, no todo este Qi que está a nuestro alrededor es bueno para la salud. Por eso, si uno permanece largo tiempo en el radio de acción de un Qi perjudicial para la salud, está claro que va a sufrir las consecuencias negativas.

Y a continuación viene la pregunta: “¿Cómo se puede reconocer este Qi perjudicial?”

El Qi ordinariamente no se ve a simple vista. Sin embargo, me da la impresión de que no resulta difícil percibirlo con el cuerpo.

Por ejemplo, se suele decir:

“Siempre que voy a ese lugar, no sé por qué pero tengo una sensación desagradable”.

“Después de hablar con esa persona, me quedé como triste”.

“Es matemático. Cuando estoy en esa habitación, ya puedo sentarme, dormir, comer, que no consigo estar tranquilo”.

Si cuando se va a algún lugar, se tienen sensaciones de ese tipo, se puede juzgar que allí debe de haber mucho Qi perjudicial y que un poco se nos ha metido dentro del cuerpo. Sin embargo, para poder emitir un juicio semejante, la condición previa es que uno esté bien de salud. Porque, claro, quien tiene alguna clase de dolencia, en todas partes se encuentra mal.

Además, el Qi proveniente de cadáveres de animales y de animales extenuados que apenas tienen Shengqi y Yangqi, así como el Qi que proviene de la suciedad, perjudica a la salud.

Por eso, ordinariamente, en beneficio de la salud, da más seguridad estar el menor tiempo posible en lugares desagradables como basureros, cuartos de baño, hospitales, crematorios, etc.

La realidad del Qi, semejante al aire y a la electricidad, aunque no puede ser vista por una persona ordinaria, tiene una gran influencia en el estado de salud de las personas.

La ciencia relacionada con el Qi, como el fengshui y todo el saber referente a las direcciones, que nos ha sido legada desde la antigüedad, contiene métodos para atraer buen Qi en beneficio de la propia salud y para evitar el Qi que la perjudica.

Nosotros, que vivimos en un espacio donde coexisten diversos tipos de Qi y, “sin darnos cuenta”,

recibimos la influencia de varios tipos de Qi que determinan nuestro estado de salud, nuestro carácter y hasta nuestra suerte en la vida.

De ahí que, “sin saber por qué”

hay personas que disfrutan de salud, viven felices y la suerte les favorece. Por el contrario hay personas que sufren serias enfermedades, la suerte no les favorece de ningún modo y se ven envueltas en todo tipo de desgracias.

## 15. ¿Se ve el Qi?

“¿Se puede ver el Qi?”

“Debe de ser interesante poder ver el Qi, ¿verdad?”

Preguntas y comentarios de este tipo me suelen hacer los alumnos en las clases de Qigong.

Una vez, al terminar las clases de Qigong, los alumnos comentaban sus impresiones sobre la práctica del Qigong mientras iban ordenando las mesas y las sillas.

Oí que decían:

“Antes, cuando estábamos haciendo jinggong (Qigong sentado, en reposo), se me apareció ante la vista un color rosa muy bonito”.

“Yo también vi un color precioso, era violeta”.

“Pues, a mí se me apareció un color amarillo y verde. Era extraño”.

“Yo he visto un color dorado”.

El Qi, como es energía semejante al aire, se da en forma de materia extremadamente microscópica. Una persona corriente no puede ver a simple vista el tamaño de esta materia tan diminuta.

Entonces, ¿por qué los alumnos de las clases de Qigong, al cabo de unos meses o de uno o dos años de práctica llegan a ver distintos fenómenos ante sus ojos?

La verdad es que en la mayoría de los casos, ellos no están viendo el Qi con los ojos.

Cuando se hace jinggong, se practica este Qigong sentado en una silla y con los ojos cerrados. El que se perciba el Qi como si estuviera ante la vista de uno se debe a la reacción instintiva del propio subconsciente.

Mediante la práctica del auténtico Qigong y un largo proceso de purificación personal, es posible llegar a ver el Qi con los propios ojos. Y también es posible que personas que no tienen ninguna experiencia de practicar Qigong, por razones genéticas, puedan ver materialmente el Qi o ver el aura que emana del cuerpo de las personas.

Las personas que pueden ver el Qi se clasifican en general en dos grupos.

Por un lado están aquellos que por razón de herencia o a causa de haber sufrido una enfermedad, de repente, un día llegan a ver el Qi con sus propios ojos.

Por otro lado están quienes llegan a verlo después de años y años de práctica de Qigong y de purificación personal.

La diferencia está en que los primeros, en general, juzgan la cantidad y calidad del Qi a partir de los distintos cambios de color.

En cambio, los que llegan a ver el Qi después de largos años de práctica de Qigong y de purificación personal, cuando lo miran para emitir un juicio sobre la cantidad y la calidad, normalmente lo ven como partículas microscópicas de materia semejante al polvo.

Resumiendo, quienes no siguen el entrenamiento del Qigong y el proceso de purificación del Dao, pueden ver el mundo del Qi como una especie de colores. Sin embargo, quienes se empeñan en profundidad en este entrenamiento del Qigong y este proceso de purificación del Dao, pueden ver el Qi como un mundo de partículas microscópicas semejantes al polvo.

Ahora bien, aunque aquí hayamos explicado un poco sobre todo esto de ver el Qi, conviene aclarar que esto no es en absoluto el objetivo del Qigong. Basta con tomarlo como una distracción o un pasatiempo. No se necesita dedicarle demasiado pensamiento.

## **16. ¿Se puede sentir el Qi?**

Muchas veces me preguntan: “¿Se puede sentir el Qi?”

Estas personas que lo preguntan, si no practican Qigong correctamente, se supone que les va resultar difícil experimentarlo. De la misma manera, si no se empeñan diligentemente todos los días en la práctica correcta, también les va a resultar difícil.

Desde hace unos diez años se vienen publicando diversos libros sobre Qigong, y por todas partes, en centros culturales y salas municipales se están ofreciendo cada vez más clases de Qigong.

Sin embargo, sin negar que es bueno que se difunda el Qigong como elemento cultural y como camino de salud, todavía son muchas las personas que no tienen confianza en el Qigong. Incluso si se viaja por China, la cuna del Qigong con miles y miles de años de historia, y se pregunta a distintas personas por el Qigong, se ve que todavía hay mucha gente que no le tiene confianza.

Y la razón está en que la gente corriente no es capaz de ver el Qi, no puede tocarlo, no puede percibirlo. Y además hay que añadir que incluso la ciencia actual tampoco puede demostrar la existencia del Qi.

Como el Qi es un ente semejante al aire y que no pertenece al dominio de los cinco sentidos del cuerpo humano, es lógico que una persona corriente no pueda percibirlo.

Sin embargo, si conseguimos mantener el cuerpo y la mente libres de tensiones, es posible que aumente nuestra capacidad de percibir la realidad circundante y es también posible que percibamos el Qi.

Pero lo difícil es que el cuerpo y la mente estén siempre sin tensiones.

A una persona corriente, a menos que durante años continúe practicando y siguiendo un entrenamiento especial, le resulta completamente imposible mantener siempre el cuerpo y la mente sin tensiones.

Respecto a la práctica del Qigong hay que decir que si una persona dedica cada día unos veinte o treinta minutos a la práctica de un Yangsheng Qigong eficiente, al cabo de medio año o de uno o dos años, va a eliminar los elementos dañinos para la salud que se encuentran en el cuerpo como las sustancias residuales y el Qi nocivo, mejorará de manera natural la circulación de la sangre y su cuerpo recuperará naturalmente la salud. Con todo esto, como el cuerpo estará más limpio, será más fácil que se mantenga relajado y que llegue a poder percibir el Qi.

Además, si la raíz de todo lo que ocasiona las tensiones mentales, como por ejemplo el descontento, la indignación, el odio, los celos, la codicia, la rivalidad, etc., se puede tener siempre bajo control o se puede eliminar del corazón, es posible también disfrutar de un fecundo estado mental. Una vez conseguido esto, es casi seguro que se puede percibir el Qi.

Por otra parte, se dan casos en que la persona cuando practica Qigong percibe el flujo del Qi en el cuerpo, pero no llega a estar segura y a reconocerlo como tal y dice “yo no percibo el Qi”.

Al hacer Qigong, si en el cuerpo o en las manos se siente un poco de calor, o se siente como que se duermen las manos, o se tiene la sensación como de algo blando, todo eso se puede considerar como modos de percibir el Qi.

El Qi no es algo con una forma precisa como una piedra, un metal o una fruta, y por tanto su percepción tampoco puede darse claramente como si se tratara de algo ordinario.

## **17. Enseñanzas que se desprenden de las palabras relacionadas con el Qi**

*(El autor se refiere en este apartado al caso de la lengua japonesa que tomó la escritura del Chino. En japonés abundan las palabras en las que aparece el ideograma Chino que corresponde a*

“Qi” y que en japonés no se pronuncia “Chi” sino “ki”. Nota de la T.)

Seguramente debido a mi trabajo con el Qigong me llaman la atención las palabras japonesas que hacen referencia al Qi. Gradualmente me he dado cuenta de la cantidad tan impresionante de conocimientos y de principios de Qigong que contienen las palabras japonesas relacionadas con el Qi.

Por ejemplo, si tomamos el término “Binqi” que en japonés se lee “byoki” y que significa “enfermedad”, tenemos que la lectura de los dos ideogramas es literalmente “Qi que ocasiona la enfermedad”.

