

LAS OCHO JOYAS DEL CHI KUNG: “DEL MOVIMIENTO AL SILENCIO”



Marcela Latorre Robles
Parque de Estudios y Reflexión “Los Manantiales”

Índice

Interés	3
Hipótesis	3
Resumen	3
Síntesis	3
Historia del Chi kung o Qigong	4
Qué es el Chi Kung o Quigong	6
Movimiento, Respiración y Concentración Mental	6
Las Ocho Joyas del Chi Kung: Un Camino Poético Interno	7
Conclusiones	11
Bibliografía	12

Interés

El interés de trabajar con el Chi Kung o Quigong, nace por la necesidad de encontrar alguna “técnica” para llevar la mente al silencio.

En el proceso que me encontraba, había logrado conectar con la conmoción, teniendo experiencias de arrebatos y reconocimiento gracias a la gran carga afectiva que fui construyendo por el contacto con el amor profundo.

Entonces me pregunté: ¿Cómo podía pasar de la conmoción al silencio? ¿Cómo podía llegar más atrás y conectar con el vacío?

Hipótesis

Es posible desde el movimiento llegar al silencio.

Resumen

El Chi Kung o Quigong es una disciplina milenaria que tiene influencia del taoísmo, budismo, confucionismo, la medicina china y las artes marciales. Es el trabajo con la energía, busca que el cuerpo tenga el equilibrio adecuado para tener salud y llegar a la longevidad y en su parte espiritual, pretende llegar a la inmortalidad por medio de una mística.

Desde el movimiento y la respiración, se llega a la concentración mental, existe un Chi Kung meditativo.

Las Ocho Joyas, me han permitido construir un camino poético que me dispone para conectar con mi trabajo de ascesis.

Síntesis

El movimiento me ayuda a concentrar la mente, inspirarme y prepararme para mi ascesis.

Historia del Chi Kung

Como método terapéutico, el Chi Kung o Qigong tiene su origen en la más remota antigüedad de China. Evidencias históricas indican que hace más de 4.000 años, las personas utilizaban una danza para fortalecer el cuerpo, regular la respiración, activar la circulación sanguínea y a veces para curar determinadas dolencias. En excavaciones realizadas, se encontraron vestigios de la China de esos años, encontrando templos y lugares donde realizaban sus rituales funerarios. También descubrieron artesanía realizada con piedra jade, fabricando amuletos y esculturas donde usaban este material. La cultura Hemudu, por ejemplo, adoraba a un espíritu del sol y un espíritu de fertilidad, promulgaban rituales chamánicos y creían en la vida después de la muerte. Las culturas de Yangshao y Longshan producían cerámicas con símbolos que fueron los antecedentes de la escritura china, los objetos de bronce se realizaban para sus prácticas de culto, tanto para la veneración de antepasados, como para sus ceremonias religiosas.

Aprovechando la fecunda cultura de su país natal, el Chi Kung fue enriqueciéndose a través de la contribución de los grandes sabios filósofos chinos. El Taoísmo, el Budismo, el Confucionismo, la Medicina y las escuelas de Artes Marciales contribuyeron en gran parte al desarrollo de este arte.

En el comienzo del siglo V a.C., aparece una de las obras médicas más famosa de China, el Huang Di Nei Jing (Canon interno de medicina del Emperador Amarillo). Esta obra incluía relatos sobre la teoría del Chi Kung y una descripción pormenorizada de algunos de sus ejercicios.

En 1979, se realizaron excavaciones arqueológicas a un túmulo cerrado que correspondía a los comienzos de la dinastía Han (siglo II A.C.), fue descubierto un dibujo, que mostraba más de 40 posiciones de Chi Kung, proporcionando una información inestimable sobre estas técnicas. Estas prácticas eran conocidas como Dao Ying Zing Qi Fa (Método Para Inducir el Libre Flujo de Qi)

En otros estudios realizados por la Academia China de Ciencias, fueron encontradas inscripciones en bronce que datan desde el período de la dinastía Zhou (1.100 – 221 a.C.). En recientes excavaciones, fue hallada una sepultura del Período de los Estados Guerreros (770 – 221 a.C.) que contenían reliquias con la siguiente inscripción:

“Respirando profundamente dirija el Qi al Dantien (área situada a 5 cm. Bajo el ombligo, aproximadamente). Mantenga la respiración por un corto tiempo y exhale. Dirija la energía hasta la cima de la cabeza, para que el Yang Qi (masculino) circule hacia arriba y el Yin Qi (femenino) vaya hacia abajo. Quien mantenga esta circulación, podrá alcanzar la longevidad”

