

El tesoro de la buena salud  
y una vida larga y feliz:

---

# LA CIENCIA DE ZHINENG QIGONG

---

De Ming Qiu



El tesoro de la buena salud  
y una vida larga y feliz:

---

**LA CIENCIA DE  
ZHINENG QIGONG**

---

De Ming Qiu

Traducido por  
Rubén Arellano

© Editorial Vuelo de Grulla Vuelo de Grulla S.A. de C.V. [www.uelodegrulla.com](http://www.uelodegrulla.com).  
Hacienda de la Flor #132 Col. Villa Quietud, Coyoacán, Ciudad de México C.P.  
04960 Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra incluido el diseño  
tipográfico y de portada, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el  
consentimiento del autor.  
Impreso en México ISBN: 978-607-97412-3-5 Segunda edición,  
75,000 ejemplares, 2018

# Contenido

Prefacio del autor.....	13
1. Los puntos.....	15
2. Una introducción al QiGong.....	17
a. El significado de QiGong.....	18
b. La definición de QiGong.....	19
c. La diferencia entre QiGong y el ejercicio físico.....	22
d. El significado del desarrollo del QiGong.....	24
3. Una introducción al ZhiNeng QiGong.....	29
a. El significado de ZhiNeng QiGong.....	29
b. Las características de ZhiNeng QiGong.....	30
c. Los beneficios de practicar ZhiNeng QiGong.....	42
4. Los conceptos básicos del ZhiNeng QiGong.....	49
a. Valorar el Dao y respetar al instructor.....	49
b. Cómo establecer una base firme de pensamiento.....	52
c. Los pilares de la práctica de ZhiNeng QiGong.....	67
d. El ZhiNeng QiGong y las relaciones sexuales .....	69
5. El método de ZhiNeng QiGong.....	73
a. Peng Qi Guan Ding Fa.....	73
b. San Xin Bing Zhan Zhuang.....	95
c. Dun Qiang Fa.....	104
d. Xing Shen Zhuang.....	106



HELEN ZHANG ENTREVISTANDO AL DR. PANG

*Pang He Ming* (庞鹤鸣), también conocido como *Pang Ming* (庞明), es el creador de la ciencia de *ZhiNeng QiGong* y el fundador del Centro *HuaXia ZhiNeng QiGong*. *Pang* (庞) significa “de tamaño muy grande” o “enorme”. *He* (鹤) significa “grulla” y *Ming* (鸣) significa el sonido que hace una grulla al volar. Recibió este nombre de su abuela cuando nació. El nombre, *Pang Ming*, se lo dio a sí mismo cuando alcanzó el éxito en su práctica de *QiGong*. Aquí, *Ming* (明) significa “muchísima claridad”. Al practicar a este alto nivel, se puede alcanzar la claridad para ver todo en el universo, como si fuera un espejo multidireccional que puede reflejarlo todo.

*Pang He Ming* nació el 26 de septiembre de 1940 en el condado *DingXing* de la provincia *HeBei* en China. En su infancia, recibió la influencia del *QiGong* tradicional, las artes marciales y la medicina china tradicional, se nutrió de estos en su ciudad natal y recibió mucha información por parte de practicantes de alto nivel.

En 1958, se graduó en Medicina Occidental de la Universidad Médica de Beijing y trabajó como médico en Beijing. Después de eso, comenzó a aprender artes marciales y *QiGong* con 19 maestros de manera regular. Al mismo tiempo, aprendió medicina china y se convirtió en un médico con grandes logros.

Antes de cumplir los 40 años, fue distinguido como el representante más joven de las 63 personas que asistieron a la primera Convención Nacional de Medicina China y Occidental en Beijing. Asistió a esta convención de gran prestigio en más de una ocasión.

Practicó *QiGong* e investigó a profundidad la filosofía del mundo, las ciencias modernas y la psicología. Usó *QiGong* para tratar a sus pacientes y, gradualmente, desarrolló una mayor capacidad para usar exclusivamente su mente para curar todo tipo de enfermedades.

Un día de junio de 1976, cuando iba en camino a casa de un paciente, de pronto se le ocurrió abandonar su carrera de médico en el campo de la medicina. En ese momento decidió trabajar en el campo de la medicina. En ese momento decidió trabajar en el campo de *QiGong* y comenzó a crear la teoría del *HunYuan Qi*.

En 1979, el profesor Pang formó en Beijing la Sociedad de Investigación de *QiGong* de Beijing con algunos practicantes e investigadores de *QiGong*. En la primavera de 1981, anunció formalmente el *ZhiNeng QiGong* al público. Desde entonces, ha estado enseñando *ZhiNeng QiGong* en toda China y sus enseñanzas se extienden a todo el mundo.

En 1988, fundó la Universidad de *ZhiNeng QiGong* de HeBei en *Shi Jia Zhuang* que la cual se trasladó a *Qin Huang Dao* y cambió su nombre a Centro *HuaXia* de Investigación y Entrenamiento en *ZhiNeng QiGong*. Conforme la población estudiantil creció, el profesor Pang fundó el Centro *HuaXia* de Recuperación de *ZhiNeng QiGong* en *Tang Shan*. Fue así como el *ZhiNeng QiGong* ha llegado a más de 3,87 millones de personas a través de programas de capacitación formal.

El profesor *Pang* escribió muchos libros sobre la ciencia del *ZhiNeng QiGong* y dio a conocer muchos de sus trabajos en publicaciones de investigación. En el centro de capacitación, impartió seis conferencias nacionales de investigación de la ciencia del *ZhiNeng QiGong*.

Se presentó una gran cantidad de informes de investigación al profesor *Pang* sobre los efectos del *ZhiNeng QiGong*. Dichos informes abarcaban los campos de medicina, agricultura, industria, educación, silvicultura, zootecnia y pesca que se analizaron durante estas conferencias.

El profesor *Pang* es el primer erudito que elevó el *QiGong* tradicional al nivel de ciencia de *QiGong*. Descubrió la organización del campo de *Qi* para potenciar las intenciones de los practicantes.

Mostremos nuestro respeto y amor a este gran hombre y maestro a través de la práctica de *ZhiNeng QiGong* y mediante el entendimiento de sus enseñanzas, la

devoción a la práctica, la determinación a recibir su información para usarla con nuestra mente y nuestro corazón y así contribuir nosotros mismos a esta extraordinaria ciencia de vida.



EN ORDEN DE IZQUIERDA A DERECHA:

EL TRADUCTOR RUBÉN ARELLANO Y EL AUTOR DE MING QIU (QIU FUCHUN KARL)



NUESTRO QUERIDO MAESTRO PANG

邱得明  
张庆

潘明  
5月13日

FIRMA DEL MAESTRO PANG MING PARA QIU DE MING  
(KARL) Y ZHANG QING (HELEN) EL 13 DE MAYO DE 2017

# Prefacio

Al adquirir este libro, en realidad usted se conectará de manera armoniosa con el doctor *Pang Ming* y, a través del libro, recibirá la información pura de la ciencia de *ZhiNeng QiGong*.

No podemos asegurar que cada palabra es perfecta, pero hemos hecho nuestro mejor esfuerzo para conservar el significado original de la enseñanza del doctor *Pang Ming*. Creemos que esto es lo que espera toda persona que practica *ZhiNeng QiGong*.

La confianza viene de la experiencia de dos años de escuchar las lecciones del doctor *Pang* en persona en el programa de dos años de formación de instructores en el centro *HuaXia* de *ZhiNeng QiGong* y de muchos años de práctica e instrucción constantes.

Es importante saber que la práctica de *ZhiNeng QiGong* es un proceso difícil y de largo plazo para mejorar nuestro propio nivel de salud. El *ZhiNeng QiGong* no es un método simple de curar enfermedades y fortalecer el cuerpo. No se debe hacer un misterio del *QiGong*; también es incorrecto simplificar de más y comercializar el *QiGong*, pues esto haría que los practicantes no tengan nada que ganar en última instancia.

Esperamos sinceramente que todos puedan practicar con una actitud realista y avanzar gradualmente a través del entendimiento correcto del *ZhiNeng QiGong*. No necesitamos ser ostentosos; lo que necesitamos es un efecto práctico. No podemos cultivar ilusiones y esperar que sucedan por un simple golpe de suerte. No debemos engañarnos ni engañar a los demás y no debemos dejarnos engañar tampoco por otras personas.

Si adoptamos una actitud científica y hacemos esfuerzos incesantes, ¡lograremos el éxito!

Les agradeceremos que nos hagan llegar sus comentarios y sugerencias. Hagamos juntos nuestro mejor esfuerzo para contribuir a la ciencia de *ZhiNeng Qi-Gong* y permitir que más personas obtengan los beneficios.

14

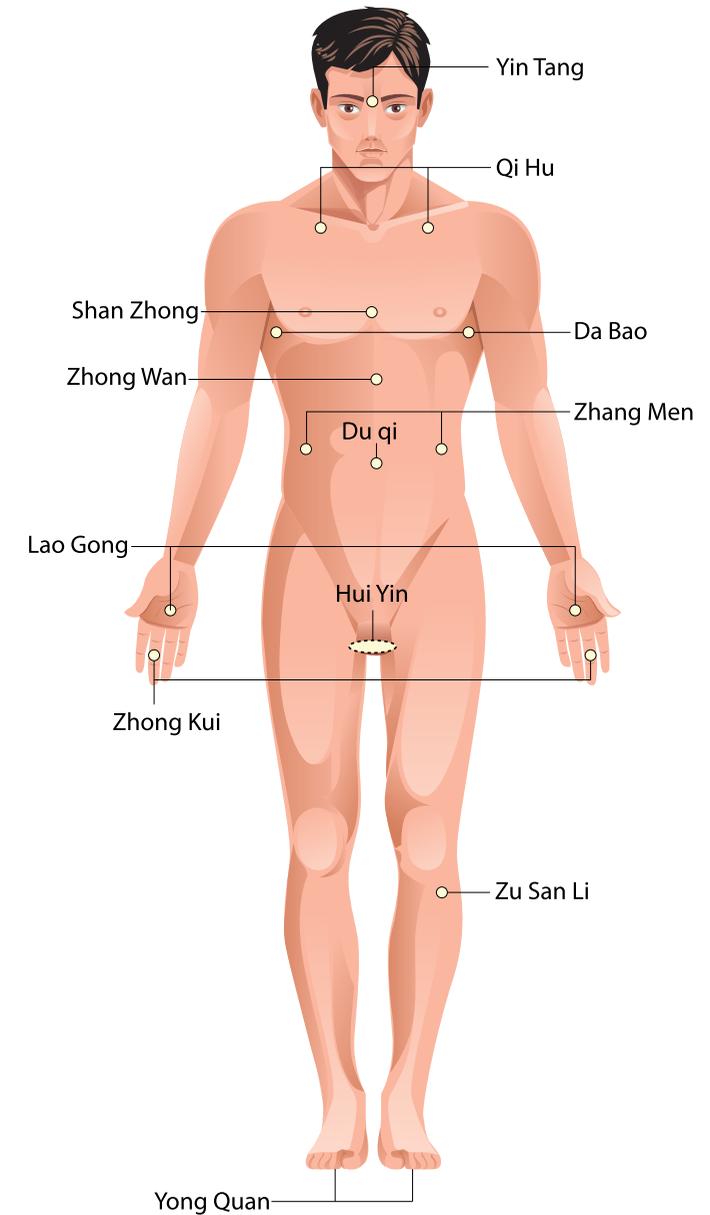
Queremos agradecer a las siguientes personas por su valiosa colaboración en esta versión en español: a Marcela Muñoz Gazca, por su excelente trabajo de formación del libro, a Rubén Arellano (*Zheng Yang*), por la fiel traducción de la obra, a Hermann Roberto De la Torre, por su valiosa colaboración y a Benjamín Muñoz Gasca (*Xiang He*), por su insustituible apoyo para la culminación y publicación de esta obra.

**¡Hun Yuan Ling Tong!**

Atentamente  
*De Ming Qiu*

Mayo de 2017  
[www.zhinengqiong.com](http://www.zhinengqiong.com)  
[helenling76@hotmail.com](mailto:helenling76@hotmail.com)  
[karlqiufuchun005@yahoo.com](mailto:karlqiufuchun005@yahoo.com)

# 1. Los puntos



15

## 2. Una introducción al QiGong

El *QiGong* es un tesoro de la herencia cultural china con más de dos mil años de historia. Cada vez un mayor número de personas comprueban y aceptan su tremenda vitalidad, así como sus milagrosos efectos de curación de enfermedades, fortalecimiento del cuerpo y prolongación de la vida.

Los puntos de vista que consideraban erróneamente que el *QiGong* era superstición y brujería han sido descartados gradualmente. La percepción y el entendimiento del *QiGong* tiene muchas descripciones: algunos creen que es un tratamiento médico pues forma parte de la medicina tradicional china, otros creen que forma parte de una terapia de ejercicios físicos, algunos más creen que es la evolución de artes marciales, etc. Sin embargo, todas estas percepciones son incompletas.

Actualmente, el *QiGong* prospera en todo el mundo. Entender solamente ciertos aspectos del *QiGong* llevará a un entendimiento erróneo de todos los demás aspectos del *QiGong*. De tal suerte, resulta imperativo establecer correctamente el significado integral del *QiGong* y ponerlo en un contexto de entendimiento total antes de avanzar más en el proceso de aprendizaje del *QiGong*.

Primeramente, se debe tener en cuenta que el *ZhiNeng QiGong* es la preciosa flor del jardín del *QiGong*. Antes de presentar el *ZhiNeng QiGong*, es necesario tener cierto conocimiento básico del *QiGong*.

## A. EL SIGNIFICADO DE QIGONG

### CÓMO ENTENDER EL QI

El *Qi* es un concepto especial en el ámbito de la cultura tradicional china. No se trata del aire ni de la respiración. El contenido siguiente le ayudará a entender la información del *QiGong*.

### EL QI DE LA NATURALEZA

El *Qi* de la naturaleza no tiene forma y es un estado invisible de existencia, llena todo el universo. Con las capacidades normales, no podemos verlo ni sentirlo.

Experimentos científicos modernos han comprobado que el *Qi* tiene una existencia objetiva y que puede afectar la materia, desde los átomos hasta los seres vivos. De hecho, la materia en el universo tiene distintas formas de existencia que incluyen ondas electromagnéticas y campos electromagnéticos. Estos también son materia invisible que carece de forma.

Los chinos antiguos creían que el *Qi* de la naturaleza es la base del crecimiento y la fuente de cambio de todos los tipos de materia en el universo. Le llamaron Yuan *Qi* (元气) *Dao* (道) *Tai Yi* (太一), etc. El *Qi* puede transformarse en todo tipo de materia y permite el crecimiento y el desarrollo. También apoya el deterioro y la muerte. Tanto el crecimiento como la muerte son resultado del cambio del *Qi*. El *Qi* puede reunirse y transmutarse en una sustancia con existencia física y, de igual manera, una sustancia con existencia física puede dispersarse y transmutarse en *Qi*.

Este punto de vista es muy similar a la famosa ecuación de Albert Einstein ( $E = mc^2$ ); la energía se puede transformar en materia y la materia se puede transformar en energía.

### EL QI DEL CUERPO HUMANO

Todos los tipos de materia provienen del *Qi*, por lo tanto, el ser humano forma parte del *Qi* de la naturaleza, pero el *Qi* en el cuerpo humano no existe de mane-

ra aislada, sino que se relaciona con el cuerpo y la mente. El *Qi* puede nutrir no solo al cuerpo sino también a la mente y el *Qi* sigue las órdenes de la mente. Los chinos antiguos creían que la vida del hombre depende completamente de este *Qi*. Este *Qi* mantiene las funciones vitales.

### LA RELACIÓN ENTRE EL QI DE LA NATURALEZA Y EL QI DEL SER HUMANO

El *Qi* de la naturaleza y el *Qi* del ser humano pueden afectarse mutuamente. Normalmente, las personas solo saben absorber sustancias físicas (proteína, grasas, carbohidratos, etc.) para vivir. La vida se sostiene y se nutre directamente del *Qi* que no tiene forma.

¡La clave del *QiGong* es la práctica! Esto consiste en usar nuestra mente para reunir y absorber el *Qi* de la naturaleza en nuestro cuerpo, transmutarlo en nuestro propio *Qi* y después aprender a retener el *Qi* mediante buenas acciones y un buen uso de la mente.

Al aprender *QiGong*, debemos desarrollar la capacidad de sentir el *Qi* alrededor de nuestro cuerpo, dentro de nuestro cuerpo y su movimiento a través de nuestro cuerpo. Esto nos llevará a comprender mejor la aplicación del *QiGong* a todo en nuestras vidas, para usar integralmente el *Qi* hasta su potencial ilimitado.

## B. LA DEFINICIÓN DE QIGONG

El *QiGong* se basa en la teoría de la totalidad de la vida, mediante el uso de la mente hacia el interior en nuestra propia iniciativa de reformar, perfeccionar y mejorar la función de la vida, lo que hace que el instinto natural se convierta en pensamiento intelectual consciente. Esta definición incluye el siguiente contenido:

### LA TEORÍA BÁSICA DEL QIGONG; EL PUNTO DE VISTA DE LA TOTALIDAD

La naturaleza es una totalidad. Tiene innumerables niveles de sustancia, estos se transforman y se sostienen entre sí y, en conjunto, constituyen todas las cosas en el universo.

El cuerpo humano es una totalidad que incluye Xin (el cuerpo), Qi y Shen (la mente). El humano, la naturaleza y la sociedad son uno.

#### CÓMO ENTENDER LA MANERA ESPECIAL DE PRACTICAR QIGONG

El *QiGong* requiere que la persona vaya al interior de la mente, a esto se le denomina “la mente hacia el interior”. ¿Qué significa “la mente hacia el interior”? La característica de los seres humanos es pensar con la mente, pero la mente que practica *QiGong* es distinta de la mente común.

Las características de la mente de las personas en general son: esta piensa solo en lo que ocurre fuera del cuerpo, su mente normalmente se expande hacia afuera y alrededor de una cosa. De esto a aquello, de uno a más.

Otra característica es que el pensamiento no se conecta con la actividad de la vida propia de la persona. Por ejemplo: al conducir el auto, normalmente la mente se concentra en el auto, en la dirección a la que se dirige el mismo, la velocidad a la que este avanza y la manera en la que se conduce.

La mente que practica *QiGong* enfatiza que debemos concentrarnos en la actividad de la vida, combinar la mente con la actividad de la vida y así poner nuestra propia mente en el interior del cuerpo con respecto a la actividad de la vida como el objeto del pensamiento y observar en silencio. Por ejemplo, concentrar la atención de nuestra mente en DanTian bajo (la zona dentro del cuerpo entre el ombligo y las lumbares) o poner atención a la respiración, a los órganos, etc.

Este tipo de mente se denomina la mente hacia el interior y es la esencia del *QiGong*. En resumen, practicar *QiGong* es aprender a practicar el uso de la mente hacia el interior.

#### TENER UNA META DEFINIDA PARA PRACTICAR QIGONG

La meta de la práctica de *QiGong* es reformar, perfeccionar, mejorar la función de la vida, mejorar el instinto natural y aprender a dominarlo y dejar que se convier-

ta en pensamiento intelectual consciente. Muchas funciones de los seres humanos no se desprenden del instinto, pero ¿qué es el instinto? Por ejemplo, un bebé puede succionar leche después del nacimiento, a esto se le llama instinto, y no es diferente del instinto de un animal. Así que lo denominamos instinto natural. La práctica de *QiGong* cambia gradualmente el instinto natural a pensamiento intelectual consciente.

#### LA PRÁCTICA DE QIGONG MEJORA EL CUERPO, LA MENTE Y LA FUNCIÓN DE LA VIDA.

Si usted solo conoce la teoría y los métodos de *QiGong*, pero no practica con seriedad, no se le puede llamar práctica de *QiGong*. Lo anterior solo muestra que tiene conocimientos sobre *QiGong*. El *QiGong* se debe practicar de acuerdo a su conocimiento de *QiGong* y transformar ese conocimiento hacia el interior de su cuerpo, de esta manera formar un modelo positivo de *QiGong* para así controlar el cuerpo. ¡Esto es *QiGong* de verdad!

El *QiGong* se debe practicar con la finalidad de alcanzar la meta de mejorar la calidad del cuerpo y la mente. Si usted no puede hacer esto, tampoco será practicar *QiGong*. La manera de lograr esta meta es mediante la práctica de los métodos de *QiGong* y mediante el uso de la mente hacia el interior. Por ejemplo, al practicar deporte, usted puede estar mejorando su salud, pero esto no es *QiGong*. El ejercicio que lleva la mente hacia el interior sí es *QiGong*.

El *Qi* sigue a la mente y al hacer énfasis en las características o rasgos de la mente antes descritos usted comprenderá la base del *QiGong*. Los países occidentales tienen un tipo de terapia médica-mental: un paciente con cáncer imagina que los leucocitos devoran las células cancerígenas y esto hace que el paciente mejore. De hecho, esto es *QiGong* porque utiliza la mente hacia el interior para dirigir el *Qi*.

## C. LA DIFERENCIA ENTRE QIGONG Y EL EJERCICIO FÍSICO

El *QiGong* tiene muchos movimientos que se parecen a ejercicios físicos pero que son diferentes aun cuando ambas prácticas tengan la meta común de obtener buena salud. La principal diferencia es que la práctica de *QiGong* usa la mente hacia el interior, pero también hay otras diferencias:

### EL CONTENIDO DE LA PRÁCTICA ES DIFERENTE

El ejercicio físico practica principalmente el movimiento corporal. Si bien este también practica la fuerza de voluntad, esta última se fortalece gradualmente a través de la continuación de la práctica; a muchas personas se les obliga a practicar, de modo que la fuerza de voluntad no se presenta por iniciativa, sino de manera pasiva.

En el ejercicio físico se menciona la respiración, pero no se mejora y promueve el efecto del ejercicio físico por medio de la respiración, es decir no se toma en cuenta la respiración como un contenido principal que se deba practicar.

Aunque en el *QiGong* también se practica el movimiento corporal, el contenido principal es la práctica de la mente hacia el interior; el movimiento corporal se practica a través de la mente hacia el interior. La mente precede al cuerpo, el cuerpo sigue el movimiento de la mente. La mente es quien guía y el cuerpo la sigue.

Además, el *QiGong* tiene el contenido del cultivo espiritual, el cultivo de la moral y el control de la mente. A diferencia del ejercicio físico que no tiene este contenido.

### EN LA PRÁCTICA CORPORAL NO OCURRE LO MISMO

En el ejercicio físico, la mente “está al servicio” de los movimientos del cuerpo; en el *QiGong*, los movimientos del cuerpo “están al servicio” de la mente. En el ejercicio físico, el contenido absoluto de la práctica es un arco reflejo integral. Es recibir un estímulo que entra mediante un nervio sensorial a la corteza cerebral

y tomar ahí una decisión para luego transmitirla mediante un nervio de movimiento. Esta ruta es un arco reflejo integral. En el *QiGong* no ocurre lo mismo. Cuando usted practica, debe dar una orden desde su interior para hacer cada movimiento, el instructor dice “giramos las palmas hacia abajo” y usted debe usar la mente para pensar “gira las palmas hacia abajo” antes de hacerlo, lo que combina estrechamente su mente y su cuerpo. No puede solamente escuchar de manera pasiva las instrucciones del instructor. Estas solo sirven para que el equipo practique ordenadamente. En realidad, se trata de una orden directa del interior del cerebro, y esto no es un arco reflejo integral. De modo que se ahorra energía. Como no recibe estimulación externa, el nervio sensorial no se ve estimulado, por lo tanto, se consume menos energía y el movimiento es directo y por iniciativa, lo cual también ahorra energía.

### EL OBJETIVO DE LA PRÁCTICA ES DIFERENTE

La mayoría del ejercicio físico se hace para fortalecer a las personas. Al ejecutar estos ejercicios, las personas ponen más atención en la velocidad y la fuerza que se manifiestan en el exterior del cuerpo. Rara vez ponen atención en la buena salud del interior de su cuerpo. Muchas personas creen que el ejercicio físico es para tener buena salud. Otra consideración es que las personas que son atletas profesionales invierten tanto tiempo en consumir y gastar energía que, al llegar a la mitad de su vida, la salud de su cuerpo se ha agotado.

