



Iniciación a Chikung

María Saldaña



AMOR·ZEN
descubre la verdad de quién eres

Contenidos

Curso de Iniciación a Chikung

- Introducción
- Taoísmo
- Medicina Tradicional China
- Anatomía Sutil
- Fundamentos en la práctica
- Ejercicios de preparación y apertura
- Postura del Vacío
- Caminar con lentitud
- Tabla Centenares de días construyendo la Base

Introducción



Todo en el universo es energía y está vibrando. El ser humano es multidimensional y tiene asociado un campo de energía humano o aura. En un estado de armonía el flujo de energía vital (qi, ki, prana, orgón) fluye libremente a través del cuerpo energético humano.

La salud se entiende como este flujo libre y armónico de energía en nuestros cuerpos.

SALUD = FLUJO LIBRE Y ARMONÍA

ENFERMEDAD = ESTANCAMIENTO Y DESEQUILIBRIO

Por el contrario, si debido a factores internos o externos el flujo de energía se comienza a bloquear vamos a ir presentando diferentes síntomas y finalmente si el flujo de energía vital se estanca (chi frío) en unos puntos esta desarmonía puede en casos severos llevarnos a manifestar enfermedades en el cuerpo físico.

Introducción

El Qi o Chi

- Es el poder animado que fluye en todas las cosas vivas, el calor, la energía vital, la vibración, la vida.
- Se puede sentir en la naturaleza en la Tierra, en los seres vivos, en todo lo orgánico.
- Una persona sana tiene mas qi que una persona enferma. Cuando una persona muere ya no tiene qi.
- La Salud es la abundancia y armonía de Qi, fluyendo como la corriente se un río.



Introducción

Fuentes de Qi en el Ser humano

- Zong Qi: Qi del Aliento / Respiración
 - Gu Qi: Qi del Alimento
 - Chin Qi: Qi Sexual
 - Yuan Qi: Qi Original
- Qi Genético (lo heredado en la concepción).
→ Qi del Cielo (Espíritu, Dios, Cosmos o Dao)
- Qi de la Tierra (de la Naturaleza, del Sol, de la Luna, etc)

Introducción

Somos energía, y la energía se ve influida por diversos factores que pueden traer armonía y coherencia o desarmonía a nuestro campo energético.

Influencias en la armonía/desarmonía de nuestra energía o Qi:

- Emociones, pensamientos, acciones (propios o ajenos que se dirigen hacia nosotros)
- Contactos y ambientes energéticos: Qi de las personas y de los lugares que frecuentamos o en los que vivimos.
- Alimentación
- Respiración
- Astrológicas
- Tierra (campos magnéticos, eléctricos)

Es importante aprender a cultivar y manejar nuestra energía pues esta continuamente sometida a fuerzas y campos energéticos que pueden influir de forma 'negativa' en nuestra energía, influyendo en nuestro bienestar y nuestro estado de salud.

Con Chikung aprendemos a sensibilizarnos con nuestra energía, a manejar el qi para armonizarlo y a cultivar una energía sana y coherente.

Introducción

¿Qué es el Chikung?

- Chikung es el arte o la maestría de guiar la energía interna a través del ejercicio físico (jinggong), respiratorio (Qigong) y mental (Shengong) para regular el flujo de energía vital (el qi).
- Qi o 'Chi' es energía vital, Gong o 'Kung' es el trabajo, el manejo o la práctica. Chikung significa trabajar o manejar la energía vital.
- Sus fines son preservar y reestablecer la salud, la auto-sanación, aumentar la longevidad y el desarrollo espiritual.
- Es una práctica bioenergética milenaria original de China, que proviene del taoísmo y posteriormente se mezcla con el budismo. Sigue las bases de la Medicina Tradicional China.
- Parte del trabajo de Chikung consiste en eliminar el qi frío o contaminado y los bloqueos de energía y recoger qi limpio para restaurar la armonía en el flujo de energía.



Introducción

– Chi Kung estático Nei Gong

El cuerpo esta quieto. El Qi se maneja mediante la concentración mental, la visualización y métodos precisos de respiración. Así, internamente se efectúa un trabajo profundo de purificación y acumulación de Chi puro, refinado, que nos nutre y nos proporciona la verdadera fuerza interna y luminosidad.

– Chi Kung dinámico Wei Gong:

El cuerpo se mueve externamente con el ejercicio mientras la mente está tranquila, en quietud y reposo. La concentración se dedica a dirigir la energía conscientemente a través de los canales sutiles del cuerpo y conducirla a los lugares que más lo necesitan.

Introducción

Escuelas/Modalidades de Chikung tradicionales

- Chikung médico o para la salud:

Su objetivo es prevenir la enfermedad y mejorar la salud, así como método de curación.

- Chikung Taoísta:

Trata de mejorar, desarrollar y fortalecer el Qi y el cuerpo buscando la salud, la inmortalidad y la longevidad. Hace hincapié en generar alquimia con la energía.

- Chikung Budista:

Busca mantener y preservar el cultivo del cuerpo y el Qi, y alcanzar el estado de Buda, la iluminación, se centra más en el espíritu.

