

WAI TANG KUNG

Chi Kung para la longevidad

Título original:
Wai Tang Kung. Chi Kung para la longevidad.

©2014, Deltao Ediciones
www.deltao.org
C/ Fontanella nº 10 1º-1ª 08010 BCN

ISBN: 000000

Depósito legal: GI 1389-2014

Dibujos: Lourdes Clavo Clemente.
Diseño cubierta y maquetación: Silvia Molas

Impresión: www.palahi.cat
Impreso en España

VICENTE SAN JUAN ANTÓN

DELTAO
EDICIONES

Índice

▪ Agradecimientos	9
▪ Prólogo	11
▪ Introducción	13
▪ Beneficios del Wai Tang Kung	17
▪ Como hacer los ejercicios	31
▪ Ejercicio 1: El Ascenso Del Inn	37
▪ Ejercicio 2: La respiración de la tortuga	41
▪ Ejercicio 3: Agitar los brazos	47
▪ Ejercicio 4: Batir las alas	53
▪ Ejercicio 5: Girar los puños en las orejas	57
▪ Ejercicio 6: El equilibrio del cielo y de la tierra	63
▪ Ejercicio 7: Manos como cuchillos	67
▪ Ejercicio 8: Presentar la perla	71
▪ Ejercicio 9: Girar el tronco	75
▪ Ejercicio 10: Soltar al dragón	79
▪ Ejercicio 11: Agitar el pie	83
▪ Ejercicio 12: Caminar como una grulla	87
▪ Ejercicio 13: Caminar con balanceo lateral	91
▪ Descripción y localización de los diferentes resonadores	95
▪ Epílogo	99

Agradecimientos

*A los maestros, por su eterna generosidad;
a los discípulos, por su paciencia y constancia.*

Prólogo

Si conoces la trayectoria de Vicente San Juan te interesará el libro y lo hojearas inmediatamente, no te hace falta un prólogo.

Si no lo conoces, déjame que te lo presente a él y a su libro:

En su profundo interés de ayudar a sus semejantes de acuerdo a la filosofía Budista, y con base a su larga práctica del Budismo Tibetano, Vicente se fue formando progresivamente en Técnicas de diversas Medicinas Complementarias. Tuve la oportunidad de iniciarle en la Kinesiología Aplicada y Kinesiología Holística y también en la Técnica Metamórfica. Pero en su proceso ha englobado diversas técnicas, dedicándose especialmente a las de origen Oriental, Medicina Tradicional China, Medicina Tibetana y Medicina Ayurvédica.

Es Profesor de Shiatsu de la escuela del Maestro Masunaga (Shiatsu Zen).

Es Profesor y Consultor de Feng-Shui y creador de la Asociación Española de Feng-Shui Clásico.

Autor del libro “Shiatsu-Zen”, magnífico manual para el aprendizaje del masaje japonés de puntos y meridianos denominado Shiatsu. Shiatsu: Masaje de presión con los dedos en los puntos de Acupuntura. (Shi: Dedo; Atsu: Presión, en lengua japonesa).

Es terapeuta de la Técnica Par Biomagnético, habiéndola recibido directamente de su creador el Dr. Isaac Goiz Durán.

Tras “Manual de Shiatsu-Zen”, Vicente San Juan nos sorprende agradablemente con un nuevo libro: “Wai Tang Kung”, fruto de su conocimiento de la diversas Artes de la Gimnasia Tradicional China”.

Dieta y Ejercicio son las actividades que se nos están sugiriendo a la población desde hace unos casi veinte años por parte de los medios de comunicación de masas para conservar la Salud y ayudar en la prevención de enfermedades silenciosas crónicas que están muy asociadas al estilo de vida.

Dieta y ejercicio son también dos de los pilares básicos para favorecer la Longevidad según la Tradición Oriental.

Para los que necesitan y desean mantener en buen funcionamiento el cuerpo, con ejercicios sencillos y eficaces avalados por larga experiencia y también para amantes y curiosos de lo oriental, aparece este Manual, que anima a probar y comprobar los grandes beneficios de este estilo externo de Gimnasia China.

Espero y deseo, Querido Lector, que lo disfrutes.

En Valencia, a 4 de Mayo de 2014,

Alfredo Gómez-Rico, Profesor de Kinesiología Dinámica y experto en Medicina Tradicional China.

Introducción

Aunque la atracción por diferentes culturas y sus prácticas milenarias sufre un proceso de aparición cíclica, es bien sabido que el mundo de la salud, en sus diferentes áreas, siempre ha sido de interés para la gente.

Cada uno tiene, en cada etapa de su vida, diferentes expectativas con respecto al culto al cuerpo. Algunas personas buscan más la salud física, otras un mantenimiento estético del cuerpo, otras un aumento de la vitalidad general, algunas el rejuvenecimiento facial, muchas buscan sentirse bien consigo mismas, y agradar a los demás, y algunas otras ponen más énfasis en el desarrollo del mundo interior con la manifestación de más conciencia, más paz interior y más sensación de felicidad y equilibrio emocional.

Las artes chinas clásicas, desde la medicina a la nutrición pasando por las artes de alcoba o el Chi Kung, siempre han estado ahí para ofrecer al curioso, al osado o al interesado, diferentes técnicas, herramientas y conocimientos que le ayuden a la mejora personal en todas las áreas que conforman la riqueza del sujeto.

Los arquetipos de belleza oriental o las historias de inmortales siempre han seducido al buscador de enseñanzas provenientes de más allá de la frontera de Occidente.

Y aunque en la propia China, prácticas como el Chi Kung están integradas en el quehacer diario, en Occidente siguen pareciendo cosas extrañas de esos “locos bajitos” que son los chinos.

La entrada del Tai Chi en Occidente ha abierto la puerta a ejercitar el cuerpo a unos ritmos diferentes a los acelerados de las urbes y el modo de vida occidental. Los movimientos lentos, con secuencias respiratorias, y con nombres de animales o de elementos de la naturaleza, (manos en las nubes, el aleteo de la grulla, el viento entre los dedos), van siendo poco a poco integrados en la “gimnasia de aquí”.