Pero este arte, “no sólo lo practicaron los chinos sino también pueblos de otras grandes culturas en diferentes lugares. Se lo conocía con distintos nombres. Los indios por

ejemplo, lo llamaron yoga; los antiguos griegos y egipcios lo llamaron el arte de los misterios, y los tibetanos, el arte de la sabiduría”.¹

Durante la época de la Dinastía Shang (siglos XVI – XI a. C.) el Chi kung había alcanzado un nivel bastante elevado. Las vasijas de bronce de este período muestran figuras humanas que realizaban estos movimientos, los que fueron tal vez los prototipos de las posturas del Chi Kun actual.

Si bien, Lao Tsé, Confucio y Buda fueron contemporáneos (nacieron entre el 563 a. C y el 551 a. C, aunque de Lao Tsé no se tiene certeza histórica de su existencia), es el taoísmo quien toma primero estas prácticas buscando trascender lo físico, desarrollando la mente y el espíritu. El Chi kung Taoista enseña la unidad del alma humana con la conciencia universal, produciendo así la inmortalidad; adquirió gran importancia durante los períodos Han y posteriores (220 a. C – 202 a. C)

“En la meditación taoísta, que es el camino esencial y supremo hacia la inmortalidad, se pueden distinguir dos métodos principales, a saber: la mente centrada en un punto y la visualización”.²

En el Clásico del Elixir y el Clásico de la Paz, dos libros de la época, se explica la filosofía taoísta y el principio básico del Chi Kung:

“Tenemos un cuerpo y este cuerpo es una unidad, la unión de lo físico y lo espiritual. La forma en sí misma está muerta; es el espíritu el que da la vida física. Cuando hay una armonía normal entre lo físico y espiritual, las condiciones son propicias; si esta armonía se altera, las condiciones son perjudiciales”.

En la misma época, el budismo se propagó de India a China, fue así como nace la Escuela de Chi Kung Budista, que se basa esencialmente en el cultivo de la mente, más que en el del cuerpo. Su propósito es lograr la sabiduría y la iluminación, purificando la mente para que el Yo verdadero, el Yo anterior al nacimiento, se libere.

La Escuela de Chi Kung Confuciana “tiene el objetivo de “regular la mente”, “la sinceridad” y “cultivar el carácter moral”, permitiendo a los practicantes alcanzar un estado de “descanso, calma y quietud”.³ Ellos hablan de que el silencio da origen al intelecto, señalan que hay que dedicar la mitad del día a la meditación y la otra mitad al estudio.

Otras corrientes que fueron dándole fundamento y técnica a esta disciplina fueron la influencia de las Artes Marciales y toda la sabiduría de la Medicina China.

¹ El Arte del Chi Kung, Wong Kiew Kit, Ediciones Urano, 1996, pág 23

² Ibíd, pág 34

³ Quigong y Medicina Tradicional China, Escuela Latinoamericana de Medicina Tradicional China, pág 4

Qué es el Chi Kung o Quigong

En el Huangdi Neijing, antiguo texto de la medicina tradicional china, se señala: “La Fuente de la vida, del nacimiento y del cambio es el chi; todo lo que existe bajo el cielo y la Tierra obedece a esta ley. El chi de la periferia envuelve al cosmos; el chi del interior lo activa todo”.

El chi es la energía y el Chi Kung es el arte de desarrollar la energía. “En su sentido más amplio y en cuanto al estudio del chi, el Chi Kung implica todas las actividades humanas que tengan que ver con la energía... En un sentido práctico, no obstante, el Chi Kung se orienta particularmente a mantener la salud, mejorar las artes marciales, entrenar las facultades mentales y realizar la plenitud espiritual. Los intereses del Chi Kung son en realidad ilimitados, puesto que el chi es la esencia misma de la más pequeñísima partícula subatómica, del hombre y del universo infinito”⁴

El Chi Kung en su nivel avanzado propicia que los místicos logren encontrar a Dios o a la Realidad Suprema. En el libro “El Arte del Ch Kung”, Wong Kiew Kit, comenta el siguiente procedimiento para lograr la realización espiritual: “Siéntese con las piernas cruzadas y adopte una posición cómoda. Entre en meditación profunda, con el método que le aparezca apropiado. Después medite acerca del Cosmos, fundiéndose con su vacuidad infinita y experimentando su conciencia infinita; o concéntrese resueltamente en su ideal elegido, según cual sea su credo, religioso o filosófico, y vea y sienta la manifestación de su plena gloria”.