- Chikung Confucionista:

Subraya la idea de que un individuo sano tendrá mas posibilidades de comportarse íntegramente, si uno se cuida a sí mismo, seguramente podrá cuidar a los demás.

- Chikung Marcial:

La práctica fortalece y acondiciona el cuerpo, y mejora las habilidades de defensa y ataque en las artes marciales. Es una forma mas fuerte y marcial.

Taoísmo

- El taoísmo es una corriente filosófica no dualista de origen chino que surge a partir de los escritos de Lao-Tsé '*el Tao Te Ching*' entre los siglos VI y IV a.C.
- Sus enseñanzas radican en vivir en armonía con el universo, según el orden natural de las cosas: el Tao.
- El tao es la fuente o sustancia de todo lo que existe, la base de la existencia. Al mismo tiempo es mutable, es la energía atemporal e ilimitada que rige al universo y el principio de todas las cosas y fenómenos.
- El camino del Tao es integrarse en la naturaleza y en sus ciclos, a fluir en sí mismo en concordancia y armonía. Es aprender a fluir con lo que la vida presenta.
- Enfatiza las virtudes de la compasión, , la simplicidad, la moderación, el desapego, la flexibilidad, la humildad y naturalidad como formas de alcanzar una vida plena.



Taoísmo

- Uno de los principios básicos del taoísmo es el **wu wei** (no acción, no esfuerzo) es, el principio de 'la no acción' o 'el hacer sin hacer'.

Significa **cooperar con el Tao**, con la realidad, sin esfuerzo o acción en voluntad o deseo propio, sino en la voluntad del todo. El Tao por si mismo realiza la acción a través de ti y de la vida.

Es hacer, sin alterar la naturaleza. Es fluir con la vida como el agua de un río.

Los fines pueden alcanzarse respetando las formas en que las cosas son y naturalmente se mueven; así, las acciones realizadas de acuerdo con el tao son más fáciles y efectivas que aquellas que pretenden contrariarlo.

“Acepta de corazón todas las cosas como parte de la unidad armoniosa”.

Lao Tse

Taoísmo

El Yin Yang

Establece que todo lo que existe y podemos ver contiene dos estados entre los que se establece el equilibrio: el yin (fuerza pasiva, lo femenino, la noche) y el yang (fuerza activa, lo masculino, el día). Representa el dinamismo de la naturaleza, el origen de todas las cosas manifiestas o existentes. Son estados complementarios, el uno no puede existir sin el otro.

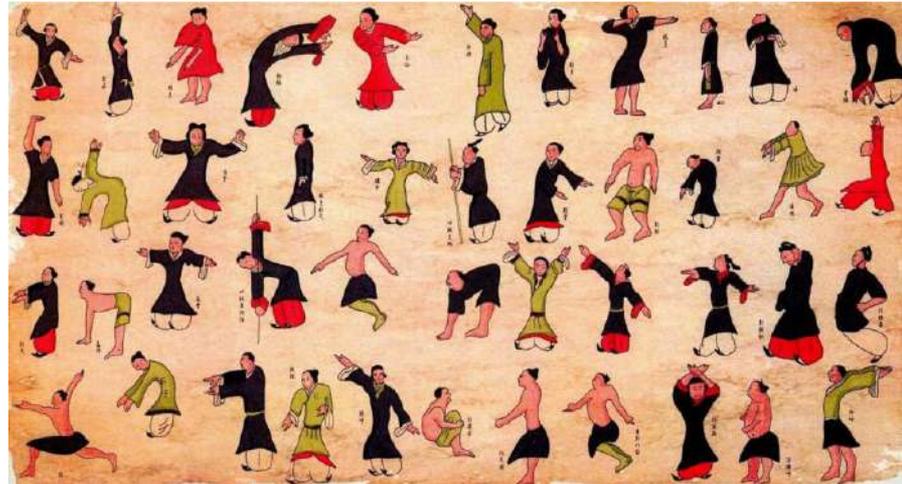


Taoísmo

- Los Taoístas encontraron diversas maneras para aumentar la conexión con el *Tao*: la filosofía y estilo de vida, alimentación, la medicina tradicional china y el Qigong.
- Los chamanes de la antigua China realizaban movimientos de danza, posturas imitando animales y ejercicios curativos. Los sabios taoístas desarrollaron un sistema de ejercicios para refinar y aumentar la energía, prevenir enfermedades y lograr la longevidad: el Dao Yin que es lo que ahora conocemos como Qi Gong.

“Para encarnar el Tao, deja de parlotear y empieza a practicar. Relaja tu cuerpo y sosiega tus sentidos. Haz regresar tu mente a su claridad original.”

