

REVISTA

**R**

Nº 37

Noviembre  
y Diciembre  
Año 1997.  
275 Ptas.

# Dietética y Salud

**Cómo  
combinar  
bien los  
alimentos**

**Gimnasia  
china para  
MENTE y  
ESPÍRITU**



**"Cambié  
el tabaco  
por las  
infusiones"**

**ÁNGEL CASAS**

**CLAVES  
para ser  
FELIZ**

**COCINA  
vegetariana  
para las  
FIESTAS**

**SALUD  
Todo sobre  
los empastes  
TÓXICOS**

**Secretos y  
símbolos de  
la Navidad**

**TÉCNICAS ORIENTALES DE BELLEZA:  
acupuntura, relajación, cromoterapia...**



8 412170 010031

000

# QI GONG, la gimnasia china

**rejuvenecedora** Descubre las ventajas de una gimnasia que se realiza sin esfuerzo muscular, que no produce radicales libres y que depura la energía, relaja la mente, regula la respiración y hace que recuperemos la capacidad de sentir la naturaleza.

**L**os espectadores se quedaron atónitos cuando contemplaron cómo un especialista de taichi chuan y qi gong era golpeado en la garganta con una lanza. Posteriormente, otro maestro de qi gong aguantaba su cuerpo sobre las púas de un tenedor. Un tercero recibía duros golpes sobre una espada situada en su propio pecho y después, acostado sobre un colchón de clavos, aguantaba martillazos que pulverizaban una losa de piedra situada sobre él.

Todo esto formaba parte de un espectáculo a cargo de tres especialistas en taichi chuan y qi gong que recorrió varios países de Europa hace casi dos décadas, llenando los estadios donde actuaban con un público sorprendido. Desde entonces hasta ahora, el taichi chuan y el qi gong han ido entrando lentamente en las vidas de centenares de personas en occidente.

El taichi chuan es el nombre del antiguo arte chino del cuerpo que incluye una técnica de manejo sutil de la energía y la ciencia de la concentración mental. Su origen se pierde en la noche de los tiempos. La palabra taichi significa "lo absoluto", "lo más grande", "lo excelso", y a la vez es un término que designa a la estrella polar, "punto virtual" alrededor del cual giran las constelaciones. Los antiguos sabios contemplaron el cielo y percibieron el movimiento de las estrellas durante mucho tiempo. En base a sus conocimientos estructuraron un sistema filosófico con el que podían leer, catalogar o decodificar cualquier fenómeno de la naturaleza.

**La práctica regular de qi gong reequilibra la energía vital y aumenta nuestras defensas inmunitarias.**



Ramón Lozano, profesor de qi gong, ejecuta las posturas más significativas

Este sistema fue llamado I Hsueh: "La ciencia del cambio".

En resumen, el taichi chuan es la manera óptima de convivir con la naturaleza: la armonía, la organización y la perfección del movimiento, la verdad de la palabra y la quietud de la mente. La secuencia de los movimientos reproduce las diferentes formas de ataque o de blo-

queo contra un adversario. Ejecutados lentamente, permiten controlar la movilización del qi (la energía) durante el movimiento. Así pues, el taichi está ligado al qi gong (se pronuncia 'chi kung'), que significa literalmente "dominio de la energía", cuya práctica se remonta a cinco mil años. Según la teoría médica china, el qi en el qi gong no es solamente el aire que respiramos, sino que también se refiere a nuestra energía vital interna. En términos médicos modernos supone resistencia a las enfermedades, adapta-

bilidad al ambiente externo y recuperación de la salud.

Los ejercicios gimnásticos occidentales, basados en el esfuerzo muscular y el consumo de oxígeno -lo que produce radicales libres- favorece la degeneración celular y el envejecimiento prematuro. Por el contrario, el qi gong limpia y depura la energía individual, y su práctica permite desarrollar una percepción sutil del entorno y recuperar la capacidad de sentir la naturaleza, las estrellas, el sol, la tierra y el cielo.

Los contenidos del qi gong son variados, pero implican principalmente: regulación del cuerpo (postura), de la mente y de la respiración, automasaje y movimientos de las extremidades.