El Qi del interior del cuerpo se encarga de mantener la salud. Si el Qi de una parte del cuerpo deja de funcionar con normalidad, si se altera su equilibrio, si disminuye su cantidad o empeora su calidad, paralelamente con el estado del Qi se dan también situaciones anómalas a nivel físico y mental.

Cuando esto ocurre, es posible que se presenten síntomas de melancolía y de depresión. Y también es probable que aparezcan dolores físicos, que haya sufrimiento y que se contraiga alguna enfermedad.

En resumen, que como el sufrimiento del cuerpo y de la mente se produce a partir del Qi alterado, se le dio el nombre de “Binqi” (enfermedad) que literalmente equivale a “Qi del sufrimiento”.

El término “Duanqi” (impaciencia), que en japonés se lee “tanki”, significa literalmente “tener el Qi corto”.

Entre los métodos de Qigong hay uno, el Qigong de las artes marciales, cuyo objetivo es la lucha.

Por lo general, como la finalidad de este Qigong es fortalecer la capacidad de destruir al adversario o de derribar obstáculos, su entrenamiento prepara para poder proyectar en un instante un Qi cada vez más duro y más fuerte.

Y por eso, las personas que practican este tipo de Qigong de las artes marciales, con este entrenamiento para conseguir un Qi más fuerte y duro, lo normal es que su carácter también se vuelva fuerte como su Qi, se acentúen sus gustos y aversiones y les encante pelear.

A los que no son capaces de tomarse las cosas con calma, en japonés se les llama “Tanqi”, o sea, “personas de Qi corto” que en japonés significa “impaciente”.

Por otro lado está el Yangsheng Qigong para cuidar y mantener tanto el cuerpo como el espíritu.

Este Qigong tiene como finalidad un cuerpo sano, un corazón puro, un carácter sereno y poder vivir sin rivalidades y con alegría.

En relación con todo esto, el tratamiento de Qigong para curar las enfermedades consiste en ir introduciendo lentamente en el foco de la enfermedad un Qi muy blando, caliente, suave y fino y así ir restableciendo el equilibrio del cuerpo.

Parece que las personas que practican Yangsheng Qigong son acogedoras, de palabras amables, sin rivalidades ni gustos marcados. Se les puede aplicar la expresión “tener el Qi largo”, que en japonés equivale a “ser una persona paciente”.

Los términos “Qihou” (el ideograma Qi más otro que significa “tiempo”) y “Jieqi” (“estación” y Qi) expresan que también el Qi cambia con el paso del tiempo y de las estaciones.

El término “Chaiqi” (ingenioso en japonés) hace referencia a que el ingenio y el talento de una persona viene determinado por su Qi. Es decir, lo determina el grado de pureza de su Qi.

El término “Qili” (en japonés, brío, energía) nos enseña que el temple de ánimo para no quedar atrapado por las circunstancias adversas, la capacidad de resistencia para alcanzar el objetivo que se persigue, viene determinado por el propio Qi, es decir por la cantidad de Qi que uno tiene.

Los términos “Qiyun” (tendencia en japonés) y “Yunqi” (los mismos ideogramas pero invertidos) hacen referencia a que es el propio Qi, o sea la cantidad y calidad del Qi de una persona, el que determina su suerte en la vida y su destino.

## Capítulo 4

### Teoría II

#### Concepto de Yangsheng

Cuando se busca en un diccionario japonés el significado del término “youjou” sólo se encuentran dos acepciones: evaluar simplemente la mejora de la salud del cuerpo y evaluar el proceso de recuperación después de una enfermedad.

Pero la verdad es que en el ámbito del Qigong el término japonés “youjou” tiene un significado mucho más amplio y profundo.

En China hasta la pronunciación es distinta y aunque se escribe con los mismos ideogramas, se lee “Yangsheng”.

En el mundo del Qigong todo el esfuerzo que se hace para favorecer la salud del cuerpo se considera un modo de Yangsheng. Por ejemplo, tomar fármacos de la medicina tradicional China para restablecer el equilibrio del cuerpo, llevar una dieta vegetariana y comer menos para reducir la grasa superflua de los órganos, practicar algún tipo de ejercicio físico adecuado para mejorar la circulación de la sangre, practicar Qigong para curarse y conservar la salud, llevar una vida ordenada para mantenerse bien, etc.

Y no sólo a nivel físico, también todo lo que contribuye a purificar la mente y a serenar el espíritu se considera una forma de Yangsheng. Por ejemplo, actuar según principios como vivir de acuerdo con los criterios de la ética moral, respetar a los padres, trabajar por el bien de los demás, ser transigente, no pelearse y llevarse bien con todos, tener mucha paciencia, etc.

Los dos ideogramas del término Yangsheng hacen referencia a “alimentar (Yang) la vida (sheng)”. Es decir, el sentido de Yangsheng es de cuidar y mantener todos los aspectos relacionados con el vivir y con la vida misma.

De ahí que el término Yangsheng se refiera al hecho de cuidar y promover la vida desde distintos ángulos.

En ese sentido encontramos distintas formas de Yangsheng como por ejemplo, Yangxing (cuidar la forma), método que consiste en acostumbrarse a tomar menos carne y más verdura, así como comer con sobriedad para mejorar el equilibrio de los órganos internos, y el tomar fármacos de la medicina tradicional China y alimentos saludables para curarse y conservar la salud.

El denominado Yangsheng (cuidar el cuerpo) es el método para conseguir la salud física por medio del ejercicio y de distintos métodos de salud como la gimnasia, el taiji, la meditación, el caminar, los deportes, los métodos de respiración, etc.

Yangxin (cuidar el corazón) se llama el método para ajustarse al ritmo de la gran naturaleza tanto en la relación con las personas como con las cosas. Se trata de actuar sin forzar situaciones sino dejando que todo siga su curso para que de ese modo el estado mental sea cada vez más semejante al de la naturaleza.

Con el nombre de Yangsheng (cuidar la mente) se denomina el método de entrenamiento para dejarse guiar por ideas rectas conformes a la ética moral y controlar los pensamientos inútiles y las bajas pasiones. Incluye también el entrenamiento para purificar y serenar la mente.

Yangxiao (cuidar, favorecer lo pequeño) es el método de entrenamiento para actuar con humildad en el trato con los demás y para desterrar sentimientos como el orgullo y el egoísmo.

Yangrou (promover la blandura) es el método de entrenamiento para eliminar sentimientos de odio y rencor y ser cada vez más amable y benevolente con los demás.

El método de entrenamiento Yanggang (promover la firmeza) tiene como objetivo el mantenerse firme en la determinación tomada y, por fuertes que sean las pruebas que se encuentren en el camino, no dejarse abatir por los obstáculos y penalidades.

Yangqi (alimentar el Qi) consiste en alejarse de todo aquello que desprenda malos olores como basura, cadáveres, etc., purificar el cuerpo y la mente, ejercitarse para que la calidad del propio Qi sea cada vez más delicada y para que su esfera tenga cada vez mayor amplitud.

Yangshan (promover el bien) es el método de entrenamiento para ser constante en la práctica del bien sin perjudicar a nadie ni apoderarse de los beneficios ajenos.

Yangjing (cuidar el espíritu) es el entrenamiento para aniquilar la codicia y reducir la atracción hacia el otro sexo.

Yangshou (promover la duración de la vida) es el entrenamiento para prolongar la vida disfrutando de buena salud física y mental.

Además, también se considera una forma de Yangsheng el reconocer y evitar el Qi perjudicial para la salud como el xieQi, zhuoQi, liQi, ganQi, etc, entre los diversos tipos de Qi que se dan en nuestro espacio vital, y el reconocer y recibir el Qi favorable para la salud como el del cielo, el de la tierra, el del sol, así como el no provocar conflictos viviendo en armonía con todo el Qi del entorno.

La persona familiarizada con el Yangsheng lo practica siempre y en todas partes. Y por tanto puede avanzar con mayor profundidad por este camino del Yangsheng. Camino en el que se van cubriendo distintos objetivos: (1) conseguir la salud del cuerpo, (2) purificación de la mente, (3) hacer circular el Qi de la naturaleza, (4) reconocer y comprender el Qi que se encuentra en el vacío y en el aire, (5) llegar a hacerse uno con el Qi del Dao y alcanzar el estado xianren, (6) prolongar la vida hasta los cien, mil, diez mil años, hasta la eternidad.

En el libro Xishanqunxianhuizhenji, obra conjunta de Shiyowu y Xisheng, se dice que entre las personas que saben practicar Yangshou hay tres niveles: los que alcanzan una larga longevidad llegan a los 12.000 años; los que la alcanzan de nivel medio pueden llegar a vivir 1.200 años y los de nivel inferior llegan a los 120 años.

## Capítulo 5

### Ejercicios básicos

Fundamento y técnica de los ejercicios de Qigong. Respiración abdominal.

#### 1. Disposición de ánimo al practicar Qigong

El Yangsheng Qigong es un Qigong encaminado a la salud y a la curación de las enfermedades.

Al practicar este Qigong lo verdaderamente fundamental es la disposición de ánimo con que se practica.

Y esto se debe a que cuando se practica Yangsheng Qigong, los efectos curativos, los resultados de cara al mantenimiento de la salud, están estrechamente relacionados con el estado de ánimo con que se practica.