Lao Tsé



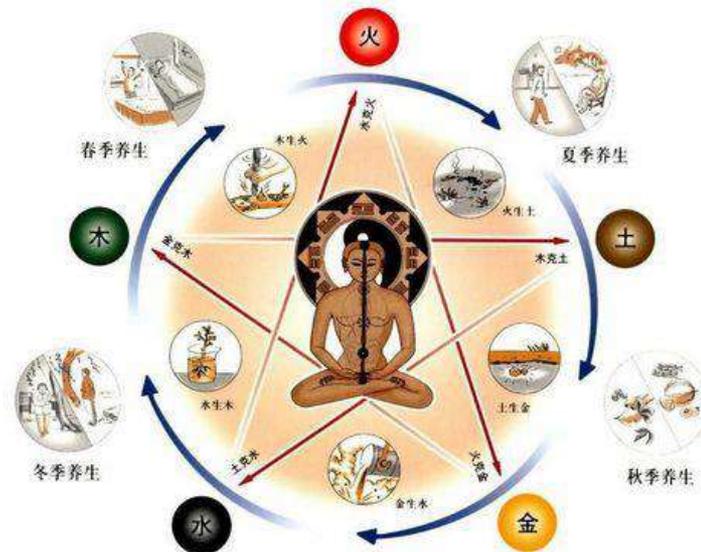
Medicina China

La Medicina Tradicional China (MTC) es una forma fundamentalmente taoísta de entender la medicina y el cuerpo humano. Basada en la observación del funcionamiento del organismo humano y su interacción con el entorno y los ciclos de la naturaleza.

Busca aplicar esta comprensión al tratamiento de las enfermedades y el mantenimiento de la salud con métodos diversos. Los componentes de este tipo de medicina comprenden acupuntura, fitoterapia, masajes, dietoterapia y qi gong.

Utiliza la teoría de los 5 elementos para el diagnóstico de la enfermedad. En cada estación del año y en cada órgano predomina la energía de un elemento.

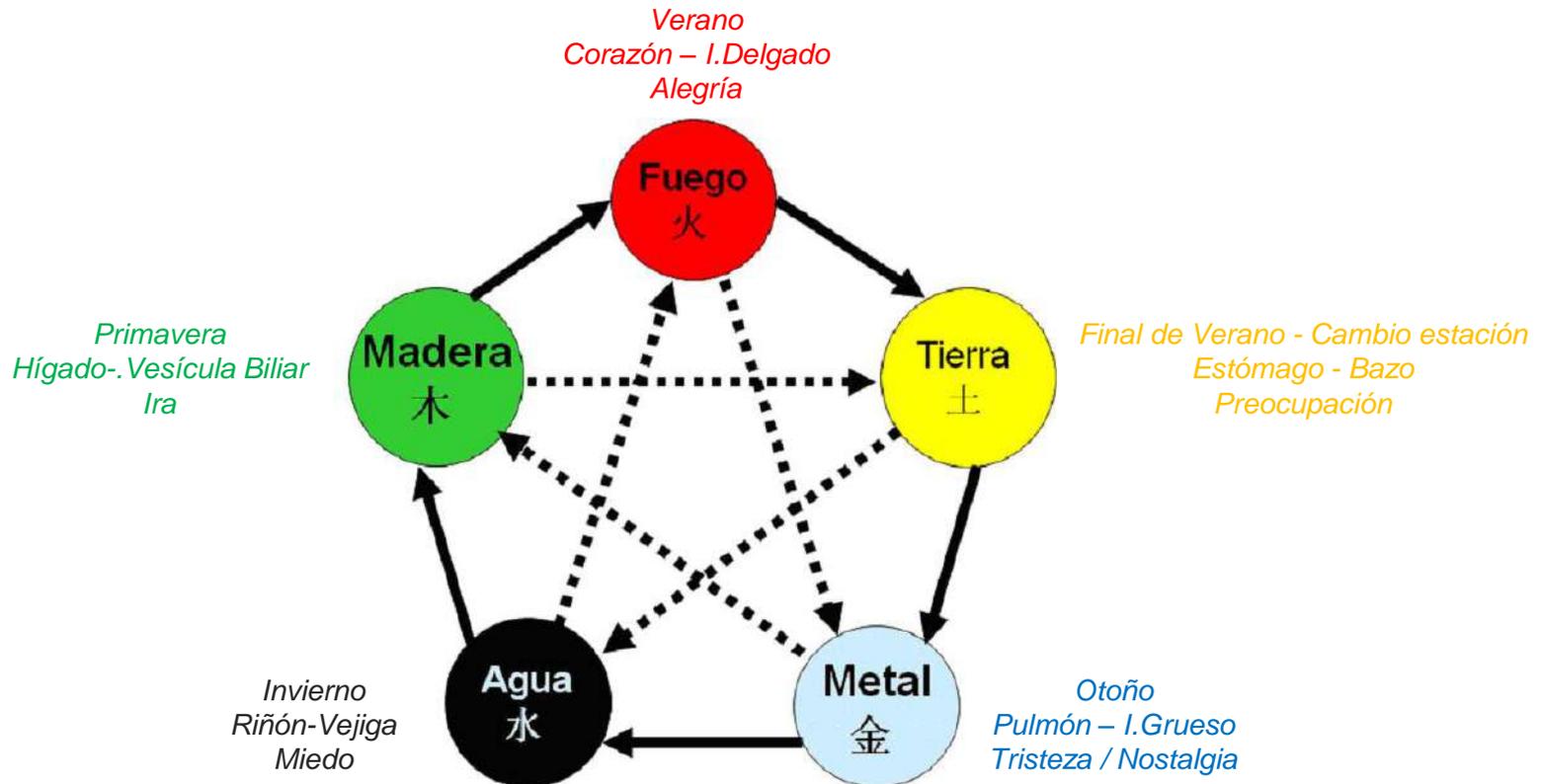
Según la MTC la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del yin y el yang.