El Chi Kung, como trabajo interior, integrado en la Medicina Tradicional China o en los desarrollos marciales y con más de 2.000 años de historia, va, poco a poco, adquiriendo terreno en el mundo occidental de la salud. Sobre todo porque tiene un arraigo muy importante en los hospitales y clínicas chinas y un largo bagaje terapéutico con muchos casos e historiales clínicos que han conocido la mejora o la curación a través de la práctica de diferentes ejercicios de Chi Kung.

Y aunque el Chi Kung pone énfasis en la mejora y mantenimiento de la circulación de la sangre y la linfa a través de los vasos, también trabaja con el concepto “Chi” o “energía vital” la cual discurre también por el interior del cuerpo en lo que se conoce como “meridianos”, siendo esta energía vital la que crea tanto la función como la propia materia de los órganos y las vísceras internas.

Se postula que el Chi es la “bioelectricidad” que circula por el cuerpo humano y el Chi Kung ayuda a su circulación y tonificación.

Al igual que la acupuntura puede a través de la inserción de agujas, mover o dinamizar el “Chi” interno y mejorar así la salud, el Chi Kung, con sus movimientos, estiramientos, respiraciones y concentración mental en algún punto o zona del cuerpo en particular, puede mantener y devolver la salud a la persona enferma.

Así lo he podido constatar en mi práctica clínica, así como muchos otros terapeutas de Chi Kung, abordando cada caso de forma particular e involucrando al paciente en su propio proceso de mantenimiento de su salud.

Aunque hay muchos ejercicios y series de Chi Kung, en general el trabajo se puede centrar en tres grandes aspectos:

- ▶ 1. Liberar tensión muscular, tensión articular y devolver a las fascias y tejidos su elasticidad natural.
- ▶ 2. Crear espacios para mejorar los diferentes segmentos respiratorios: clavicular, pectoral y abdominal y optimizar así el intercambio de oxígeno celular.
- ▶ 3. Potenciar la inspiración y la exhalación para mejorar el rendimiento energético celular.

Llevando la conciencia a estos tres puntos podemos abordar cualquier ejercicio o movimiento de Chi Kung, sabiendo que, al unirse al movimiento la conciencia respiratoria, sacamos todo el rendimiento posible al ejercicio.

Abordar esta serie de Wai Tang Kung, con perseverancia y constancia, permitirá experimentar todos los beneficios que el Chi Kung puede darnos en nuestra vida.

Beneficios del Wai Tang Kung

Según la Medicina Tradicional China, todo ser vivo está constituido, a nivel esencial, por lo que en la tradición se denomina Chi. Explicar qué es el Chi no es posible, por lo menos, yo no soy capaz de ello. A veces se utiliza el término energía como sinónimo de Chi. Pero, claro, ¿qué tipo de energía? ¿Eléctrica, magnética, nuclear fuerte, nuclear débil, gravitatoria, térmica? Ni siquiera el término energía biológica podría ser admitido como bueno para una clara definición del Chi, ya que el Chi es lo que configura todo el Universo y lo que hay en él, no sólo lo biológico: desde una estrella a una roca, pasando por un electrón o un anfibio. Sin embargo, aunque no se puede definir qué es el Chi, sí que se puede decir que el ser humano tiene Chi o, lo que es más acertado, que el ser humano es Chi. Esto es así, por el mero hecho de que forma parte integrante de este mundo. Así que, definir qué es el Chi, es algo que hasta ahora nadie ha podido hacer.

Sin embargo, lo que sí podemos hacer es percibir cómo el Chi se manifiesta o cómo se muestra a nuestro alrededor. Se muestra en el soplar del viento y en él mismo; se muestra en el discurrir del río y en la propia agua; se muestra en la respiración de un ser humano, en sus pensamientos, en el palpar de su corazón y en el propio tejido cardiaco, en las células que lo componen y en las partículas de carbono que configuran dichas células.

Podemos decir que el Chi y la Vida son sinónimos, refiriéndonos a la Vida con toda la extensión de su significado. Pero al igual que la propia Vida es insondable, así lo es también el Chi.

*El Tao que puede ser expresado
no es el verdadero Tao.
El nombre que se le puede dar
no es su verdadero nombre.
Sin nombre es el principio del universo;
y con nombre, es la madre de todas las cosas.
Desde el no-ser comprendemos su esencia;
y desde el ser, sólo vemos su apariencia.
Ambas cosas, ser y no-ser, tienen el mismo
origen, aunque distinto nombre.
Su identidad es el misterio.
Y en este misterio
se halla la puerta de toda maravilla.*

Lao Tse

Aún así, en referencia al ser humano, decimos que el Chi o energía de la Vida, permite el desarrollo de un embrión y la posterior transformación de éste, en un ser humano adulto. De este modo, el ser humano manifiesta la energía de la vida dentro de sí, con el movimiento de la sangre, el funcionamiento de los órganos internos y de los sentidos, con el discurrir de la linfa, con la expansión de sus pulmones, con sus procesos de pensamiento, con la expresión de sus emociones, con sus movimientos articulares...