Pero, desgraciadamente, la realidad es que la mayor parte de los principiantes cuando empiezan a practicar Qigong lo hacen con bastante tensión y con un gran empeño.

Por ejemplo, nadie pone en duda que muchos principiantes de manera natural se expresan en términos como “a partir de ahora me voy a esforzar”, “practicaré con todas mis fuerzas”, “oríenteme y sea estricto conmigo”.

Y luego, a la hora de hacer los ejercicios, ponen en práctica lo que dicen y los hacen con tanto empeño, realizan la inspiración y espiración con tanta intensidad, que es normal que se les quede el cuerpo rígido.

Sin embargo, la verdad es que en el caso del Yangsheng Qigong, el modo correcto de practicarlo es precisamente con una actitud semejante a la madre naturaleza, con mente serena y bien relajado. Pero la mayor parte de los principiantes no lo hacen de esta manera.

Y esto se debe a la imagen o a los prejuicios que tienen de lo que es el Qigong.

Por ejemplo, al decir Qigong les vienen a la mente los distintos tipos de artes marciales de China. Y claro, esa fuerza, ese vigor, esa agilidad impresionan mucho.

Y además, como creen erróneamente que el Qigong va unido a la idea de purificación, de entrenamiento, de ascetismo, cuando lo practican, se ponen tensos sin darse cuenta y su cuerpo se va endureciendo.

La práctica del Yangsheng Qigong tiene su peculiaridad.

El Yangsheng Qigong, aunque decimos que es un Qigong para estar sano, un Qigong para curar enfermedades, no es de ninguna manera un ejercicio que consuma la energía del cuerpo como ocurre por ejemplo con el deporte, el senderismo, etc.

El Yangsheng Qigong, aunque decimos que tiene efectos tales como el aumento de la energía propia, la purificación personal, la serenidad de ánimo, etc., no es en absoluto un ejercicio que ponga énfasis en la postura como en el caso del zazen o del yoga.

Y es que, para aumentar la energía que uno tiene es muy importante en primer lugar el no gastar la propia. Por eso, en el Yangsheng Qigong cuando se realizan los ejercicios es fundamental el estar relajado y sin tensiones.

Por otra parte, cuando se tiene como finalidad la salud y la curación, es muy importante que la sangre circule por todo el cuerpo sin problemas. En ese sentido, en el Yangsheng Qigong es también un punto clave el no adoptar posturas rígidas.

En fin, que se considera imprescindible el estar relajado y sin tensiones.

En la vida diaria, ¿cuando estamos así, relajados y sin tensiones?

No es acaso cuando nos tomamos un descanso a mitad del trabajo, cuando nos tomamos un café, cuando tenemos tiempo, cuando nos sentamos a ver la tele o a leer el periódico, cuando nos echamos en la cama?

Es decir, la actitud correcta para practicar el Yangsheng Qigong es esa actitud de tranquilidad como la que tenemos al estar cómodamente viendo la tele, o tomando un café, o echados en la cama. De ese modo es muy probable que los ejercicios se hagan cada vez mejor.

Y esto es porque en esas situaciones no hay ningún tipo de tensión.

Considerado de esta manera, la práctica del Yangsheng Qigong no es un entrenamiento espiritual, no es zazen, no es un deporte, no es una ascesis, no es senderismo, es solo descanso.

Un descanso como es tomarse una café o ver la televisión.

## **2. Respiración abdominal**

La respiración abdominal esta considerada como uno de los ejercicios más básicos del Yangsheng Qigong.

Por medio de la respiración abdominal el cuerpo puede disponer de mucho mas oxigeno. Además, con ella se puede aumentar y purificar el Qi, elemento que desempeña un papel de extraordinaria importancia en relación con la vida en si misma.

En la vida diaria, una de las causas del cansancio y de la perdida de fuerza es la falta de oxigeno en el cuerpo.

Si se consigue aumentar el oxigeno con la respiración abdominal, es posible eliminar la fatiga y disfrutar de un cuerpo mas sano.

Y como con la respiración abdominal se puede aumentar y purificar la energía del cuerpo, al mismo tiempo que mejora la circulación de la sangre y aumenta la fuerza del Qi y la vitalidad, también es posible que la persona se torne mas amable y alegre.

Además, este ejercicio de la respiración abdominal contribuye a estimular la salud. Es decir, sirve para prevenir y curar distintos tipos de enfermedades.

Ahora bien, normalmente sobre este ejercicio en los libros de Qigong, incluidos los de China se dice: “se absorbe el aire por la nariz mientras se dilata lentamente la parte inferior del abdomen, se expulsa lentamente el aire por la boca mientras se contrae el abdomen”.

Es evidente que así esta escrito pero lo que ocurre es que los principiantes cuando hacen literalmente lo que dice el libro, en muchos casos llegan a la conclusión de que es difícil y que les cuesta respirar.

La respiración abdominal en si misma se supone que se realiza de forma suave y natural. Por eso, si la práctica resulta fatigosa, yo creo que es porque debe haber algún problema en el modo de realizarla.

La verdad es que una explicación detallada de este ejercicio de la respiración abdominal del Yangsheng Qigong contempla tres etapas.

Pero la pena es que en ningún libro ni en ningún documento se explican estas tres etapas. De ahí que a muchos principiantes les resulta un ejercicio difícil y les cuesta.

Voy a explicar las tres etapas de esta respiración abdominal.

Primera etapa: para quienes comienzan a practicar Qigong, para quienes les resulta difícil la respiración abdominal.

En primer lugar, respirar de manera natural tal como se hace normalmente sin ser consciente de la nariz ni de la boca.

A continuación, concentrarse solamente en la parte inferior del abdomen y simplemente moverlo dilatándolo y contrayéndolo.

Luego, soltar toda la tensión del cuerpo y con la boca cerrada dilatar despacio todo lo posible solamente el abdomen.

Una vez dilatado, contener la respiración unos 2 o 3 segundos.

A continuación, relajando la tensión del abdomen contraerlo ligeramente.

Una vez se ha contraído el abdomen, de nuevo dilatarlo lentamente todo lo posible, contener la respiración, contraerlo lentamente y así sucesivamente repetir este ejercicio.

Segunda etapa: para quienes pueden ya practicar relajados el ejercicio de la primera etapa.

El modo de practicar en esta etapa es el que viene descrito en los libros corrientes de Qigong.

Es decir, al respirar, el movimiento de nariz y boca se debe combinar con el movimiento del abdomen.

Luego, soltar toda la tensión del cuerpo y con la boca cerrada dilatar despacio todo lo posible el abdomen mientras se inspira suavemente el aire por la nariz y se relaja el Huiyin (punto situado entre las partes genitales y el ano).

Una vez dilatada la parte del abdomen, contener la respiración unos 2 o 3 segundos.

A continuación, abrir la boca, relajar la tensión del abdomen, contraerlo ligeramente mientras se expulsa suavemente el aire por la boca y alzar el Huiyin.

Una vez se ha contraído el abdomen, de nuevo dilatarlo lentamente todo lo posible, contener la respiración, contraerlo lentamente y así sucesivamente repetir este ejercicio.

Tercera etapa: para quienes ya pueden practicar relajados el ejercicio de la segunda etapa.

El modo de practicar en esta etapa no viene descrito en los libros corrientes de Qigong.

La peculiaridad de este tipo de ejercicio consiste en que al inspirar se absorbe gran cantidad de oxígeno.

Modo de realizar el ejercicio:

Soltar toda la tensión del cuerpo y con la boca cerrada dilatar despacio todo lo posible el abdomen mientras se inspira suavemente el aire por la nariz y se relaja el Huiyin (punto situado entre las partes genitales y el ano).

Una vez que se ha inspirado hasta llenar el pecho, se continúa inspirando el aire por la nariz hasta que se tiene la sensación de estar hinchado como si hubiera entrado el aire hasta las puntas de los pies y las manos.

Luego se contiene la respiración unos 2 o 3 segundos.

A continuación, abrir la boca y mientras se expulsa suavemente el aire por la boca, soltar la tensión del abdomen, contraerlo ligeramente y alzar el Huiyin.

Una vez se ha contraído el abdomen, inspirando de nuevo suavemente el aire por la nariz hasta las puntas de los pies y las manos, dilatar lentamente el abdomen hasta que se llene por completo, contener la respiración, contraer el abdomen y así seguir repitiendo este ejercicio.

## Capítulo 6

### **Por que absorber el Qi del cielo y de la tierra y modo de practicar los ejercicios. Explicación a fondo sobre la unificación del propio Qi con el del cielo y de la tierra.**

Método de entrenamiento para absorber el Qi de la amplitud del cielo y de la tierra y para que el Qi propio llegue a ser como él.

#### **El cielo esta alto y la tierra esta baja**

En el Xi-ci del Yi-jing aparece una expresión formada por cuatro ideogramas, dos de ellos corresponden a cielo y tierra. Los otros dos significan posición alta y posición baja respectivamente.

Con lo cual se quiere expresar que el cielo es elevado y la tierra es inferior. Intuitivamente hablando, todo lo que esta por encima de la cabeza es cielo. El cielo en si mismo es algo que abarca todo, como que lo acoge todo. Los grandes entes como el sol, la luna, los planetas, las nebulosas, todos se encuentran dentro del cielo y constituyen una parte de él.

Incluso también la tierra que nosotros pisamos esta dentro del espacio del cielo. Por esta razón se considera que el cielo es elevado y también que es el gran Yang.