En la época de la dinastía Tang (siglos VII - X), el poeta Po Chu Yi, tradujo por medio de este escrito, su experiencia durante un estado meditativo del Chi Kung:

“Cierro los ojos para meditar, y de mi comienza a emanar el vibrante Chi; sensaciones de alegría me hormiguean, cual insectos que al despertar corretean. Todas mis células esta sensación va inundando, desde el centro la nada se va ensanchando, y de mí mismo olvidado, de forma despojada, mi mente y el cosmos se disuelven en la nada”.

Movimiento, Respiración y Concentración Mental

El movimiento y el trabajo muscular ayudan a fortalecer el cuerpo y los estiramientos ayudan a drenar los canales de energía, mantener los músculos, tendones y articulaciones flexibles y así de esta forma permitir el libre flujo de energía y sangre del cuerpo, manteniendo nuestros órganos internos sanos.

La respiración profunda y lenta conlleva un estado mental de calma y serenidad. La inhalación estimula el sistema nervioso simpático de activación, mientras que la exhalación estimula el sistema nervioso parasimpático de descanso; una exhalación lenta,

⁴ El Arte del Chi Kung, Wong Kiew Kit, Ediciones Urano, 1996, pág 51

relaja bajo cualquier situación de tensión, mientras que una lenta inspiración permitirá tonificar y activar nuestra energía.

La concentración mental es la fijación de la atención en un punto. En el Qigong se dice "pensar en una cosa para olvidar las mil".

Una respiración profunda y lenta conlleva a un estado mental de calma y serenidad. Una mente tranquila permite armonizar el flujo de sangre y energía del cuerpo. Ya que la mente controla la energía y la energía controla la sangre.

Las Ocho Joyas del Chi Kung: Un Camino Poético Interno

Para mí siempre ha sido fácil desde el movimiento experimentar diferentes estados y practicando estos "ejercicios" rozaba una gran calma.

Cuando comencé a realizar Chi Kung, quería conectar con mi salud corporal, pero en las primeras clases empecé a registrar mucha carga energética y fui descubriendo que un posible camino para llegar al silencio, era lograr concentrar la mente haciendo un trabajo atencional, utilizando los movimientos.

Tomé esta disciplina con más permanencia y fui encontrando equilibrio y mucha calma, lo que, por mis características motrices, fue ayudándome a tener un tono para luego trabajar mi ascesis.

Sólo desarrollé los ejercicios de las Ocho Joyas y a cada una le fui entregando un significado que fue apareciendo para ir conectando con un estado propicio, ya sea para mis pedidos diarios, para enviar bienestar o para mi trabajo de ascesis.

Después de dos años de práctica, logré construir un camino poético que me conecta con la calma, a veces inspiración y bastante carga energética.

Los Ocho Joyas son una forma de trabajo energético externo que activa la circulación de la energía interior y activa los órganos internos, por medio de movimientos y estiramientos muy suaves. Se atribuye el origen de estos ejercicios a Zhong Li (Chung-li Chuan) de la dinastía Tang (618-907). La descripción del grupo de los 8 ejercicios, aparece por primera vez en el libro de Diez Textos para el Estudio de la Realidad, incluido en el Canon Taoísta, fechado hacia el s. XII. El origen de estos ejercicios lo indica una introducción escrita por Zeng Zao, muerto alrededor de 1150 y autor de una enciclopedia sobre alquimia interna (el Daoshu): "Los 8 ejercicios de Zhong Li fueron, grabados sobre un muro de piedra de la mano del Maestro Lü (Lü Dongbin); así fueron transmitidos al mundo".

Realicé un cuadro donde se explican los ejercicios de las Ocho Joyas y luego sumé el contenido que fue apareciendo como traducción desde momentos de inspiración, al que lo nombré como el Camino Poético Interno de las Ocho Joyas. Después de hacer estos

ejercicios realizo un pedido o conecto con el bienestar o también lo utilizo para encontrar un tono adecuado para comenzar mi trabajo de ascesis. Cada ejercicio lo realizo 6 u 8 veces.