El objetivo del *QiGong* es mejorar nuestra sabiduría y capacidades, por lo que los resultados no son iguales a los del ejercicio físico. El *QiGong* puede curar enfermedades y mejorar la calidad de la salud porque en este se debe poner la mente dentro del cuerpo para que la energía se use para mejorar el nivel de salud. La diferencia radica en que la ruta y el resultado de los cambios son también distintos.

### EL METABOLISMO ES DIFERENTE

El ejercicio físico debe consumir mucha energía. Si el ejercicio es más intenso, se consume más energía, el consumo de oxígeno aumenta rápidamente y se pierde el aliento. Después de hacer ejercicio, es necesario descansar e ingerir alimentos, esto mantiene el equilibrio gracias a que se reabastece lo que se consume. Pero

el ejercicio de *QiGong* es diferente, no es necesario reabastecer algo que se consume; pues esta práctica cambia el orden de la vida. A través de la práctica de *QiGong*, la actividad de la vida se realiza de manera más ordenada y, si el orden de la actividad de la vida es sólido, se consumirá menor energía y la vitalidad mejorará.

Además, el *QiGong* puede mejorar la sensibilidad y desarrollar capacidades súper sensoriales, pero el ejercicio físico definitivamente no puede crear habilidades especiales.

#### D. EL SIGNIFICADO DEL DESARROLLO DE QIGONG

El *QiGong* es no solo un método de práctica para mejorar la salud física o mental humana sino que tiene un conjunto de sistemas teóricos; es una cultura antigua transformada en un conjunto de teoría y métodos seguros y efectivos, y se relaciona con los misterios de la vida humana. Por lo tanto, el desarrollo del *QiGong* tiene una profunda y enorme importancia histórica y práctica.

##### I. El *QiGong* tiene el efecto de fortalecer el cuerpo y mejorar la sabiduría

Practicarlo será de gran beneficio para desarrollar el intelecto de los niños, promover la salud física y mental de los jóvenes, prevenir la senilidad prematura de las personas de mediana edad, prolongar la vida de las personas mayores, aumentar la longevidad, etc., y hará que muchas personas tengan buenas condiciones de calidad física y mental para contribuir a la sociedad. En este sentido, se puede decir que el desarrollo del *QiGong* es la opción predilecta para invertir con inteligencia.

##### II. El *QiGong* puede mejorar al practicante en cuanto a la iniciativa propia de cultivar la mente

Ya se ha explicado en la instrucción la importancia de cultivar la mente a través

de la mejora de nuestro nivel de práctica (*GongFu*, el cual se manifiesta a través de habilidades superiores a las normales, por ejemplo, sentir el *Qi*). De modo que puede mejorar al practicante en cuanto a nuestra iniciativa propia de cultivar la mente. Esto hará que los jóvenes se conviertan en una nueva generación con ideales, cultura y buena disciplina, será de gran ayuda para armonizar la familia, sanear la comunidad y construir una civilización espiritual.

##### III. El *QiGong* y la teoría de la medicina tradicional china están íntimamente conectados

Para descubrir el misterio del *QiGong*, se resolverá la teoría básica de la medicina tradicional china, es decir, la teoría de los meridianos y la teoría del *QiHua*. Esto promoverá los avances, dará aún más sustento a la teoría de la medicina tradicional china, acelerará la tecnología de diagnóstico y tratamiento de la misma.

##### IV. El *QiGong* es parte importante de las civilizaciones de la China antigua

Muchos logros de la China antigua estuvieron intrínsecamente unidos al *QiGong* y, a través de la investigación de *QiGong*, saldrán a la luz estas civilizaciones antiguas para transferir la herencia cultural china de mejor manera y seguir aprovechándola.

##### V. El desarrollo extenso del *QiGong* llevará al desarrollo económico de las naciones

En primer lugar, el *QiGong* puede curar no solo enfermedades comunes, sino también enfermedades difíciles o tratar pacientes desahuciados para sanarlos de manera segura. Por otra parte, elimina el dolor del paciente y, por la otra, ahorra costos médicos.

En segundo lugar, la proyección de *Qi* puede aumentar la producción de los cultivos. Con base en los experimentos actuales, no solo una variedad de cultivos ha arrojado resultados preliminares alentadores, sino que también se tuvo éxito en experimentos en áreas grandes con aumentos en el valor práctico. Con la popularidad del *ZhiNeng QiGong* y el uso del campo de *Qi* se deberá impulsar en gran medida la producción industrial y agrícola.

## VI. La investigación científica moderna de *QiGong* impulsará el desarrollo de la ciencia moderna

El estudio de las diversas funciones de los instructores de *QiGong* y la teoría del *QiGong* de manera extensa no solo puede impulsar el rápido progreso en ingeniería biónica, promover la ciencia moderna en general y los aspectos de coordinación del desarrollo, sino que también hará que toda la comunidad científica logre un gran avance. En años recientes, la teoría china antigua de la vida humana ha captado cada vez más la atención de la comunidad científica moderna. El historiador de la ciencia en el Reino Unido, Joseph Needham, dijo:

“¿Quién sabe cómo deberá desarrollarse el progreso en el futuro, en cuanto a los conceptos del cuerpo y la mente en el campo de la medicina? En la etapa final del desarrollo científico, el enfoque compuesto de la medicina tradicional china podría dar un impulso pleno al efecto que la gente bien reconoce.”

Ilya Prigogine, ganador del premio Nobel señaló: “La ciencia occidental y la cultura china combinan la buena comprensión de la totalidad, y la sincronización de estas llevará a una nueva visión de la naturaleza y la filosofía”. La investigación científica del *QiGong* muestra que este puede llevar a un avance importante en las ciencias naturales.

## VII. El desarrollo del *QiGong* abrirá una nueva perspectiva en el campo del conocimiento humano

El movimiento de la materia en el universo tiene muchas formas. Engels señaló:

“El movimiento de la materia no solo consiste en un movimiento burdo mecánico, un movimiento simple de desplazamiento, sino también en calor y luz, voltaje y presión magnética, compuestos químicos y descomposición, vida y conciencia”. (*Dialectics of Nature* [Dialéctica de la naturaleza], consulte *Marx and Engels Collected Works* [Recopilaciones de trabajos de Marx y Engels] volumen 20, N° 376).

Hay siete formas de movimiento de la materia y se pueden resumir simplemente en tres categorías: movimiento de la materia no viviente, movimiento de la mate-

ria viviente y movimiento de la conciencia. El cuerpo humano incorpora los tres tipos de movimiento de la materia.

En lo que respecta al mundo material, la ciencia moderna conoció el macrocosmos hasta las grandes galaxias y el microcosmos hasta el campo cuántico y abrió la puerta al mundo de la materia no viviente. Sin embargo, algunas áreas de la vida no avanzaron hasta ahora.

Como dijo Pavlov:

“Con el éxito de la metodología, la ciencia sigue avanzando, cada paso de la metodología, como si levantáramos una escalera para comenzar a tener una visión más amplia, para ver cosas que nunca antes se habían visto”.

Las habilidades especiales que se despiertan con la práctica de *QiGong* pueden percibir todo tipo de información que se mueve en nuestra propia vida, de modo que, con el desarrollo del *QiGong*, se abrirá la puerta de los misterios de la vida humana, lo que también abrirá un nuevo mundo en el campo del conocimiento humano.

Muchos científicos occidentales pronostican que el siglo XXI será la era de la ciencia de la vida. El *QiGong* ayudará a las personas a abrir una nueva manera de reconocer las leyes de su propia vida. Con el desarrollo, el *QiGong* se colocará a la cabeza de la ciencia de la vida en este siglo.

## VIII. El *QiGong* promoverá el desarrollo de la civilización humana hacia una condición superior

Hasta ahora, la civilización humana se ha establecido en el uso de la energía externa para servir al ser humano. Los seres humanos aprendieron a usar el fuego, después aprendieron gradualmente a usar el agua, el viento, la electricidad, la energía atómica, la energía solar, etc., y en el proceso de usar estos recursos y estudiarlos, establecieron los tipos de ciencias. Esto creó mejores condiciones para que los humanos sobrevivieran en la naturaleza.

El *QiGong* se centra en el desarrollo de la energía interna: el poder potencial del cuerpo. Las habilidades especiales y los tipos de desarrollo de *QiGong* muestran que el cuerpo humano guarda una enorme energía que se puede movilizar y usar. Si las personas pudieran usarla libremente, tendrían más libertad e iniciativa en la naturaleza y los resultados crearían una civilización más avanzada.

## 3. Una introducción al ZhiNeng QiGong

### A. EL SIGNIFICADO DE ZHINENG QIGONG

Zhi (智) significa sabiduría e inteligencia, Neng (能) significa capacidad integral. *ZhiNeng QiGong* es un tipo de *QiGong* que desarrolla la inteligencia y fortalece las capacidades.

¿Por qué se llama *ZhiNeng QiGong*?

a) *ZhiNeng QiGong* tiene un extraordinario efecto en el desarrollo de la inteligencia y las habilidades especiales. En el pasado, para practicar *QiGong*, el instructor debía abrir el punto *TianMen* (la puerta del cielo) de sus alumnos avanzados. La ceremonia era grandiosa y solemne. Primero, el instructor tocaba la cabeza y encontraba el lugar correcto de *TianMen*, pues la ubicación del mismo varía de una persona a otra. Después, el instructor señalaba este lugar y le daba información al alumno. El *TianMen* podía palpitar o presentar un orificio o una grieta. Después de este proceso, el alumno experimentaba sensaciones especiales al practicar y progresaba con mayor rapidez.

Con la práctica exclusiva del nivel 1 de *ZhiNeng QiGong*, usted mismo puede abrir *TianMen* o *TianMu* (los ojos del cielo) cuando el *Qi* de la cabeza es abundante. Muchas personas pueden desarrollar habilidades especiales, ver el *Qi* y sentir las condiciones de las enfermedades.

b) Este lleva el *QiGong* tradicional a un nivel más alto. Con el fortalecimiento del *ZhiNeng* se curan enfermedades; mejorar nuestra salud es fortalecimiento del *ZhiNeng*, volverse más inteligente es fortalecimiento del *ZhiNeng*, despertar habilidades especiales es fortalecimiento del *ZhiNeng*. El *ZhiNeng* resume todos los efectos del *QiGong*.

c) La teoría y los métodos del *ZhiNeng QiGong* no son los mismos que los del *QiGong* tradicional. El *ZhiNeng QiGong* recopiló lo mejor del confucianismo,

el taoísmo, el budismo, la medicina, las artes marciales, el *QiGong* popular y absorbió los logros de la ciencia, la medicina y la filosofía modernas. Con base en el *QiGong*, se fundó esta ciencia independiente: el *ZhiNeng QiGong*.

d) En octubre de 1998, el gobierno chino clasificó formalmente al *ZhiNeng QiGong* como el método de práctica más importante y se aceptó su popularización a gran escala.

#### B. LAS CARACTERÍSTICAS DE ZHINENG QIGONG

El *ZhiNeng QiGong* tiene un sistema especial de teoría: la teoría de la totalidad del *Hun Yuan*.

La teoría de la totalidad del *Hun Yuan* es la teoría básica del *ZhiNeng QiGong*. Esta es una teoría completamente nueva que se basa en la teoría del *QiGong* antiguo y el conocimiento científico moderno.

*Hun Yuan* significa que todo en el universo está compuesto por dos o más elementos que se combinan entre sí para formar una totalidad unificada.

Hay dos modos de existencia del *Hun Yuan Qi* en el universo: uno no tiene forma, es invisible y no tiene existencia física; el otro tiene una existencia física alrededor y dentro de ella aún tiene el mismo *Qi* sin forma.

#### La teoría de la totalidad del *Hun Yuan*

El cuerpo, el *Qi* y la mente de los seres humanos son formas distintas de existencia del *Hun Yuan Qi*. El cuerpo es la forma aglomerada del *Hun Yuan Qi*, la mente es una forma más fina de este último. El *Qi* puede reunirse y transmutarse en el cuerpo y el *Qi* puede transformarse en la mente, el *Qi* también puede nutrir al cuerpo y a la mente.

El *Hun Yuan Qi* tiene diferentes niveles. El *ZhiNeng QiGong* utiliza el *Hun Yuan Qi* original. El *Hun Yuan Qi* original llena todo el universo y puede ser permeable y pasar por todos los niveles de la materia. Puede convertirse en materiales burdos, procesados y motivar la potencia de crecimiento, así como el desarrollo de

materia distinta. Así, el *ZhiNeng QiGong* enfatiza la práctica del *Hun Yuan Qi* de uno mismo. Al mismo tiempo, enfatiza en especial la práctica del *Hun Yuan Qi* original de la naturaleza. La conciencia puede pasar a través del *Hun Yuan Qi* de distintos niveles de arriba hacia abajo y mover el *Hun Yuan Qi* de distintos niveles. A través de la dirección de la mente podemos transmutar el *Hun Yuan Qi* de la naturaleza en *Hun Yuan Qi* del ser humano.

Como el *Hun Yuan Qi* del ser humano incluye toda la información de la vida, cuando el *Hun Yuan Qi* del cuerpo es abundante, todas las funciones se pueden mejorar. Toda enfermedad del cuerpo se puede curar, prevenir y controlar. El cuerpo se hace más fuerte y más bello. Pueden fortalecerse las habilidades especiales ya presentes y desarrollarse otras nuevas.

Los distintos niveles de la materia tienen diferente *Hun Yuan Qi*. Por ejemplo, las flores, la hierba, los árboles, las montañas, los ríos, los lagos, los mares, el sol, la luna, las estrellas, etc., cada uno tiene su propio *Hun Yuan Qi*.

#### ¿Por qué el *ZhiNeng QiGong* no usa el *Hun Yuan Qi* de la materia?

a) El *Hun Yuan Qi* de cada materia específica contiene o marca el carácter particular de la misma. Cada materia tiene características distintas. El *Hun Yuan Qi* de cada materia en particular puede ser similar a alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, algunas plantas, vegetales y granos son similares a los órganos del cuerpo. Solo son similares, pero no pueden ser completamente iguales al *Hun Yuan Qi* del ser humano. Es decir, sin importar cuán parecidos sean, necesitan del *Qi* del ser humano para descomponerse. El *Hun Yuan Qi* de la materia con características complicadas puede cambiarse a *Hun Yuan Qi* muy simple y sutil. Se puede absorber en el cuerpo y formar parte del mismo. Esta es una ruta muy complicada.

b) El uso del *Hun Yuan Qi* de todas las manifestaciones de la materia puede producir cierto desequilibrio. El *ZhiNeng QiGong* no utiliza el *Hun Yuan Qi* de todas las manifestaciones de la materia, utiliza directamente el *Hun Yuan Qi* más básico de la naturaleza que no necesita proceso alguno. Usamos nuestra iniciativa mental para pensar, conectarnos con él y dejarlo entrar en el cuerpo.

La superioridad del sistema teórico del *ZhiNeng QiGong*, es decir, la teoría de la totalidad del *Hun Yuan*, es que llega directamente a la base y la toma. Como el *Hun Yuan Qi* original incluye toda la información del universo, puede entrar en todos los niveles de la materia. Si el *Hun Yuan Qi* original es abundante, no importa la gravedad de la enfermedad, puede transformarse en un cuerpo sano. Si importar cuál sea el objetivo que se quiera alcanzar con el *Hun Yuan Qi* puede hacerse realidad.

### ***ZhiNeng QiGong* tiene un método sistemático de práctica**

Este método sistemático incluye Dong Gong (métodos de práctica con movimiento; esto comprende los primeros tres niveles de *ZhiNeng QiGong*); Jing Gong (métodos de práctica sentado con las piernas cruzadas) y Zi Fa Gong (métodos de práctica en los que el *Qi* se mueve automáticamente). Todos estos comienzan a partir del *Hun Yuan* externo y pasan al *Hun Yuan* interno y los últimos métodos trabajan con el *Hun Yuan* central. Se trata de un proceso que va de un bajo nivel a un alto nivel.

Hay seis niveles de *ZhiNeng QiGong*, los primeros tres niveles se han desarrollado totalmente y actualmente millones de personas los practican ampliamente. El resto de los métodos aún no ha sido publicado.

Nivel 1: *Peng Qi Guan Ding Fa* (捧气贯顶法)

Nivel 2: *Xing Shen Zhuang* (形神庄)

Nivel 3: *Wu Yuan Zhuang* (五元庄)

Nivel 4: *Zhong Mai HunYuan* (中脉混元)

Nivel 5: *Zhong Xian HunYuan* (中线混元)

Nivel 6: *Fan Ben [Hun Hua] Gui Yuan* (返本{混化}归元)

El nivel 1 es *Hun Yuan* externo, los niveles 2 y 3 son *Hun Yuan* interno, y los niveles 4 a 6 son *Hun Yuan* central.

Debido a que la actividad del cuerpo funciona en distintos niveles, estos seis niveles están organizados de acuerdo a los distintos niveles del cuerpo.

Por ejemplo: la piel, los músculos, los vasos sanguíneos, los cinco órganos, los huesos, las células; todos tienen membranas. En las personas que no practican *QiGong*, el *Hun Yuan Qi* del cuerpo se mueve principalmente en las membranas. El intercambio de *Qi* con la naturaleza es importante en las membranas y en las zonas superficiales poco profundas. El nivel 1 es la práctica del *Hun Yuan* externo, el fortalecimiento de las funciones normales, mantener el intercambio de *Qi* con el flujo de la naturaleza, hacer que el *Hun Yuan Qi* de las zonas superficiales poco profundas del cuerpo y el *Hun Yuan Qi* de la naturaleza se fundan en uno. Es muy importante usar bien la mente en el nivel 1.

Por medio de la práctica del nivel 1, el *Qi* externo entra y el *Qi* interno sale. El *Hun Yuan Qi* fuera del cuerpo se absorbe al interior del cuerpo mucho más. Esto no solo puede agregar *Hun Yuan Qi* al cuerpo, sino que también mejora la calidad del *Hun Yuan Qi* en el cuerpo. Al mismo tiempo, el alumno puede lograr la maestría en la capacidad de enviar *Qi*. Cuando la función de las membranas se fortalece y la percepción se haga más sensible se obtendrán habilidades especiales como ver el *Qi* o los órganos internos, sentir la conciencia, etc.

Sin embargo, el *Qi* en la etapa del *Hun Yuan* externo principalmente se mueve en las superficies poco profundas y en los tejidos blandos. El flujo y la dinámica del *Qi* no son fuertes, así que el desarrollo de las habilidades especiales es limitado.

Si se practica correctamente el *Hun Yuan* externo, ya se está asegurando que las funciones corporales se realicen correctamente. Esto puede curar enfermedades y fortalecer el cuerpo completamente.

El nivel 2, denominado *Xing Shen Zhuang*, precisa que se combine el cuerpo con la mente de manera profunda. Hace que el *Hun Yuan Qi* impregne gradualmente la profundidad del cuerpo desde las zonas superficiales poco profundas del mismo. Es la práctica principal del *Hun Yuan Qi* del cuerpo. El cuerpo tiene cinco niveles: la piel, los músculos, los tendones y los ligamentos, los vasos sanguíneos y los huesos. Practicar intensamente para hacerlos fluir y convertirse en uno solo hace que el *Qi* entre con más profundidad y amplitud en el cuerpo. Si cada parte

del *Hun Yuan Qi* es abundante, las funciones se fortalecerán y el cuerpo se hará más bello y más fuerte.

Dado que *Xing Shen Zhuang* estira huesos y tendones, es el más difícil de los seis niveles. Al practicar *Xing Shen Zhuang*, el *Qi* puede penetrar los músculos, huesos y otras estructuras, y hacerlos más sensibles. Se pueden sentir los movimientos de los músculos y los huesos.

Si se practica correctamente *Xing Shen Zhuang*, la salud del practicante será superior a la de las personas normales.

En *Wu Yuan Zhuang* se practica no solo el *Qi* de los cinco órganos, sino también la actividad directa de las emociones de los cinco órganos interrelacionados. En la medicina tradicional china y en el *QiGong* se considera que los cinco órganos están vinculados a cinco emociones. La felicidad se conecta con el corazón, la ira se conecta con el hígado y el bazo, los pensamientos se conectan con el páncreas, la tristeza se conecta con los pulmones, y el miedo se conecta con los riñones.

Si el *Qi* de los cinco órganos es abundante, las funciones de los cinco órganos se fortalecerán y se controlará la actividad consciente de los cinco órganos interrelacionados. Así mismo, la capacidad de movilizar el *Qi* desde el interior y el exterior se fortalecerá.

Con la práctica de *Xing Shen Zhuang*, el *Qi* de la piel, los músculos, los tendones y los ligamentos, los vasos sanguíneos y los huesos se hace uno. Con la práctica de *Wu Yuan Zhuang*, el *Qi* de los cinco órganos y las actividades conscientes se hacen uno. Ahora todas las diferentes partes del cuerpo son un todo, esto es el *Hun Yuan* interno. Es en esta etapa en donde la sabiduría y la salud llegarán a niveles superiores de lo normal.

Las personas que no practican *QiGong* no tienen la capacidad de controlar su cuerpo. Por ejemplo, hay muchos músculos involuntarios que no se pueden controlar, como es el latido del corazón, los intestinos grueso y delgado, los órganos internos, etc. La conciencia normal no puede controlarlos, pero mediante la prác-

tica del *Hun Yuan* interno se puede mejorar la capacidad de controlar cada parte del cuerpo; por ejemplo, el latido del corazón, la presión arterial y el movimiento intestinal se pueden controlar hasta cierto punto. El autocontrol de la conciencia se puede fortalecer. Asimismo, como el *Qi* interno sigue adentrándose a las profundidades del cuerpo, se fortalecerá la fusión de ser humano y naturaleza en uno. El *Qi* sigue dirigiéndose al centro del cuerpo, que es el *Hun Yuan* central.

El *Hun Yuan* central incluye los métodos *Zhong Mai Hun Yuan*, *Zhong Xian Hun Yuan* y *Fan Ben Gui Yuan*. *Hun Yuan* central significa el centro del cuerpo. *Zhong Mai* es un meridiano especial que va de *BaiHui* a *HuiYin*, las personas que no practican *QiGong* no pueden obtener este *Zhong Mai*, solo se puede obtener mediante la práctica de alto nivel.

*Zhong Xian* se encuentra en el centro de *Zhong Mai*. El último nivel es *Fan Ben Gui Yuan*; en este, el ser humano y la naturaleza serán uno mismo completamente.

En resumen, el *ZhiNeng Dong Gong* tiene tres etapas: *Hun Yuan* externo, *Hun Yuan* interno y *Hun Yuan* central. El *Hun Yuan* externo se organiza para practicar según lo haría un practicante principiante, el *Qi* se mueve principalmente en las membranas. Las funciones del cuerpo de las personas normales trabajan principalmente en las membranas. Si las funciones de las membranas son fuertes, muchas enfermedades cederán. El objetivo de practicar *ZhiNeng QiGong* no se limita al nivel de la salud normal. Es necesario que la persona siga practicando para llevar el *Qi* a lo profundo del cuerpo, atravesando la piel, los músculos y los ligamentos, los vasos sanguíneos y los huesos, hasta los cinco órganos y la actividad consciente de los cinco órganos interrelacionados; esto es el *Hun Yuan* interno.

Cuando se practica el *Hun Yuan* interno, al mismo tiempo se fortalece el *Hun Yuan* externo. No hay límite entre el *Hun Yuan* externo y el *Hun Yuan* interno. El fin es el *Hun Yuan* central. Si el *Qi* de *Zhong Mai* es abundante, el *Qi* del *Hun Yuan* externo, el *Hun Yuan* interno y el *Hun Yuan* central se convertirán en uno. La pureza y la precisión del *Qi* mejoran. La identidad de los seres humanos y la naturaleza es más amplia y más profunda. El último nivel es *Fan Ben Gui Yuan*. Estos tres tipos de *Hun Yuan* se organizan en tres distintos niveles de vida.

*San Xin Bing Zhan Zhuang* se utiliza en cada etapa hasta el sexto nivel. Es el método básico y también es el método de transición, del *Hun Yuan* externo al *Hun Yuan* interno, y del *Hun Yuan* interno al *Hun Yuan* central. El lugar en donde se fusionan los centros y el uso de la mente son distintos.

*Jing Gong* de *ZhiNeng QiGong* es la postura de loto con pies cruzados. Este método no ha sido publicado aún. Si el practicante no se puede concentrar muy bien, el efecto no es bueno. *Jing Gong* tiene una serie de formas especiales acerca de cómo usar nuestra mente para volvernos abstractos e invisibles. Los instructores no enseñan con claridad y los alumnos no entienden con claridad. Ambos se dan cuenta de que es más difícil que *Dong Gong* y no resulta apto para que los grupos lo practiquen.