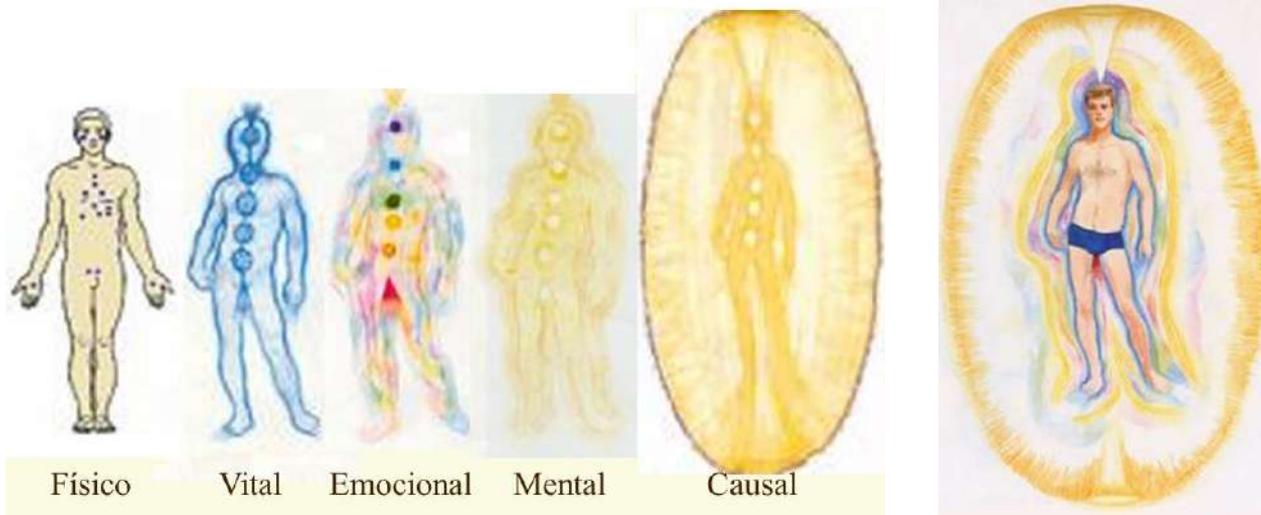
Medicina China

Los 5 elementos

La teoría de los **Cinco Elementos** (Wu Xing) son fases o *movimientos*, con carácter dinámico y de transformación. Chikung integra esta teoría para equilibrar y regular el Qi con la práctica según la estación del año en el que estamos o el desequilibrio que haya producido.



Anatomía sutil



Existen diferentes modelos que definen los cuerpos energéticos o envolturas del ser humano.

Son los diferentes campos de vibración y expresión que componen el campo de Energía Humano o Aura, de lo más denso (físico) a lo más sutil (espíritu), y que están interrelacionados.

Anatomía Sutil

Los Tres Tesoros *San Bao*

Los tres niveles fundamentales de la existencia del Ser humano según el taoísmo son:

La esencia (Jing) → Plano físico

Tenemos un Jing prenatal que heredamos genético y un Jing postnatal que se canaliza a través de las gónadas (testículos y ovarios). Se almacena en los riñones. Está relacionado con la energía sexual y sus fluidos. Práctica para su cultivo: Sexual

La energía (Qi) → Plano energético

Es la energía vital innata y la adquirida con el alimento, la respiración y los hábitos saludables. Es el qi que se mueve por los meridianos y capas de energía. Práctica para su cultivo: Qigong

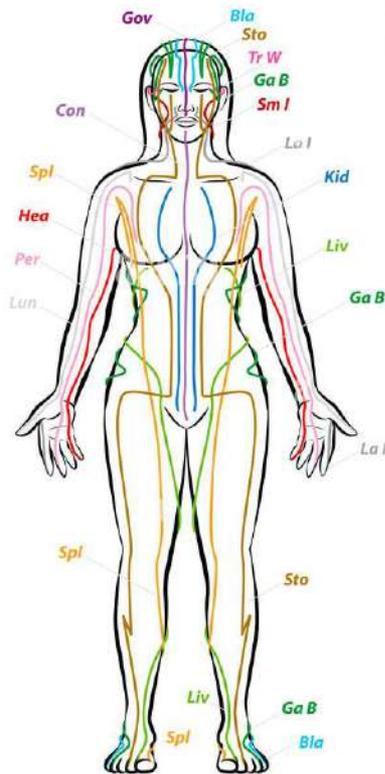
El espíritu (Shen) → Plano mental/espiritual

Se traduce como espíritu, alma, conciencia o psique. Controla las actividades mentales conscientes, inconscientes y subconscientes además de conservar la luz de la auténtica naturaleza del Ser. Es el qi mas sutil y etérea. Práctica para su cultivo: La Meditación

Según el Tao, se empieza por fortalecer y preservar el Jing (esencia), para transformarlo en Chi (energía) y refinarlo para elevar el Shen (mente espiritual). Ese Shen puro que equilibra la mente emocional y aviva el espíritu.