En relación con el cielo, la tierra se encuentra debajo de nuestros pies, debajo de las patas de los animales, debajo de los ríos, debajo de los bosques, debajo de la hierba. Por eso se considera que es inferior y también que es el gran Yin.

El cielo y la tierra han creado el medio ambiente que ha generado lo que llamamos la vida que existe en el mundo y son los entes mas importantes que conservan este medio ambiente. Además, considerado el Yin-Yang desde el punto de vista del equilibrio, el cielo y la tierra como los entes mas grandes Yin y Yang, determinan el buen o mal estado de toda la vida que existe en el mundo. Por eso, para mejorar el equilibrio de Yin y Yang de uno mismo, se considera que el método de Qigong mas elevado consiste en absorber el Qi de la amplitud del cielo que llena el espacio infinito y el Qi de la amplitud de la tierra que llena la gran extensión del planeta. Es decir, el Qi del cielo y de la tierra es el origen de la energía que ha generado toda la vida que existe en el mundo. Por eso, si se consigue que el cuerpo se mantenga siempre lleno de este Qi, es evidente que se fortalecerá su propia vitalidad y por supuesto que se podrá conservar sano. El método de absorber el Qi del cielo y la tierra se conoce como el método Tianrenheyi (literalmente el cielo y la persona se unifican). Es decir, el ser de la persona se hace uno con la naturaleza. En el Qigong taoísta y también en el Qigong del taoísmo secular (Taojia), el método Tianrenheyi se considera el de nivel mas elevado y el que contiene mas secretos profundos. Se les llama secretos profundos porque simplemente practicando el mismo tipo de ejercicio, dependiendo de la profundidad adquirida en la practica, los resultados son distintos y el nivel es distinto. Por ejemplo, cuando al realizar el ejercicio se llega a absorber solo el Qi de la tierra, se obtienen buenos resultados en síntomas y enfermedades como estreñimiento, agitación nerviosa, arritmia, el cansarse con facilidad, gastritis, ulcera de estomago, gastroptosis (estomago caído), pulmonía, hipertensión, hipotensión, etc.) cuando al realizar el ejercicio el cuerpo llega a absorber el Qi del cielo y el Qi de la tierra, se consiguen efectos positivos en todo tipo de enfermedades. Y en el caso de que se realice el ejercicio cada día, el cuerpo se puede mantener siempre sano.) cuando al realizar el ejercicio se llega a absorber el Qi del cielo y el Qi de la tierra y además con ellos se consigue controlar el equilibrio del propio cuerpo, se puede no solo alcanzar la salud física sino que también se disfruta de tranquilidad mental y de pureza de corazón. Es mas, se llega a tener capacidad para curar las enfermedades de los demás.) cuando se llega a absorber el Qi del cielo y el Qi de la tierra no solo mientras se realiza el ejercicio sino también en otros momentos, se puede disfrutar en la vida tanto de salud como de felicidad. Además, es posible alargar la vida estando bien de salud.

Cuando en la vida diaria se llega a que el propio Qi sea de la misma calidad que el del cielo y la tierra, es decir, si se alcanza el estado Tianrenheyi, es posible que uno pueda cambiar su propio destino. Es mas, se puede llegar a controlar el medio ambiente natural de un área determinada y es

posible recuperar distintos tipos de instintos que los seres humanos poseían originariamente. Además, nosotros, que comparados con la gran naturaleza, no somos más que un insignificante granito de arena, si queremos elevar nuestra propia vida y unimos la pequeña gota de agua de nuestra energía vital al mar del inmenso Qi del cielo y de la tierra, podremos conseguir que nuestra existencia sea grande y duradera como el mar; podremos disponer siempre de la renovada vitalidad que proviene del Qi del cielo y de la tierra y es posible que también lleguemos a poseer insospechados poderes.

## Modo de realizar los ejercicios

### 1. Método para absorber el Qi del cielo y de la tierra

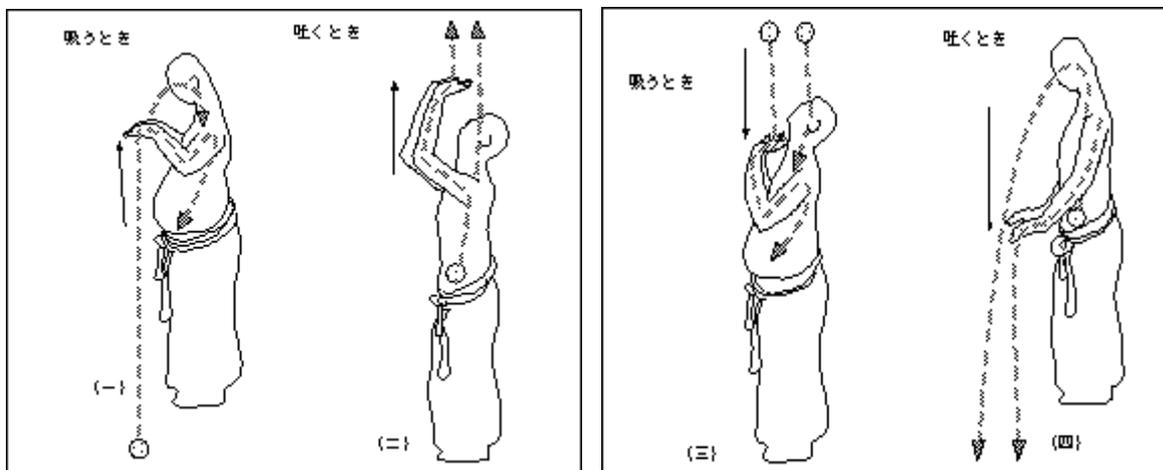
En primer lugar colocarse de pie de manera natural con los pies separados a la misma distancia que la anchura de los hombros. Dirigir ligeramente los dedos de los pies hacia dentro, dejar que los brazos cuelguen naturalmente con las palmas de las manos vueltas hacia delante, tener los ojos ligeramente abiertos y relajar el Huiyin. Relajar todo el cuerpo, alargar la respiración lenta y suavemente. A continuación, mientras se dilata lentamente el abdomen y se inspira por la nariz, levantar los brazos por delante del cuerpo hasta la altura del pecho con las palmas de las manos vueltas hacia abajo. Absorber el Qi de lo profundo de la tierra al mismo tiempo por el shixuan (la punta de los diez dedos), por el laogong, por el Yintang, bajarlo hasta el dantian y relajar el Huiyin como si se relajara el ano.

A continuación, mientras se contrae el abdomen y se espira lentamente por la boca, girar las palmas de las manos de manera que queden vueltas hacia arriba y en esa posición levantar los brazos de manera natural; a la vez desde el shixuan (la punta de los diez dedos), el laogong y el Yintang proyectar el Neiqi del dantian hacia lo alto del cielo y alzar el Huiyin como si se cerrara el ano.

De nuevo, mientras se dilata lentamente el abdomen y se inspira por la nariz, con las palmas de las manos vueltas hacia arriba encoger los brazos acercándolos al pecho. Absorber el Qi de lo alto del cielo al mismo tiempo por el shixuan (la punta de los diez dedos), por el laogong, por el Yintang, bajarlo hasta el dantian y relajar el Huiyin como si se relajara el ano.

A continuación, mientras se contrae el abdomen y se espira lentamente por la boca, girar por fuera las palmas de las manos de manera que queden vueltas hacia abajo y en esa posición bajar los brazos de manera natural; a la vez desde el shixuan (la punta de los diez dedos), el laogong y el Yintang proyectar el Neiqi del dantian hacia lo profundo de la tierra y alzar el Huiyin como si se cerrara el ano.

Este ejercicio de Qigong, contando dos respiraciones completas como un vez, se practica de 5 a 10 veces.



## **Estrategia**

Cuando se absorbe el Qi de la tierra, imaginar que se absorbe verdaderamente el Qi de lo profundo de la tierra y cuando se trata de absorber el Qi del cielo, imaginar que realmente se absorbe el Qi de lo alto del cielo. La razón es que en el Qi de la tierra de una parte poco profunda es posible que haya Siqi (Qi muerto) procedente de cadáveres enterrados de animales, y en el Qi del cielo si no es de una zona elevada, hay mucho Qi sucio como el gas de escape de los coches y de las fabricas.

Tanto cuando se absorbe el Qi del cielo y de la tierra, como cuando se proyecta el Qi del interior del cuerpo hacia el cielo y la tierra, hacerlo siempre a la vez por el shixuan (la punta de los diez dedos), el laogong y el Yintang

## **Efectos**

Mejora la circulación del canal Ren y Du, mejora también el equilibrio del cuerpo en general y tiene efectos positivos en los problemas relacionados con los codos y los hombros, y en las enfermedades que provienen de los cinco órganos zang y seis fu.

Además, con la practica continuada durante largos anos es posible que se pueda llegar a abrir el tercer ojo.

## **Explicación de términos empleados**

Shixuan (termino de acupuntura que designa el punto que se encuentra en la punta de los diez dedos de las manos), el laogong (punto en el centro de la palma de la mano), Yintang (punto entre las cejas), Huiyin (punto entre los genitales y el ano), dantian (punto en el centro del abdomen, es decir coincide con el lugar que ocupa el útero).

## **Lo que esta por detrás del ejercicio**

El objetivo del ejercicio para absorber el Qi del cielo y de la tierra es mantener la salud física, lograr la felicidad y alcanzar el estado Tianrenheyi.