*Zi Fa Gong* es muy estricto; se debe estar frente al instructor para practicar.

#### El *ZhiNeng QiGong* adopta muchas ideologías

El *ZhiNeng QiGong* recopiló muchas ideas de los taoístas y budistas, los seguidores de Confucio, el campo médico, las artes marciales y el *QiGong* popular. El doctor *Pang* aprendió de 19 maestros. Recibió las ideas de estos maestros cuyos métodos se mantuvieron en secreto durante mucho tiempo. Los organizó y los integró sistemáticamente en el *ZhiNeng QiGong*. Cada idea forma parte de los distintos métodos y estos se deben practicar con seriedad.

#### Dar el mismo énfasis a cada una de las maneras de enseñar

Las tres maneras de enseñar:

*Xin Chuan*: la instrucción de mente a mente

*Kou Chuan*: la instrucción verbal

*Xing Chuan*: la instrucción con movimiento físico.

El *Xin Chuan* se usa principalmente para organizar el campo de *Qi* para enseñar y curar enfermedades. El instructor envía *Qi* a una multitud de decenas, cientos o incluso miles de personas. El instructor usa la mente para movilizar el *Hun-Yuan Qi* de la naturaleza, y el campo de *Qi* de todas las personas se convierte en

un campo unificado de *Qi*. Los practicantes deben seguir la mente del instructor para tener el mejor efecto. Lo que el instructor ponga en su mente se verá reflejado en el campo de *Qi*. Si el instructor envía información de sanar enfermedades, las enfermedades de los practicantes desaparecerán. Si el instructor envía información de mejorar el *Gong Fu*, el *Gong Fu* de los practicantes mejorará. Si el instructor envía información de abrir habilidades especiales, las habilidades especiales de los practicantes se abrirán.

Organizar el campo de *Qi* es una manera en la que el instructor ayuda a los estudiantes. El instructor es un imán y los estudiantes son el metal. Después de organizar el campo de *Qi*, el metal se magnetiza, y aun cuando la intensidad sea baja se siente el efecto del *ZhiNeng QiGong*. Todos deben poner mucha atención para organizar el campo de *Qi*. Así pues, la organización del campo de *Qi* pertenece al *Xin Chuan*, pero es el *Xin Chuan* primario.

*Kou Chuan* es comunicar la teoría del *QiGong*. El *ZhiNeng QiGong* hace el mismo énfasis en la teoría y en el método. El propósito de comunicarla es para ayudar a crear la consciencia de *QiGong*, llevar la iniciativa de la consciencia que guía las funciones del cuerpo hacia su funcionamiento pleno. Entre más se entienda la teoría de *QiGong*, más conocimiento de *QiGong* se imprimirá en el cerebro. En la práctica y en la vida diaria, las funciones del cuerpo se pueden controlar con la consciencia de *QiGong*. Hacer que las funciones del cuerpo cambien de acuerdo a las demandas del *QiGong* es de suma importancia. Antes de acumular la consciencia del *QiGong* para controlar las funciones del cuerpo, solo se obtiene un efecto general mediante la práctica de *QiGong*, no se logran cambios reales de los altos niveles de *Qi*. El *ZhiNeng QiGong* enfatiza que la teoría es el método y que el método es la teoría; la teoría y el método son uno. En los niveles más altos, este punto resulta más obvio.

*Xing Chuan* es la enseñanza de cómo realizar cada movimiento. Estos movimientos se organizan de acuerdo a las reglas del movimiento de *Qi*. Debemos saber cómo hacer los movimientos y luego hacer nuestro mejor esfuerzo para hacer que nuestro cuerpo satisfaga las exigencias.

Los movimientos correctos hacen que el *Qi* se mueva correctamente, los movimientos incorrectos hacen que el *Qi* se mueva incorrectamente. Si podemos practicar los movimientos con esmero y correctamente, podemos lograr el nivel más alto de perfección. Estos movimientos no se deben subestimar. Si usted puede practicar bien los movimientos ya está haciendo algo muy bueno.

#### El *ZhiNeng QiGong* no utiliza la mente especial

El *ZhiNeng QiGong* exige que el practicante se concentre en los movimientos. Por ejemplo, en *Peng Qi Guan Ding Fa*, cuando las manos empujan, la mente va al universo, cuando las manos tiran, la mente entra al cuerpo, cuando las manos levantan *Qi*, la mente levanta el *Qi*, cuando las manos vierten el *Qi*, la mente vierte el *Qi*. Gracias a la combinación de los movimientos con la mente —lo que hace que el *Hun Yuan Qi* del cuerpo y la naturaleza se combinen— se fortalece la relación intrínseca entre el *Qi* del ser humano y de la naturaleza.

En la fase del *Hun Yuan* interno, concéntrese en el lugar que está practicando. Haga que el cuerpo y la mente se combinen. La mente siente y observa los movimientos que se mueven con mucha tranquilidad, pero no tiene ningún mensaje especial. De esta manera, las funciones del cuerpo pueden combinarse muy bien con la mente.

#### Dirigir el *Qi* es la manera de movilizarlo

En *ZhiNeng QiGong*, el *Qi* se dirige con la mente, el movimiento del cuerpo y los sonidos.

#### Usar la mente para dirigir el *Qi*

*Peng Qi Guan Ding Fa* utiliza principalmente la mente para dirigir el *Qi*. Muchas personas, en particular los pacientes, no cumplen los requisitos convencionales de los movimientos. Se preocupan de los efectos de la práctica. *Peng Qi Guan Ding Fa* dirige el *Qi* principalmente con la mente. Si el practicante sabe cómo usar la mente y lo practica con esmero, puede tener tanto éxito como las personas que realizan físicamente los movimientos. Por ejemplo, algunos paralíticos no pueden practicar los movimientos, pero se mantienen en el campo de *Qi*, escuchan

la teoría y usan la mente. Posteriormente, logran levantarse para practicar y recuperarse de la parálisis.

#### Usar el movimiento para dirigir el *Qi*

*Xing Shen Zhuang* (nivel 2: el Método del cuerpo y la mente), *San Xin Bing Zhan Zhuang* (el Método de pie de los tres centros) y *Dun Qiang* (Sentadillas de pared) usan principalmente los movimientos del cuerpo para dirigir el *Qi*. Algunos niños no pueden concentrarse pero les encanta jugar; *Dun Qiang* es un buen método para ellos. Además, algunos pacientes como los sordos, los adictos a las drogas, los neuróticos, etc., pueden recuperarse mediante la práctica de los movimientos con regularidad.

#### Usar sonidos para dirigir el *Qi*

*Wu Yuan Zhuang* (nivel 3) utiliza principalmente la pronunciación de ciertas sílabas para dirigir el *Qi*.

#### El *ZhiNeng QiGong* pertenece al método de apertura

El *ZhiNeng QiGong* absorbe la esencia de los experimentos prácticos que realizaron las personas de la antigüedad y de acuerdo a las necesidades de la era moderna se adoptó el método de apertura.

Al principio de la práctica, este método exige que el cuerpo, el *Qi* y la mente se abran. El nivel 1 practica la apertura del *Qi* en el cuerpo. Esto hace que el *Qi* interno salga y el *Qi* externo entre, mientras la mente se abre. El *Hun Yuan Qi* de la naturaleza y el *Hun Yuan Qi* del ser humano están conectados, lo que hace que el *Hun Yuan Qi* sea inagotable. El *Hun Yuan Qi* de la naturaleza se introduce más al cuerpo. El método de cierre solo practica el *Qi* de uno mismo, lo cual no se compara con el método de apertura. El método de apertura se suma a la fuente de *Qi*, lo cual afecta y mejora la salud. A través de distintos pasos los métodos alcanzan niveles más altos y así se logra la apertura del *Qi*.

Los seres humanos somos un producto de la naturaleza y también somos miembros de la sociedad. El método de apertura incluye ver la naturaleza y la socie-

dad, lo que combina lo que somos con la naturaleza y la sociedad. El Shen (la mente) es el dominio de los seres humanos. Entre el cuerpo, el Qi y la mente se encuentra la clave para la apertura del Shen. Mantenga la mente conectada con la naturaleza y la sociedad. Libere el estado de la mente de los grilletes del “soy pequeño” e intégreala con la naturaleza y la sociedad. En distintas condiciones, esto mantendrá el estado de la mente en equilibrio con ambos.

La apertura del cuerpo exige la práctica de *QiGong* en todo lugar y en todo momento; en el trabajo y en todas las facetas de la vida cotidiana. Llevar el *QiGong* a la vida y llevar la vida al *QiGong*.

El *ZhiNeng QiGong* organiza el campo de Qi, en esto se reflejan las características del método de apertura. En el campo de Qi, se abren la mente y el Qi de todos, los movimientos son sincronizados y afectan a los demás. Al unir las mentes se forma un fuerte campo de Qi, este campo unido se forma con los practicantes. Esto fortalece el efecto de la práctica para finalmente sanar a cada una de las personas del grupo.

#### **Enviar Qi para sanar enfermedades no perjudica tu propio Qi**

En otras prácticas de *QiGong*, el practicante mueve el Qi de su propio *DanTian* para enviarlo y tratar enfermedades. En este esquema, uno debe practicar el Qi del *DanTian* para hacerlo abundante antes de enviar Qi. Esto tiene la gran desventaja de que puede perjudicar nuestro propio Qi. Las personas mayores que practicaban el método de cierre, evitaban enviar Qi de su propio *DanTian*, pues les preocupaba afectar su Gong Fu. El *ZhiNeng QiGong* utiliza el *Hun Yuan Qi* de la naturaleza y lo mueve para usarlo en vez del nuestro. El nivel I es el método para reunir y acumular Qi. Mediante la absorción del *Hun Yuan Qi* de la naturaleza en nuestro cuerpo, las enfermedades se curan y el cuerpo se fortalece.

Reunir Qi en el cuerpo de los demás es enviar Qi. Enviar Qi para tratar enfermedades es un *Gong Fu* básico. Al tratar enfermedades no se usa nuestro propio Qi sino el *Hun Yuan Qi* de la naturaleza, así que nuestro Qi no se ve perjudicado.

Así pues, enviar Qi para tratar las enfermedades de otra persona es practicar la capacidad de mover el *Hun Yuan Qi* de la naturaleza. El *Gong Fu* es de alto

o de bajo nivel y muestra el nivel de nuestra propia salud y capacidad para mover el *Hun Yuan Qi* interno y externo. Si usted puede mover muy bien el *Hun Yuan Qi*, demuestra que su *Gong Fu* es de alto nivel. Al enviar Qi para tratar la enfermedad de una persona, solo se piensa en la persona y solo mueve Qi hacia esa persona para tratar esa enfermedad específica. Cuando usted organiza un campo de Qi para decenas, cientos o hasta miles de personas para tratar muchas enfermedades, su corazón tiene más que decenas, cientos y miles de personas en él. Es necesario usar la mente para mover el *Hun Yuan Qi* de todas estas personas y de la naturaleza en conjunto y luego formar un gran campo de Qi para tratar las enfermedades. La capacidad de mover el Qi se mejora en gran medida. Enviar Qi para tratar enfermedades es útil para mejorar el *Gong Fu*. En China, muchas personas que tenían enfermedades —incluso enfermedades graves— practicaban *ZhiNeng QiGong*. Después fueron a enseñar y a tratar a otros en todas partes. Su salud y *Gong Fu* mejoraron muy rápido.

#### **Con la práctica pueden aparecer reacciones**

Practicar *ZhiNeng QiGong* mejora el cuerpo y mejora la capacidad de reunir Qi. Las toxinas, las sustancias y otras cosas que no son benéficas para nuestra salud se expulsarán gradualmente del cuerpo después de practicar. Así entonces, la expulsión de estas toxinas, sustancias y otras cosas puede producir reacciones de dolor o molestias. Existen tres tipos de reacciones:

#### **Reacciones que eliminan materia de desecho**

Luego de un periodo de práctica, algunas enfermedades no se pueden transformar o eliminar directamente para pasar a un estado de salud normal. Es necesario eliminar rápidamente la materia de desecho del cuerpo por medio de otro canal. Los practicantes tienen distintas reacciones que van desde diarrea, sangre en las heces, pus en las heces, orina de aspecto turbio, menstruación o leucorrea más abundante y de olor peculiar, tos, vómitos, flemas, flemas con pus o sangre, escurrimiento nasal, pus o sangre en la nariz, excreciones en los ojos, entre otras. Hay algunas reacciones en el tronco del cuerpo y las extremidades como fiebre, sudoración, erupciones cutáneas, etc.

### El Qi ataca el centro de la enfermedad

Cuando el Qi dentro del cuerpo es abundante después de la práctica, las enfermedades del cuerpo comienzan a ceder. Es posible que aún no se recupere por completo la salud, que el centro de la enfermedad parezca mucho más doloroso o quizá se sientan más molestias que antes. Las enfermedades crónicas se evidenciarán más.

En otros casos, existe una enfermedad insidiosa y el viejo pensamiento de la presencia de la enfermedad aún no ha sido erradicado. La enfermedad ha cedido por completo, pero la información sigue ahí. Después de la práctica, puede parecer que hay más dolor, pero esto es la manifestación de la purificación del cuerpo.

### Reacciones del progreso de la práctica

Una persona saludable también puede tener reacciones después de practicar. Esto se debe a que el nivel de salud se eleva gradualmente. Es posible que una reacción desaparezca con la mejoría del nivel de salud y que luego aparezca una reacción distinta.

Sin importar qué reacción de Qi tenga, usted debe tomarlo con calma y seguir practicando. Es un fenómeno pasajero en el camino de elevación del nivel de salud. Durante estos momentos, es muy importante que use correctamente su mente. Siéntase alegre y dese buena información. Esto puede llevar el Qi a buenos fines; de lo contrario, podría conducir a retrocesos indeseables.

### C. LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR ZHINENG QIGONG

Como practicante, su mayor interés son los beneficios de practicar *ZhiNeng QiGong*. Es importante presentárselos:

#### *Fortalecer el cuerpo*

Cuando practica *ZhiNeng QiGong*, debe ejercer y llevar el conocimiento de *ZhiNeng QiGong* a su cuerpo, resolver sus propios problemas y fortalecer su cuerpo.

Debe practicar para tener Qi abundante, pero la abundancia de Qi no es suficiente. La clave para tener un cuerpo fuerte es mantener el flujo de Qi. Las dos

condiciones de un cuerpo fuerte son: que el Qi sea abundante y que el Qi fluya. Debe invertir una buena cantidad de tiempo en practicar con regularidad y de manera exhaustiva.

La ciencia moderna comprueba que la práctica de *ZhiNeng QiGong* puede cambiar el sistema respiratorio. Asimismo, la capacidad vital se fortalece; la capacidad de absorción de oxígeno y eliminación de dióxido de carbono se fortalece. Por otro lado, a nivel celular, la sangre lleva oxígeno a las células; el coeficiente de utilización de las células mejora. La respiración es la función más básica e importante del cuerpo. Si la función del sistema respiratorio se fortalece, el cuerpo mejorará.

De igual manera, la práctica de *ZhiNeng QiGong* puede mejorar la función del sistema circulatorio. La función del corazón mejora y la elasticidad y permeabilidad de los vasos sanguíneos también mejoran. Experimentos científicos han comprobado que el *ZhiNeng QiGong* también puede mejorar la función de la circulación capilar. Cuando la función de la circulación capilar mejora, la mayoría de las enfermedades cede.

Así mismo, después de practicar, el sistema digestivo puede mejorar, los intestinos y el estómago se fortalecen. Se secretan más jugos gástricos; se pueden secretar más de unos cuantos litros de jugos gástricos. Es posible que se elimine material de desecho durante el curso de la secreción. Es por eso que algunos practicantes a menudo presentan diarrea.

Además, después de practicar, el sistema endócrino se puede ajustar y el funcionamiento de las glándulas endócrinas se puede integrar. Todo tipo de desequilibrio endócrino se puede corregir luego de la práctica y la resistencia que tienen todas las partes del cuerpo a las enfermedades se fortalece.

El *ZhiNeng QiGong* también tiene efectos en el sistema nervioso. Puede reparar y ajustar las funciones de los nervios. Experimentos durante la práctica han demostrado que, cuando las personas practican y se concentran en la frente, la amplitud de las ondas  $\alpha$  en el electroencefalograma aumenta y se fortalece la sincronización de

los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Esto muestra que la organización del cerebro es más sólida. Al mismo tiempo, los nervios autónomos se pueden ajustar, lo que fortalece las funciones de los sentidos, los movimientos y el pensamiento.

Además, al practicar *ZhiNeng QiGong*, no solo se pueden ajustar las funciones del cuerpo, sino que también se puede cambiar el peso, la altura e incluso las características físicas. Se pueden cambiar las características que no satisfagan su preferencia personal mediante el uso de la iniciativa de nuestra mente para dirigir el *Hun Yuan Qi*. Muchos practicantes se benefician de la práctica: perder peso, crecer más, dar mayor profundidad a la zona de los ojos, desaparecer pecas, hacer que el cabello vuelva a crecer y muchas otras características pueden alterarse.

#### **Prolongar nuestra vida**

Muchos practicantes de *ZhiNeng QiGong* sienten que la práctica ha prolongado su vida. Experimentos científicos han comprobado que el *ZhiNeng QiGong* puede ajustar la secreción de hormonas sexuales y desacelerar el proceso de envejecimiento.

#### **Prevención y cura de enfermedades**

La práctica de *ZhiNeng QiGong* no solo cura el resfriado común, los dolores de oído, de garganta, musculares y otros padecimientos frecuentes. Muchos practicantes se recuperan por completo de enfermedades graves como cáncer, problemas cardíacos, ceguera, asma y otras enfermedades difíciles.

#### **¿Por qué el ZhiNeng QiGong puede curar tantas enfermedades?**

La teoría del *ZhiNeng QiGong* establece que la causa de las enfermedades es la cantidad inadecuada de *Hun Yuan Qi*. Cuando el *Hun Yuan Qi* es abundante y fluye normalmente, las enfermedades simplemente desaparecen y las bacterias se eliminan. Experimentos científicos modernos han comprobado que la función del sistema inmunológico se mejora inmensamente después de la práctica. Por ejemplo, el número de leucocitos, la fagocitosis de los mismos y el índice de ingestión claramente mejoran, entre otros.

El efecto de curar enfermedades con el *ZhiNeng QiGong* se muestra primero después de la práctica. El *ZhiNeng QiGong* no trata las enfermedades, sino que ajusta

el equilibrio de los sistemas del cuerpo. Después de practicar se presenta la acción equilibrante. Por ejemplo, la presión arterial elevada disminuye a un nivel normal, la presión arterial baja sube a un nivel normal, el ritmo cardíaco acelerado regresa al ritmo normal, el ritmo cardíaco lento regresa al ritmo normal, las personas con sobrepeso perderán peso y tendrán el peso que el cuerpo prefiere, las personas muy delgadas subirán de peso y tendrán el peso que el cuerpo prefiere, y demás acciones equilibrantes del cuerpo.

#### **Desarrollar capacidad mental**

El *ZhiNeng QiGong* puede fortalecer la capacidad de pensamiento, estimular la sabiduría y la inspiración. El estado de *QiGong* es el tercer estado, el estado de silencio, el cual es diferente del estado del sueño y proporciona claridad mental; puede ayudar al cerebro a relajarse, lo que fortalece la organización del cerebro y mejora la eficiencia del mismo. Se dice que el cerebro tiene unos 14 mil millones de células, pero la cantidad de ellas que están en funcionamiento es apenas de un pequeño porcentaje. Una gran cantidad de neuronas que normalmente reciben y transmiten información no se conectan y no se usan. Sin embargo, la práctica de *ZhiNeng QiGong* puede aumentar la conexión de las neuronas, lo cual despierta el potencial pleno del cerebro.

En muchas escuelas primarias y secundarias en China, los alumnos practican *ZhiNeng QiGong*. Luego de tres a seis meses de práctica, su nivel de inteligencia es mayor. La práctica aumenta su capacidad de usar su mente, dentro y fuera del cuerpo. El uso del potencial pleno del cerebro para pensar en las labores escolares y razonar en las situaciones cotidianas. Los practicantes tienen más disposición para trabajar con los demás y respetar a sus mayores.

El *ZhiNeng QiGong* puede ayudar a cultivar nuestra mente y llevarnos a una virtud de excelencia —de bienestar— lo que significa estar listos para ayudar a otros, tener un corazón abierto y estar por encima de lo convencional. Después de practicar, el *Qi* interno es abundante y el cerebro se nutrirá gradualmente del *Qi* abundante. Esta abundancia de *Qi* en el cerebro afecta el estado de ánimo y calma la mente. Así, el estado de ánimo de los practicantes es estable y no fluctúa abruptamente, sino que se mantiene moderadamente igual.

Se debe destacar que mediante la práctica de *ZhiNeng QiGong* se pueden desarrollar muchas capacidades potenciales. Las personas que no practican reciben información únicamente por medio de las facultades sensoriales: ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo. Hay una función perceptiva especial que no depende de estos órganos para sentir. Así mismo, las personas que no practican envían información por medio de las facultades motoras. La función especial de envío de información no requiere de las facultades motoras. Esto incluye el envío de *Qi* para tratar enfermedades, el uso de la mente para mover cosas y otras habilidades especiales que uno puede lograr mediante la práctica diligente de *ZhiNeng QiGong*.

#### La diferencia entre *ZhiNeng QiGong* y otras prácticas de *QiGong*

##### El *ZhiNeng QiGong* comienza con la unión con la naturaleza

La mayoría de los métodos de *QiGong* taoístas, budistas y de la escuela de Confucio son métodos de cierre. Primero, los practicantes se aíslan y cultivan su propio *Jing*, *Qi* y *Shen* dentro del cuerpo, una vez adentro, el *Jing*, el *Qi* y el *Shen* forman una unidad y entonces se pueden abrir e intercambiar *Qi* con la naturaleza hasta que hombre y naturaleza se convierten en uno mismo. El *ZhiNeng QiGong* funciona de manera opuesta, comienza con la unión del *Qi* interno con el *Qi* de la naturaleza. En el nivel 1, esta unión y este intercambio de *Qi* se presentan principalmente en las membranas. En el nivel 2, este intercambio ocurre principalmente en los músculos, tendones, ligamentos, vasos y huesos. En el nivel 3, este intercambio ocurre principalmente en los órganos internos. En el nivel 4, el intercambio ocurre principalmente en el meridiano central. En el nivel 5, este intercambio ocurre principalmente en la línea central del meridiano central. Y en el nivel 6, el *Qi* permea completamente todo el cuerpo y luego el hombre y la naturaleza se convierten en uno. Así, el *ZhiNeng QiGong* es un método de apertura; del exterior al interior.

##### El *ZhiNeng QiGong* enfatiza el método de práctica con movimiento

La mayoría de los métodos de *QiGong* enfatizan el método de práctica sin movimiento, consideran que el método de práctica con movimiento es elemental y el método de práctica sin movimiento es avanzado. La verdad es que ambos pueden

ser elementales y avanzados. Los motivos por los que el *ZhiNeng QiGong* enfatiza el método de práctica con movimiento son:

a) El método de práctica sin movimiento requiere que la mente esté en estado vacío; el *QiGong* taoísta requiere que no haya actividades mentales, respiración ni circulación sanguínea. El método de práctica budista requiere que la mente se convierta en un espejo que refleja lo que venga sin comentario alguno. Esto es muy difícil de lograr, si no es que imposible. La mente se puede calmar solo cuando todos los meridianos se abren. Por ejemplo, si hacemos el método de práctica de sentarnos en doble loto antes de que estemos listos, no podremos aquietar la mente ni sentarnos durante mucho tiempo. El adormecimiento y el dolor de las piernas ocuparán nuestra mente y no podremos lograr resultados. El *ZhiNeng QiGong* se concentra en la apertura de meridianos y en el uso del método de práctica con movimiento para fortalecer la circulación de *Qi*.

b) Para tener mejor salud, no solo deben estar abiertos los meridianos y tener abundancia de *Qi*, sino que el volumen de *Qi* que circula en el cuerpo debe aumentar. Hay dos maneras de aumentar el volumen de *Qi*. Una manera es fortalecer los canales existentes y la otra es abrir nuevos canales. El método de práctica con movimiento puede fortalecer los canales existentes y abrir nuevos canales.

c) En el nivel avanzado, se cultiva la mente con distracciones y la mente sin distracciones. Practicar solo en una habitación cerrada cultiva la mente sin distracciones. Mantener la paz interior mientras nos encontramos en el caos del mundo real cultiva la mente con distracciones. El cultivo exclusivo de la mente sin distracciones es aún una práctica elemental. Las formas de movimiento y la práctica de grupo de *QiGong* son maneras fáciles de concentrarse y trabajar en la mente con distracciones.