Anatomía Sutil

Los meridianos son canales que forman una red en el cuerpo por la cual fluye el qi (energía vital) y la sangre (xue). Hay 12 meridianos principales, 8 extraordinarios, 12 divergentes, 16 colaterales y otros pequeños colaterales. Los meridianos constan con puntos donde se concentra la energía (nadis) y actualmente hay mas de 1000 puntos detectados.



The Body Meridians

Two Centerline Meridians:

Conception Vessel
Governing Vessel

Twelve Principal Meridians:

Stomach Meridian
Spleen Meridian

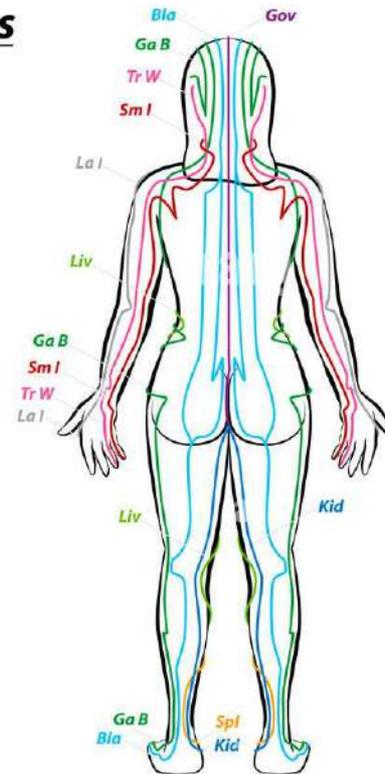
Small Intestine Meridian
Heart Meridian

Bladder Meridian
Kidney Meridian

Pericardium Meridian
Triple Warmer Meridian

Gall Bladder Meridian
Liver Meridian

Lung Meridian
Large Intestine Meridian



Anatomía Sutil

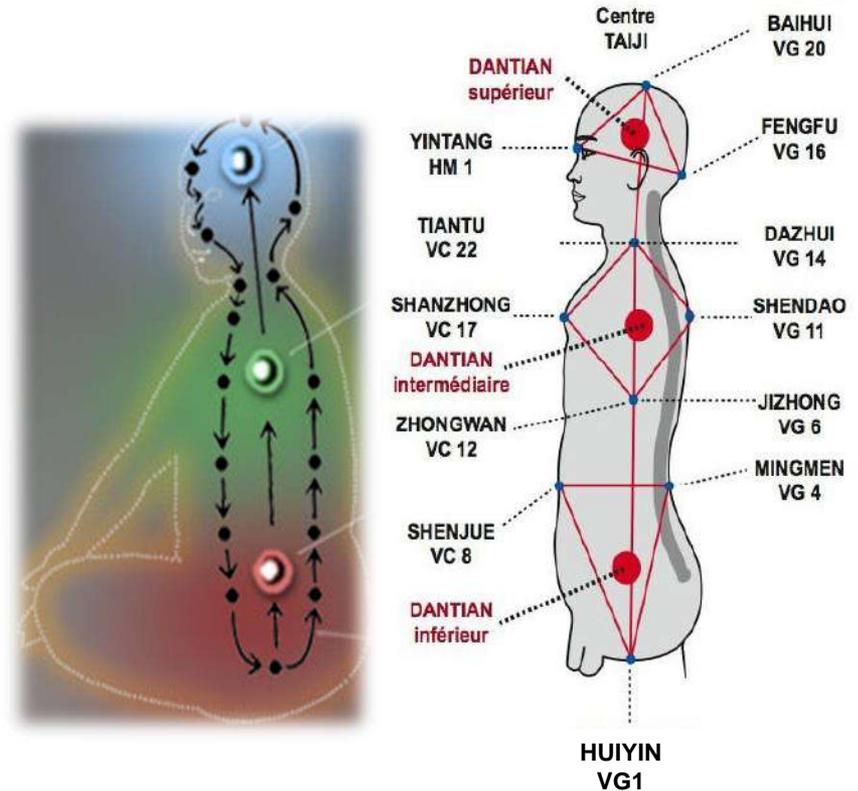
Los Tan Tiens *Dan Tian*

Los Dantiens son los 3 calderos de energía o campos de elixir localizados en el cuerpo etérico según el taoísmo.

Tantien inferior: Centro Vital, lo terrenal, órganos sexuales y el jing.