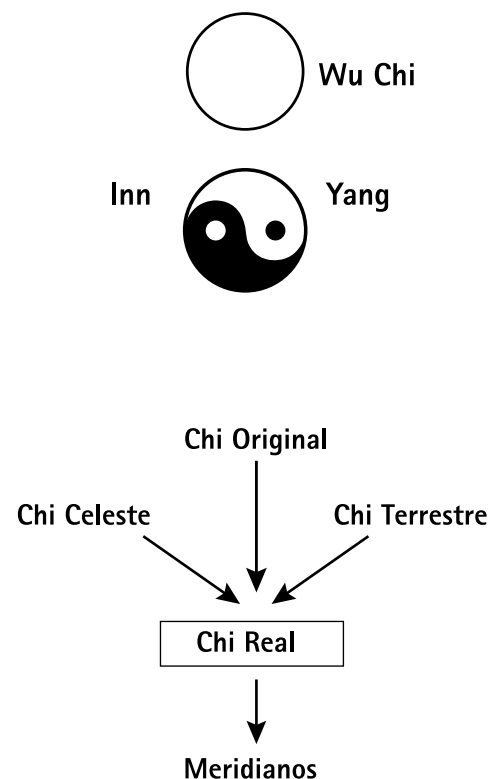
La corriente de la Vida cabalga por nuestro interior, por todo él. Pero la Medicina Tradicional China enfatiza en el hecho de que existen unos canales o trayectos por donde esa fuerza de vida, en su aspecto más sutil, circula con especial facilidad e intensidad. Son esos canales, o meridianos, conocidos en otras tradiciones como nadis (en la cultura india), o tsa (en la tradición tibetana), los que contienen mayor cantidad de Chi sutil. Y es el buen discurrir de ese Chi sutil por estos canales lo que hace que el sistema biológico se mantenga en el ámbito de la vida y de la salud.

Cuando este Chi ve perturbada su circulación, bien porque se acelera, se estanca, se enlentece, o porque varía su estado (se puede calentar o enfriar, por ejemplo), pueden aparecer síntomas de enfermedad, de degeneración o de desequilibrio interno.

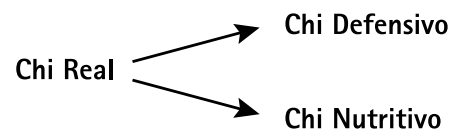
Así, la Medicina Tradicional China, mediante el uso de fitoterapia, acupuntura, dieta, masajes, ejercicios, etc., pretende devolver al cuerpo esa circulación armoniosa que acontece especialmente a través de los conocidos meridianos de acupuntura, pero que por extensión, circula por todo el sistema corporal: huesos, órganos, médula, piel.

Dentro de este contexto es donde hace aparición el Way Tang Kung, un sistema de ejercicios que pone énfasis en el Chi, favorece la circulación de éste por los meridianos y, por extensión, por todos los sistemas y tejidos corporales. De esta forma se restablece la salud, se alarga la vida, se retrasa la degeneración, se tonifican los órganos, se aclara la mente.

Al nacer, cada ser humano posee un Chi propio, denominado Chi Original o Esencia, que proviene mayoritariamente de los padres y que se desarrolla en el estado embrionario. Después del parto, el Ser inhala Chi celeste a través de la respiración para posteriormente captar Chi terrestre a través de la nutrición. La suma y la interacción de estos tres tipos de Chi crean lo que se denomina Chi Real. El Chi Real es el tipo de Chi que va a permitir que podamos desarrollar nuestras funciones vitales y cotidianas. A su vez, este Chi Real se va a dividir en: Chi nutritivo y Chi defensivo. Cada uno de ellos se manifiesta en un nivel de refinamiento diferente; asimismo también adquieren unas cualidades particulares.



Chi Original + Chi Celeste + Chi Terrestre = Chi Real



Cada persona, en base a su propia constitución, características mentales, actividad, etc... va a imprimir en su propio Chi ciertos parámetros que constituirán su sello particular y único. Único en su forma de manifestación, pero común al Chi de todos los demás seres en esencia.

Este Chi va a circular por los llamados meridianos o canales energéticos, unos 84.000 según la tradición oriental, de los cuales la Medicina China toma 14 como principales, tanto por lo que se refiere a la aplicación diagnóstica como a la fisiológica o terapéutica.

Estos 14 meridianos agrupan todas las funciones corporales: digestiva, excretora, respiratoria, reproductora, motriz, circulatoria. Asumiendo una calidad más Inn o más Yang dependiendo de si posee un patrón más expansivo o más contractivo. En la terminología del Chi Kung, a esos patrones energéticos Inn y Yang también se los denomina respectivamente, energías terrestres y energías celestes.

Los 14 meridianos principales son:

- Pulmón.
- Intestino Grueso.
- Estómago.
- Bazo-Páncreas.
- Riñón.
- Vejiga.
- Hígado.
- Vesícula Biliar.
- Corazón.
- Intestino Delgado.
- Maestro Corazón.
- Triple Calentador.
- Vaso Gobernador.
- Vaso Concepción.

Todos estos meridianos tienen su recorrido por diferentes partes del cuerpo, adentrándose en los órganos o vísceras correspondientes, gobernando su función y manteniendo un equilibrio fisiológico.

No hay necesidad de conocer el trayecto de los diferentes meridianos para poder practicar esta serie. Pero evidentemente, el conocerlos nos puede acercar a diferentes planos e intensidades de trabajo. Conocer tanto el trayecto de los meridianos como la localización y función de los resonadores o puntos de interacción energética, que en ellos existen, nos permite enfatizar aspectos más concretos dentro del ámbito terapéutico.

El Wai Tang Kung también trabaja con lo que se conoce como los Meridianos Tendinomusculares. Estos tienen su origen en las manos y los pies, pasan a las articulaciones y se ramifican en el pecho, la espalda y la cabeza. Tienen más incidencia por las regiones por las que pasan, generalmente vinculadas a tendones, ligamentos, músculos y articulaciones. Son de circulación más externa que los meridianos principales.

Es labor del profesional, del experto en Chi Kung, ayudar en el conocimiento de todos estos circuitos energéticos. No obstante, vamos a mostrar en cada ejercicio la referencia de los resonadores más importantes que se trabajan en el Wai Tang Kung para poder sacar un gran provecho del uso de este libro.

Los diferentes beneficios indicados en cada ejercicio, están descritos en base a la fisiología de la Medicina Tradicional China, ya que es el contexto donde se origina esta serie. Pero nos es importante destacar sus beneficios desde otros contextos o disciplinas para que así pueda ser de utilidad al mayor número de personas posible.