##### El *ZhiNeng QiGong* enfatiza el uso de la mente por iniciativa propia

En muchas formas de *QiGong* tradicional, cuando se practica no se debe pensar nada, se deben detener todos los pensamientos. Esto es muy difícil para la mayo-

ría de las personas, en especial para los principiantes, porque nuestro cuerpo aún tiene muchos bloqueos internos de *Qi*. Así, el *ZhiNeng QiGong* enfatiza el uso de la mente por iniciativa propia y no solo para estar en silencio de manera pasiva.

Así, cuando practicamos, nos concentramos en realizar el movimiento del cuerpo, después podemos sentir el *Qi* afuera y adentro, nuestra mente se puede concentrar en ser una mente simple que puede entrar cada vez más profundo en nuestro cuerpo.

48

#### El *ZhiNeng QiGong* enfatiza la práctica de grupo

De manera tradicional, la mayoría de las personas practican *QiGong* en aislamiento para tener una mente sin distracciones. Hay practicantes destacados que pasan años solos en las montañas o en templos. En la actualidad, esto es muy difícil de lograr, si no imposible. Incluso en casa, con una cantidad mínima de distracciones, tenemos dificultades para mantener la regularidad de la práctica. Una vez que se forma el campo de *Qi* en la práctica de grupo, las capacidades de aprendizaje y el efecto sanador mejorarán, pues es mucho más fácil mantener la concentración con la fuerza y el apoyo del grupo.

El *ZhiNeng QiGong* no perjudica el *Qi* de nuestro *DanTian* al sanar a otros.

## 4. Los conceptos básicos del *ZhiNeng QiGong*

49

### A. VALORAR EL *DAO* Y RESPETAR AL INSTRUCTOR

Para tener un logro profundo en la práctica de *ZhiNeng QiGong*, es necesario poner mucha atención al valor del *Dao* y tener un respeto impecable al instructor. El cultivo de estos sentimientos desde el principio nos ayudará en nuestra práctica.

En el pasado, practicar *QiGong* se denominaba “*Xiu Dao*” (修道). *Xiu* significa “reparar” o “tomar” algo en su totalidad y completamente. Así, *Xiu Dao* significa seguir el camino del *Dao* sin reservas, interiormente y exteriormente. El *Dao* es la materia más básica en el universo. El *Dao* es la base de toda ley natural y solo algunas de sus leyes han sido descubiertas por los científicos. ¿Cuánto más inimaginable y grandiosa será entonces la totalidad del *Dao* sobre la cual, y en la cual, toda la vida y las vidas descansan, se mueven y tienen su devenir? Como practicantes de *ZhiNeng*, practicamos un método y una técnica en inmenso detalle. La base y la meta de dicho método es el *Dao*. Nuestro método y nuestras técnicas son una herramienta o forma artificial de ayudarnos a aprender a seguir el camino natural del *Dao* y luego a sumergirnos en él. Primero es el movimiento, luego el *Qi*, luego el *Dao*. Este último no se puede describir.

El *ZhiNeng QiGong* es una ciencia muy avanzada, complicada y altamente sofisticada. Podemos lograr la verdadera libertad en la mente y obtener libre albedrío en nuestra vida. Con mayor libertad interior y una voluntad poderosa, podemos lograr los hermosos sueños de nuestra vida. Más y más buena voluntad fluirá de nosotros y más y más buena voluntad vendrá a nosotros. La práctica de *ZhiNeng QiGong* afecta no solo nuestra vida personal, sino —a través de nosotros— las vidas de nuestras familias, comunidades y nuestra cultura. Por estos motivos,

tendemos, de manera natural, a dar gran importancia a la teoría y el método del *ZhiNeng QiGong*.

### ¿Cómo se valora el *Dao*?

La clave es la práctica meticulosa y una firme decisión de practicar la ciencia de *ZhiNeng QiGong* lo mejor que podamos. El *Dao* no es fácil de alcanzar, podemos atravesar innumerables dificultades en ello. Cuando uno experimenta dificultades y tribulaciones, es mejor que las tomemos como una prueba de nuestro instructor o incluso del *Dao*. Muchos han descubierto que esto es cierto. Si no atravesamos dificultades, no podemos probar el afán o la profundidad de nuestra práctica. Estas pruebas cambian nuestro corazón y nos damos cuenta de la importancia de nuestra práctica y del valor del *Dao*. Debemos continuar hasta el final y no renunciar a la mitad del camino, prometiendo adherirnos al camino que elegimos y no adoptar nuevas alternativas hasta lograr el éxito.

Como se dijo al inicio, es necesario entender la importancia de respetar al instructor. Aquí, el respeto no se refiere al respeto común, social y superficial, sino a una apreciación interna profunda del logro del instructor y del valor del instructor en nuestra vida y práctica. Nuestro instructor de *ZhiNeng QiGong* no solo nos da conocimiento sino, lo más importante, la transmisión de información y *Qi*. Si menosprecias a tu instructor, tu *GongFu* no mejorará. Es posible que superemos a nuestro instructor en muchos ámbitos, pero el origen de la información que nos benefició proviene del mismo; apenas comencemos a despreciar a nuestro instructor, ya no podremos recibir su información y nuestro progreso se verá afectado.

Por lo tanto, respetar a nuestro instructor es una señal de nuestra moral. Respetar a nuestro instructor es respetarnos a nosotros mismos. Cuando respetamos a otros, nuestra mente está en silencio y clara, y nuestro *Qi* y nuestra vida se mueven y se transforman cualitativamente en direcciones cada vez mejores.

En realidad, nuestro instructor no necesita nuestro respeto, un instructor tiene *GongFu* verdadero, así que no importa si lo respetas o no. No respetar al instruc-

tor no producirá ningún efecto en él, pero cuando respetamos a nuestro instructor, nuestro corazón se puede conectar con su corazón y la transmisión de *Qi* e información pueden llevarse a cabo. Así que la clave para respetar al instructor es que ello es de utilidad para nosotros, para dirigir nuestra conciencia por un buen camino, directamente hacia el *Dao*.

El logro en *QiGong* o incluso el aprendizaje de *QiGong*, no depende completamente de nuestra propia práctica, depende de nuestra conexión con nuestro instructor. También es cierto que el instructor no puede pasar su *GongFu* a quien él quiera, si fuese así, todos los parientes del instructor recibirían un gran *GongFu*. Pero, por lo general, sus parientes no lo pueden recibir. Por ejemplo: hay un saco de 100 kg; si usted tiene la fuerza suficiente, se le puede dar y usted lo puede recibir, pero si no tiene la fuerza, podría aplastarlo o hasta matarlo. Por lo tanto, usted necesita tener cierto nivel para recibir el *Dao*. Quizá alguien pregunte: “instructor, ¿podría bajar el nivel para que podamos recibirlo?”. El instructor puede enseñar todos los métodos concretos; por ejemplo, los movimientos externos, pero no puede dar el alto nivel de *GongFu* que quisiera ni el logro del *Dao*.

Así que nos damos cuenta de que ese respeto hacia el instructor es una parte muy profunda de nuestro propio desarrollo. Respetar a nuestro instructor es necesario para nuestro *GongFu*. Respetar de modo genuino es la mitad de nuestro éxito.

Es bueno imaginar siempre a nuestro instructor a nuestro lado cuando practicamos, cuando usted tenga pereza de practicar, imagine a su instructor a su lado; cuando usted cometa errores, imagine a su instructor a su lado; incluso cuando enfrente las dificultades de la vida, imagine a su instructor a su lado. En cualquier momento y en cualquier lugar podemos imaginar a nuestro instructor a nuestro lado y detrás de nosotros. Así, poco a poco podemos conectarnos profundamente con nuestro instructor y con el *Dao*. Con nuestro crecimiento, este profundo respeto por nuestro instructor se expande a todas las personas y a toda la naturaleza viva a nuestro alrededor, esto en sí es un *GongFu* de alto nivel.

## B. CÓMO ESTABLECER UNA BASE FIRME DE PENSAMIENTO

La característica básica del *ZhiNeng QiGong* es usar la mente por iniciativa propia, lo cual es una base de pensamiento de practicar bien el *ZhiNeng QiGong*. De hecho, establecer una base firme de pensamiento es también usar la mente por iniciativa propia, dejar que nuestro pensamiento se establezca en el *QiGong*. Nuestro cerebro está repleto de todo tipo de conocimiento y dicho conocimiento muestra su funcionamiento de manera natural en nuestra vida cotidiana. Entre nuestros pensamientos hay dos tipos de conciencia: la conciencia obvia y conciencia oculta, la cual se esconde muy profundo y no se puede sentir. Todas estas maneras de pensar son el reflejo de la mente normal en el cerebro. Para practicar bien *QiGong*, debemos establecer la base de pensamiento de *QiGong*; dicho de otro modo, debemos establecer el modo de respuesta de mucho conocimiento de *QiGong* en nuestro cerebro.

La base de pensamiento más básica es la confianza, así que primero debemos establecer una confianza firme. Esta es la base más elemental de pensamiento para practicar bien el *ZhiNeng QiGong*.

La confianza es un modo de actividad de nuestra conciencia, como cuando un molde crea un todo, este molde forma la confianza. La confianza es una manera y un contenido del pensamiento; proviene de su propio conjunto de estructuras de pensamiento.

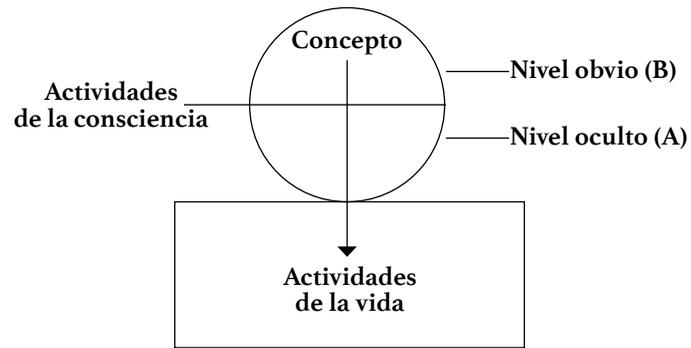
La psicología moderna también afirma la idea de que hay una estructura en el interior de la conciencia. Distintas conciencias tienen diferentes estructuras. La manera de pensar no está vacía, la decide la estructura de la conciencia. La confianza es que usted crea en algo. La fe es el punto de vista que se forma según esta manera de pensar, (sobre este asunto, por ahora solo lea y trate de entender, tardará tiempo en entenderlo completamente; pronto se citarán ciertas cuestiones en el tema de psicología, también lo explicaremos cuando enseñemos cómo usar nuestra mente). La confianza produce un tipo de fe y la fe es nuestro punto de vista; el punto de vista puede existir en nuestra conciencia obvia y también puede existir en nuestro subconsciente.

Siga trabajando en fortalecer esta manera de pensar y luego creará una fuerza de voluntad apoyándose en la misma; desde la perspectiva del *QiGong*, la fortaleza de la voluntad se llama “convicción”. Gracias a que creemos esto, se produce una fuerza en nuestro cuerpo.

La psicología contemporánea no se ha expandido lo suficiente, tampoco lo sabe con claridad. ¿Cómo se transforma la confianza en fe? ¿Cómo se convierte la fe en convicción? ¿Cómo se puede cambiar?... La psicología contemporánea no puede responder estas preguntas. Aprenderemos esto en nuestra lección posterior de *QiGong*.

Debido a que cualquier creencia en nuestro cerebro puede afectar la actividad de toda la vida hasta cierto punto, sencillamente algunas creencias pertenecen completamente al concepto, se encuentran en la conciencia obvia, esta conciencia obvia entra en el segundo sistema de señales, el sistema del idioma. En este sistema, normalmente se afecta menos la actividad de la vida, pero ese subconsciente afecta con mayor fuerza la actividad de la vida. Sin embargo, la fe no debe permanecer solamente en la conciencia obvia, también debe establecerse en el subconsciente. Tan pronto como la fe se establece en el subconsciente, la convicción tiene eficacia fácilmente.

¿Qué es el subconsciente? Es una manera de pensar que puede afectar nuestro cerebro cuando estamos en estado inconsciente o es un modo de pensar cuando estamos en una situación de emergencia; puede aparecer de manera espontánea, a esto se le llama la mente profunda, la fe es más profunda. Normalmente decimos “creo”: “creo esto”, “creo aquello”. Si bien no podemos decir que esto no sirve de nada, se trata de algo trivial y afecta la vitalidad en menor medida. Si algo puede realmente mover los sentimientos o herir los sentimientos es este tipo de lenguaje y este tipo de cosas se encuentran en un nivel más profundo del cerebro. La confianza que establecemos debe establecerse en el nivel más profundo. Esto nos dice que la confianza puede surtir efecto en el cuerpo, al final se puede convertir en convicción que afecte nuestra actividad de vida y genere un cambio. Por lo tanto, si establecemos la confianza en la conciencia profunda, puede afectar todas nuestras actividades de conciencia, nuestra mente (ver la imagen).



Partiendo de la imagen, si la parte superior es consciencia obvia, la inferior es subconsciente, normalmente los conceptos se encuentran en la consciencia obvia, pero se pueden interconectar; dicho de otro modo, el nivel obvio (B) se puede mover al nivel oculto (A), o (A) se puede mover a (B). Cuando nuestra creencia está en (B), no está en (A) y no puede afectar directamente las actividades de la vida, pero la creencia en (A) sí puede hacerlo. Entonces (B) se desarrolla en (A), posteriormente, en las actividades de la vida. Esto muestra que (B) debe pasar por el medio (A) y luego puede llegar a las actividades de la vida.

¿Por qué a veces conocemos a pacientes que practican *QiGong* que dicen “yo creo en el *QiGong*” pero, cuando tienen algunas dificultades, dicen que no funciona? Es porque la confianza se encuentra en el exterior, no en el interior. Así que debemos comprender que, cuando se trata de confianza, hay varios niveles, la confianza en el *QiGong* debería ser confiar en el *QiGong*, confiar en la ciencia del *QiGong* y confiar en esta teoría relacionada con el *QiGong*. Hay muchísima teoría y demasiadas aplicaciones respecto a la ciencia del *QiGong*, deberíamos confiar en ellas sin duda; debería ser así de contundente en nuestro cerebro y como se mencionó anteriormente, esto es la base.

Cuando hablamos de confianza, primero debemos creer en la ciencia del *QiGong*, luego debemos creer también en nosotros mismos, creer que mi cuerpo sanará mediante la práctica del *QiGong* y que mi cuerpo puede tener un cambio real. La fe proviene de la confianza, la fe debería incluir dos elementos: el primero es

creer que el *QiGong* es ciencia, que puede cambiar el cuerpo; el segundo es creer que el cuerpo y la mente pueden cambiar mediante la práctica del *QiGong*. Hay quienes solo creen que el *QiGong* es ciencia y que puede curar enfermedades y que, si no hay enfermedades, puede fortalecer el cuerpo, también hay quienes desarrollan habilidades especiales y puede hacer que las personas tengan más libertad. Mas su diálogo interno es: “Pero ¿y en lo que a mí respecta? ¿El *QiGong* puede funcionar en mí? No lo sé.” Esto no es fe. La fe se conecta con uno mismo, la confianza debe ser la propia confianza y debe tener eficacia en usted mismo. Por medio de su mente, afecta las actividades de su vida. Es claro que la fe no se crea en poco tiempo. Usted dice “sí creo, sí creo”, pero aún no basta, porque su cerebro tiene muchas creencias y tiene muchos tipos de conocimiento establecidos. Este tipo de conocimiento y aquel tipo de conocimiento no se acomodan ordenadamente en su almacén de conocimientos. Es posible que entre estos tipos de conocimiento haya muchas contradicciones; este tipo de conocimiento es de esta manera, y aquel es de esta otra manera. Un tipo de conocimiento tiene contradicciones en sí mismo.

Pero nuestro *QiGong* es distinto. El conocimiento de *QiGong* requiere combinar este aspecto subjetivo del conocimiento de *QiGong* con este aspecto objetivo como un todo en su mente. El *QiGong* exige esta confianza. Usted puede decir “sí creo, sí creo”, pero ¿aplica esta creencia en sus actividades de vida en su totalidad? Si se convierten en uno, se dice que se ha establecido la verdadera fe, si no se convierten en uno, la verdadera fe no se ha establecido. De modo que esta confianza y fe a las que nos referimos no se establecen mientras alguien le ha hablado al respecto. Debe entender realmente la verdad, cuando la verdad tiene contradicciones con los hábitos que usted ha creado en el pasado ¿qué es lo que prevalece? Esta teoría le dice esta manera, aquella teoría una manera distinta, ¿en dónde se ubica usted?

Es necesario ver qué es lo que usted cree en realidad, de modo que la primera cosa que salga de su cerebro será el punto más alto de sus creencias, y nada más. Sin embargo, si surgen dudas, entonces no es una creencia firme y una confianza verdadera. Para establecer este tipo de confianza, no se necesitan solo dos o tres días, ni siquiera bastan solo dos o tres años.

En nuestra clase, el alumno más joven tiene 17 años de edad. Esto significa que desde que nació ya ha aceptado educación durante 17 años en su cerebro. Tomó un poco de aquí y un poco de allá; ya tiene muchas impresiones. Si se quieren borrar estas impresiones y crear la impresión del *QiGong*, no será fácil. Por lo tanto, es seguro que esta confianza no se puede resolver mientras hablamos de ella en este momento, pero se debe resolver.

Entonces, ¿Qué debemos hacer? Al principio, usted debe obligarse a actuar conforme a las exigencias del *QiGong* de manera pasiva, aunque no se haya dado cuenta de lo bueno que este es. En este momento no tiene mucho en qué basarse, pues para generar confianza de verdad, deberá cambiar gradualmente sus actividades de vida y su mente a través del trabajo conjunto de la teoría y la práctica en su persona. Cuando las actividades de su vida y su mente aún no han cambiado, usted debe establecer metas exigentes y no rendirse. En especial cuando tiene dificultades, debe pensar de esta manera: “Puedo resolverlo de acuerdo al *QiGong*”, “debo resolverlo a pesar de que mi cerebro aún funciona de manera extraña; hoy no pude resolverlo, mañana podré”. “Mañana no podré resolverlo, pero pasado mañana podré”. “Debo resolverlo”, este es el efecto de la confianza y la fe.

Si tiene esta confianza y esta fortaleza de confianza, al final resolverá las dificultades. Por el contrario, cuando enfrenta dificultades, usted quizá se pregunte: “Oye, ¿el *QiGong* podría funcionar? Tal vez no funcione”. En consecuencia, al final normalmente no podrá resolverlo. En el curso “Los conceptos básicos del *ZhiNeng QiGong*” responderé estas preguntas en detalle e integralmente cuando aborde los temas de la consciencia y el funcionamiento de la consciencia.

Si en su mente no piensa “puedo resolverlo”, entonces ¿cómo podrá resolverlo? Debido a que esta fuerza de voluntad puede pasar de arriba a abajo y avanzar hasta llegar a este lugar, encontrarse con dificultades, quejarse y desaparecer, no puede llegar a donde debe, ¿cómo puede usted resolverlo? (ver la imagen en la página 54).

Sin esta confianza, la fuerza de voluntad no puede pasar completamente de arriba a abajo. Así que el motivo por el que le pido a usted que establezca esta con-

fianza es para que pueda conservar su fuerza de voluntad. Más adelante hablaré acerca de cómo establecer una sólida fuerza de voluntad cuando hable sobre cómo moldear el temperamento de una persona en el curso “Los conceptos básicos del *ZhiNeng QiGong*”.

Practicar *QiGong* es practicar nuestra fuerza de voluntad en sí misma, esta fuerza de voluntad proviene de la confianza. En este libro ya hemos hablado acerca de que la firme confianza puede producir una sólida fuerza de voluntad. Siga avanzando, siga luchando a pesar de los retrocesos; esta fuerza de voluntad en sí misma es el GongFu básico del *QiGong*.

Si usted no es firme, no tiene *GongFu*. Los alumnos deben saber gradualmente lo que significa *GongFu* conforme hablo sobre la confianza y la base del pensamiento, esta fuerza de voluntad en sí misma es el GongFu más básico. ¿Puede usted seguir avanzando? ¿Cree poder hacerlo cuando otros comiencen a hablar desconsideradamente? Si puede seguir avanzando, en su interior tiene la base de la voluntad y la energía. No funciona solo con energía y sin voluntad, así como tampoco funciona solo con voluntad y sin energía. La firme fuerza de voluntad puede cambiar su cuerpo físicamente, esto proviene de la confianza. Así que se debe establecer la confianza, pues sin la confianza no tiene *GongFu* en absoluto.

Practicamos *ZhiNeng QiGong* y debemos tener confianza en el *ZhiNeng QiGong*, debemos creer en él, sin quejarnos aunque sintamos morir. Pero no es fácil hacerlo. Antiguamente, había un dicho famoso “En la mañana escuchas el Dao, y en la noche tal vez mueras”. “En la noche tal vez mueras” no se refiere realmente a que mueres; “escuchar” significa que se integra este Dao en el cerebro, “oír” este Dao no es lo mismo que “escuchar”. “Escuchar” de verdad significa que usted lo siente por dentro; que ya lo ha sentido, y por eso no tiene miedo de morir después. Ya no tiene importancia, porque su mente ya está firme, su fuerza de voluntad y su fe son muy fuertes.

Si aprende *ZhiNeng QiGong* y lo practica, pero no tiene esta confianza y esta fe, o no quiere establecerlas, es mejor que no practique *ZhiNeng QiGong*. Pues igual

que al hacer cualquier cosa, si quiere tener éxito, debe tener fe. Sin una fe firme, no podrá tener éxito en nada. Salvo en cosas que no requieran del esfuerzo necesario para hacer volar una pelusa con un soplo. Al soplar puede tener éxito y también puede levantar su mano, para esto no se necesita fe. Para hacer las cosas que precisan esfuerzo y tiempo, las dificultades y las adversidades, debe tener una fe firme; seguir luchando a pesar de todos los retrocesos.

¿En qué consiste la fe de nuestra práctica de *QiGong*? Por ejemplo, en el caso de un paciente que está enfermo ¿debe tomar medicamento o practicar? Muchas personas preguntaban “Doctor Pang, ¿necesito tomar medicamento?” Y la respuesta era “¿A quién le estás preguntando? No me preguntes a mí. Pregúntate a ti mismo si necesitas hacerlo”.

Así, cuando usted enfrente algo, resuélvalo usted mismo. Esto hace evidente cuán profunda es su conciencia de *QiGong* y cuán firme es su confianza. Muchas opiniones en su cerebro consisten enteramente en fe y fuerza de voluntad. No es necesario preguntar a otros cuáles son las reglas de la mente. Por ejemplo, nadie preguntaría “¿debería comer hoy?” ¿Por qué? Porque ya es un hábito, este es el hábito normal. ¿Las personas deben comer? ¿Deben morir de hambre sin comer?

Una alumna de nombre Liu Ying Tao, en su 12.<sup>a</sup> clase de entrenamiento, venía de la provincia de Hunan y no había comido alimento por más de 20 años, pero tenía cuatro hijos. Otra persona en la provincia de HeNan cuyo apellido era Dong tampoco había comido alimento, pero tenía dos hijos; para ella estaba bien tomar solo un poco de agua. ¿Las personas que están vivas deben comer alimento? No. Este es el conocimiento que se estableció cuando aún éramos pequeños: “debes sentir hambre si no comes”. Cuando el bebé llora, la madre acude rápido a amamantarlo. La mente entonces concluye: “Ah... esto era hambre”. Si no se aprendiera esta idea, no sería necesario comer alimento.

Al nivel de los seres humanos, la mente es muy importante, todas las actividades de la vida, incluso las nuevas que sustituyen a las viejas, están bajo la influencia de la mente. Aquí hablé sobre la confianza, que es una conciencia un

poco más integrada. Hablamos sobre la función de la conciencia, esta consiste en un modo psicológico.

Cuando ya se ha creado una tendencia, las acciones siempre van a ser las mismas porque serán consecuencia de un hábito.