Pero, a la pregunta de si es posible llegar a este nivel Tianrenheyi solo con la practica del ejercicio, la respuesta es que la posibilidad es prácticamente nula.

Esto se debe a que el Qi del cuerpo humano es de una composición y de una calidad distinta del Qi del cielo y de la tierra. Por ejemplo, si comparamos el Qi del cielo y de la tierra con el agua, podríamos decir que el Qi del ser humano es como aceite.

¿Como se puede transformar el aceite del Qi del ser humano en agua? El ser humano no es solo cuerpo. Es además espíritu, es decir, es conciencia.

De ahí que para cambiar la calidad del propio Qi, por mucho que uno se esfuerce practicando los ejercicios, el resultado no va mas allá del 50%. El 50% restante se consigue a base de reformar la toma de conciencia de uno mismo.

Esta reforma no es que sea fácil ni difícil. Se necesita comprender la naturaleza y seguir sus leyes.

### **1. Respetar al cielo y a la tierra**

Hay que empezar por respetar al cielo y a la tierra. Esta es la primera condición para poder absorber el Qi del cielo y de la tierra.

El cielo esta en lo alto y ni podemos tocarlo, la tierra esta en calma y no sabemos ni donde se encuentran sus sensaciones. ¿Como, pues, respetar al cielo y a la tierra?

El mundo en el que nosotros vivimos se encuentra en el espacio que hay entre el cielo y la tierra. La tierra nos ofrece un lugar para establecernos, para desarrollar nuestra vida. El cielo nos da energía para poder vivir, nos da luz. La existencia del cielo y de la tierra es precisamente la que ha posibilitado la existencia de este mundo y también nuestra propia existencia.

Sobre la constitución del ser humano, Guanzi en la obra “Guanzi Niego” dice que la composición de todos los seres humanos se debe a que el cielo creo el espíritu, es decir, el Qi y la

parte mental, y la tierra creó la forma, o sea el cuerpo. Y luego, una vez que este espíritu y esta forma se mezclaron, apareció el ser humano.

Por este motivo, el cielo y la tierra son como los padres que engendran el ser humano. El cielo es el padre y la tierra es la madre.

El cielo y la tierra son el gran padre y la gran madre que engendran al ser humano, a la humanidad, y los padres de cada uno son quienes engendran nuestro cuerpo. Es decir, nuestros padres son el símbolo del cielo y la tierra.

Por eso se considera que las personas que cumplen con los deberes de la piedad filial portándose bien con sus padres y les están agradecidos por haberlos traído al mundo son quienes realmente respetan al cielo y a la tierra porque ese es el único modo de expresar nuestra veneración y respeto hacia ellos.

## **2. Seguir al cielo y a la tierra**

Luego, para llegar al estado Tianrenheyi de unificación con el Qi del cielo y de la tierra, uno tiene que trabajar para que el propio Qi sea de la misma calidad que la del cielo y la de la tierra.

Para conseguir que el propio Qi sea de la misma calidad es necesario comprender los sentimientos del cielo y de la tierra y actuar como ellos.

El cielo es alto y dilatado y contiene a todos los seres. Todos los grandes seres como el sol, la luna, los planetas, las nebulosas, la Vía Láctea, se encuentran dentro del cielo y constituyen una parte de él. Es más, la tierra en sí misma queda también contenida dentro del cielo así como todo el mundo en el que vivimos.

En relación con esto, ¿cómo actúa el corazón humano?

Con frecuencia podemos ver que se desencadenan guerras por un ferviente anhelo de defender la justicia, se aniquilan muchas vidas humanas con la obsesión de destruir el mal, se maltrata al otro con la intención de que lleve una vida honrada, o se crean problemas a los grupos que están en contra de los propios intereses por el convencimiento de que uno tiene la misión de salvar al mundo, etc.

No se trata de juzgar si estas personas tienen buen o mal corazón, ni tampoco pretendo explicar si sus acciones son justas o no. Lo que está claro es que tienen estrechez de miras.

Por supuesto que para el ser humano es muy difícil que su corazón sea como el cielo capaz de aceptarlo todo. Pero, no quiere decir que esto no sea posible. Si cada día uno se empeña en comprender un poco más los sentimientos y el punto de vista de la otra persona, ciertamente también su corazón poco a poco se irá ensanchando.

Después del cielo, veamos el caso de la tierra. La tierra es baja, se encuentra por debajo de todos los seres del mundo, por debajo de los ríos, por debajo de las plantas, por debajo de las montañas, por debajo de los seres humanos y de los animales.

Frente a esto, ordinariamente nosotros deseamos una posición elevada, un nivel de vida alto, gran fama, grandes honores, autoridad de alto nivel. Todos estos deseos que se consideran normales son de calidad notablemente distinta del Qi de la tierra. Si uno quiere que la calidad del propio Qi sea semejante a la del Qi de la tierra, lo primero que tiene que hacer es eliminar todos esos deseos, es decir, toda codicia.

Esto, para algunas personas es difícil.

Sin embargo, pensándolo bien, la posición, el nivel de vida, la fama, el honor, el poder, etc. no tienen nada que ver con nuestra salud y por supuesto, tampoco con nuestra vida en sí misma.

Para las personas, lo primero que tienen que salvaguardar es la propia salud y la propia vida.

Lo más cerca de la naturaleza libre de preocupaciones. Con respecto a estas cosas que no tienen nada que ver con la propia salud o con la propia vida, la actitud de si se tienen bien y si no también es la que libera de preocupaciones y acerca más a la naturaleza.

Y también es un hecho que la tierra sostiene todo lo que existe en este mundo.

Si uno quiere aprender de la tierra y que la calidad del propio Qi se acerque más a la del Qi de la tierra, tiene que estar dispuesto a sostener todo lo que existe a su alrededor y a actuar en consecuencia.

Es decir, en relación con los demás, ya sean los amigos, la familia, los compañeros o personas desconocidas, aunque pueda ser útil y ayudarles a todos, debe tener una actitud humilde y serena, sin enorgullecerse.

Si una persona es capaz de respetar y seguir al cielo y a la tierra de esta manera, le resultara fácil recibir su Qi y llegar a que el propio Qi se unifique con el suyo. Y es posible que cuando practique Qigong obtenga mejores resultados y que vaya ascendiendo de una en una las distintas etapas.

## 2. Método para absorber el Qi que se encuentra delante

Teoría: El origen de casi todas las enfermedades se debe a que en el cuerpo hay algo negativo para la salud ya sean, por ejemplo, células o energía.

Los ejercicios de Qigong para tener salud es normal que vayan encaminados a aumentar el propio Qi y a aumentar la propia capacidad inmunitaria mediante una mejora de la circulación de la sangre.

En este sentido, el método para introducir el Qi por la cabeza, hacerlo circular a través del cuerpo y expulsarlo por los pies imaginando que el cuerpo es como un túnel o como una tubería, ayuda a debilitar y expulsar fuera la energía negativa de las células o el Qi nocivo.

### Procedimiento

1. En primer lugar colocarse de pie de manera natural con los pies separados a la misma distancia que la anchura de los hombros. Relajar todo el cuerpo como si se estuviera en la cama. Dejar que los hombros, los codos y los brazos cuelguen naturalmente, aflojar la tensión de la zona lumbar y del abdomen y adormecer un poco la cabeza.

2. Dilatar lentamente el abdomen, inspirar suavemente el aire por la nariz y después de levantar a la vez los brazos hacia delante, bajarlos por delante de la cara. Realizar este movimiento imaginando que a través las puntas de los dedos y del baihui de la cabeza absorbemos el Qi del cielo que se encuentra delante y lo introducimos en el dantian.

3. Primero, girar las manos de modo que las puntas de los dedos queden vueltas hacia abajo.

A continuación, contraer lentamente el abdomen y suavemente expulsar poco a poco el aire por la boca. Bajar las manos por delante de la cara y dirigirlas hacia abajo mientras se dobla la parte superior del cuerpo. Hacer circular el Qi del dantian por ambas piernas y después expulsarlo fuera por el yongquan de la planta de los pies.

### Efectos

Dirige hacia fuera el Xieqi (Qi nocivo), el Hanqi (Qi frío), el frío, el calor del cuerpo. Limpia todo el cuerpo, elimina el cansancio y fortalece la inmunidad.



### 3. Método para absorber el Qi de la tierra

En la naturaleza se encuentran muchas clases de Qi que nosotros no podemos ver.

Por ejemplo, procedente del cielo nítido esta el Qi por encima de las partes bajas, esta el Qi de una altura que llega hasta las nubes, luego esta el Qi del cielo por encima de las nubes y procedente de un lugar mucho mas alto todavía esta el Qi del universo.

No solo eso. Procedente de debajo de la tierra esta el Qi que viene de las venas subterráneas de agua, esta el Qi de los cadáveres de animales sepultados, el Qi de la basura enterrada, esta el Qi de la parte subterránea poco profunda, el Qi de la parte profunda, el Qi del centro de la tierra, etc.

Además esta el Qi de las montañas, el Qi de los árboles, el Qi de las personas, el Qi de los animales, etc.

Entre estos tipos de Qi, la noción de Qi de la tierra hace referencia al Qi subterráneo.

El Qi de la tierra, comparado con el del cielo contiene mucha agua. Por esto, en relación con el Qi seco del cielo que se considera Qi Yang, el Qi de la tierra se considera Yin.