### **Calmar la mente**

La actividad mental está, por supuesto, relacionada con el cerebro. El médico Li Shi Zhen decía: "el cerebro es el palacio mental supremo".

Se comprende, pues, que la actividad mental del corazón y la del cerebro sean una sola y una misma cosa. Por ello, según los antiguos, lo importante era regular el corazón, lo que significa arreglar los pensamientos desordenados, apaciguarlos y tranquilizarse. Este estado de

calma y de serenidad debe ser desarrollado como base fundamental de todos los ejercicios de qi gong. Ello nos permitirá armonizar el qi y regenerar una gran cantidad de éste. Es así porque la práctica del qi gong reposa, refresca y reduce progresivamente la necesidad de dormir. No es recomendable antes de irse a la cama, pues puede retardar la conciliación del sueño.

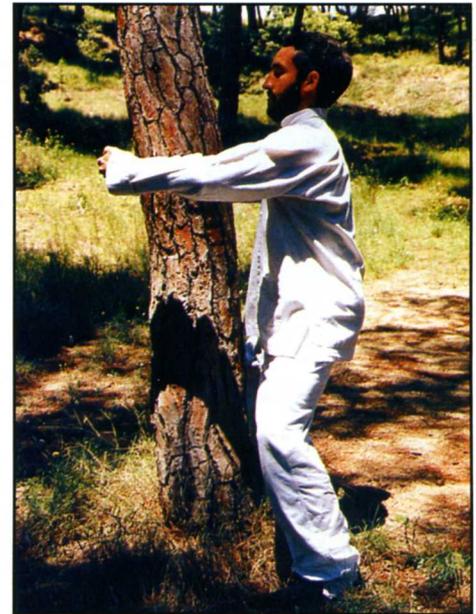
Esta serenidad también permite alcanzar más fácilmente la concentración sobre la circulación del qi.

### **Regular la respiración**

Antes de realizar el ejercicio, siéntese tranquilamente durante algunos minutos y despeje su mente de pensamientos. Luego cierre los ojos y relájese; dirija su atención mental a la parte inferior del ombligo, a unos 5 centímetros por debajo de éste, mientras inhala lentamente por la nariz (con la boca cerrada). Imagine que hace bajar la



Postura inicial (Qishi)



El abrazo del árbol



El látigo (Danbian)

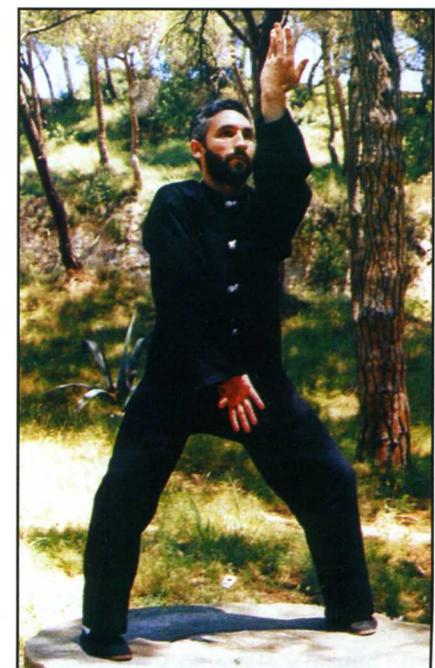


El monje se pone de cucullas

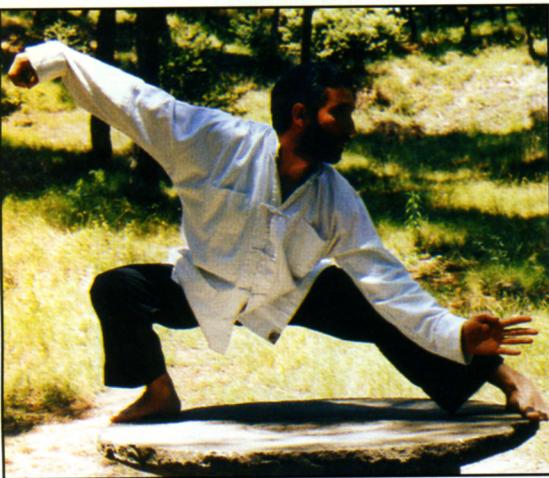
respiración hasta ese punto bajo el ombligo y la mantiene ahí durante medio minuto. Este tiempo se puede prolongar progresivamente hasta uno, dos o más minutos.