Una vez que usted conozca el *QiGong*, siga actuando conforme al *QiGong*, no cambie. No importa lo bien que le hablen de otras cosas, su *QiGong* es muy bueno. ¿Por qué debería cambiar? ¿Por qué debería hacerles caso? Debemos creerlo así. “¿Es superstición?” Al principio usted se obligará a hacerlo aun cuando no lo entienda, pero esto no es confianza en conciencia profunda. Todo es lo mismo, la confianza se establece inconscientemente. ¿Cómo lo sabe? Cuando tiene dificultades ¿cómo funciona su mente? Si lo hace correctamente, entonces dirá “¡Ah! No hay problema. Puedo lograrlo”. Esto es la confianza. Pero no se debe creer que la confianza nunca cambiará después de haberse establecido. A veces se la puede ver influenciada por ciertos motivos, en este momento es fuerte, pero después de algún tiempo puede cambiar. La mente está viva.

En el pasado, he dado este ejemplo, una anciana de 73 años de edad fue arrollada por una carreta. En ese momento, una parte de su mente llenó su cerebro (*Hun Yuan Qi*), no tuvo ningún problema después de que la carreta pasó justo sobre su cuerpo. Quizá no pueda funcionar así en ocasiones ordinarias, pero ello no significa que el *Hun Yuan Qi* no sea eficaz, sino que cuando la confianza surge, en un momento muy urgente, solo hay una mente y es muy fuerte, por eso funciona; pero cuando no estamos listos para intentarlo, la mente no es singular y la confianza no es tan fuerte.

#### ¿Tiene esta sólida fe para hacer la causa del *ZhiNeng QiGong*?

Aquí cabe compartir una interesante narración del doctor Pang: “En 1981 y 1982, practiqué en la montaña del Templo de Tan Zhe. Cuando practicaba sentado con las piernas cruzadas, con los cinco centros orientados hacia el cielo, enormes avispas llegaron a morder los dedos de mis pies con sonidos chasqueantes, observé cómo mordisqueaban y herían mis pies, y la sangre comenzó a brotar. Luego

se alejaron volando y mordisqueando pedazos de mi carne y piel. Y después de un rato regresaron, esa mañana llegaron al menos siete u ocho avispas. Había avispas todos los días. A veces me gustaba observarlas morder mientras percibía su información para averiguar si provenían del mismo nido. Observaba cómo mordían mis pies, los centros de mis pies, los dedos de mis pies, las palmas y el dorso de mis manos. También había hormigas grandes que subían por mi cuerpo y mordían mis piernas, cuello y orejas. Trepaban y mordían todo. Mientras todo esto ocurría, seguía practicando. Me quedaba ahí, sin moverme un ápice cuando me mordían.” Esto es practicar la fuerza de voluntad.

Normalmente, el dolor y las molestias son fáciles de superar. Pero practicar la fuerza de voluntad es practicar GongFu; las dificultades pueden templar nuestra fuerza de voluntad. No se queje cuando solo tenga un poco de dolor o molestias ni comience a pensar: “¿Cuándo acabará esto?” Bueno, esto es apenas el comienzo.

Hay una mujer en el noreste que ganó el título mundial en los Juegos Olímpicos. Ella lloró todas las noches después de terminar de practicar judo, porque estaba tan cansada que no podía irse a la cama. Pero al siguiente día, luego de levantarse, tenía que seguir practicando y luego lloraba al regresar. No hemos llegado a este grado de práctica intensa. Así que templar nuestra fuerza de voluntad y templar nuestra confianza es lo mismo; la confianza firme y la fuerza de voluntad indómita son lo mismo.

¿Por qué hablo una y otra vez sobre la confianza? Porque es la base para practicar bien *QiGong*, todo el GongFu se produce a partir de la confianza, si no tiene esta confianza, no puede tener éxito en nada. Esta vez combino el modo de la conciencia y la estructura de la conciencia para hablar. Nuestra mente guía las actividades de nuestra vida. Siempre que practiquemos frecuentemente con nuestra mente de esta manera, poco a poco, nuestra mente puede formar el modo de consciencia fija (al que también se denomina estructura de la consciencia). Después de esto viene el comienzo de nuestro cambio. En tiempos ordinarios, si estamos débiles, debemos practicar para fortalecernos. En tiempos ordinarios, si siempre dudamos, debemos ganar firmeza. Es simplemente el momento para cambiar. Si usted no quiere cambiar cuando enfrenta dificultades ¿para qué practica?

La verdad es que enfrentar dificultades es un regalo del cielo. Es la oportunidad de mejorar su GongFu, pero usted no la quiere; no quiere tener éxito. Siempre quiere navegar aguas tranquilas y esto no está bien. Debe tener un espíritu de combate firme si quiere practicar *ZhiNeng QiGong* bien y hacer la causa de la ciencia de *ZhiNeng QiGong*. En este punto debo hablar sobre esto una y otra vez, porque si usted no ha obtenido una buena base, no tendrá nada en el futuro.

### Comparto aquí otra narración del doctor Pang:

“Siempre he practicado *TaiJi* estilo *Yang*, así que conozco la historia de *Yang Lu Chan* un poco más. Al inicio, *Yang Lu Chan* comenzó a dirigirse al norte. Habían pasado más de diez años desde que abandonó su hogar y su familia le enviaba dinero. Primero quería aprender el *Gong Fu* de la escuela de *Chen*, pero en esa escuela no lo recibieron, así que tuvo que encontrar otro instructor para aprender. Siguió a muchos instructores, pero seguía sintiendo que el de *Chen* era mejor. ¿Qué debía hacer? Actuaba como una persona tonta para mendigar comida, durante el día iba a mendigar comida en todas partes, y en la noche vivía en un agujero en frente de las puertas de la escuela de *Chen*. En el invierno, una vez nevaba intensamente y se estaba congelando al punto de desmayarse a causa del frío. Un anciano que era guardia de la entrada de la escuela de *Chen* encontró a un niño que parecía tener más de diez años de edad, y se apresuró a cargarlo para meterlo a la habitación, cuando el niño (que era *Yang Lu Chan*) despertó, el anciano vio que era una persona tonta pues no podía hablar una sola palabra. Así que dejó que el niño barriera el piso del patio, y le dio un poco de alimento para comer. Posteriormente, el anciano descubrió que el niño era muy diligente, así que le permitió quedarse tres años.

Su familia pensó que ya había muerto, porque no supieron nada de él durante mucho tiempo. En realidad, durante el día él era sirviente de otros y barría el patio, pero en la noche los observaba en secreto mientras practicaban. Cada noche trepaba los muros de las áreas cerradas para observarlos. Cuando los alumnos ejecutaban la secuencia de finalización, se apre-

suraba a regresar corriendo y fingir que dormía. Bien entrada la noche, se levantaba y practicaba en secreto, debía tener mucho cuidado de que los demás no lo descubrieran. Durante estos tres años, hizo su trabajo durante el día, y en la noche los observaba practicar y practicaba solo en secreto. A veces estaba tan cansado que se quedaba dormido al caminar. A veces chocaba con su cabeza contra la puerta cuando llevaba el té. Se esforzaba hasta este extremo.

Pasaron tres años. Un día, trepó el muro del área cerrada para observarlos participar en un encuentro. Ellos lo hicieron tan bien que no pudo evitar la exclamación: —¡Muy bien!—, esta exclamación lo metió en un gran lío: —¿Quién anda ahí?—. Se apresuró a escapar, pero estas personas habían desarrollado rapidez, agilidad, fuerza y ligereza extraordinarias que les permitían correr muy rápido, así que lo atraparon rápidamente. Cuando descubrieron que era él, dijeron —‘Ah. ¡Este niño no es un tarado!—. Creyeron que venía de la escuela de otro instructor, así que querían matarlo. Pero el gran maestro *Chen* le dio una oportunidad y le pidió que les dijera a todos lo que estaba pasando. Les dijo que una vez había estado ahí y que aún tenía la carta de recomendación de su instructor. *Chen* no lo mató ni creyó que realmente fuera una persona tonta.

En vez de ello, dejó que sus alumnos fueran a la provincia de *Shang Dong* donde vivía el instructor del niño —el instructor *Liu*— para verificar la información. Cuando regresaron a su pueblo natal, descubrieron que todo lo que había dicho era verdad. Después de eso, *Chen* le pidió que practicara, y lo hizo tan bien que fue mejor que todos los alumnos de *Chen*, salvo el mejor. Al final, *Chen* decidió recibirlo como su estudiante privado, para enseñarle de manera especial. Te doy este ejemplo para preguntarte: si él no hubiera tenido una confianza firme y una fuerza de voluntad indómita ¿cómo podría haber practicado tan intensamente? De la escuela de *Chen* no salió un *Chen* de alto nivel, sino que surgió un *Yang* de alto nivel. A *Yang Lu Chan* se le llamó “El inigualable *Yang*”.

Por lo tanto, debemos considerar a *Yang* como un buen ejemplo. Esta indómita fuerza de voluntad proviene de la confianza. Esta, en sí misma, es *Gong Fu*. Y puede funcionar tan pronto como usted la use. ¿De dónde cree que proviene el *Gong Fu*? Esta fuerza de voluntad y esta confianza son *Gong Fu*. Cuando usted practica hasta cierto nivel, se puede convertir en todo tipo de fuerza, ¡la fuerza de voluntad puede convertirse en vitalidad verdadera! De modo que la confianza se debe establecer con solidez y luego se debe practicar intensamente.

Por cierto, me gustaría hablar de lo que todos dicen en los círculos de *QiGong*: “creer es eficaz y no creer no es eficaz”. Estoy de acuerdo en la mitad de este dicho. Estamos de acuerdo en que “creer es eficaz”; no estamos de acuerdo en que “no creer no es eficaz”.

Gracias a que “creer es eficaz”, usted lo ha creído, por lo que hay un modo de conciencia en el interior. Cuando la estructura de la conciencia se establece en su cerebro, esta es la misma que la estructura de conciencia del *QiGong*. Es por ello que puede recibir la información de *QiGong* fácilmente desde el exterior. Al igual que nuestro campo de *Qi*, si la estructura de usted es la misma que la de este campo, usted puede recibirlo; si las estructuras no son iguales, por ejemplo, una es un círculo y la otra es un cuadrado, no pueden encajar. Este “creer” se reajusta a sí mismo en la conciencia.

La estructura de conciencia se reajusta una y otra vez; lo que lleva al canal de *QiGong*. De hecho, nuestro cerebro tiene muchos canales. Este canal y aquel canal. Por ejemplo, en este momento usted lee mi libro, pero en su mente está pensando “tengo problemas, pero el doctor *Pang* no me ayuda”. Y de esta manera usted pone su mente en ese canal. Está pensando el propio conjunto de sí mismo, de modo que no puede recibir mi información.

Crear es eficaz, siempre y cuando crea en el *QiGong*, pues su conciencia establecerá naturalmente la estructura de conciencia de “creer”, porque el interior de nuestro cerebro es automatización total, y se establece automáticamente de acuerdo al modo del *QiGong*. Una computadora no se puede comparar con esto.

En cuanto a la información de la que usted cree que se forma el *QiGong*, si ya ha aprendido la teoría del *QiGong* de memoria, se puede acomodar automáticamente ahora mismo. Ya fue estructurada. Así que puede recibir el *Qi* y ser eficaz muy rápidamente.

“No creer no es eficaz” significa que usted no lo cree, pero puede seguir las exigencias y las reglas prácticas del *QiGong*. Continúa haciéndolo de acuerdo a ello. Esto también puede formar lentamente una estructura de conciencia de *QiGong* en su cerebro. Pero en este caso, como no ha usado su mente por iniciativa propia, es un proceso pasivo que se introduce poco a poco y por lo tanto es más lento.

Por otra parte, nuestro *ZhiNeng QiGong* tiene un campo de *Qi*. En el pasado, muchos instructores de *QiGong* no curaban la enfermedad si el paciente no creía. Pero ahora podemos curar, pues dependemos de nuestro campo de *Qi*. Cuando el campo de *Qi* es lo suficientemente fuerte, el *Qi* aún puede introducirse en el cuerpo aunque el paciente no lo crea. Así que no estamos de acuerdo en que “no creer no es eficaz”.

“Creer” y “no creer” no son absolutos. No hay alguien que “crea” absolutamente y no hay nadie que “no crea” absolutamente. “No creer” se debe a que la gente no lo conoce. No lo creen porque al principio no lo conocen. Pero cuando comienzan a conocerlo, poco a poco, comienzan a experimentar su funcionamiento y sus cambios.

Así que comienzan a entenderlo un poco. De esta manera, su “creencia” pasa de “no creer” a “creer”, o de “medio creer y medio dudar” a “más creer y menos dudar”. Si decimos “no creer no es eficaz” ¿quién puede creer el *QiGong* antes de conocerlo? Si “no creer” no tuviera efecto alguno, la realidad de la ausencia de efectos provocaría un “no creer” aún más profundo. En el futuro, solamente las personas que creyeron originalmente en el *QiGong* podrán creerlo, y las personas que no creyeron en el *QiGong*, no podrán creerlo.

Decir que “no creer no es eficaz” no es científico. Se necesita algo de tiempo (un proceso) para pasar de “no creer” a “creer”. “Creer” es solo algo básico, pero no es

suficiente. El *QiGong* tiene además muchas reglas. Si usted se conduce de acuerdo a estas reglas, también puede resolver sus problemas. Por ejemplo, supongamos que hay doscientas personas en un lugar; la mitad cree en el *QiGong*, la otra mitad no cree. Independientemente de si practican o si se les manda *Qi*, es imposible que todos los que creen en el *QiGong* puedan mejorar, y también es imposible que todos los que no creen en el *QiGong* no puedan mejorar. Solo la eficacia es distinta. La eficacia del grupo de personas que creen en el *QiGong* es mayor, la eficacia del grupo de personas que no creen en el *QiGong* es menor.

Quizá alguien pregunte: “¿por qué funciona enviar *Qi* a las bacterias, a los animales o a los bebés? Ellos no saben si creen o no creen”. Esto es porque sus cerebros están vacíos, no tienen una estructura de conciencia sobre “creer” o “no creer”. Pero las personas normales no son así, si no crees en el *QiGong*, debes creer en otra cosa. Tienes otra estructura en el interior y esta estructura no se acopla con la estructura del *QiGong*, de modo que debes cambiar tu estructura ordinaria, es decir, hacerla compatible con el *QiGong* y acoplarla al *QiGong*, y entonces los problemas se podrán resolver.

Quizá alguien practique físicamente *ZhiNeng QiGong*, pero ello no significa que su mente practique *ZhiNeng QiGong*.

Esta es otra narración del doctor *Pang*:

“La primavera pasada, una persona llegó de repente a mi casa y dijo:

- Doctor *Pang*, me he desviado de la práctica de *ZhiNeng QiGong*.
- No te desviaste “respondí yo”. Desde el inicio ya sabías que estabas haciendo algo distinto a lo que enseñé.
- Es que una persona que dice venir de las estrellas me habló cuando yo practicaba.
- Lo que tú practicaste no era *ZhiNeng QiGong*.
- Sí era. Practiqué *Peng Qi Guan Ding Fa* y *Xin Shen Zhuang*.
- Te equivocas, porque mezclaste otro tipo de *QiGong* con el *ZhiNeng QiGong* al mismo tiempo.

Porque, aunque él practica el método de *ZhiNeng QiGong*, él cree en otro tipo de *QiGong*, por lo tanto, en realidad no cree en el *ZhiNeng QiGong*. Esto no está bien porque su mente se ha desviado.

El tipo de estructura de consciencia que se tiene depende del tipo de *QiGong* en el que se cree. Si alguien no cree en lo que he dicho, ¿por qué viene a buscarme? ¿Por qué me hacen responsable cuando algo sale mal?

En otra ocasión fui al noreste, y una persona me dijo:

—Doctor *Pang*, yo podía hablar el lenguaje de otra estrella muy bien.

Yo le dije que no había ningún lenguaje de otra estrella.

—Sí hay, doctor *Pang*. Lo que usted dijo no era correcto— dijo él.

—Tú me preguntaste —respondí—, y claro que te dije que no había ningún lenguaje de otra estrella. Pero aún así no me crees. Entonces, ¿por qué vienes y me preguntas?”

Pero hay personas muy obstinadas que parecen llegar al grado de estar poseídas. Esto no es “creer”. Debemos tratar correctamente el “creer” y el “no creer”. El primero debe provenir de lo más profundo del corazón. No dejar que otra cosa errónea ocupe el cerebro. Debemos superar y abandonar las cosas que no son compatibles con el *ZhiNeng QiGong*. Cuando resolvemos estos problemas realmente en nuestro cerebro, entonces surge el creer. Respecto a “creer es eficaz y no creer no es eficaz” debemos tratarlo de esta manera: Si “no creer no es eficaz”, entonces el *QiGong* no es una ciencia. De hecho, el “creer” que necesitamos para practicar el *QiGong* es solo un principio básico, no puede ser sustituto de la práctica.

Aquí cabe citar otra narración del doctor *Pang*:

“He conocido a un tipo de personas que dicen: ‘Doctor *Pang*, creo firmemente en el *ZhiNeng QiGong*’. Hacen publicidad entre las demás personas y cuentan lo bueno que es el *ZhiNeng QiGong*, pero ellas mismas no practican. Tres años después, cuando vuelvo a encontrarlas, les pregunto:

—¿Por qué te ves igual que antes; sin cambio alguno?

—No practiqué —responden—, sino que solo hice publicidad. Contribuí al *ZhiNeng QiGong*. Fui a todas partes a hacer publicidad sobre el *ZhiNeng QiGong*.

Eso no está bien. El *ZhiNeng QiGong* es algo muy valioso. Cuando usted tiene algo muy valioso y se da cuenta de su valor, pero aun así no lo cambia por dinero para poder comprar algo para beber y comer, entonces morirá de hambre o sed. Así que no es suficiente simplemente “creer”. Se debe practicar. Si usted solo predica, pero no practica, fallará cuando enfrente dificultades.”

Yo hablo sobre convicción y confianza, y las enfatizo una y otra vez, porque esto es muy importante para la práctica. Cuando usted tenga dificultades, la primera idea es “*Hun Yuan Ling Tong*” o “*Hun Yuan Qi*”; es decir, “*ZhiNeng QiGong*”. Esto significa que la confianza está verdaderamente enraizada en su cerebro. Pero cuando tiene dolor, normalmente su primer pensamiento es “esto es tan molesto”. Cuando sería estupendo que su primera idea fuera “voy a mejorar mi GongFu”.

### C. LOS PILARES DE LA PRÁCTICA DE ZHINENG QIGONG

Aunque el *ZhiNeng QiGong* reúne muchos secretos para el éxito, si usted quiere obtener logros, ello depende de su práctica. El instructor solo enseña la teoría y los métodos. Estos tienen importancia cuando usted practica hasta un punto clave en el que el instructor lo puede ayudar, haciéndolo subir un nivel sobre las bases originales.

Sin embargo, si no tiene las bases originales, la información del instructor no lo puede beneficiar. Como el *Qi* de alto nivel del instructor es muy fino, es parecido al *Qi* original de la naturaleza. Si usted no puede recibir y usar el *Qi* de la naturaleza, de la misma manera no podrá recibir y usar el *Qi* del instructor. Así que usted debe cambiar su condición interna por medio de la práctica.

Al practicar, debe seguir el orden y avanzar paso a paso, no sea impaciente para lograr el éxito. Normalmente, muchos practicantes se concentran en la cantidad

de niveles que han practicado y qué nivel han aprendido. En realidad, con cada nivel de *ZhiNeng QiGong*, por sí solo, se puede alcanzar el *Dao* básico. La práctica de muchos niveles no significa que usted tiene un alto *GongFu*, la práctica de un nivel no significa que usted carece de un alto *GongFu*. De modo que la clave es la calidad de la práctica.

De todos los métodos que vea, usted debe comenzar por *Peng Qi Guan Ding Fa*. Primero deberá entender cómo usar la mente eficientemente y comprender el espíritu de los movimientos. Luego deberá practicarlo con seriedad, sin una pizca de negligencia.

Usted deberá presentar al menos uno de los siguientes fenómenos y luego podrá seguir con el aprendizaje de *Xin Shen Zhuang*. De lo contrario, es mejor no avanzar.

- a) Cuando usted empuja con las manos, puede sentir el *Qi* salir, cuando abre las manos puede sentir el *Qi* abrirse.
- b) Cuando una persona que no practica *QiGong* apunta a su espalda con un dedo, usted puede sentir el lugar al que apunta.
- c) Todos los poros de su piel se pueden abrir y cerrar cuando usted abre y cierra las manos.
- d) Puede ver el *Qi* o tiene percepción extrasensorial.

Luego deberá practicar *Xing Shen Zhuang* muy intensamente con todo su poder. Si presenta todos los fenómenos siguientes, puede seguir con el aprendizaje de *Wu Yuan Zhuang*.

- a) Las articulaciones grandes y los ligamentos se abren. Cuando mueve los brazos, usted puede sentir varias líneas en los brazos.
- b) Puede sentir el *Qi* en el interior de su cuerpo.

- c) Puede sentir algunos puntos de acupuntura, en especial los puntos grandes de acupuntura, como orificios.
- d) Puede sentir los músculos, el esqueleto y hasta los vasos sanguíneos; cuando usted cierra los ojos, puede verlos.

La apertura del *Hun Yuan Qiao* indica que usted ha terminado de practicar *Wu Yuan Zhuang*.

#### D. EL ZHINENG QIGONG Y LAS RELACIONES SEXUALES

El *ZhiNeng QiGong* precisa una vida sexual moderada. A menudo, los practicantes principiantes experimentan un interés mayor o renovado en las relaciones sexuales debido al aumento de *Qi*. En ese momento, el practicante debe tener especial cuidado y conservar su *Qi* para la autosanación y el cultivo interno y no usarlo innecesariamente. Por este motivo, no se aconseja tener relaciones sexuales como lineamiento durante los primeros 100 días o un año de práctica. Este lineamiento es especialmente importante para los practicantes principiantes que se están recuperando de alguna enfermedad. Incluso a los practicantes avanzados se les aconseja tener una vida sexual equilibrada.

Las relaciones sexuales no son solo un acto físico, como sabemos, se trata de un acto energético. Hasta a los boxeadores y los artistas marciales se les indica no tener relaciones sexuales antes de una competencia para mantenerse energéticamente fuertes. Los científicos modernos ven el cuerpo como solo una sustancia física y no consideran el campo de *Qi* en el que el cuerpo descansa. El esperma y los óvulos no solo están compuestos de material biológico y químico, sino también de *Qi*. De hecho, la calidad del *Hun Yuan Qi* es muy alta tanto en el esperma del hombre como en los óvulos de la mujer. Por ello es muy importante, tanto por motivos de salud como por el cultivo interno, conservar este *Qi* de alto nivel hasta donde sea posible.

Cuando somos adultos, los testículos y los ovarios se encuentran lejos del ombligo y los riñones, pero cuando somos fetos, los riñones y los sistemas reproduc-

tores se forman juntos. Posteriormente es cuando se separan. En consecuencia, la medicina tradicional china y la ciencia del *QiGong* consideran que los riñones incluyen no solo el sistema urinario, sino también nuestro sistema reproductivo. Los testículos, los ovarios y los riñones provienen de la misma fuente. Esta fuente es el lugar en donde se produce el *Qi* original de la persona. De modo que debemos proteger y atesorar este *Hun Yuan Qi* original nuestro mediante la conservación de la sustancia física de nuestro esperma y óvulos.

Debemos levantar *HuiYin* durante la práctica, pero también debemos levantarlo con frecuencia fuera de la práctica. Además, cuando notemos que nos hemos excitado sexualmente, es útil practicar *Xi Di Cuo Bi Fa*. Este es un método para transformar los espermatozoides y los óvulos en *Qi*.

Los lineamientos para la práctica de *Xi Di Cuo Bi Fa* son los siguientes:

*Xi*: Inhale completa y profundamente, levantando los hombros y abriendo el pecho con el movimiento de la inhalación.

*Di*: Coloque firmemente la lengua en el paladar y use la mente para sentir que la lengua toca y atraviesa desde ese punto hacia la parte superior de la cabeza y sale por arriba.

*Cuo*: Al mismo tiempo, levante *HuiYin*, el ano y la uretra. Con esta contracción, retire y levante suavemente también la parte inferior del abdomen. Siga usando la mente para levantar el *Qi* totalmente hacia la parte superior de la cabeza.