Casi todos los seres del planeta viven gracias a que reciben el Qi de la tierra. De ahí que para ellos el Qi de la tierra es imprescindible.

Sin embargo, dentro del Qi de la tierra, el Qi procedente de la basura y de los cadáveres de animales afecta negativamente a nuestra salud. No obstante, casi todo el Qi restante tiene efectos saludables para nuestro organismo.

Originariamente, lo normal es que el Qi del cielo, considerado Yang, que proviene del cielo, es caliente y el Qi de la tierra, considerado Yin, procedente de la tierra, es fresco. Pero, como en Japón, por debajo de los estratos geológicos hay mucha mas energía caliente de la que origina volcanes y aguas termales que en otras partes, hay muchos lugares en Japón en donde el Qi de la tierra se percibe caliente.

El Qi que procede de una profundidad de mas de 100 metros es siempre caliente.

Cuando se absorbe el Qi de la tierra practicando Qigong conviene tener cuidado. Me refiero a que es necesario evitar el Qi perjudicial para la salud que proviene de basuras y de cadáveres de animales. En términos generales es mejor practicar Qigong imaginando que se absorbe el Qi de un lugar profundo de la tierra y es mas seguro si se imagina que se absorbe el Qi de por lo menos 10 metros de profundidad.

Cuando se practica en una ciudad conviene imaginar que se absorbe el Qi de un lugar mas profundo. La razón esta en que las líneas de metro circulan por debajo de los 10 metros de profundidad.

Si el cuerpo absorbe mucho Qi de la tierra, esto repercute positivamente en el mantenimiento de la salud. Además, tiene efectos positivos en casos como por ejemplo de cansarse con facilidad, estreñimiento, pulmonía, cáncer, inflamaciones de diversos tipos, hipertensión, anemia, afecciones renales, hepáticas, cardiopatías, etc.

#### Modo de realizar los ejercicios

##### Absorber el Qi de la parte subterránea

1. En primer lugar colocarse de pie de manera natural y relajar todo el cuerpo.

Luego, mientras se dilata lentamente el abdomen, inspirar ligeramente el aire por la nariz, levantar de manera natural los brazos a lo largo de los costados, absorber el Qi de la tierra por el yongquan de los pies, introducirlo en el dantian y relajar el Huiyin.

2. Primero dar un paso hacia adelante con el pie derecho.

A continuación, mientras se contrae el abdomen, expulsar gradualmente el aire por la boca y bajar las manos a lo largo del cuerpo por la parte derecha del pecho hasta el pie derecho. Después de proyectar el Qi del dantian por el laogong de ambas manos, expulsarlo fuera haciéndolo circular por el costado derecho, la pierna derecha y la planta del pie derecho.

3. En primer lugar se vuelve a la posición inicial.

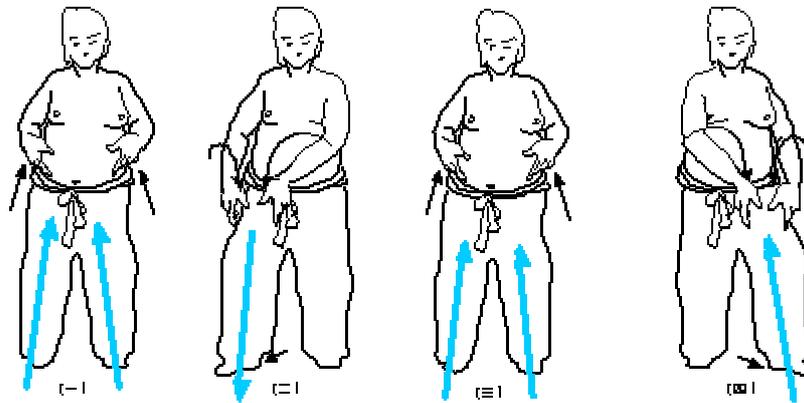
Luego se realiza lo mismo que en el apartado (1).

4. Primero dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo.

A continuación, mientras se contrae el abdomen, expulsar gradualmente el aire por la boca y bajar las manos a lo largo del cuerpo por la parte izquierda del pecho hasta el pie izquierdo. Después de proyectar el Qi del dantian por el laogong de ambas manos, expulsarlo fuera haciéndolo circular por el costado izquierdo, la pierna izquierda y la planta del pie izquierdo. (ver la ilustración)

**Efectos:**

Eficaz en casos de estreñimiento, dolores lumbares, dolor de rodillas, dolor de piernas, etc.



## Capítulo 7

### **Aulas donde se enseña y se pone en practica el modo de curarse uno a si mismo de diversas enfermedades mediante ejercicios de qigong, el modo de disfrutar de un estado mental mas plenificante, distintos métodos de salud de China, la teoría del qigong, etc.**

Las personas que sufren y están preocupadas por su salud, por ejemplo, las personas que tienen síntomas como jaquecas, dolor de espalda, dolor de hombros, estreñimiento, insomnio, cansancio, alergia al polen, reumatismo, lumbago, dolores menstruales, menstruación irregular, miomas de útero, dolor de estomago, poca resistencia al frío, anemia, dolor de rodillas, alergia, problemas de piel, estrés mental, o las personas que presentan síntomas de esquizofrenia, depresión, neuralgias, cardiopatía, arteriosclerosis, hipertensión, diabetes, disminución de plaquetas, leucemia, demencia, insuficiencia renal, cirrosis hepática, gastritis, gastropoptosis, ulcera gástrica, cáncer, hemorroides, asma, etc. pueden experimentar de manera gratuita los ejercicios del Daojia Yangsheng Qigong que tiene poder de curar las enfermedades.

El Yangsheng Qigong, que tiene en China mas de 3000 anos de historia, posee un poder terapéutico y una lógica particular en relación con el mantenimiento de la salud y la curación de enfermedades.

En el caso de que usted asista durante un ano a las clases de qigong es posible que encuentre mejora en casi todas las enfermedades descritas anteriormente. Es mas, si continua durante unos dos o tres anos asistiendo y practicando los ejercicios según las indicaciones recibidas, es posible que mas de la mitad de las enfermedades indicadas anteriormente evolucionen favorablemente y no presenten gravedad, incluso es posible que se curen completamente.

¿Que ejercicio es bueno para una enfermedad?

¿Que posibilidad hay de curar una enfermedad con los ejercicios?

Quienes tengan preguntas de este tipo que vengan a las clases sin ningún compromiso. En la clase, además del qigong puedo también aconsejarles diversos métodos para superar los problemas del cuerpo y del espíritu.

En las clases de qigong acepto siempre consultas gratuitas.

El lugar es en las clases de Wubaomen Qigong, o Qigong del Dao.

### **I. Contenido de las clases de qigong**

#### **Enseñanza referente a la teoría:**

Presento la teoría fundamental del qigong, la teoría del qigong referente a la puesta en practica, la historia del qigong, la teoría de la medicina tradicional china, la teoría para mejorar la salud del cuerpo y del espíritu, etc.

#### **Enseñanza referente a la practica:**

Los ejercicios tienen como objetivo entre otros mejorar la salud del cuerpo, alcanzar un estado de plenitud espiritual, curar las enfermedades, mediante la purificación y el aumento de la propia energía.

El modo de llevarlo a cabo es por medio de los ejercicios de qigong en reposo para purificar la propia energía (qi) y el qigong en movimiento para absorber la energía (qi) de la naturaleza .

#### **Daojia Qigong:**

Es un método tradicional de qigong de China que cuenta con una historia de miles y miles de años y se conoce también como Yangsheng Qigong.

Es un camino de entrenamiento para poder desarrollar y utilizar la energía (qi) del cielo y la tierra, para poder disfrutar de un cuerpo sano y una mente serena, para poder aliviar los sufrimientos

de los otros, para poder mejorar la propia vida y disfrutar de una sana longevidad. A todo esto se puede llegar aumentando y purificando la propia energía (qi).

## Capítulo 10

### **Importancia de conocer el Reglamento de Iniciación para avanzar a niveles de mayor profundidad en el Wubaomen Qigong**

#### **Reglamento de iniciación de la Escuela Wudang Longmen (Wubaomen)**

El discípulo Sun JunQing de la generación XIX de la Escuela Wudang Longmen (generación I de Wubaomen) tiene la determinación de propagar el Wudang Qigong para mantener la salud, curarse, curar (de forma abreviada Wubaomen Qigong o Wubaogong) creado por su Shifu Sun Haiyun, heredero encargado de la generación XVIII de la Escuela Wudang Longmen (en el mundo del Daojia Qigong al maestro de uno se le llama Shifu: shi significa persona que enseña y fu significa padre). Quiere transmitir a todas las personas los métodos que contiene este qigong tales como el método para reformar el cuerpo y la mente, el método para curar las enfermedades y mantener la salud, incluso el método para alargar la vida. Y quiere difundir por todo el mundo este qigong porque está convencido de que es el método más elevado dentro del mundo del qigong, el mayor tesoro de la cultura china, y lo considera patrimonio de la humanidad. De esta manera quiere contribuir a la salud, a la longevidad y a la paz de toda la humanidad.

#### **Reglamento de rumen (iniciación)**

##### **1. Niveles de rumen**

###### **Primer nivel: nivel rumen**

Entre los estudiantes que aprenden Wubaomen Qigong, el que se dedica seriamente a la práctica del qigong y sigue dócilmente las enseñanzas del maestro, le presenta su solicitud de rumen. Luego, después de haber superado diversas pruebas del maestro, participa en la ceremonia rumen en la que recibe el Certificado de Rumen de la generación XX de la escuela Wudang Longmen (II de Wubaomen) y pasa a ser discípulo rumen.