Las Ocho Joyas (ejercicios)	El Camino Poético Interno de Las Ocho Joyas
<p><i>1. Sostener el cielo con las manos</i></p> <p>Se ejecuta de pie y entrelazando los dedos de las manos enfrente del abdomen, se suben por encima de la cabeza. Se inspira al subir las manos y se expira al regresar a la posición original.</p> <p>Se cruzan las manos delante del abdomen con las palmas mirando hacia arriba.</p> <p>Al llegar al pecho las palmas giran hacia nosotros para orientarse hacia el cielo. Finalmente sostenemos el cielo.</p> <p>Se intenciona empujar hacia arriba y se abren despacio los brazos hacia los lados como si fuésemos un pájaro que despliega sus alas, en un círculo amplio; mientras expiramos lentamente vaciando los pulmones de arriba hacia abajo al ritmo de los brazos.</p>	<p>Registro que me abro al Universo, al Plan. Todo el movimiento me va haciendo equilibrar mi energía, es como una danza continua de expansión.</p>
<p><i>2. Separar el cielo y la tierra con las manos</i></p> <p>Se separan las manos: una sube por encima de la cabeza, la palma hacia arriba, los dedos apuntando en la dirección del hombro opuesto; la otra desciende, la palma hacia abajo, hasta dejar el brazo al costado, la palma mira al frente. Se eleva la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza.</p> <p>Se llevan las manos de nuevo a la altura del estómago, pero invirtiendo la postura del comienzo, para separarlas al exhalar cambiando a la postura simétrica.</p> <p>Se tiene la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.</p>	<p>Complemento la energía del universo con el centro de la tierra. A veces registro que se unen mis raíces con el universo y en ambas partes está la energía de mis antepasados. Esto hace que sienta que soy parte de una posta, que ahora estoy mediando un propósito mayor, que viene de antes y continúa en el futuro.</p>

<p><i>3. Vista lateral y hacia atrás</i> Se inspira mirando hacia el frente, se comienza a botar el aire girando la cabeza hacia la izquierda, luego el pecho y luego la cintura, botando todo el aire. Luego inspiramos regresando a la postura inicial, partiendo por la cintura, luego el pecho y luego la cabeza, inspirando al hacerlo, luego repito a la derecha, botando el aire, así sucesivamente.</p>	<p>Siento que el universo interno se llena de buena energía al inspirar y bota lo que no sirve al expirar.</p>
<p><i>4. Postura del jinete</i> Se doblan las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Apoyamos las manos en el hueco de las ingles, los pulgares hacia atrás. Se inspira y se lleva la cabeza hacia la rodilla izquierda, botando el aire, se continúa, llevando la cabeza a la otra rodilla, hasta botar todo el aire. Al subir, inspiramos. Se continua 4 veces y luego hacia el otro lado.</p>	<p>Registro el ritmo de las olas del mar, los avances y retrocesos.</p>
<p><i>5. Tocar los pies con ambas manos</i> Se comienza inspirando de pie, el aire se bota con las manos descendiendo con los brazos extendidos, por delante del cuerpo, hasta agarrar los dedos de los pies (si es necesario doblamos las rodillas), estiramos la cabeza hacia delante y subimos inspirando, las manos suben por el centro. Erguimos el cuerpo recto, llevamos las manos a los riñones y doblamos la espalda hacia atrás, botando el aire y haciendo el sonido “chui”. Luego se vuelve a comenzar.</p>	<p>Siento el crecimiento al estirarme y llegar hacia atrás, es como si al ir a los pies tocara el paisaje de formación y al irme estirando fuera tomando el propósito.</p>
<p><i>6. Puños cerrados</i> Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño. Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura de la cintura, los puños abiertos.</p>	<p>El sonido “chu” me va conectando con la calma.</p>