Ahora haga un esfuerzo por meter la zona del ombligo hacia dentro todo lo que pueda durante un minuto antes de dejar que vuelva a su posición normal. Luego siga el proceso de exhalación, que debe realizarse con naturalidad y sin ningún esfuerzo consciente. Esto quiere decir que no debe pensar en su respiración, sino que debe dirigir toda su atención al punto por debajo del ombligo, imaginándose que lo mira y escucha todo el rato.

Una sesión de práctica puede durar 20 minutos y alargarse progresivamente hasta los 60. Después de cada sesión dé un paseo de 50 ó 60 pasos. Hacen falta por lo menos dos sesiones diarias. Con los años, este



Postura que regula el bazo y el estómago



La serpiente que se desliza (Sheshen xia shi)



El faisán dorado se mantiene sobre una pata (Jinji du li)

ejercicio le ayudará a mantenerse en forma y a prolongar su salud.

### Los masajes

► El masaje de la nuca: colocaremos las manos sobre la nuca y descenderemos lentamente sobre las vértebras cervicales hasta llegar a la base del cuello. Se repite 30 veces.

Este masaje favorece la circulación de la sangre y la de la energía en la región del bulbo raquídeo, estimula los centros reflejos de dicha región y desentumece la nuca. Previene la artrosis y el anquilosamiento de las vértebras cervicales; también regula el sueño.

► El masaje de las orejas: tras friccionar las manos, tomamos cada oreja entre el dedo anular y el medio y masajeamos vigorosamente de arriba y

# Efectos terapéuticos

## del qi gong

Según los experimentos clínicos llevados a cabo por el Instituto Shangai de Investigación de Medicina Tradicional China, la energía liberada por maestros de qi gong puede ayudar a curar algunas enfer-

medades provocando efectos desconocidos de tipo fisiológico y bioquímico en el paciente.

Se citan multitud de casos.

Sun Shangong, mecánico de profesión, tuvo durante años un hematoma del tamaño de un huevo en la región lumbar; cuando comenzó la práctica de qi gong fue desapareciendo gradualmente. Can Jianyi, empleado del departamento de informática, padecía hepatitis y llevaba más de tres años hospitalizado. Su pronóstico era de muerte. A pesar de estar muy enfermo, consiguió levantarse y comenzar ejercicios de qi gong. En la actualidad goza de perfecta salud y participa en las



Empujar (An)

carreras atléticas del campus.

Éstos no son más que algunos de los cientos de testimonios que existen de curaciones mediante la práctica del qi gong. Aunque con menos espectacularidad, lo cierto es que todos podemos modificar de forma positiva mente y cuerpo practicando regularmente esta gimnasia oriental.



Todas las posturas exigen una gran concentración

de arriba abajo durante 30 veces. Luego colocamos las palmas de las manos sobre cada oreja y masajeamos de delante hacia atrás y de atrás hacia delante durante otras 30 veces. Finalmente pellizcaremos todo el pabellón con el índice y el pulgar. Este masaje estimula la circulación de la energía y de la sangre en el pabellón auricular y el oído interno. Por otra parte, los pabellones auriculares son zonas reflejas de todo el cuerpo,

por lo que este masaje mejora todas las funciones orgánicas en general. ■

**Para saber más:** *Los prodigios del qigong*, compilado por China Sports Magazine, Pekín, Ed. Mandala • *La gimnasia de la eterna juventud*, Ives Requena Ed. Robin Book • *Qi gong, la grulla voladora*, A. Schilling, Ed. Martínez Roca • *La terapia qi gong*, Tzu Kuo Shih, Ed. Edaf.

**En Internet:** Qigong • Yan Xin qigong • Tai Chi Study • Yang Tai Chi • Wu Style Animated Tai Chi • Page • Taichi Union

Texto y fotos: Juan R. Villaverde