###### **Segundo nivel: nivel rushi**

Entre los discípulos rumen, el que durante muchos años sigue investigando sobre la teoría y los ejercicios del Wubaomen Qigong, guarda el reglamento como discípulo rumen y transmite a las personas de su alrededor los métodos del Wubaogong para vivir en salud y disfrutar de una larga vida, le presenta al shifu su solicitud de rushi. Y después de haber superado diversas pruebas del shifu, participa en la ceremonia rushi en la que recibe el Manual Rushi de la generación XX de la escuela Wudang Longmen (II de Wubaomen) y pasa a ser discípulo rushi.

###### **Tercer nivel: nivel Dengtangrushhi**

Entre los discípulos del nivel rushi, el que durante años, mientras practica los ejercicios continúa investigando sobre la teoría y los métodos del Wubaomen Qigong, guarda el reglamento como discípulo rushi, se dedica a transmitir a las personas de su alrededor los métodos del Wubaomen Qigong para vivir en salud y disfrutar de una larga vida, trabaja sin descanso para mejorar su cuerpo y su espíritu, se dedica a aliviar en lo posible los sufrimientos de los enfermos con los métodos de curación del Wubaomen Qigong, tiene la firme determinación de dedicar toda su vida a seguir difundiendo los métodos de salud y longevidad de este qigong y se empeña con todas sus fuerzas en cumplir con sus deberes y responsabilidades como ser humano, le presenta al shifu su solicitud de dengtang rushi. Después de pasar el examen del shifu, participa en la ceremonia dengtang rushi en la que recibe el Manual Dengtang rushi de la generación XX de la escuela Wudang Longmen (II de Wubaomen) y pasa a ser discípulo dengtang rushi.

## **2. Ceremonia rumen, rushi, dengtang rushi**

En primer lugar, se ofrece incienso delante de la fotografía o del retrato del fundador de la Escuela Wudang Longmen y de Wubaomen (después de encender el incienso se levanta por encima de la cabeza), y se recita en silencio: "Yo, discípulo ...., en adelante practicare seriamente Wubaomen, estudiaré su teoría, guardare el reglamento y dedicare toda mi vida a difundir sus métodos de salud y longevidad".

A continuación delante de la fotografía o del retrato del fundador de la Escuela Wudang Longmen y de Wubaomen se hacen nueve reverencias (de rodillas, se juntan las manos tres veces y se hacen tres reverencias cada vez con la frente en el suelo). Luego se le entrega al shifu el texto escrito de la propia decisión y se le hacen nueve reverencias de la misma manera (de rodillas, se juntan las manos tres veces y se hacen tres reverencias cada vez con la frente en el suelo). Luego, se inclina la cabeza a las personas mayores de la misma escuela y se saluda a los compañeros mayores y a los mas jóvenes.

Por ultimo, después de acoger los preceptos y las enseñanzas del shifu, se pasa a ser discípulo rumen, rushi o dengtang rushi de esta escuela.

## **3. Autonomía y toma de discípulos**

El discípulo rumen de esta escuela tiene el deber de enseñar a las personas de su ambiente o a los alumnos de las clases de qigong los métodos del Wubaomen para vivir en salud y disfrutar de una larga vida pero no tiene autonomía para tomar discípulos. Es decir, no puede tomar discípulos rumen, rushi o dengtang rushi.

El discípulo rushi de esta escuela tiene el deber y la responsabilidad de enseñar a las personas de su entorno los métodos del Wubaomen para vivir en salud y disfrutar de una larga vida y puede tener autonomía para tomar discípulos. Es decir, puede tomar discípulos rumen y rushi. Sin embargo, no puede tomarlos sin el consentimiento del propio shifu.

## **Vivir rectamente**

Para seguir y alcanzar la existencia infinita del Dao, hay que empezar por cumplir los deberes y responsabilidades propias del ser humano. Para los discípulos de Wubaomen la esencia de estos deberes y responsabilidades la constituyen las enseñanzas del fundador del Wubaomen Sun Haiyun: "Respetar al maestro, cumplir las leyes y normas, honrar a los padres, hablar con amabilidad, practicar el bien, tener un corazón misericordioso".

Los discípulos rushi o dengtang rushi de esta escuela deben grabar en su memoria, tener presente en su corazón y poner en practica estas enseñanzas del venerable maestro Sun Haiyun. Si como discípulos actúan así, podrán llegar a comprender el Dao infinito que sostiene a todos los seres del universo, alcanzaran también un nivel elevado en el camino de entrenamiento del qigong y es posible que consigan completar con éxito el autentico entrenamiento. Y no solo disfrutaran siempre de salud física y mental, sino que también podrán prolongar sus anos de vida.

### **1. Respetar al maestro**

Debemos respetar siempre al shifu y seguir sus enseñanzas y orientaciones. Por medio de la practica diligente de los métodos del Wubaomen Qigong que nos enseña el shifu debemos comprender a fondo sus principios y el modo de practicar sus ejercicios, hacer todo lo posible por difundir en la sociedad los métodos de salud y longevidad peculiares de este qigong, procurar transmitirlos al mayor numero de personas y trabajar para que sean muchos los que puedan disfrutar de salud y de una larga vida.

### **2. Cumplir las leyes y normas**

Debemos respetar a los superiores y a las personas mayores y cuidar de los niños. En cualquier tipo de relación debemos tratar al otro con cortesía y amabilidad sin tener en cuenta su carácter o su situación económica. Respecto a las cosas materiales debemos actuar con responsabilidad y seguir el criterio de la razón. Debemos portarnos bien con los amigos y con la

gente de nuestro alrededor y aunque haya cosas que nos desagraden, tener paciencia y ceder. Cuando vivimos con la familia debemos seguir sus costumbres. Si somos estudiantes, debemos cumplir el reglamento de la escuela. Como ciudadanos debemos cumplir con nuestros deberes cívicos. Una vez entramos en el nivel rumen, debemos cumplir las normas del compromiso que contraemos.

### **3. Honrar a los padres**

Debemos tratar con delicadeza a nuestros padres y hacer todo lo posible por atenderlos cuando no se encuentren bien de salud. Cuando ya no estén en condiciones de trabajar, debemos hacernos cargo de su manutención. A su muerte debemos encargarnos de la celebración de su funeral.

### **4. Hablar con amabilidad**

En el trato con los demás debemos hablar con amabilidad y respeto. No debemos quejarnos, ni centrarnos en nosotros mismos, ni alardear de lo que somos, ni hablar duramente con palabras que hieran a los demás. No debemos comentar sobre lo bueno o lo malo de los otros, ni discutir ni pelearnos con nadie. En cualquier circunstancia debemos tener una actitud humilde.

### **5. Practicar el bien**

En la medida de lo posible no debemos ver, ni oír ni hacer lo que no es bueno. Debemos ofrecer lo bueno a los demás, pensar primero en el beneficio del otro, trabajar por los demás, hacer el bien. De ningún modo y bajo ningún concepto podemos hacer daño a nadie.

### **6. Tener un corazón misericordioso**

Nuestro corazón debe ser misericordioso y en la medida de nuestras posibilidades debemos estar al servicio de los demás. Un corazón repleto de obras buenas y que se dedica a hacer el bien, es dilatado como el cielo que lo contiene absolutamente todo, y extenso como la tierra sobre la que se da todo tipo de vida. Cuando ayudemos a otro, debemos hacerlo de corazón sin tener en cuenta si es rico o pobre. Cuando estemos en situación de curar a alguien, debemos hacerlo con toda responsabilidad sin importarnos si el otro es una buena persona o no. Debemos ser imparciales ante las cosas y no debemos discriminar a nadie sino tratar con la misma delicadeza a unos que a otros. En la medida de nuestras posibilidades debemos liberar a todos los pacientes de sus penas y enfermedades.

## **Ejercicios de qigong**

### **1. Contenido de los ejercicios**

Los ejercicios de qigong están basados en los métodos del Wubaomen Qigong, creado por el fundador Sun Haiyun. El ha escrito varios libros, entre ellos, "Wudang Qigong para mantener la salud, curarse, curar", libro de texto cuyo objetivo fundamental es enseñar a curar las enfermedades y a conservar la salud, "Método de qigong para la salud dirigido a los niños", "Qigong libre para disfrutar de salud en poco tiempo", "Qigong en 6 minutos para fortalecer el cuerpo y disfrutar de una larga vida".

### **2. Modo de practicar los ejercicios**

En los ejercicios de qigong es fundamental el estar siempre relajado. Es importante mantenerse muy firme en el entrenamiento básico practicando sin falta cada día los ejercicios porque es la manera de superar las dificultades de la practica. Por otra parte, introduciendo en los ejercicios la teoría aprendida y la experiencia conseguida con la puesta en practica, se llega a un nivel mas elevado de practica, y la nueva experiencia y el conocimiento adquiridos en esa nueva etapa ayudan a alcanzar un nivel de practica todavía mayor. De ese modo, se continua avanzando sin limite hacia niveles superiores.

### **3. Objetivos de los ejercicios**

Cuando se practican los ejercicios es importante estar siempre relajado, desde el principio hasta el final.

El primer objetivo consiste en relajarse mentalmente y relajar todos los órganos del cuerpo y cada uno de los músculos y articulaciones, hasta que desaparezca todo tipo de tensión.