Aquí es donde en cierta manera, podemos comparar el Wai Tan Kung con una técnica corporal difundida en Japón que se llama Katsugen o con su nombre completo: Katsugen-Undo, que significa: práctica que regenera la vida. El Katsugen es el movimiento corporal espontáneo y natural.

Los movimientos del Wai Tan Kung salen del propio cuerpo, de la manifestación espontánea de la energía biológica arraigada en el Tan Tien inferior (zona pélvica y genital), en la columna vertebral y por extensión, en todos los tejidos y células del organismo.

Esta manifestación libre de la energía vital, crea una relajación profunda

en los tejidos, flexibilizando la columna vertebral y activando el sistema nervioso autónomo.

Es curioso, así mismo, que en la práctica del Wai Tan Kung se pasen por diferentes fases:

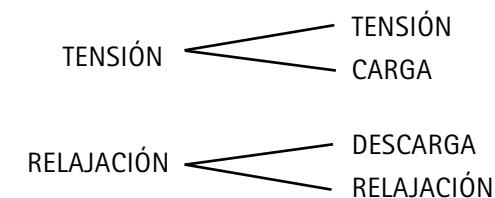
- 1) relajación-distensión corporal.
- 2) sensibilización-reactivación.
- 3) descarga.

Volviendo el cuerpo a un estado natural después de esas 3 fases.

Wilhelm Reich, en su estudio de la Ergonomía reflejado en su libro “La Biopatía del cáncer”, describe de una forma muy clarificadora estas tres frases.

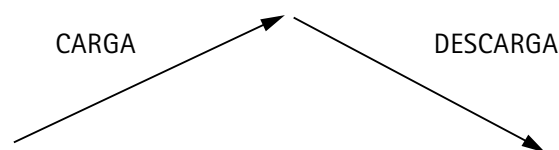
Fue discípulo de Sigmund Freud y contemporáneo de Carl Jung. Reich es el padre de todas las técnicas psicocorporales como la Gestalt, la Conciencia Corporal, la Bioenergética, etc. Descubrió que todo organismo vivo tiene una energía vital que lo sostiene, a la que denominó Orgón, y que este Orgón discurre por todo el sistema vivo de un modo natural, recargándose esta energía vital a través de la comida, de la bebida, de tomar el sol, de respirar. Podemos comparar el Orgón de Wilhelm Reich con el Chi de la Tradición China.

También observó que la mecánica de la energía vital dentro del cuerpo humano pasa por cuatro fases diferentes: 1) tensión; 2) carga; 3) descarga y 4) relajación. Si un ser vivo mantiene una buena dinámica en estas 4 fases, puede mantener un alto nivel de salud. Si por cualquier motivo se viese afectada esta secuencia, se podrían constatar diferentes síntomas o patologías asociadas.



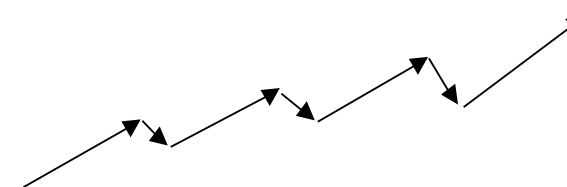
Estas fases se pueden experimentar fácilmente a través del sistema muscular, ya que evidencia de un modo claro cada una de las cuatro fases. Así mismo, se dio cuenta de que es durante las relaciones sexuales y durante el orgasmo donde se percibe la plenitud de estas fases biológicas, pues un ser vivo pasa, en toda relación sexual satisfactoria, por una fase inicial de tensión y carga para después experimentar un estado de descarga y relajación. Esta descarga y relajación se acompaña de espasmos musculares que permiten relajar todo el sistema músculo-esquelético, el sistema nervioso y vascular y también el componente psico-emocional del individuo.

En el Wai Tan Kung, los movimientos de movilizar y soltar tienen su similitud con estos espasmos musculares que aparecen durante la experiencia del orgasmo, por lo que podemos decir que la práctica de esta serie de Chi Kung facilita la expresión de la descarga y la relajación de la tensión y permite que la fórmula de la vida que desarrolló Reich se restablezca, si es que se ha perdido, o se mantenga fresca y chispeante.



Ciclo normal de carga y descarga tensional.

Todos los seres humanos experimentan procesos de Tensión y Carga por el mero hecho de comer, dormir y respirar. Pero también es cierto que acumulan cierta Tensión y Carga "extra" por las diferentes acciones cotidianas a las que tienen que enfrentarse: trabajo, subsistencia, mantenimiento de la propia identidad, estrés emocional, etc. A partir de ahí, no hay más que pasar a la siguiente fase de Descarga y Relax. Pero aquí es donde encontramos ciertas dificultades. Un gran número de personas no pueden o no saben crear la Descarga suficiente para llegar a la Relajación, creándose una curva ascendente de Tensión y Carga que puede llevar a experimentar diferentes tipos de patologías que la Medicina Tradicional China cataloga dentro de su marco de "Exceso de Yang". Patologías como: hipertensión, migrañas, úlceras gástricas, ansiedad, infartos, insomnio.....



Ciclo de carga tensional con dificultad de descarga.

También es cierto que un tejido que es sometido a una tensión continua, acaba experimentando estados de cansancio y laxitud. Denominémosle dentro de una terminología mecanicista "Fatiga de uso". Esto hace que los diferentes sistemas corporales que están sometidos a cierto nivel de tensión durante un prolongado periodo de tiempo entren en un estado de cansancio o déficit energético, "Vacío energético", según la Medicina Tradicional China. Esto puede llevar a ciertas patologías como: hipotensión, astenia, prolapso de tejidos, depresión, estreñimiento crónico, etc.