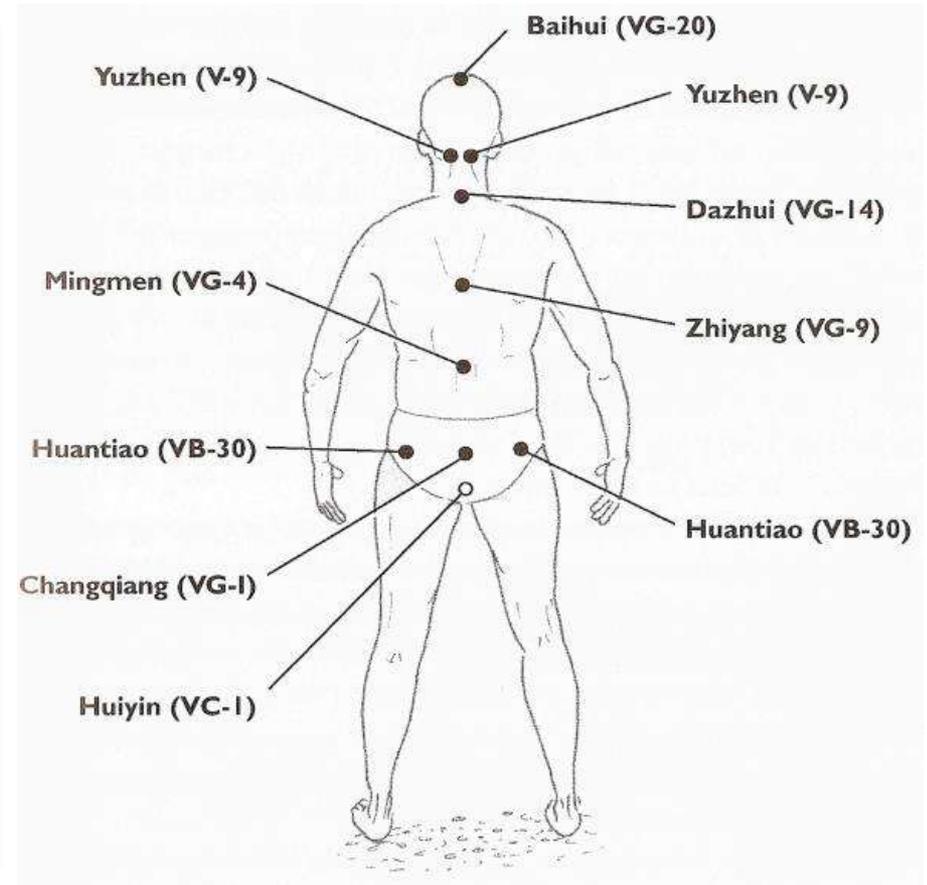
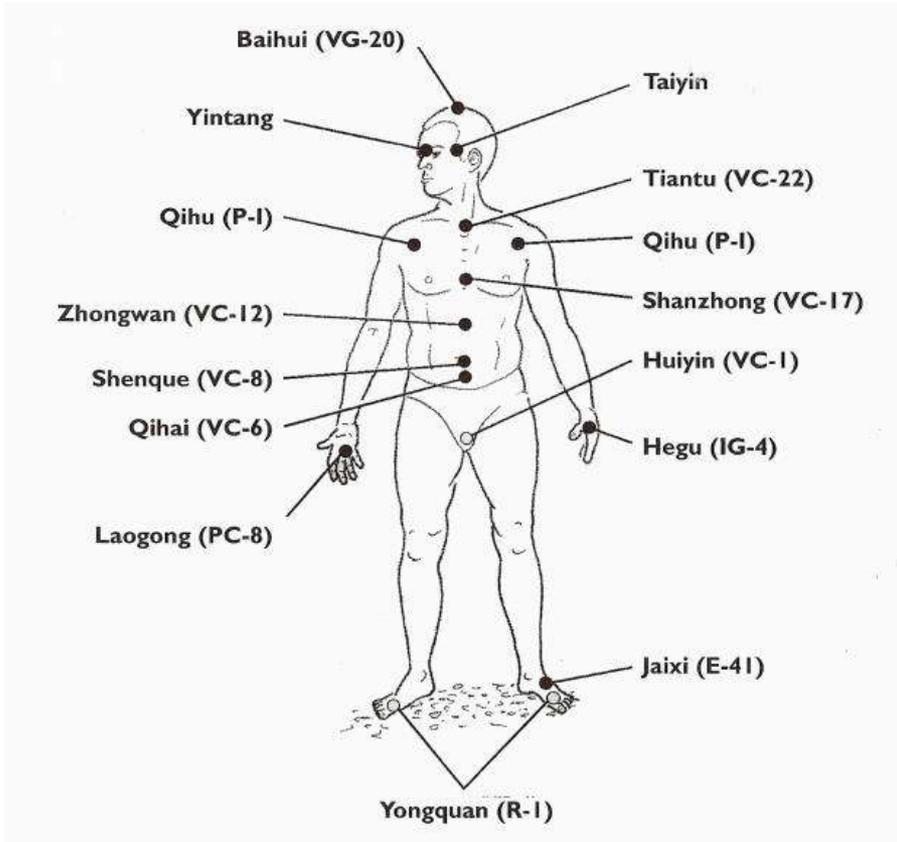
Tantien Medio: Centro de Amor, lo humano, el corazón y las emociones.