*Bi*: Luego cierre los ojos y oriéntelos para ver *BaiHui* por dentro. Cierre las manos fuertemente con el dedo pulgar dentro de los demás dedos y contraiga los centros de los pies tratando de sujetar con fuerza el piso con los diez dedos de los pies.

Al realizar todo lo anterior, también arquee la espalda hacia arriba y hacia adelante, y continúe el movimiento dejando caer la cabeza y arqueando el cuello. Desde las plantas de los pies hasta la parte superior de la cabeza, este movimien-

to se realiza con intención firme y con fuerza. Sostenga la respiración por un momento.

Luego exhale lentamente. Repetir este ejercicio varias veces hace que nuestro *Qi* se eleve y los deseos sexuales disminuyan.

Cuando los hombres descubren que están a punto de tener o que tienen una eyaculación nocturna, pueden inhalar y pensar en el cielo azul. Esto detendrá inmediatamente la eyaculación.

En el caso de las mujeres, el problema no es que el óvulo se vaya a excretar de manera regular durante la menstruación, sino controlar las secreciones vaginales. En las mujeres, las hormonas del cuerpo cambian significativamente alrededor de su ciclo menstrual. Este cambio de las hormonas afecta no solo el acto sexual sino también los nervios y el cerebro. Debido a estos efectos hormonales posteriores la menstruación, a menudo el grado de nerviosismo y la excitación sexual aumentan. En ese momento, la persona debe poner atención en *Shan Zhong*, el punto medio entre los dos pezones. Hacer esto reducirá estas sensaciones. La vagina de la mujer producirá muchas secreciones luego de excitarse sexualmente. Estas secreciones tienen una gran cantidad de *Qi*. De modo que, al igual que con los hombres, las mujeres deben absorber las secreciones vaginales en el cuerpo para evitar consumir demasiado *Hun Yuan Qi*.

# 5. El método de ZhiNeng QiGong

NIVEL I: *PENG QI GUAN DING FA* (MÉTODO DE LEVANTAR Y VERTER EL QI)

73

*Peng Qi Guan Ding Fa* es el nivel I de *ZhiNeng Dong Gong*. Las principales cuatro características del nivel I son:

- 1) El *Gong* de nivel I involucra movimientos físicos durante los cuales dirigimos el *Qi* con nuestra mente y combinamos nuestra mente con el *Qi*. A través de los movimientos físicos de apertura y cierre y mediante la dirección adecuada de la mente, el *Hun Yuan Qi* interno sale y el *Hun Yuan Qi* externo entra. Este proceso de intercambio permite que el *Hun Yuan Qi* circule profunda y fácilmente entre el cuerpo humano y el cuerpo de la naturaleza.
- 2) El *Gong* de nivel I es eficaz para ayudarnos rápidamente a sentir con fuerza el *Qi*. Gracias a ello, el potencial para mejorar nuestra salud y curar enfermedades mediante la práctica aumenta significativamente.
- 3) Además de brindar beneficios para la salud, la práctica del *Gong* de nivel I agudiza las funciones de nuestros sentidos físicos y gradualmente ayuda a desarrollar nuestras capacidades humanas latentes como una intuición elevada, etc.
- 4) El *Gong* de nivel I es un método muy eficaz para tomar y reunir *Qi*. A través de este, los practicantes pueden comenzar a dominar la técnica de mandar *Qi* para tratar a otros en relativamente poco tiempo.

## Práctica del Gong de nivel 1:

### Postura de preparación:

Coloque los pies juntos, todo el cuerpo centrado, las dos manos se dejan caer con naturalidad a los lados, la vista directamente al frente, viendo el horizonte; recoja la visión al interior y cierre los ojos con suavidad (Figura 1).



Figura 1

### 2) Las ocho frases de preparación:

#### 1. *Ding Tian Li Di* (顶天立地)

Piense que la cabeza llega al cielo azul y lo penetra, y los pies se hundan profundamente en la tierra.

#### 2. *Xing Song Yi Chong* (形松意充)

Relaje todo el cuerpo. La mente se expande desde el interior del cuerpo al universo.

#### 3. *Wai Jing Nei Jing* (外敬内静)

El exterior de nuestro cuerpo muestra respeto y el interior está tranquilo.

#### 4. *Xin Cheng Mao Gong* (心澄貌恭)

La mente está clara y la apariencia es de humildad.

#### 5. *Yi Nian Bu Qi* (一念不起)

En la mente no hay pensamiento alguno que la distraiga.

#### 6. *Shen Zhu Tai Kong* (神注太空)

Piense en el inmenso espacio vacío del universo.

#### 7. *Shen Yi Zhao Ti* (神意照体)

Piense en el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. El *Hun Yuan Qi* sigue a la mente para fluir y llenar todo el cuerpo.

#### 8. *Zhou Shen Rong Rong* (周身融融)

Sienta el brillo cálido del *Qi* dentro de todo el cuerpo.



Figura 2

### 3) Movimiento de apertura:

a) Comenzando con los dedos meñiques, gire las palmas para orientarlas hacia atrás; luego flexione las muñecas para levantar las manos y orientar los dedos de modo que apunten hacia el frente y las palmas estén orientadas hacia abajo. Piense que los centros de las manos se conectan con el *Qi* de la Tierra.

Usando los hombros como pivote, empuje con ambas manos hacia adelante 15 grados, luego tire con ambas manos hacia atrás, a la posición inicial a los lados del cuerpo. Repítalo tres veces (Figura 2).

b) Comenzando con los dedos meñiques, relaje las muñecas, gire las palmas de modo que queden enfrentadas, con *Hu Kou* (boca de tigre, se refiere a la posición de la mano en la que se separan el pulgar y el índice y se mantienen al mismo nivel; el índice y el resto de los dedos están relajados y ligeramente separados entre sí) al frente. Con los brazos relajados, levante el *Qi* con las manos separadas a la anchura de los hombros hasta llegar a la altura del ombligo. Oriente y hunda ligeramente el centro de las palmas para “iluminar” el ombligo, piense en *MingMen* (Figura 3).



Figura 3

*MingMen* se encuentra en la parte posterior del cuerpo directamente en la parte opuesta al ombligo. Luego gire las palmas para orientarlas hacia abajo y piense que los brazos se estiran hasta el horizonte mientras abre ambos brazos a la altura del ombligo hacia los lados y luego hacia atrás. Gire las palmas para orientarlas hacia adentro, oriente y hunda ligeramente las palmas para “iluminar” *MingMen*, piense en el ombligo (Figura 4).

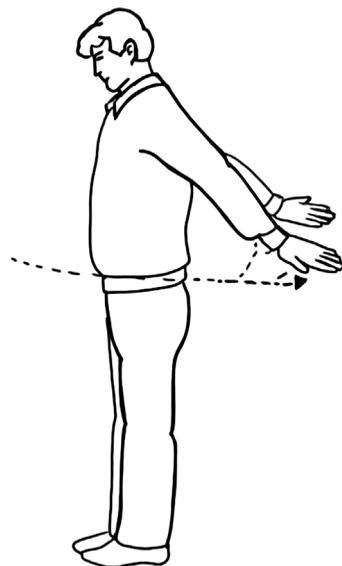


Figura 4

Levante las palmas a lo largo de los lados del cuerpo, hasta las líneas centrales laterales debajo de los brazos; presione los DaBao con los dedos medios. DaBao se encuentra debajo de las axilas, en las líneas centrales laterales, entre la sexta y la séptima costilla. Con los centros de las manos orientados hacia arriba, piense que los dedos medios se conectan en el interior del cuerpo (Figura 5).



Figura 5

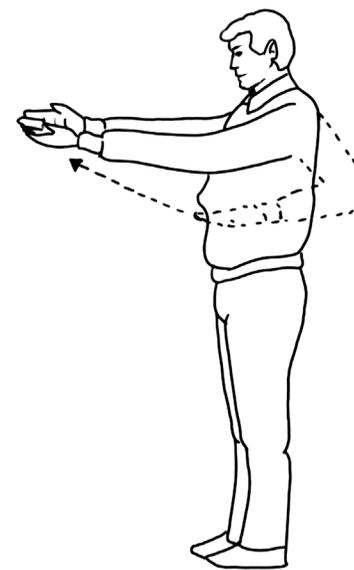


Figura 6

c) Extienda ambos brazos directamente hacia adelante con las palmas orientadas hacia arriba, al nivel de los hombros. Con los dedos medios, “ilumine” YinTang suavemente, piense en YuZhen. YinTang es el punto medio entre las cejas. YuZhen es el punto en la parte posterior de la cabeza que se encuentra en la parte opuesta a YinTang (Figura 6).

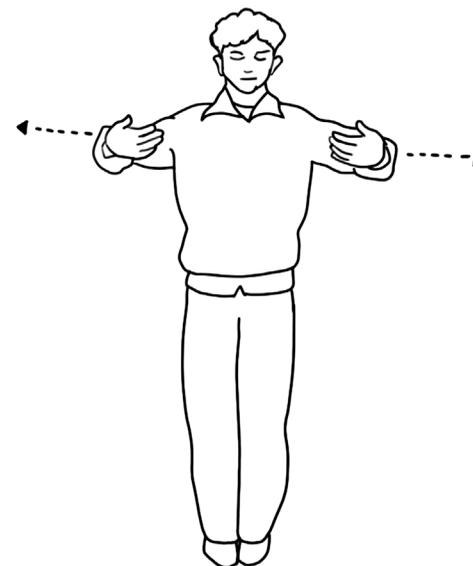


Figura 7

Gire las palmas ligeramente de modo que queden parcialmente enfrentadas, de manera oblicua. Abra los brazos hacia los lados (Figura 7) para formar una línea recta con los hombros. Comenzando con los muñequés, gire las palmas hacia abajo y luego hacia arriba. Piense que los brazos y las palmas se estiran hasta el horizonte.

Llevando los brazos hacia arriba, levante el *Qi* en un movimiento circular, hacia la parte de arriba de la cabeza y junte las palmas en posición de rezar (Figura 8).

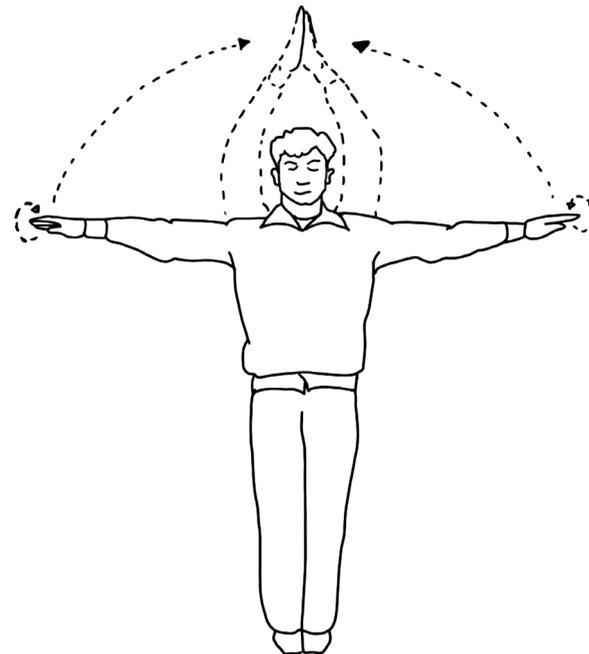


Figura 8

Baje lentamente ambas manos a lo largo de la línea central de cuerpo hasta detenerlas frente al pecho, a un puño de separación del cuerpo (Figura 9). Los brazos forman un ángulo de 45 grados con respecto al cuerpo, los antebrazos forman una línea recta, los dedos medios apuntan hacia arriba, la base de los pulgares está orientada hacia Shan Zhong. Shan Zhong se encuentra entre los pezones en el centro del pecho.

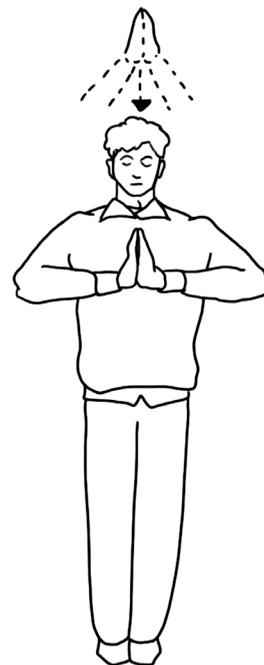


Figura 9

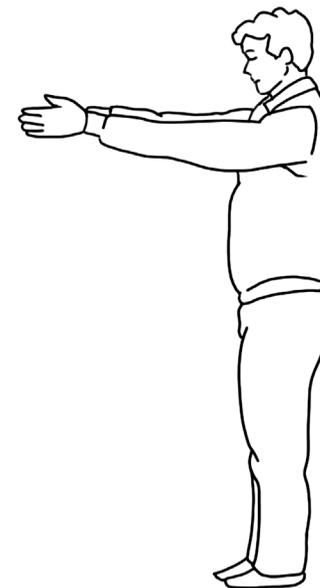


Figura 10

#### 4. Parte I: Elevación por el frente y levantamiento por los lados

a) Gire las manos unidas de modo que los dedos apunten hacia delante, extienda ambos brazos hacia delante a la altura de los hombros (Figura 10). Abra las palmas al mismo tiempo y separe gradualmente los dedos comenzando por los meñiques, los anulares y los medios; los índices y los pulgares permanecen unidos formando un triángulo con las palmas orientadas hacia abajo, oriente las palmas hacia el frente y separe lentamente las manos a la anchura de los hombros.

Tire hacia atrás y empuje hacia el frente, tres veces. Los hombros, los codos y las muñecas se mueven al unísono al tirar y empujar. Esto mientras los hombros giran con un movimiento circular vertical: arriba, atrás, abajo y adelante.

Al tirar, comience con los hombros, flexione los codos ligeramente y directamente hacia abajo y hunda los centros de las manos, mientras piensa en el interior del cuerpo.

Al empujar con los brazos y las palmas hacia delante, comience con la base de las palmas, sacando los centros de las manos y pensando en el espacio vacío del universo (Figura 11).

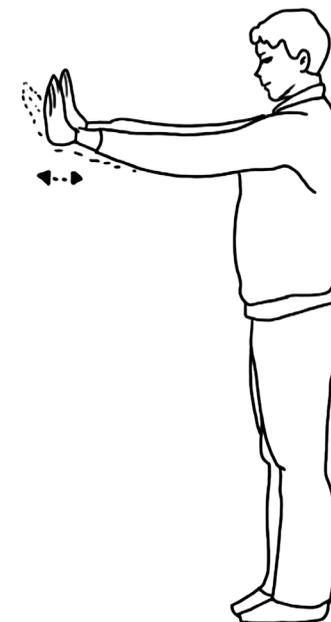


Figura 11

Con las palmas levantadas y los brazos rectos, reúna *Qi* (*La Qi*) tres veces de manera horizontal.

La *Qi* horizontal consiste en abrir los brazos hacia los lados hasta un ángulo de 15 grados, luego cerrar ambos brazos a la posición original a la anchura y altura de los hombros (Figura 12).

b) Mantenga las palmas levantadas y abra ambos brazos hacia los lados hasta formar una línea recta con los hombros, piense que los brazos y las palmas se extienden más allá del horizonte.

Tire hacia adentro y empuje hacia afuera, tres veces, haciendo girar los hombros en un movimiento circular vertical: arriba, adentro, abajo, afuera.

Al tirar, comience con los hombros, flexione los codos ligeramente y directamente hacia abajo y hunda los centros de las manos, mientras piensa en el interior del cuerpo.

Al empujar hacia afuera, comience con la base de las palmas, sacando los centros de las manos y pensando en el espacio vacío del universo (Figura 13).

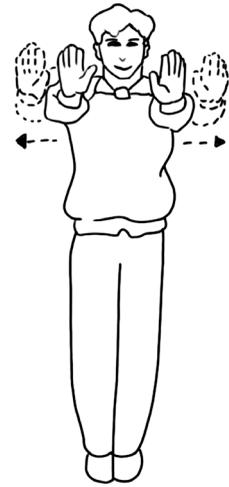


Figura 12

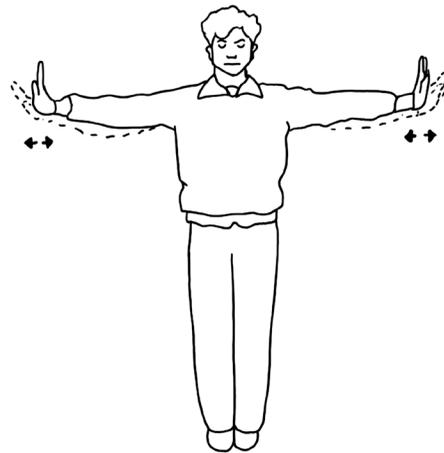


Figura 13

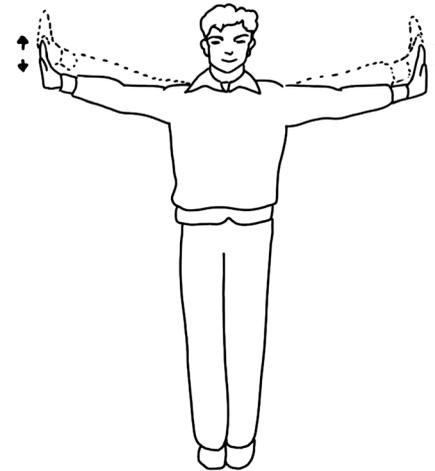


Figura 14

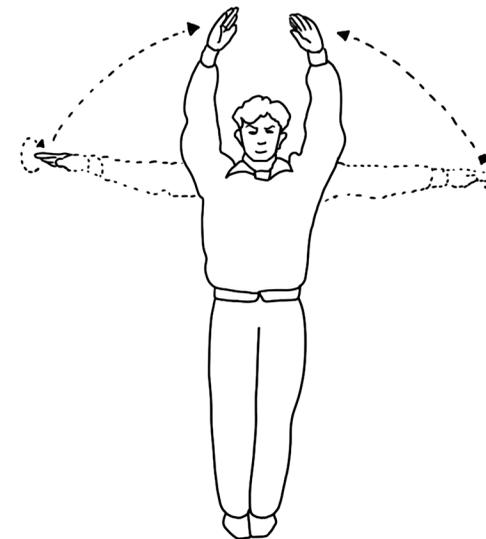


Figura 15

Con los brazos rectos, realice *La Qi* tres veces de manera vertical.

La *Qi* vertical consiste en levantar los brazos hasta formar un ángulo de 15 grados con respecto a la altura del hombro y luego bajarlos nuevamente a la altura del hombro (Figura 14).

c) Relaje las muñecas y gire los centros de las palmas para orientarlos hacia arriba. Levante el *Qi* hasta arriba de la cabeza, flexionando ligeramente los brazos. Las muñecas deberán estar a la anchura de los hombros. Hunda ligeramente las palmas y oriéntelas hacia BaiHui. BaiHui se encuentra a 1 cm de la intersección de la línea central de los lados de las orejas y la línea media central de la parte superior de la cabeza. Haga una pausa (aproximadamente la duración de un ciclo de respiración) y piense en los centros de los pies (Figura 15). Vierta el *Qi* en la parte superior de la cabeza; baje ambas manos a lo largo de la línea central del cuerpo hasta la cara con las palmas y los dedos

orientados diagonalmente hacia la cara. Piense que las manos se mueven hacia abajo por el interior del cuerpo. Luego mueva las manos hacia abajo hasta el pecho y gire las palmas para orientarlas hacia el interior del cuerpo hasta llegar al punto del ombligo. Presione el ombligo con los dedos medios, piense en *MingMen* (Figura 16).

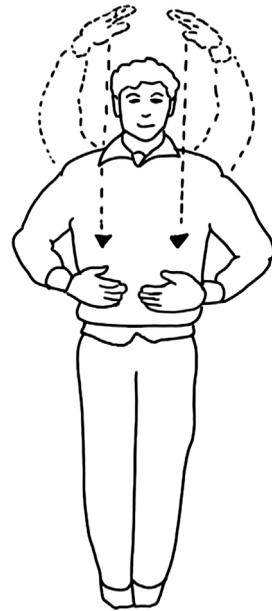


Figura 16

d) Abra los dedos medios a lo largo de la línea de la cintura y hacia atrás, piense que las manos se mueven en el interior del cuerpo, hasta llegar a *MingMen* y presiónelo, piense en el ombligo. Dirija sus manos hacia abajo pasando por los glúteos, a lo largo de la parte posterior de los muslos (Figura 17), las pantorrillas, los tobillos y a lo largo de los bordes externos de los pies, hasta las puntas de los dedos de los pies. Piense que las manos se mueven hacia abajo por el interior del cuerpo. Coloque ambas manos sobre los pies con los dedos apuntando hacia el frente y, al mismo tiempo, flexione sus rodillas y su cintura.

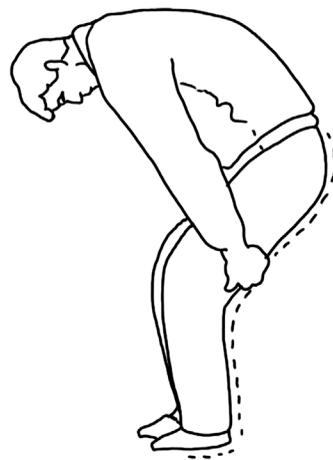


Figura 17



Figura 18

Presione hacia abajo y levántese, tres veces.

Al presionar hacia abajo, las rodillas se flexionan hacia adelante y el peso del cuerpo se mueve hacia adelante hacia ambas manos. Piense que el centro de las manos penetra la tierra a través de los centros de los pies.

Al levantarse, levante los pies y los glúteos y cambie el peso del cuerpo a los pies. Ambas palmas se quedan firmemente sobre los pies en todo momento. Piense que la mente regresa del espacio vacío al interior del cuerpo (Figura 18).

Gire las palmas hacia los lados de los pies, y oriéntelas de modo que queden enfrentadas y piense que están sacando *Qi* de la Tierra. Lleve el *Qi* entre sus manos y gire las palmas de modo que queden orientadas hacia la parte interna de las piernas, subiendo a lo largo de la parte interior de las piernas, piense que las manos se mueven hacia arriba por el interior del cuerpo (Figura 19). Al mismo tiempo, levante lentamente su cuerpo mientras lleva las manos al ombligo. Presione el ombligo con los dedos medios, piense en *MingMen*.

Separe las manos dejándolas caer suave y naturalmente a los lados del cuerpo.

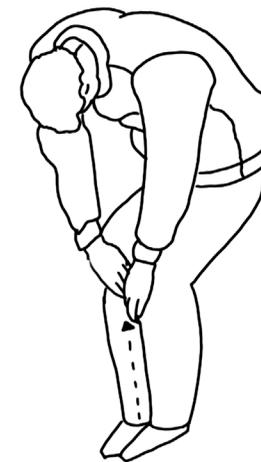


Figura 19

## 5. Parte 2: Elevación por los lados y levantamiento por el frente

a) Levante los brazos por ambos costados, con las palmas orientadas hacia abajo hasta formar una línea recta horizontal con ambos brazos (Figura 20).

Levante las palmas, piense que los brazos se estiran hasta el horizonte, tire y empuje a ambos lados tres veces (Figura 13).

Al tirar, comience con los hombros, flexione los codos ligeramente y directamente hacia abajo y hunda los centros de las manos. Piense que trae el Qi desde el espacio vacío del universo hasta el interior del cuerpo. Al empujar hacia afuera, comience con la base de las palmas, sacando los centros de las manos y pensando en el espacio vacío muy lejos.

Mantenga las palmas levantadas y realice *La Qi* tres veces de manera horizontal.

El *La Qi* horizontal consiste en llevar sus brazos hacia el frente a un ángulo de 15 grados y luego abrirlos hacia los lados hasta la posición original que forma una línea recta (Figuras 21 y 22).

b) Lleve los brazos hacia el frente, hasta la anchura de los hombros, tire hacia atrás y empuje hacia adelante, tres veces.