El Wai Tan Kung puede ser incluido dentro de lo que se define como Chi Kung Médico, en el contexto de la Medicina Tradicional China, gracias a este mecanismo de soltar tensión de los tejidos, profundos y superficiales, mejorar la respiración celular, activar el riego sanguíneo, armonizar el sistema nervioso central y periférico, dar tonicidad a los tejidos, crear un masaje profundo de órganos y vísceras, y devolver al cuerpo su ritmo natural de Tensión - Relajación.

También por este motivo, en toda la serie en general o en cada uno de los ejercicios en particular, se pone énfasis en la fase Inn o de descanso, de reposo; para de este modo ir tomando más conciencia de los estados de relajación corporal y mental, haciendo que la sensación de confort se alargue y pueda ser evocada después, en cualquier momento de la vida cotidiana, estemos paseando, hablando, lavándonos los dientes, trabajando, jugando con los niños, etc.

En un aspecto más psíquico, es también importante destacar el efecto del Wai Tang Kung sobre los traumas.

Un trauma psíquico según Freud, es una vivencia de excitaciones excesiva que el individuo no puede gestionar y que origina efectos patógenos y trastornos duraderos.

En la Medicina Tradicional China, un trauma, sea físico o psíquico, crea una tensión a nivel corporal que puede afectar tanto el tejido profundo de órganos y vísceras como fijarse en la estructura musculoesquelética.

Toda vivencia traumática queda anclada tanto en la mente como en el cuerpo, de forma que solamente trabajarla en su aspecto mental, como hace el psicoanálisis freudiano, a veces no sea suficiente, ya que queda todavía la tensión corporal fijada en la estructura, la cual puede acarrear patologías físicas o “reactivar” la experiencia traumática a nivel del psiquismo.

Es lo que Wilhelm Reich denominó las corazas corporales, donde plantea que los bloqueos psíquicos se corresponden a contracciones musculares crónicas.

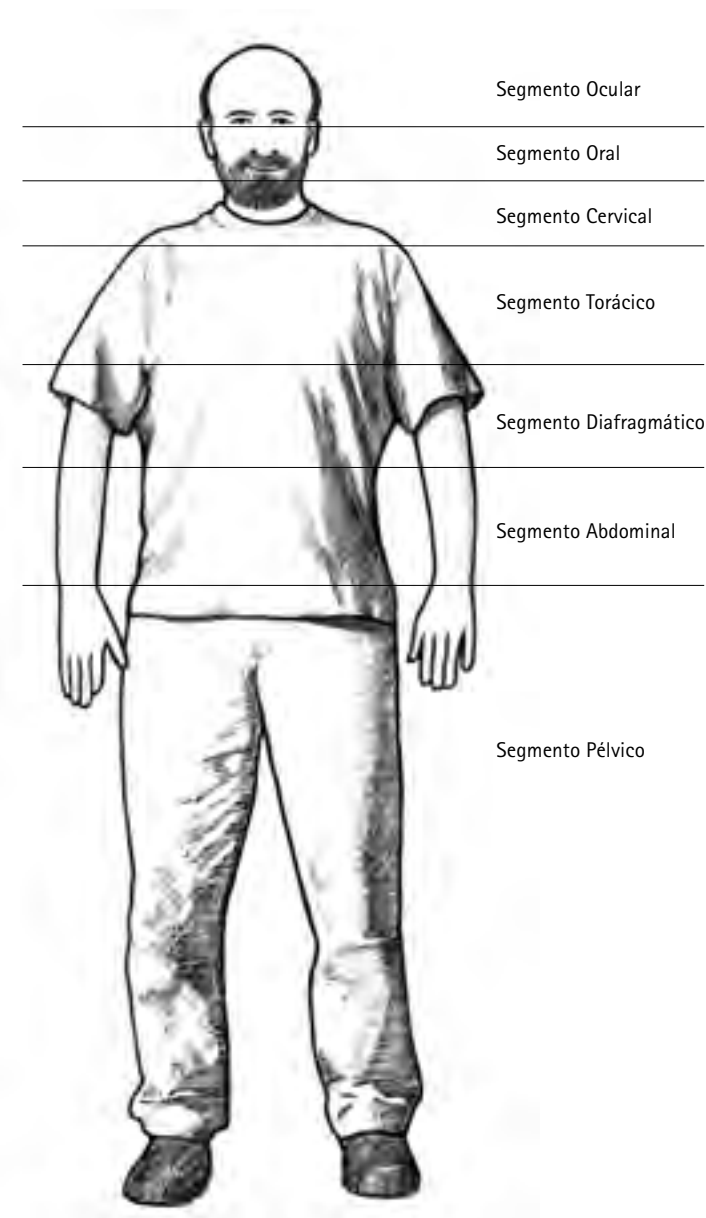
“La psique de una persona y su musculatura voluntaria son funcionalmente equivalentes”, Wilhelm Reich

Un ejemplo: una persona con miedos tiene perpetuamente tensos los muslos y los hombros, pues es la manera que tiene el cuerpo de prepararse para protegerse la cabeza y echar a correr, reacción lógica ante un peligro.

Así, Reich trabajó enfermedades mentales a través de la liberación de las tensiones musculares crónicas, las cuales las compartimentaba en diferentes segmentos:

- **Segmento Ocular:** ojos, párpados, frente, glándulas lacrimales, cima de la cabeza, zona parietal.
- **Segmento Oral:** musculatura del mentón, garganta, zona occipital y músculo anular de la boca.
- **Segmento Cervical:** musculatura profunda de cuello, lengua.
- **Segmento Torácico:** intercostales, pectorales, deltoides, zona de escápulas.
- **Segmento Diafragmático:** situado sobre el epigastrio, diafragma, estómago, plexo solar, páncreas, hígado y haces musculares de las vértebras torácicas inferiores.

- **Segmento Abdominal:** paquete abdominal, órganos abdominales, músculos abdominales.
- **Segmento Pélvico:** músculos de la pelvis y de las extremidades inferiores, órganos genitales



Estos segmentos o corazas caracterológicas pueden ser vinculados a lo que en Medicina Tradicional China se denomina los Tres Calentadores, unas entidades fisiológicas con cierta independencia funcional que abarcarían:

- **Triple Calentador Inferior:** zona de cadera y vientre.
- **Triple Calentador Medio:** zona diafragmática.
- **Triple Calentador Superior:** zona de pecho y cuello.