Tantien Superior: Centro de Consciencia, el Cielo, la mente, la cabeza y los pensamientos.



Anatomía Sutil

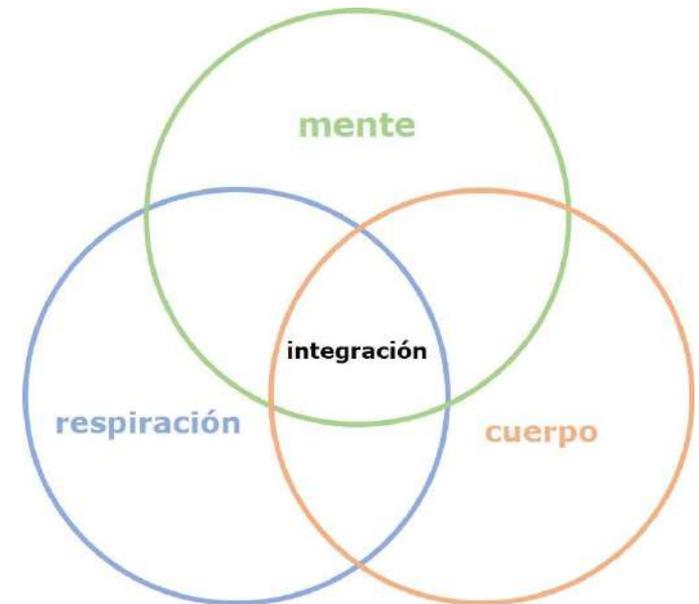
Puntos o vórtices de Qi importantes en la práctica de Chikung



Fundamentos

BASES EN LA PRÁCTICA

- Las 3 regulaciones (armonización):
 - Regular la forma (cuerpo)
 - Regular la energía vital (respiración)
 - Regular la mente (espíritu)
- Conducir y dirigir la energía a través de
 - La respiración
 - La atención mental
 - Los movimientos internos y externos.



Fundamentos

BASES EN LA PRÁCTICA

- Escucha interna, Conciencia, propiocepción
- Respiración natural, libre
- Relajar, soltar (Fan song gong) ⇔ *Cuerpo, Mente*
- No esfuerzo (Wu wei), suavidad
- En la base enraizamiento, conexión suelo plantar
- En la columna fluidez, ligereza
- Equilibrio Yin Yang
- Relajación activa
- Movimiento unificado, orgánico
- Alineación, Circularidad

*En la quietud, como el pino.
En movimiento, como las nubes y el agua.
Proverbio Chino*

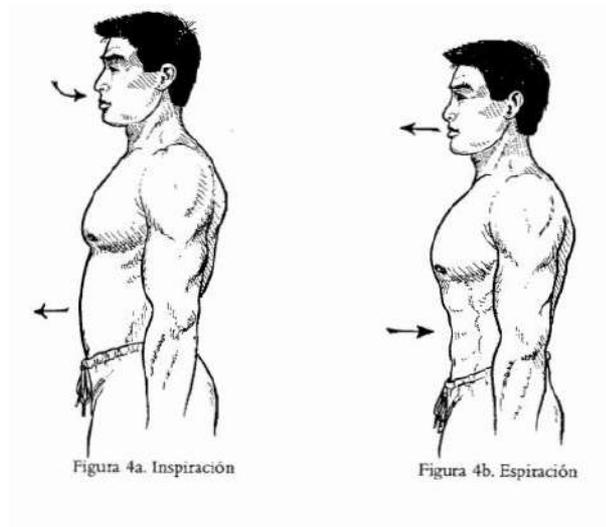
Fundamentos

La respiración natural y relajada

Respiración abdominal o diafragmática

En la inspiración el diafragma desciende y el abdomen se expande, en la exhalación el diafragma sube y el abdomen se contrae

Produce más capacidad de entrada de oxígeno a los pulmones y da un masaje a los órganos



Fundamentos

Postura de Chikung

Una buena postura genera un Qi sano

Permite instalar el centro de gravedad y energético en el vientre (tantien) y realizar los movimientos con mayor estabilidad y fluidez

- Columna vertebral estirada y libre
- Hombros relajados, hundidos, sin encogerlos ni echarlos atrás
- Los codos las rodillas y los dedos ligeramente doblados
- Los pies planos sobre el suelo, enraizados
- Pecho cómodo y amplio
- Abdomen y plexo solar distendidos
- Respiración lenta, tranquila, profunda
- El cuerpo esta relajado y activo, vivo al mismo tiempo
- La lengua toca el paladar, mandíbula relajada



La práctica

Postura del Vacío o el Poste Erguido (Zhan Zhuang)