El segundo objetivo consiste en relajarse de manera que el propio qi pueda circular por todo el cuerpo y por todos los jingluo (meridianos).

El tercer objetivo consiste en relajarse hasta el punto en que se llegue a un intercambio natural entre el qi del interior del cuerpo y el qi de la naturaleza de tal manera que el qi del cuerpo pueda fluir hacia el exterior y el qi de la naturaleza hacia dentro del cuerpo.

El cuarto objetivo consiste en relajarse hasta el punto en que el qi del cielo y el qi del universo puedan circular de manera natural dentro del cuerpo y suministrarle qi.

## **Reverenciar al Dao**

### **1. Investigar y profundizar sobre los métodos de entrenamiento del Dao**

Los métodos de entrenamiento del Daojia Qigong de China se proponen como punto de partida la mejora del cuerpo. Se cree que la teoría y la filosofía del Daojia y sus métodos de qigong encierran la ciencia más elevada sobre el cuerpo humano. Para seguir acogiendo y difundiendo los métodos de entrenamiento del Dao, considerados como valiosa cultura creada por los venerables sabios de la antigüedad, es necesario comprender desde un punto de vista científico los singulares resultados del Wubaomen en el campo de la salud y longevidad. Además es necesario investigar y esclarecer, también desde un punto de vista científico, los principios y la explicación del por qué por medio de la reforma del cuerpo y del espíritu se llega a la inmortalidad, sabiduría que se ha mantenido en secreto en China desde la antigüedad.

### **2. Practicar en profundidad los métodos de entrenamiento del Dao**

La reforma del cuerpo y del espíritu (del corazón) del Wubaomen se considera la medida fundamental para mantener la propia salud, es más, para mejorar el carácter y ser más amable, para modificar y mejorar el propio destino. Además, se cree que esta transformación del cuerpo y del corazón del Wubaomen es el único camino para llegar a comprender todo sobre el Dao, para alcanzar el nivel más elevado de qigong, para disfrutar de una larga vida sin envejecer, etc.

Reformar el cuerpo consiste, en primer lugar, en hacer desaparecer todas las enfermedades y mantener un cuerpo sano. Luego se trata de transformar la calidad del mismo, crear un cuerpo extraordinariamente más puro que el ordinario y hacer que el qi del cuerpo se transforme y se convierta en una parte del qi del cielo y de la tierra. Por último, se transforma por completo la calidad del cuerpo de naturaleza animal y se crea un cuerpo incorruptible como el diamante.

Reformar el corazón, en primer lugar, consiste fundamentalmente, en actuar según la ética y la moral del ser humano, es decir tener como norma de conducta: "Respetar al maestro, cumplir las leyes, honrar a los padres, hablar con amabilidad, practicar el bien, tener un corazón misericordioso". Y con el continuo entrenamiento de qigong y la revisión personal ir poco a poco eliminando del corazón todo lo negativo hasta que sea totalmente bueno. Se trata también de actuar sobre la parte dura del carácter hasta conseguir que sea suave. Trabajar para que el corazón sea cada vez más puro y más grande. Mantenerse siempre sereno como la luna y actuar siempre con un corazón misericordioso que brille como el sol en todas las direcciones. Y hacer que la propia vida vaya de acuerdo con el modo de actuar del cielo y de la tierra y del universo.

### **3. Divulgar y propagar los métodos de entrenamiento del Dao**

Para lograr la paz y la salud de toda la humanidad, es necesario que los que siguen el mismo camino de purificación del Dao se ayuden y apoyen mutuamente como amigos y hermanos. Es

inadmisible la actitud de orgullo y el burlarse de otros. Se espera que todos mejoren su nivel de entrenamiento y que difundan los métodos de la practica del chikung.

Al mismo tiempo, considerando que el Wubaogong, esencia del Daojia, es patrimonio de la humanidad, se trata de extenderlo y propagarlo por todos los rincones del mundo y desear que todas las personas tengan un cuerpo sano y alcancen una larga vida. Para eso hay que dedicar la propia vida al servicio de los demás.

#### **4. Eliminar el sufrimiento de los enfermos**

Hay que comprender a fondo los planteamientos y los métodos de curación del Wubaomen y hacer todo lo posible para curar a los enfermos y minusválidos y eliminar así su sufrimiento. Al mismo tiempo, con la investigación científica sobre el modo de tratar enfermedades de difícil curación mediante el qigong, hay que tratar de abrir nuevos caminos de la medicina en el campo de la terapia con el qigong en beneficio de la sociedad del futuro.

#### **Reglas de la Escuela Wudang Longmen**

Debemos poner en practica las decisiones del shifu con seriedad y debemos ser respetuosos con los discípulos mayores y con los que comienzan.

Debemos participar activamente en las diversas actividades de la escuela, mantener su honor, cumplir con las obligaciones y responsabilidades propias de un discípulo y ejercitarnos con todo empeño en las técnicas de esta escuela.

Un discípulo que viole los preceptos y reglas contenidos en este manual puede ser sancionado por el shifu según la gravedad de la falta, y en el caso de una infracción grave, puede ser expulsado.

#### **Preceptos de la Escuela Wudang Longmen**

No engañar a nadie.

No maltratar a nadie.

No causarle daño a nadie.

Desterrar la avaricia.

No apoderarse de las ganancias ajenas.

No competir con nadie.

Eliminar la agresividad.

No protestar

Desterrar la soberbia.

No ser arrogantes.

#### **Enseñanzas del Fundador**

#### **Instrucciones del venerable maestro Sun Haiyun (Yonyun), fundador de la escuela Wubaomen, heredero de la generación XVIII de la Escuela Wudang Longmen:**

Todos los discípulos rushi que se encuentran a mi cargo cuando aprenden conmigo Wubaomen en primer lugar deben tener una actitud sincera y un buen corazón. Y deben aprender estas tres cosas:

1. Aprender a vivir rectamente. Si viven así, alcanzaran la estima del cielo y de la tierra.
2. Aprender los ejercicios de qigong. De esta manera lograran tener un cuerpo fuerte y sano.
3. Aprender a hacer obras buenas. Es decir, si son capaces de curar las enfermedades y de mantener la salud de los otros (o dicho de otro modo, si son capaces de eliminar los dolores que provienen de enfermedades comunes), conseguirán disfrutar de una larga vida

Además hay que añadir que para difundir los métodos del Wubaomen Qigong, como por ejemplo el modo de conservar la salud, de cuidar el cuerpo, de fortalecer la energía vital y alargar la vida, o el estricto método de entrenamiento para volver al universo, así como para difundir el método de vivir honradamente como persona, los discípulos durante toda su vida deben tener la

firme determinación de ser exigentes consigo mismos en el camino de entrenamiento del cuerpo y del espíritu, deben empeñarse en conseguir que se haga realidad el maravilloso deseo de permanecer en este mundo y de alcanzar la vida eterna.

Necesitan tener la firme determinación de ser exigentes consigo mismos para reformar su cuerpo y su espíritu trabajando toda su vida en beneficio de la salud y la longevidad y de toda la humanidad.

Redactado por Sun Haiyun en Shanghai Qingpu, el 1 de julio de 1999

### **Enseñanzas del Shifu**

Instrucciones del respetado maestro Sun Junqing (Yuanchi), heredero de la generación XIX de la Escuela Wudang Longmen (primer encargado de la Escuela Wubaomen):

Para difundir el Wubaogong creado por el venerable maestro Sun Haiyun, se deben aprender y comprender correctamente los principios y los métodos de conservar la salud, de curar las enfermedades y de prolongar la vida que presenta este qigong. Además es necesario enseñar a todas las personas del mundo los principios y métodos de este qigong, patrimonio de toda la humanidad.

Y además es también necesario devolver la salud al mayor numero de pacientes mediante la aplicación practica de los métodos curativos de este qigong. Confío en que todos y cada uno, manteniendo nuestro cuerpo sano, podamos disfrutar de una larga vida.

Todos los discípulos rushi de esta escuela deben grabar esto en su mente y cumplirlo.

### **Reglamento básico**

Debemos practicar todos los días los ejercicios del Wubaomen Qigong y mantener nuestra salud física y mental.

Debemos hacer siempre referencia a este manual y a la luz de sus reglas y exigencias debemos rectificar nuestra mente y nuestras acciones

Debemos respetar profundamente al shifu y seguir sus enseñanzas y orientaciones.

Debemos responsabilizarnos de transmitir a otros el modo de practicar los ejercicios del qigong que lleva a la salud y longevidad.

Debemos reducir el alcohol, dejar de fumar, disminuir la cantidad de carne y pescado y alimentarnos principalmente de verduras.

Debemos estar siempre distendidos y mantenernos serenos mediante la purificación del cuerpo y de la mente. Ante cualquier circunstancia debemos ser tolerantes por encima de todo y estar dispuestos a ceder siempre.

Debemos mejorar nuestras relaciones familiares y las que mantenemos con los vecinos y con los amigos.

Debemos practicar el bien cada día y ponernos al servicio de los demás con un corazón compasivo.

En nuestra vida diaria debemos ser austeros y no malgastar el dinero

Nuestra actitud debe ser humilde y sin presunción.

Redactado por Sun Junqing, heredero de la generación XIX de Wudang Longmen (primer encargado de la escuela Wubaomen) en Japón, el 1 de septiembre de 1999