En su extensión, los tres calentadores gobiernan los siguientes órganos y vísceras:

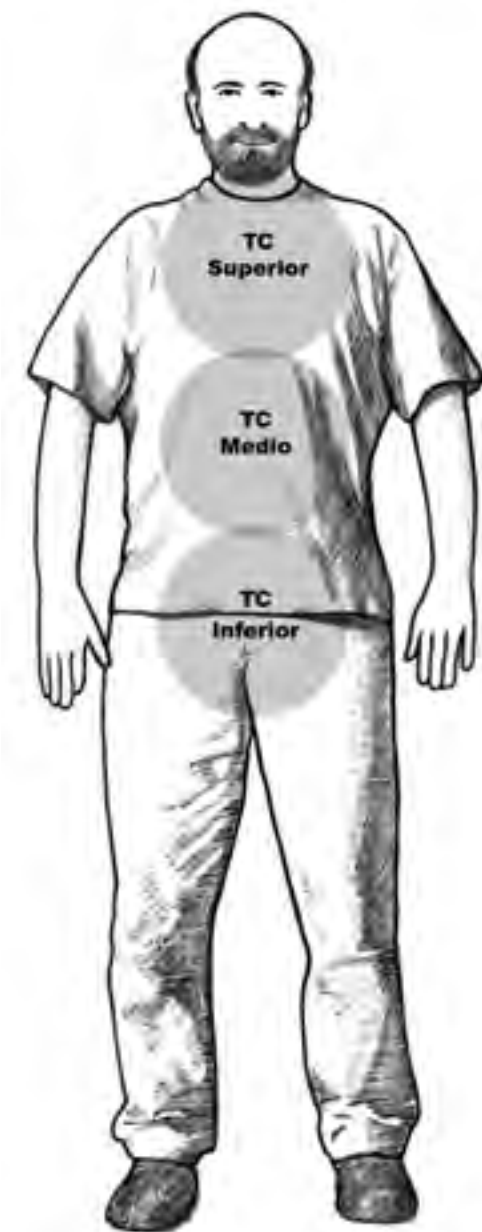
- **Triple Calentador Inferior:**
vejiga, próstata, útero, intestino grueso, intestino delgado y riñones.
- **Triple Calentador Medio:**
hígado, vesícula biliar, bazo, páncreas y estómago.
- **Triple Calentador Superior:**
pulmones y corazón.

Los diferentes ejercicios del Wai Tang Kung ponen énfasis en uno o varios de los segmentos de Reich o en uno o varios de los Tres Calentadores. La ejecución de la serie completa distiende así la tensión del tejido muscular y conjuntivo, ya sea superficial o profundo. Mejora así mismo la función de los diferentes órganos y vísceras corporales a través del incremento del riego sanguíneo en los mismos y potenciando la oxigenación celular de sus tejidos.

Esto favorece mucho la salud psíquica y orgánica del paciente, pudiendo acelerar de forma significativa cualquier otro tratamiento de carácter psicológico o médico que pueda estar recibiendo por parte de cualquier profesional de la salud.

Evidentemente, este libro no pretende, a través de sus explicaciones y ejercicios, sustituir el imprescindible diagnóstico y tratamiento de la medicina oficial por parte de un profesional. Aunque sí pueda, el ejercicio, contribuir a la aceleración del proceso curativo como un elemento más del cuidado personal del sujeto.

Calentadores



Como hacer los ejercicios

Lo más importante, a la hora de hacer Wai Tang Kung, es ser consciente de cual es nuestro estado actual. Cómo nos sentimos a nivel corporal o mental en este justo instante. De dónde partimos para la realización de los diferentes ejercicios. No hacerlos por hacerlos, sino hacerlos con conciencia.

Durante los diferentes ejercicios, conviene estar centrado en las diferentes sensaciones que van apareciendo a través de todo el organismo. Así, gracias a esta escucha, podremos ir adecuando la intensidad o duración del ejercicio a los diferentes signos que nos dé nuestro cuerpo: tensión, dolor, cansancio, etc.

De este modo podremos ir avanzando paulatinamente en la ejecución de los mismos, aumentando el tiempo de ejecución del ejercicio, yendo un poco más lejos cada vez en la amplitud de nuestros movimientos, mejorando la coordinación respiratoria y potenciando así nuestra salud.

No es necesario hacer el ejercicio tal como se indica en la descripción. Esta es la guía principal de trabajo, pero luego, nuestra realidad corporal y energética nos marcará los límites de la ejecución. Más vale hacer un poco de la serie, aunque no sea de manera perfecta, que no hacer nada. Seguro que la constancia nos recompensa rápidamente.

Podemos describir tres niveles o etapas diferentes de ejecución de la serie del Wai Tan Kung:

- **Primer Nivel.** Tiene como objetivo aprender el movimiento corporal

de cada uno de los ejercicios. Es decir, cómo poner las manos, cómo asentar los pies, qué es lo que hay que mover, cómo hacerlo, etc.

- **Segundo Nivel.** Superado el primer nivel, aparece el segundo, que es el de coordinar el movimiento corporal con la respiración de forma que todo fluya de un modo relajado, con una respiración suave, potenciando la inspiración por la nariz y la respiración diafragmática y completa. La exhalación se hará por la boca, dejándola relajada y permitiendo al aire salir por ella de forma natural.

- **Tercer Nivel.** Tiene como meta incorporar la concentración durante la ejecución del ejercicio. Centrando la mente en los diferentes resonadores, zonas corporales, articulaciones, y órganos que se trabajen en cada ejercicio.

De todos modos, sólo con el primer nivel, los beneficios ya aparecen de forma significativa. Así, que no hemos de angustiarnos por no seguir con los demás niveles de un modo rápido. En el Chi Kung, las prisas no conducen a ningún sitio.