Postura de Meditación de Pie

Estar de Pie como un Árbol

Se vacía cuerpo y mente de tensiones

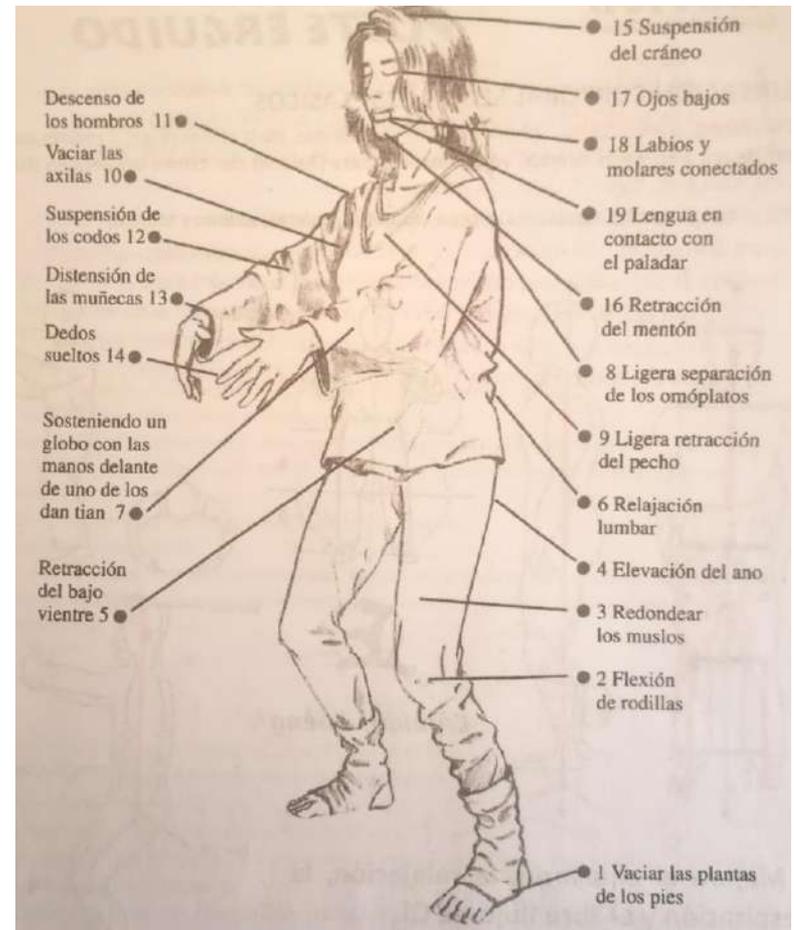
Respiración natural

Nada que hacer

Contemplar, observar las sensaciones, la energía,
la presencia.

**Aporta equilibrio, relajación, aumenta el Qi,
regula las emociones y trae calma mental**

Hace Fluir el Qi de la Tierra y el Cielo



La práctica

Ejercicios de preparación y apertura articular (guan jie song kai)

Movimientos Circulares, de extensión y flexión, de apertura y cierre

- Cervicales Cabeza de dragón, de grulla y de tortuga
- Codos, hombros y cintura escapular
- Columna vertebral,
- Cintura, Caderas
- Rodillas
- Tobillos
- Dedos manos y muñecas
- Cadena articular (movimiento del ave)

La práctica

Caminar con Lentitud (Man Bu Xin Gong) Meditación caminando

1º Postura del Vacío Paso por la izquierda



La práctica

Caminar con Lentitud (Man Bu Xin Gong) Meditación caminando

Paso por la derecha



La práctica

Centenares de días Cultivando la Base (Bai Ri Zhu Ji)

Serie sencilla taoísta de 6 ejercicios para dirigir la energía abriendo, cerrando, subiendo, hundiendo y girando el Tantien. Con la práctica nos sensibilizamos con el Qi, aumentamos su flujo y calidad, sentimos la amplitud y el espacio interno del cuerpo, mente y espíritu con la energía y serenamos nuestro Shen (calma mental)

Ducha de Qi



Recoger el Qi



Verterlo



1. Poste del Vacío



2. Elevar y Hundir



3. Abrir y Cerrar



4. Rodear la Pelota

4.1 Hacia delante y detrás



**4.2 Rodear la pelota
Hacia los lados
abriendo y cerrando**



**4.3 Rodear la pelota
En oblicuo
*El león dorado juega
con la pelota***



**5. Mover el Tantién
En círculo**



**6. Guiar el Qi de
Vuelta al origen**



7. Sacudir la espalda
Siete veces



Bibliografia

- *El camino del Qigong*. Autor: Kenneth S. Cohen
- *Meditación Tao*. Autor: Jordi Vila i Oliveras
- *Taoísmo*. Autor: Alan Watss
- *Tao Te King*. Autor: Richard Wilhelm

Notas

Notas

Notas

Notas



*El Sabio obra sin actuar. Enseña sin hablar.
Todos los seres se presentan ante él y a ninguno se niega.
Crea, pero no posee. Realiza, pero no retiene.
Cuando termina la obra, no se aferra a ella.
Y precisamente por no aferrarse, nada ni nadie le abandona*



AMOR·ZEN
descubre la verdad de quién eres