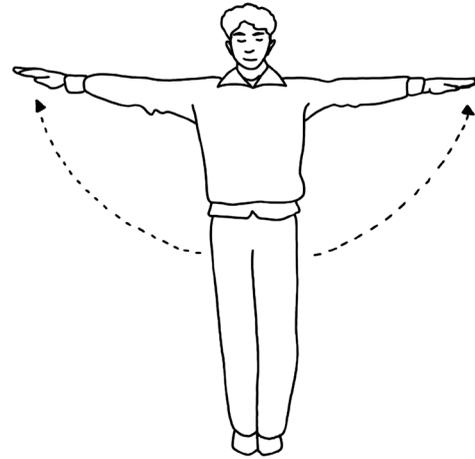


Figura 20

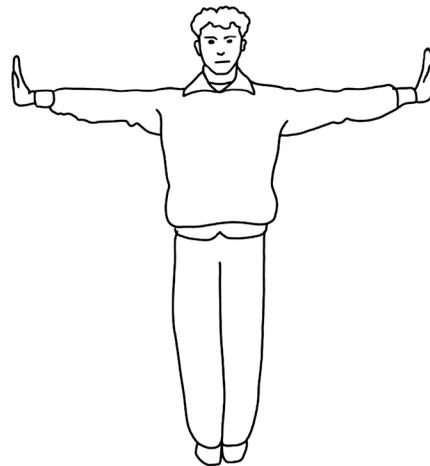


Figura 21

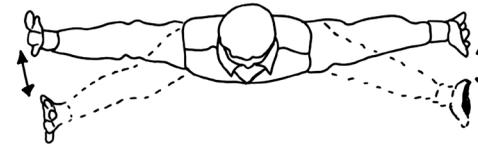


Figura 22

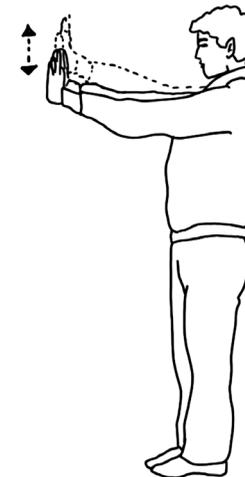


Figura 23

Al tirar, comience con los hombros, flexione los codos ligeramente y orientados directamente hacia abajo y hunda los centros de las palmas.

Al empujar, comience con las bases de las palmas y saque los centros de las palmas.

Con las palmas levantadas, realice *La Qi* tres veces de manera vertical.

La *Qi* vertical consiste en levantar los brazos hasta formar un ángulo de 15 grados con respecto a la altura de los hombros y luego bajarlos nuevamente a la altura de los hombros (Figura 23).

c) Relaje las muñecas y gire las palmas, levante el *Qi* hasta arriba de la cabeza, y hunda ligeramente los centros de las manos. Haga una pausa durante un ciclo de respiración, vierta el *Qi* por la parte superior de la cabeza. Baje las manos hasta *YinTang*, gire las palmas hacia el interior de la cabeza, presione *YinTang* con los dedos medios, piense en *YuZhen* (Figura 24).

Deslice sus dedos medios a lo largo de las cejas por cada lado hacia la parte posterior de la cabeza hasta que se encuentren en *YuZhen*. Presione *YuZhen* con los dedos medios, piense en *YinTang*.

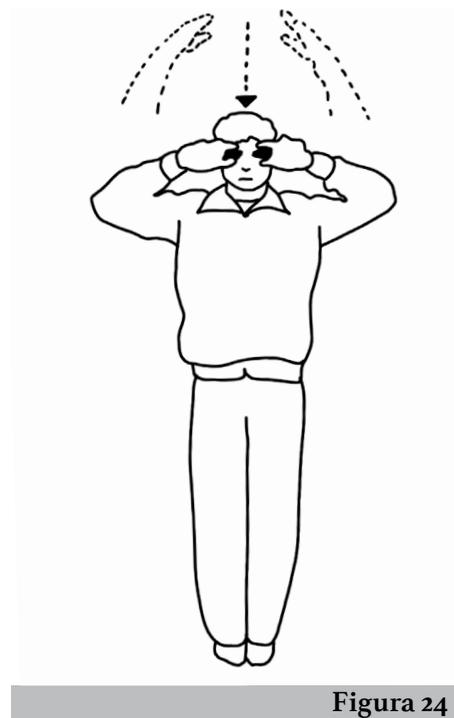


Figura 24

Baje sus manos a lo largo de la parte posterior del cuello hasta la tercera vértebra torácica y presiónela con los dedos medios (Figura 25).

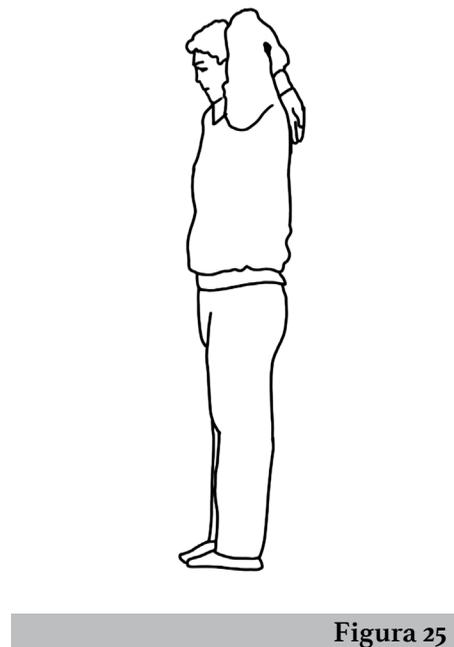


Figura 25



Figura 26

Deslice las manos sobre los hombros y por debajo de los brazos y siga deslizándolas hacia la espalda, conecte con el *Qi* arriba (Figura 26).



Figura 27

Dirija las manos hacia abajo hasta *MingMen*, presiónelo con los dedos medios (Figura 27). Separe las manos deslizándolas por la línea de la cintura hasta el ombligo, presiónelo con los dedos medios.

d) Dirija las manos hacia abajo, a lo largo la parte interna de las piernas; pase por la parte interna de los pies hasta la punta de los dedos de los pies (Figura 28). Coloque las manos sobre los pies. Piense que las manos se mueven hacia abajo por el interior del cuerpo, y que el interior está vacío.

Presione hacia abajo y levántese, tres veces:

Al presionar hacia abajo, las rodillas se doblan hacia delante y el peso del cuerpo se mueve hacia delante hacia ambas manos. Piense que el centro de las manos penetra la Tierra a través de los centros de los pies.

Al levantarse, suba los glúteos y rodillas, cambie el peso del cuerpo a los pies, y ambas manos se quedan firmemente sobre los pies todo el tiempo. Piense que la mente regresa del espacio vacío debajo de la Tierra al interior del cuerpo.

Gire las palmas hacia afuera, gire las palmas para enfrentarlas entre sí, como si sacara Qi de la Tierra, llevándolo en las manos, deslice las manos hacia fuera, hacia los lados de los pies y luego hacia la parte posterior de los tobillos.

Lleve las manos hacia arriba a lo largo de la parte posterior de las piernas y hacia *MingMen*. Al mismo tiempo, levante la parte superior del cuerpo. Presione *MingMen* con los dedos medios (Figura 29).

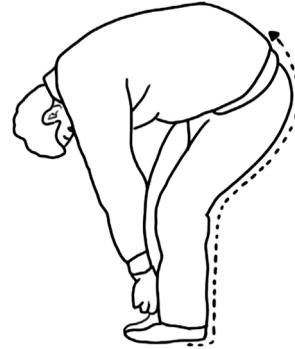


Figura 28



Figura 29

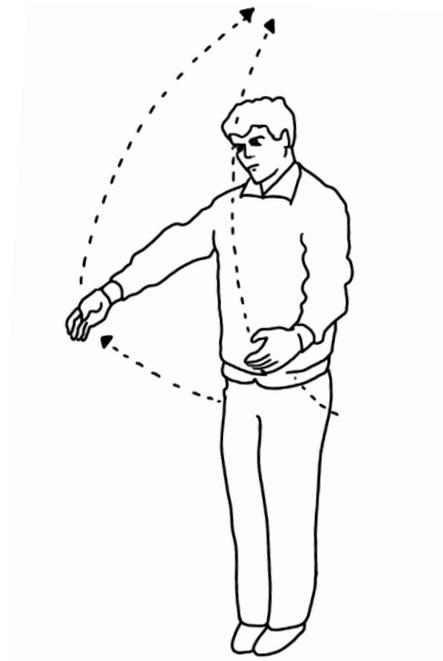


Figura 30

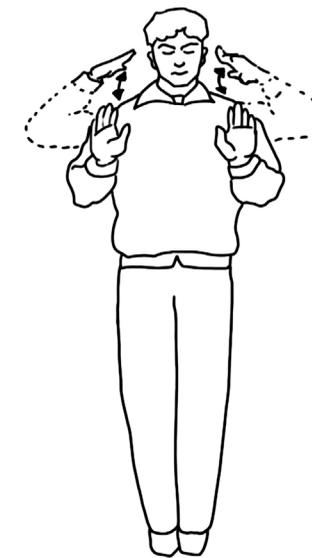


Figura 31

Deslice ambos dedos medios por los lados y hacia el frente a lo largo de la cintura hasta el ombligo. Presione el ombligo con los dedos medios. Separe las manos dejándolas caer suave y naturalmente a los lados del cuerpo.

### 6. Parte 3: Elevación y levantamiento en diagonal

a) Levante ambos brazos en un ángulo de 45 grados por cada lado como si levantara una bola de Qi, con Hu Kou (boca de tigre) hacia arriba (Figura 30), hasta arriba de la cabeza, hunda ligeramente los centros de las manos. Haga una pausa durante un ciclo de respiración, vierta el Qi por la parte superior de la cabeza, piense en los centros de los pies (Figura 15).

Baje las manos a lo largo de los lados de las orejas, hasta el frente de los hombros, gire las palmas para orientarlas hacia el frente (Figuras 31 y 32).

b) Empuje con la palma derecha hacia el frente, no estire completamente el brazo. Relaje la muñeca; comenzando con el meñique, gire la palma para orientarla a la izquierda, hunda ligeramente la palma (Figura 33).



Figura 32

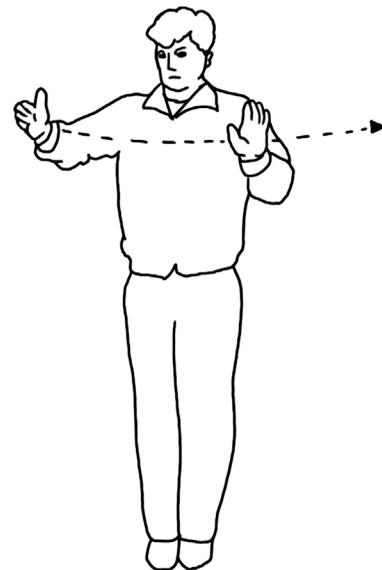


Figura 33



Figura 34

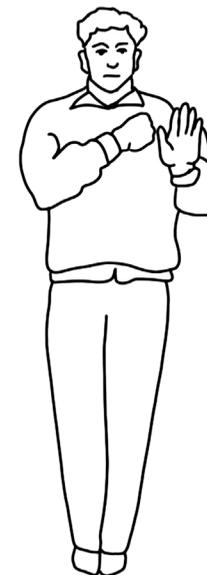


Figura 35

Gire con la cintura hacia la izquierda para recoger *Qi*. A los 90 grados presione *ZhongKui* con el pulgar derecho (Figura 34). *ZhongKui* es el punto central en la sección media del dedo medio.

Siga recogiendo *Qi* desde la izquierda hasta la parte posterior de su hombro izquierdo, hasta lograr un giro de aproximadamente 180 grados.

Regrese lentamente la mano desde la parte posterior hasta la parte delantera del hombro izquierdo, y presione el *QiHu* izquierdo con el dedo medio de la mano derecha (Figura 35). *QiHu* se encuentra directamente arriba de los pezones, debajo de la clavícula. Empuje con la palma izquierda hacia el frente, no estire completamente el brazo. Relaje la muñeca; comenzando con el meñique, gire la palma para orientarla a la derecha, hunda ligeramente la palma.

Gire con la cintura a la derecha para recoger *Qi*. A los 90 grados, presione *ZhongKui* con el pulgar izquierdo.

Siga recogiendo *Qi* desde la derecha hasta la parte posterior del hombro derecho, hasta lograr un giro de aproximadamente 180 grados.

Regrese lentamente la mano desde la parte posterior hasta la parte delantera del hombro derecho, y presione el *QiHu* derecho con el dedo medio de la mano izquierda.

d) Descanse los brazos así cruzados a un ángulo de 45 grados con respecto a la parte delantera del pecho (Figura 36). Inhale y exhale con naturalidad tres veces, presionando ambos *QiHu* al inhalar y relajando un poco la presión al exhalar.

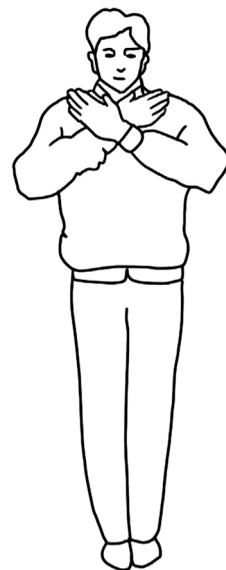


Figura 36

Deje de presionar *ZhongKui* con los pulgares. Lleve los brazos cruzados hacia el frente y gire ambas muñecas para formar palmas de loto. Nunca deje de hacer contacto con las muñecas. Cierre las manos frente al pecho, en posición de rezar (Figura 37).

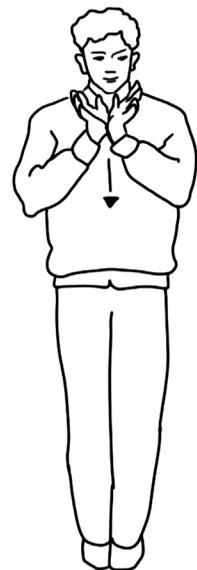


Figura 37

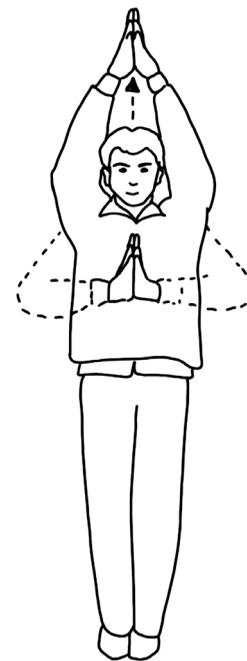


Figura 38

## 7. Movimiento de cierre

a) Lleve las manos cerradas directamente hacia arriba, hasta arriba de la cabeza. Extienda los brazos y levántelos aún más para llegar a los confines del cielo (Figura 38). Separe ambas manos y gire las palmas para orientarlas hacia el frente; baje los brazos por ambos lados hasta casi formar una línea recta. Gire gradualmente el centro de las palmas hacia arriba. Lleve los brazos hacia delante a la altura de los hombros, hasta llegar a la anchura de los hombros (Figura 39). “Ilumine” *YinTang* con los dedos medios.

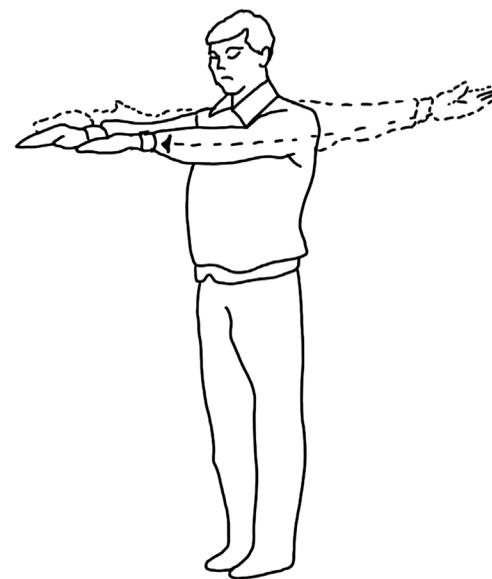


Figura 39

Luego baje los codos y recoja los brazos hacia atrás hasta que las manos lleguen debajo de los brazos; presione DaBao con los dedos medios. Estire los brazos hacia atrás, y llévelos hacia los lados y luego gire las palmas para orientarlas hacia el frente (Figura 40). Continúe el movimiento y lleve los brazos hacia el frente para reunir Qi hacia el área del DanTian. El DanTian se encuentra dentro del cuerpo, a la mitad entre el ombligo y MingMen. Coloque las manos sobre el ombligo. Los hombres colocan la mano derecha sobre la mano izquierda. Las mujeres colocan la mano izquierda sobre la mano derecha. Guarde silencio y asimile el Qi durante un momento (Figura 41).

Separe las manos hacia ambos lados del cuerpo y abra lentamente los ojos.

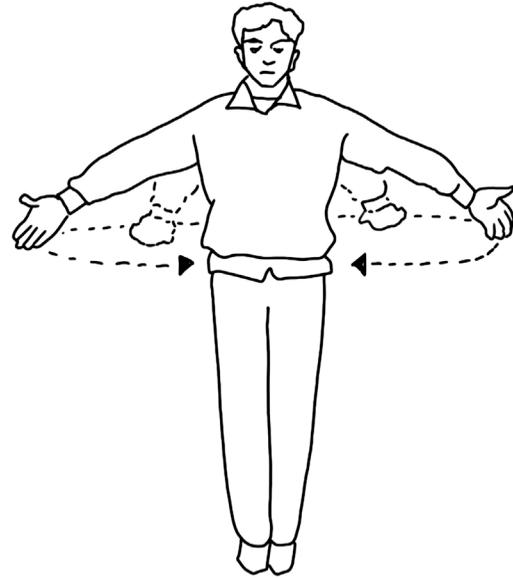


Figura 40



Figura 41

San Xin Bing Zhan Zhuang es el Gong básico de ZhiNeng QiGong; también es el método de transición del Hun Yuan externo al Hun Yuan interno. Sus características principales son:

- 1) Los movimientos son menos en comparación con otros Gongs. Moviliza principalmente el Qi interno únicamente mediante la postura de pie. El cuerpo está tranquilo y es por medio de la mente más pura que se logra el objetivo de la práctica.
- 2) El Qi se puede movilizar y estimular rápidamente. La función de fortalecer el cuerpo es muy clara.
- 3) Es un método muy eficaz para relajar y abrir la cintura, las caderas y el coxis.

#### 1. Postura y movimiento de preparación

Ponga los pies juntos. Que todo el cuerpo esté centrado. Las manos se dejan caer con naturalidad a los lados del cuerpo. Mire directamente hacia el frente hasta el horizonte, cierre lentamente los párpados y recoja la visión hacia el interior. Respire con naturalidad (Figura 1).

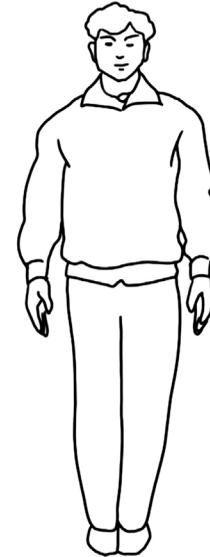


Figura 1

#### 2. Movimiento de inicio

a) Lleve lentamente el peso del cuerpo hacia los talones, use los talones como pivotes para deslizar las bolas de los pies hacia fuera hasta formar un ángulo de 90 grados. Lleve el peso del cuerpo hacia las bolas de los pies; deslice ambos talones hacia fuera hasta formar otro ángulo de 90 grados. Los pies forman el carácter chino “/ \”. La distancia entre los centros de los dos pies debe ser la anchura de los hombros. A esto se le denomina Cai Qi.

b) Comenzando con los meñiques, gire las palmas para orientarlas hacia atrás. Levante las palmas para que los dedos apunten hacia el frente y las palmas queden orientadas hacia abajo. Usando los hombros como pivotes, empuje hacia delante con ambas manos y tire hacia atrás con ambas manos, tres veces, formando un ángulo de 15 grados con respecto al cuerpo al empujar con ambas manos hacia delante, luego tire con las manos hacia atrás hasta llegar a los lados del cuerpo (Figura 2).



Figura 2

c) Comenzando con los dedos meñiques, relaje las muñecas, gire las palmas de modo que queden enfrentadas entre sí, con Hu Kou (boca de tigre) al frente. Relaje los brazos; levante ambos brazos manteniendo la anchura de los hombros para levantar Qi hasta la altura del ombligo (Figura 3). Hunda ligeramente el centro de las manos e “ilumine” el ombligo.

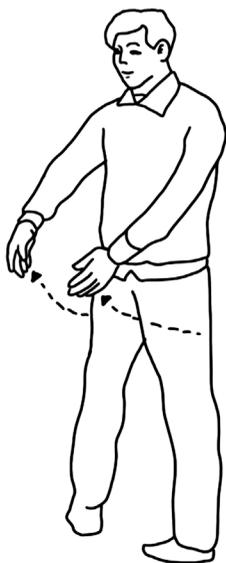


Figura 3

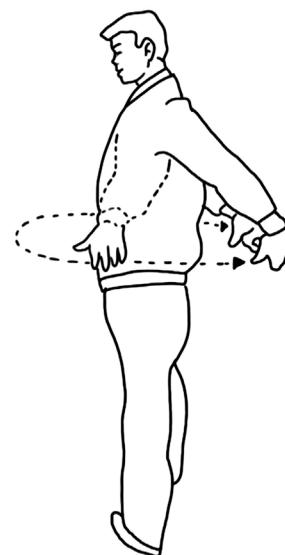


Figura 4

Gire las palmas hacia abajo, lleve ambos brazos hacia los lados a la altura del ombligo. Continúe el movimiento hacia atrás, gire las palmas para orientarlas hacia adentro (Figura 4), oriente y hunda ligeramente las palmas para “iluminar” Ming Men.

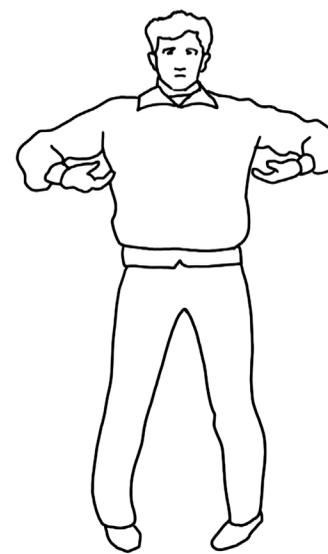


Figura 5

Levante las palmas a lo largo de los lados del cuerpo, hasta las líneas centrales laterales debajo de las axilas; presione DaBao con los dedos medios (Figura 5).

d) Extienda ambos brazos hacia delante con las palmas orientadas hacia arriba y a la altura de los hombros (Figura 6). “Ilumine” YinTang suavemente con los dedos medios. Gire ligeramente las muñecas y haga que las palmas queden parcialmente enfrentadas entre sí de manera oblicua, abra ambos brazos por los lados hasta formar una línea recta con los hombros (Figura 7). Comenzando con los meñiques, gire las palmas hacia abajo y luego hacia arriba, levante el Qi con un movimiento circular hasta llegar a la cabeza, cierre las manos en posición de rezar (Figura 8).

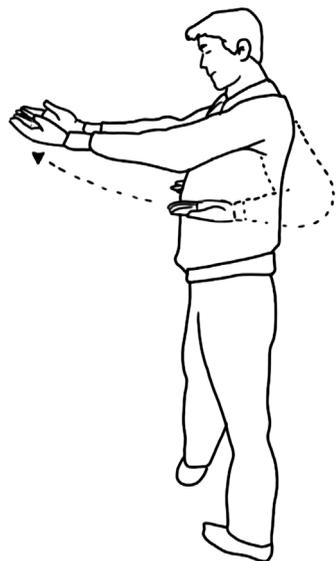


Figura 6

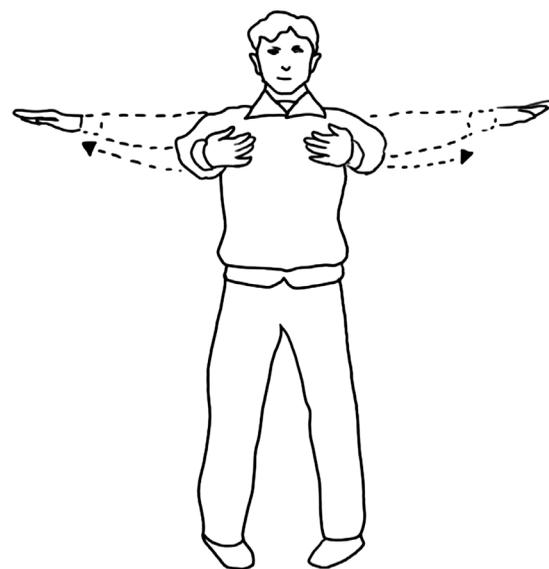


Figura 7

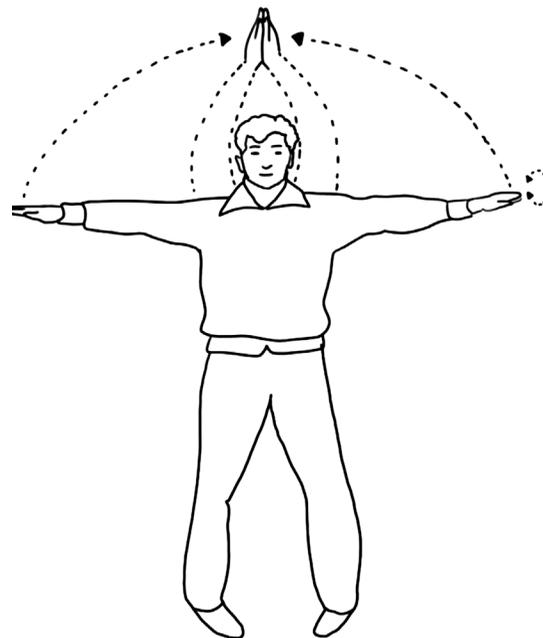


Figura 8

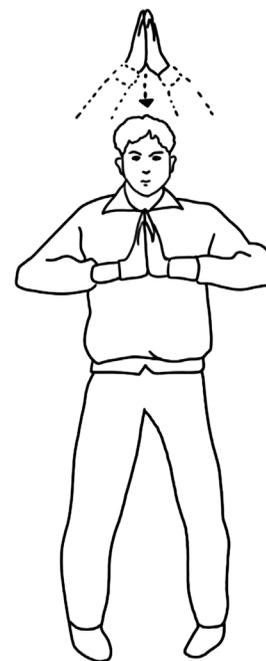


Figura 9

Baje lentamente ambas manos a lo largo de la línea central de cuerpo hasta el frente del pecho (Figura 9).