El número de repeticiones indicado para cada ejercicio es tan sólo orientativo. Podemos hacer más o menos dependiendo de nuestro estado energético, nuestras ganas, o nuestro tiempo. De todos modos, seguir con los patrones del 3 o del 9 es algo que en la tradición tiene que ver con el poder yanguinizante de los números impares y del 9, como número del máximo yang; lo que otorga una dinámica de acción al ejercicio.

Después de cada ejercicio es **muy importante** permanecer un momento en estado de quietud, la fase Inn de la serie; esto, aparte de ayudarnos a tomar conciencia de lo que ha pasado en nuestro cuerpo al realizar el ejercicio, también permite que el Chi movilizado se distribuya armónicamente por todo el cuerpo, dirigiéndose a los lugares más necesitados del mismo, ya sea a tejidos externos o periféricos o a órganos y vísceras internas.

Generalmente, cuando se realizan ejercicios físicos, se presta atención a su correcta ejecución. Al hecho de realizarlos, de ejecutarlos, del mejor modo posible, embarcándonos así en una continua acción que no deja es-

pacio para que el cuerpo asuma el cambio realizado, ya sea a nivel de los tejidos o a nivel energético. Esto ocurre especialmente en la cultura occidental, donde hay una preponderancia hacia lo Yang, hacia la acción, hacia la manifestación. Y es aquí, donde es importante reivindicar la fase Inn, la fase del reposo, de la quietud, de la relajación, ya que a través del relax es como podemos tomar conciencia de las cosas. A través de la abertura que nos da el reposo, podemos permitir que la lucidez de la conciencia se manifieste para poder así vivir todo de un modo más consciente.

Es importante mantener un equilibrio entre el Inn y el Yang, entre el reposo y la actividad, entre la conciencia de nuestro interior y la manifestación hacia el exterior. Hoy, donde a nivel social prima el aspecto Yanguinizante de acción, actividad, prisa, calor, aceleración, con sus patologías asociadas: estrés, nerviosismo, ansiedad, cardiopatías, etc., es quizás más importante que nunca desarrollar la fase Inn e incorporarla en nuestras vidas. Y es aquí, donde la realización del Wai Tang Kung, nos puede ayudar poco a poco a incrementar la relajación y la conciencia e integrarlas en nuestro quehacer cotidiano.

Dentro de toda la serie, el ejercicio principal sería el número 1. Este ejercicio tiene como objetivo varios puntos importantes a destacar:

1. Es el punto de partida de toda la serie, el inicio, el principio de algo.
2. Es el momento en el que se toma conciencia de nuestro propio estado, tanto físico como emocional o mental. No se trata de juzgar cómo estamos o si esto que sentimos está bien o mal; de lo que se trata es de llevar la conciencia hacia nuestro propio ser en un intento de apartar nuestros sentidos de los estímulos externos para poder dirigirlos hacia nuestro interior.
3. Se contacta con la energía curativa terrestre. Hay una toma de conciencia de la Tierra como entidad planetaria. De la Tierra como lugar donde uno está de pie, viviendo, respirando, compartiendo con los demás. Se toma conciencia de la cualidad generosa del planeta Tierra de darnos todo aquello que nos permite vivir en salud y en armonía: alimentos, agua, sostén.

4. Se toma conciencia de la energía curativa terrestre de carácter ascendente, que penetra por nuestras plantas de los pies. Es esta energía la que imprimirá a nuestro cuerpo el movimiento corporal que va a permitirnos realizar todos los ejercicios de la serie. Contactar con esta energía, permite aproximarnos a lo que en el contexto taoísta se conoce como Wu-Wei, el no hacer. Y esto es así, porque cuando permitimos que la energía de la Tierra penetre en nosotros, va a ser ella la que imprima el impulso y propicie el movimiento corporal sin que nosotros tengamos que hacer “nada”.

Esta energía terrestre tiene su paralelismo y conexión con la energía biológica más ancestral que poseemos en nuestro interior. Es la energía que contiene la esencia de la manifestación de la vida, contiene toda la potencialidad para que la vida se manifieste. A esta energía biológica ancestral, también se la conoce como energía sexual.

Y es esta energía sexual, también conocida como Jing dentro del contexto de la Medicina Tradicional China, la que va a poder manifestarse libremente a través de los movimientos del Wai Tan Kung.

De forma natural, la propia práctica favorece la transformación de lo que en la tradición taoísta se define como la transformación del Jing en Chi y del Chi en Shen. Una forma de explicar cómo nuestra energía biológica más básica es capaz de refinarse para nutrir aspectos orgánicos y mentales.

El progresivo aumento de nuestra energía vital va en primer lugar a mejorar el estado de nuestros tejidos, órganos y vísceras. Conforme estos van optimizando su estado de salud, la energía vital empieza a nutrir el cerebro, favoreciendo así todas las funciones cognitivas vinculadas al mismo. Nuestra conciencia, en vínculo directo con el cerebro, también va, de forma progresiva, a ver mejoradas sus funciones. Se manifiesta así mayor claridad en la mente, más lucidez, visión amplia de las cosas, calma mental y abertura de conciencia.

Todos estos beneficios se manifiestan a través de la práctica continua de la serie. Aconsejándose realizarlos al menos durante un año, con una frecuencia de varios días a la semana.

Se puede ejecutar la tabla completa, manteniendo el mismo ritmo corporal o podemos enfatizar aquel ejercicio que libere la zona más afectada o que queramos potenciar especialmente. También podemos elegir un número de ejercicios determinado y centrarnos en ellos si es que hay alguna disfunción específica que queramos mejorar.

Si realizamos ejercicios sueltos es importante incluir, al finalizar los mismos, el ejercicio número 10, “Soltar al dragón”, para liberar la tensión y el calor que hayamos podido acumular con la ejecución del movimiento.