<p>Desplegamos el brazo izquierdo hacia el frente mientras apretamos el puño con fuerza. Los músculos de cara, cuello y hombros han de estar relajados. Se inspira, se aprieta el puño manteniendo la respiración y vuelve la mano al centro, botando el aire con el sonido “chu”, luego la otra mano y así siguiendo.</p>	
<p><i>7. Tensar el arco</i> Se continúa en la posición de un jinete. Solo giramos el cuello y la cabeza. El torso permanece orientado al frente. La cintura no gira. Se estira un arco, la mano que va hacia el lado tiene el índice hacia arriba y el pulgar hacia el lado, como definiendo la puntería. En la otra mano el pulgar y el índice forman un círculo hacia abajo y los otros dedos se mantienen estirados. Al estirar el arco se inspira, al regresar se bota el aire, luego se va hacia el otro lado, pasando con las manos por el corazón.</p>	<p>En cada lado voy mandando bienestar a mis seres queridos, les envío luz a través del arco. Esto me va conectando con una carga afectiva.</p>
<p><i>8. Elevarse sobre la punta de los pies</i> Se parte de la posición inicial. Se mantienen bien alineados el cuerpo y la cabeza. Se inspira y nos elevamos poco a poco sobre la punta de los pies empujando con la cima del cráneo hacia el cielo, rebotando. El mentón queda recogido hacia el cuello. Descendemos y ascendemos de nuevo rebotando 8 veces, botando el aire.</p>	<p>Antes de hacer este ejercicio, inmediatamente después de hacer el arco (hasta ahora he realizado todo con los ojos cerrados) me siento, realizo un relax, luego un pedido o un bienestar y después termino sintiendo que circula la energía haciendo este último ejercicio, que hago con los ojos abiertos para mantener el equilibrio. En el caso de trabajar ascesis, realizo las siete joyas anteriores, me siento, hago un relax, conecto con mi propósito, mi entrada y sigo profundizando hacia atrás, en el intento de ir al silencio y al vacío. Depende de cómo termine la experiencia, realizo el último ejercicio de Chi Kung para cerrar.</p>

Conclusiones

Soy maestra de la disciplina energética y siempre busco desde el movimiento generar registros. Cuando estábamos en los primeros pasos, hacía algunas danzas para sentir los plexos. Creo que el movimiento es parte de nuestras vidas y claramente nos puede conectar con la energía y otros estados. Al encontrar el Chi Kung, vi la posibilidad de ir a la calma a través del movimiento y eso me inspiró, puesto que la calma no me es una actitud fácil.

Sin duda, esta disciplina me ha llevado a un mundo muy interesante, lleno de historia, mística, salud, movimiento, energía y registros de equilibrio y calma.

Para mí es útil prepararme antes de hacer mis trabajos y he ido descubriendo que el movimiento es un aliado, un movimiento que tiene sentido, que tiene propósito.

Cada vez avanzo más hacia estados poco conocidos y he logrado tener experiencias muy profundas. Sin embargo, se que la permanencia es una clave en todo lo que emprendemos y a veces no logro realizar el trabajo con la frecuencia que me gustaría. Por otro lado, hay ocasiones en que no puedo conectar, estoy con mucho ruido y apuro externo, de todos modos, siento que cuando es así, estoy igual moviendo la energía y eso, al menos, le hace bien a mi cuerpo.

Las Ocho Joyas del Chi Kung me han permitido tener un tono que me cuesta lograr y han ido mostrando una posibilidad. En este momento de proceso ha sido un descubrimiento que aporta en dirección al encuentro con lo profundo. Cada movimiento, asociado a una inspiración poética, logra que mi mente concentre la atención en eso y voy soltando los ruidos y lo cotidiano.

Mi hipótesis era: "Es posible desde el movimiento llegar al silencio". En mi experiencia, logro llegar a la calma, encuentro un tono propicio para comenzar el trabajo, me ayuda a desconectar ruidos, mover la energía, sentir la luz, pero no llego al silencio mental, aunque lo rozo después en el trabajo de ascesis, sin duda he avanzado.

Hay un estado meditativo del Chi Kung, donde ya no hay movimiento, pareciera ser que los movimientos son la puerta. El Chi Kung Taoista busca trascender lo físico, desarrollando la mente y el espíritu, el propósito del Chi Kung budista habla del cultivo de la mente más que el del cuerpo para lograr la iluminación y, el poeta Po Chu Yi señala que su mente y el cosmos se disuelven en la nada. Por tanto, desde el movimiento, se puede llegar al silencio, si es que después de una práctica profunda, se continúa en un estado de meditación, que en mi caso, es mi trabajo de ascesis desde lo energético.

Bibliografía

1. Quigong y Medicina Tradicional China, Cuadernillo Escuela Latinoamericana de Medicina Tradicional China.
2. El Arte del Chi Kung, Wong Kiew Kit, Ediciones Urano, 1996.
3. Descripción de Las Ocho Joyas por la Comisión de Deportes Nacional de China.
4. Video recomendado de Las Ocho Joyas:
<https://www.youtube.com/watch?v=O1JRbNkqhUk>