Sea cual sea nuestra aproximación a la serie y a sus ejercicios, es importante recordad el hecho de enfatizar la fase Inn de los mismos. Enfatizar la escucha y el relax, dejando que la propia inteligencia corporal se encargue de hacer lo correcto.

Ejercicio 1

El Ascenso Del Inn

Nos posicionaremos mirando hacia el Este. Si es posible, por la mañana temprano, cuando el Sol está saliendo sobre el horizonte.

Partimos de una posición de pie, estáticos, con las plantas bien asentadas en el suelo, los pies un poco separados adoptando una posición firme, sintiendo el peso corporal apoyado sobre los pies. Tomamos una posición erguida pero relajada; los pies en la Tierra, la coronilla en el Cielo. Los brazos descansan a los costados con los dedos ligeramente estirados, sintiendo un pequeño hueco bajo las axilas. La mirada al frente. La lengua pegada al paladar. Respiramos relajadamente.

A partir de aquí, buscamos mentalmente cierto contacto con la Tierra. Buscamos el percibir la energía centrífuga del planeta, su energía Inn. Una energía ascendente que penetra por nuestros pies y comienza a generar cierta vibración en nuestras piernas. Esta vibración, va ascendiendo poco a poco por todo el cuerpo, haciendo que éste manifieste un pequeño movimiento, al principio, y más grande después, fruto de esa vibración casi chispeante que va subiendo desde el suelo hacia nuestro cuerpo. Nos dejamos embargar por la vibración que genera esa energía Inn y dejamos que el cuerpo se mueva libremente. Es un movimiento de soltar hacia la Tierra. Un movimiento arriba y abajo, arriba y abajo, soltando todo el cuerpo, especialmente en el descenso. Vamos dejando que las articulaciones y el sistema musculoesquelético se vaya soltando y distendiendo poco a poco.

Si es posible, intentamos no incitar el movimiento de un modo forzado. Si, de todos modos, nos cuesta sentir ese ascenso de energía vibrante, podemos, voluntariamente, movilizar nuestro cuerpo, manteniendo la con-

ciencia en los pies asentados sobre la tierra. Mantener la sensación de que el movimiento siempre parte de los pies y va ascendiendo hacia el resto del cuerpo. Podemos ir dirigiendo el movimiento hacia aquellas zonas donde sentimos tensión o cierto dolor.

Al cabo de unos minutos, podremos ir incitando al cuerpo a que vaya disminuyendo lentamente el movimiento. Primero paramos externamente y luego el movimiento interno. Es muy importante hacerlo siempre así en todos los ejercicios; es una forma de adecuarse al movimiento natural del Chi y de ir tomando conciencia del propio cuerpo en todas sus diferentes dimensiones.

Este ejercicio potencia y facilita sentir el ascenso del Chi terrestre por los pies; sensación que deberá mantenerse durante cada uno de los ejercicios de la secuencia del Wai Tang Kung. Si al principio es difícil sentirla, induciremos nosotros el movimiento. Pero continuamos poniendo énfasis en la práctica para lograr sentirlo algún día, ya que este Chi es el que debería de inducir todos los movimientos de la tabla.



Fig. 1

Beneficios:

- Moviliza las articulaciones.
- Relaja y calma la mente.
- Disuelve tensiones corporales.
- Aumenta la vitalidad.
- Ayuda a tomar conciencia de la corporeidad y la verticalidad corporal.
- Meridianos implicados: todos.

Resonadores activos:

- 1 Riñón.
- 20 Vaso Gobernador.

Comentario:

Este primer ejercicio plantea un trabajo primario dentro de la serie. El ascenso del Inn terrestre es primordial para poder obtener un beneficio a través de toda la sucesión de ejercicios.

Aunque esta serie se caracteriza por la importancia de los movimientos de los diferentes segmentos articulares, es la energía Inn la que va a poder nutrir todo el proceso corporal, tanto orgánico como energético.

De igual modo, el arraigo y el contacto con la Tierra son primordiales en el Wai Tang Kung. Siempre, pero especialmente en edades avanzadas, el elemento Tierra, es decir, el sostén, la concreción, la estabilidad, la integración de los tejidos y estructuras corporales, van a entrar en déficit. Con lo cual, aparecen patologías asociadas a esta falta de estructura: osteoporosis, prolapsos de tejidos, procesos degenerativos. Así como patologías propias de un ascenso alterado del Chi: insomnio, falta de concentración, divagación mental, alteraciones mentales y de conciencia.

La realización de este ejercicio previene tales alteraciones, así como minimiza aquellas que ya estén manifestadas, mejorando la salud de sujeto.

Ejercicio 2

La respiración de la tortuga

Partimos de la posición inicial. Colocamos las manos, una sobre otra, en la zona por debajo del ombligo, Tan Tien Inferior (figura 2 a). Los hombres pueden colocar la mano derecha arriba; las mujeres, la izquierda.

Mantenemos la boca cerrada para potenciar, si es cómodo, la respiración por la nariz. Maxilar relajado y lengua en el paladar.

Inhalamos llevando el tronco ligeramente hacia detrás (figura 2 b). Nos centramos en el punto de la coronilla. El mentón un poco elevado para estirar ligeramente el cuello. Mientras vamos inhalando, hacemos un poco de contracción con el perineo para potenciar la circulación energética. Continuamos llevando el aire inhalado hacia la zona del bajo abdomen, donde descansan las manos.

Al acabar de inhalar, exhalamos inclinando el tronco hacia delante, manteniendo la espalda recta, la atención en el punto de la coronilla y el cuello estirado. Bajamos hasta conseguir una posición del tronco paralela al suelo. Al exhalar, relajamos el perineo.

Inspiramos elevando el tronco a su posición vertical. Seguimos inspirando para hacer la segunda repetición.

Repetiremos la respiración completa 3 o 9 veces.

Hacemos un cambio de manos y repetimos de igual modo.

Terminar manteniendo la sensación respiratoria corporal.