#### Postura de pie:

a) Baje las muñecas y lleve los brazos hacia abajo. Separe lentamente ambas palmas comenzando con las muñecas; las puntas de los dedos deberán mantenerse en contacto.

Hunda ligeramente los centros de las palmas, mantenga las puntas de los dedos ligeramente en contacto con las puntas de los dedos de la otra mano, formando una media esfera.

Descanse las manos contra el abdomen, el centro de las palmas se orienta hacia el ombligo.

b) Flexione las rodillas y baje el cuerpo, mantenga las rodillas dentro de la vertical que marcan las puntas de los dedos de los pies.

Mantenga el cuerpo recto y haga que Ming-Men sobresalga hacia atrás.

Relaje la parte baja de los muslos, pero sin cerrar los muslos hasta tocarse (Figuras 10 y 11).

c) Mantenga la cabeza erguida, como si colgara de un hilo atado a *BaiHui*.

Relaje las cejas y las mejillas; mantenga una pequeña sonrisa en la cara.

Mantenga la punta de la lengua en el paladar, meta la barbilla.

Relaje el cuello y manténgalo recto.

Relaje el pecho.

Haga que la espalda esté recta, levantada hacia arriba por medio de *DaZhui* directamente a través de *BaiHui*. *DaZhui* es la séptima vértebra cervical.

Relaje los hombros con naturalidad y mantenga un espacio debajo de las axilas.

Baje la punta inferior de ambos codos, pero sosténgalos como si estuvieran colgados por arriba.

Apoye ligeramente las muñecas en la línea de la cintura.

Hunda las palmas como si sostuviera una bola de *Qi*, relaje todos los dedos y sepárelos.



Figura 10



Figura 11

Relaje la cintura, incluso las vértebras lumbares, sus ligamentos y músculos. Ajuste gradualmente la condición en la que tu cintura se flexione naturalmente, manteniendo la cintura recta e incluso sobresaliendo hacia la parte posterior al estar de pie.

Relaje la articulación de la cadera y la articulación sacroilíaca.

Relaje el coxis y deje que apunte hacia la tierra, coloque los talones de modo que formen la base de un triángulo equilátero y que la distancia entre los centros de los pies sea igual a la anchura de los hombros, el punto en el que el coxis está sobre la tierra se encuentra en el punto central de este triángulo equilátero.

Levante *HuiYin*.

Flexione ligeramente las rodillas hacia adentro. Relaje los tobillos y apoye completamente los pies en el suelo.

*San Xin Bing Zhan Zhuang* requiere que ponga la mente en el *DanTian*. La mente se concentra en el *DanTian* desde el centro de la cabeza, de las manos y de los pies. Manténgase en silencio y en calma mientras está de pie en esta posición. Si aparecen distracciones en la mente, debe pensar en el centro de la cabeza, luego pensar en *DanTian*, pensar en el centro de las manos, luego pensar en *DanTian*, pensar en el centro de los pies y luego pensar en *DanTian*.

La postura de pie puede ser más abajo o más arriba, en función del estado físico del practicante; el tiempo de pie normalmente debe durar 28 minutos.

**Movimiento de cierre:**

Levante lentamente el cuerpo comenzando con *BaiHui*. Cierre los pies hasta llegar a su posición original, con los pies juntos; siga "*Cai Qi*" en orden inverso.

Suba las manos hasta el frente del pecho con los dedos orientados hacia arriba. Siga subiendo las manos hasta arriba de la cabeza, y estírese hacia arriba (Figura 12). Separe las manos mientras las gira para orientarlas hacia el frente.

Baje los brazos por ambos lados hasta casi formar una línea recta con los hombros. Gire las palmas para orientarlas hacia arriba y mueva ambos brazos hacia el frente hasta llegar a la anchura de los hombros (Figura 13). “Ilumine” *YinTang* con los dedos medios, luego baje los codos y recoja los brazos hacia atrás, debajo de las axilas. Presione *DaBao* con los dedos medios, estire los brazos hacia atrás y lleve las manos hacia ambos lados. Gire gradualmente ambas manos hasta que las palmas queden orientadas hacia el frente (Figura 14). Cierre los brazos adelante para reunir *Qi* en *DanTian*, descanse ambas palmas sobre el ombligo (Figura 15). Los hombres colocan la palma derecha sobre la palma izquierda. Las mujeres colocan la palma izquierda sobre la palma derecha.

Gire las palmas sobre el ombligo en un movimiento hacia abajo, a la izquierda, hacia arriba y luego a la derecha, nueve veces. Luego gírelas en sentido contrario nueve veces, y asimile el *Qi* durante un momento. Separe las manos llevándolas a los lados de cuerpo y abra lentamente los ojos.



Figura 12

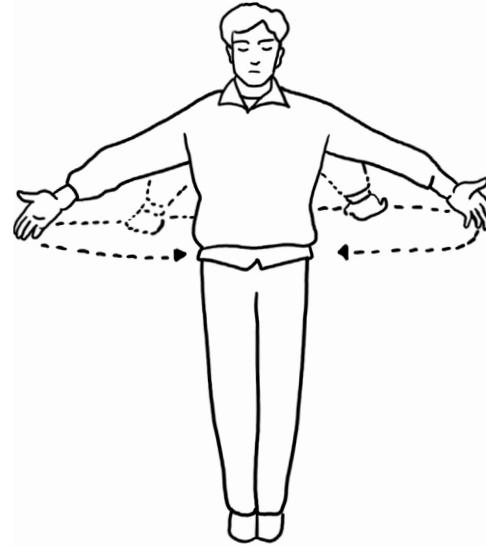


Figura 14

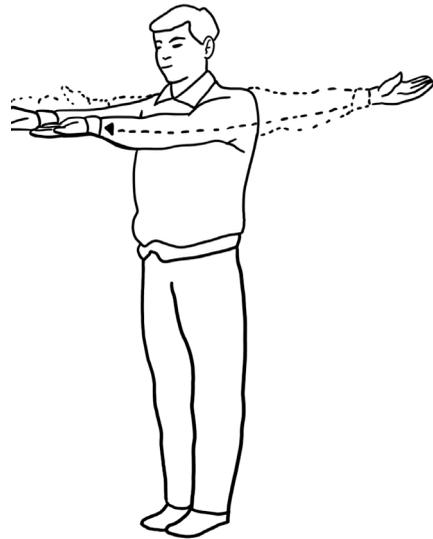


Figura 13



Figura 15

### LECCIÓN 3: DUN QIANG FA (蹲墙法)

*Dun Qiang Fa* es un método auxiliar muy efectivo para relajar la cintura, la cintura incluye las vértebras lumbares, los músculos, tendones y ligamentos de la cintura. Cuando la cintura del practicante se abre, el *Qi* del todo fluirá muy bien. Prevenirá la presión arterial alta y las enfermedades neurológicas.

*Dun Qiang Fa* también ayuda a eliminar todo tipo de reacciones de *Qi*.

#### 1. Postura inicial Póngase de pie frente a una pared.

Coloque los pies juntos con las puntas de los dedos tocando la base de la pared.

Que todo el cuerpo esté centrado.

Las manos se dejan caer con naturalidad a los lados del cuerpo.

Levante *BaiHui*.

Meta la barbilla.

Levante *HuiYin*.

Relaje todo el cuerpo.

#### 2. Movimiento de sentadilla

Baje el cuerpo lentamente a lo largo de la pared y relaje los hombros hacia delante y hacia dentro.

Mantenga la cabeza erguida y la nariz debe tocar la pared en todo momento.

Meta la barbilla en todo momento.

Meta el abdomen y haga que *MingMen* sobresalga hacia atrás.

Inclínese hacia delante para llevar el peso del cuerpo hacia delante.

Haga la sentadilla bajando el máximo posible.

Manténgase en posición de sentadilla durante un momento, relaje rodillas y tobillos.

Comenzando con *BaiHui*, levante lentamente el cuerpo y enderece toda la espina dorsal.

Mantenga la cabeza erguida y meta la barbilla en todo momento.

Relaje los hombros hacia delante y hacia dentro.

Meta el abdomen y haga que *MingMen* sobresalga hacia atrás.

Al bajar, debe concentrar la mente en *DanTian*, al subir, ponga la atención en *BaiHui*.

#### 3. Movimiento de cierre

Coloque ambas palmas sobre el ombligo y asimile el *Qi*. Los hombres colocan la palma derecha sobre la palma izquierda, las mujeres colocan la palma izquierda sobre la palma derecha.

Separe las manos y llévelas a los lados del cuerpo

Los principiantes pueden separar los pies hasta la anchura de los hombros y pararse a cierta distancia de la pared.

Practique tanto como pueda.

Una vez que pueda practicar bien *Dun Qiang Fa* de esta manera, deberá pararse más y más cerca de la pared y tratar de mantener los pies juntos.

Estos son algunos métodos más difíciles de Dun Qiang Fa:

**1. Chi Jiao Dun Qiang Fa (赤脚蹲墙法)**

Practique Dun Qiang Fa descalzo.

**2. Cheng Bi Dun Qiang Fa (撑臂蹲墙法)**

Mantenga los brazos rectos al nivel de los hombros con las palmas orientadas hacia los lados para practicar Dun Qiang Fa.

**3. Quan Di Bi Jian Dun Qiang (拳抵鼻蹲墙法)**

Coloque el puño derecho entre la pared y la nariz durante todo el Dun Qiang Fa.

**4. Dun Qiang Hao Gong Fa (蹲墙耗功法)**

Cuando la parte superior de las piernas y la parte inferior de las piernas formen un ángulo de 90 grados, mantenga esta posición durante más tiempo y luego continúe la sentadilla.

LECCIÓN 4: XING SHEN ZHUANG

*Xing Shen Zhuang* es el segundo nivel de *ZhiNeng QiGong*, *Xing* significa cuerpo físico, *Shen* significa actividad de la mente, *Zhuang* significa postura del cuerpo. *Xing Shen Zhuang* significa practicar las posturas relacionadas con el cuerpo, el *Qi* y la mente.

Practicar *Xing Shen Zhuang* puede embellecer el cuerpo, abrir los meridianos, curar enfermedades y desarrollar capacidades mentales.

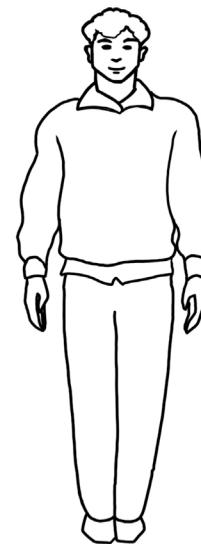


Figura 1



Figura 2

**Preparación:**

Coloque los pies juntos, todo el cuerpo centrado, las dos manos se dejan caer con naturalidad a los lados, la vista directamente al frente viendo el horizonte; se recoge la visión al interior y los ojos se cierran con suavidad (Figura 1).

*Ding Tian Li Di* (顶天立地)

*Xing Song Yi Chong* (形松意充)

*Wai Jing Nei Jing* (外敬内静)

*Xin Cheng Mao Gong* (心澄貌恭)

*Yi Nian Bu Qi* (一念不起)

*Shen Zhu Tai Kong* (神注太空)

*Shen Yi Zhao Ti* (神意照体)

*Zhou Shen Rong Rong* (周身融融)

**Movimiento de apertura:**

Comenzando con los dedos meñiques, gire las palmas para orientarlas hacia atrás; luego flexione las muñecas para levantar las manos y orientar los dedos de modo que apunten hacia el frente y las palmas estén orientadas hacia abajo.

Usando los hombros como pivotes, empuje con ambas manos hacia adelante 15 grados, luego tire con ambas manos hacia atrás, a la posición inicial a los lados del cuerpo; repita esto 3 veces (Figura 2). Comenzando con los meñiques, relaje las muñecas, gire las palmas para orientarlas de modo que se enfrenten entre sí, con *Hu Kou* (虎口) orientado hacia el frente. Con los brazos relajados, levante el *Qi* a la anchura de los hombros y hasta la altura

del ombligo, hunda ligeramente los centros de las palmas e “ilumine” el ombligo con ellos (Figura 3), luego gire las palmas hacia abajo y abra ambos brazos a la altura del ombligo hacia ambos lados y continúe hacia atrás. Gire las palmas para orientarlas de modo que se enfrenten entre sí, hunda ligeramente los centros de las palmas e “ilumine” *Ming Men* (命門) con ellos (Figura 4).



Figura 3

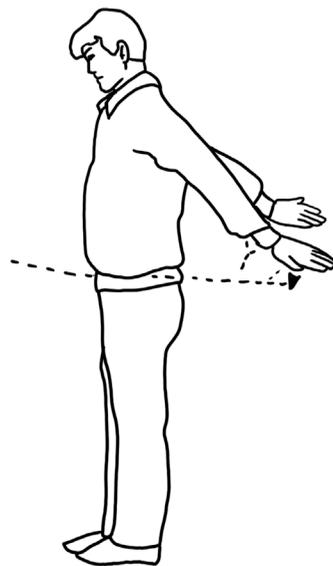


Figura 4

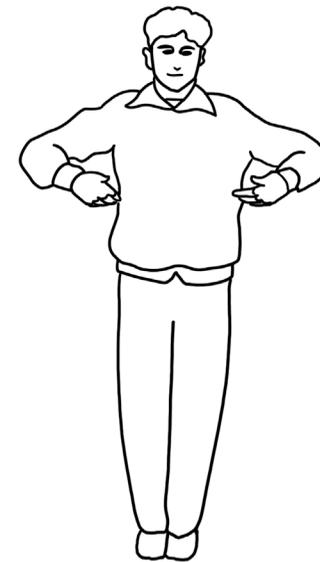


Figura 5

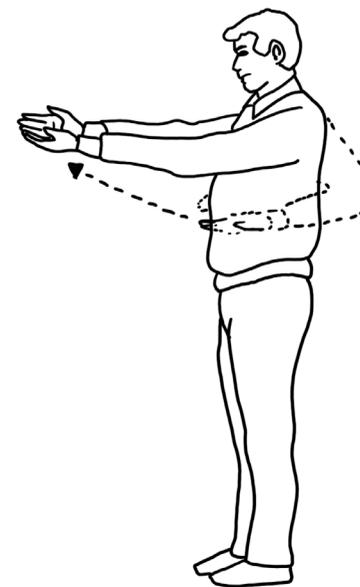


Figura 6

Levante las palmas a lo largo de los lados del cuerpo, hasta las líneas centrales laterales debajo de los brazos; presione *DaBao* (大包) con los dedos medios (Figura 5).

Extienda ambos brazos directamente hacia delante con las palmas orientadas hacia arriba, al nivel de los hombros. Con los dedos medios, “ilumine” *YinTang* (印堂) levemente (Figura 6).

Gire ligeramente las muñecas y haga que las palmas queden parcialmente enfrentadas entre sí, de manera oblicua. Abra ambos brazos a los lados (Figura 7) hasta formar una línea recta con los hombros. Comenzando con los meñiques, gire las palmas hacia abajo y luego hacia arriba.

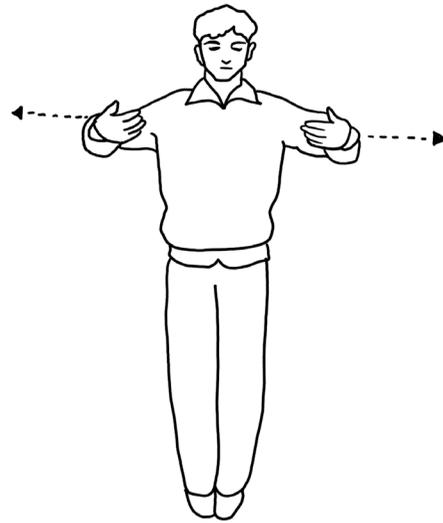


Figura 7

Llevando los brazos hacia arriba, levante el Qi en un movimiento circular, hacia la parte de arriba de la cabeza y junte las palmas en posición de rezar (Figura 8).

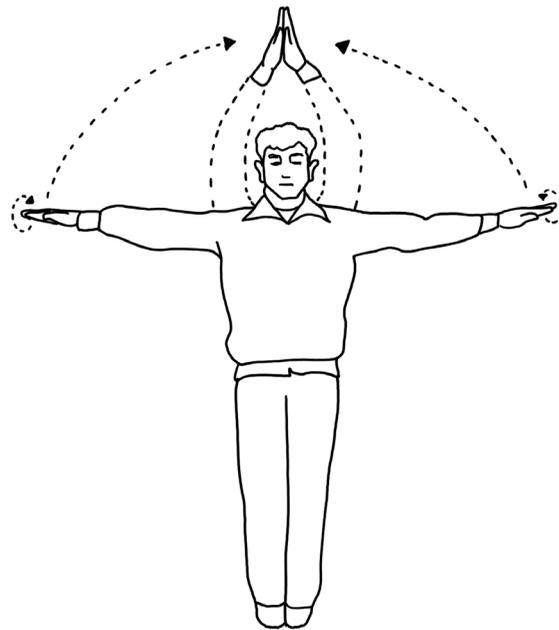


Figura 8



Figura 9

Baje lentamente ambas manos a lo largo de la línea central de cuerpo hasta detenerlas frente al pecho, a un puño de separación del cuerpo (Figura 9). Los antebrazos forman una línea recta, los dedos medios apuntan hacia arriba, la base de los pulgares está orientada hacia Shan Zhong (膻中).

### Parte I. He Shou Long Tou Qi Chong Tian

(鹤首龙头气冲天)

He Shou (鹤首):

Separe lentamente las muñecas hasta que las puntas de los dedos medios toquen el esternón, mueva los dedos a lo largo del borde de la caja torácica, baje las manos a la cintura y luego gírelas hasta que las palmas queden orientadas hacia arriba; comenzando con los meñiques, las manos siguen girando hacia atrás y hacia abajo para luego descansar en la cintura. Los pulgares presionan ligeramente Jing Men (京门) [las puntas de las doceavas costillas], el resto de los dedos y las palmas presionan ligeramente Zhang Men (章门) [las puntas de las onceavas costillas] y Dai Mai (带脉) (Figuras 10 y 11).



Figura 10

Meta la barbilla hasta el límite, empuje las vértebras cervicales hacia atrás y hacia arriba, comenzando con BaiHui, la cabeza empuja hacia arriba y tira de cada una de las vértebras cervicales (Figura 12).

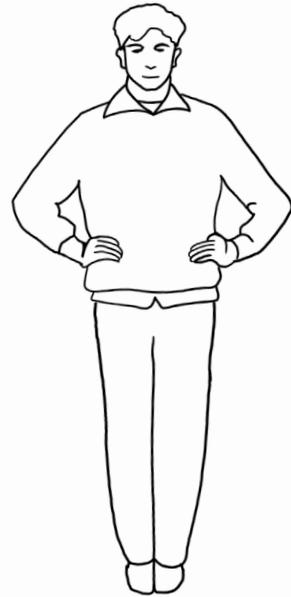


Figura 11



Figura 12



Figura 13



Figura 14

Incline la cabeza hacia atrás hasta el límite (Figura 13), y suba la barbilla.

Relaje las vértebras cervicales, lleve la barbilla hacia adelante, hacia abajo y luego hacia adentro, y suba a lo largo del pecho para trazar un círculo (Figura 14). Repítalo 9 veces.

Meta la barbilla hasta que toque la garganta y luego lleve la barbilla hacia abajo a lo largo del pecho, hacia adelante, y hacia arriba para trazar un círculo, hasta que la barbilla no pueda llegar más lejos.

Meta la barbilla y empuje las vértebras cervicales hacia atrás y tire de cada vértebra cervical hacia arriba. Repítalo 9 veces.

Use *Da Zhui* (大椎) (debajo de la 7.<sup>a</sup> vértebra cervical) como punto fijo para dibujar el círculo.

*Long Tou* (龙头)

Los *Qing Long Jiao* (青龙角) se encuentran a los lados del cráneo, a unos 5 centímetros arriba de las orejas. El *Qing Long Jiao* izquierdo se inclina a la izquierda, luego empuja hacia afuera y hacia arriba hasta llegar a la posición original (Figura 15).



Figura 15

El *Qing Long Jiao* derecho se inclina a la derecha, luego empuja hacia afuera y hacia arriba hasta llegar a la posición original (Figura 16). Se repite este movimiento 18 veces a cada lado.

Al ejecutar *Long Tou*, el rostro siempre debe estar orientado hacia el frente, y la barbilla en un punto fijo. Use los *Qing Long Jiao* para trazar un 8 horizontal.

**Parte 2. Han Jian Suo Xiang Tong Bi Jian**

(寒肩缩项通臂肩)

Relaje las palmas y gírelas hacia arriba, lleve los antebrazos hacia adelante para formar un ángulo de 90 grados con respecto a los brazos. Los codos tocan las costillas.

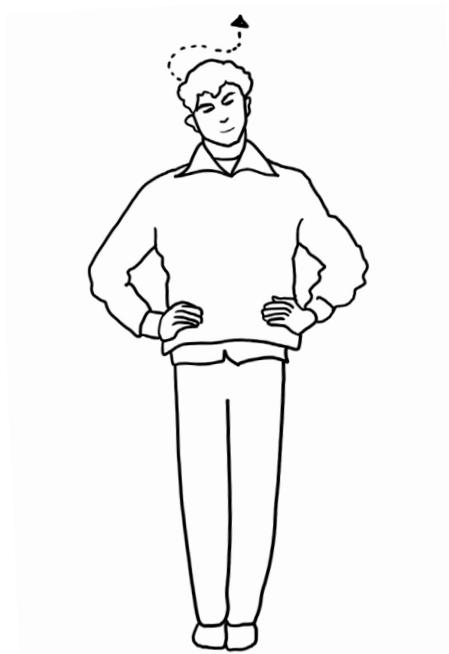


Figura 16

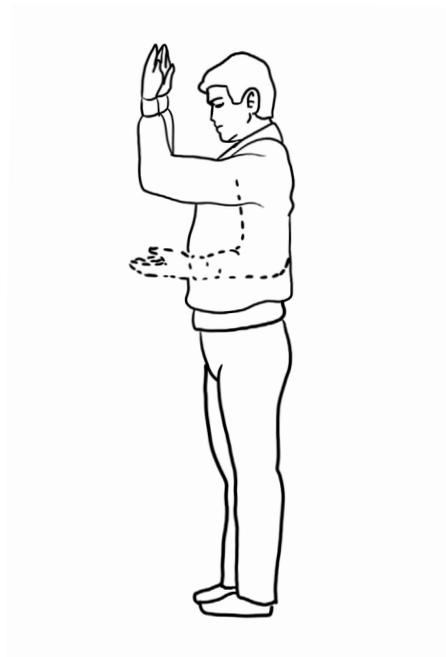


Figura 17

Levante los brazos hasta la altura de los hombros con los dedos apuntando al cielo mientras mantiene en todo momento el ángulo de 90 grados entre los antebrazos y los brazos (Figura 17).

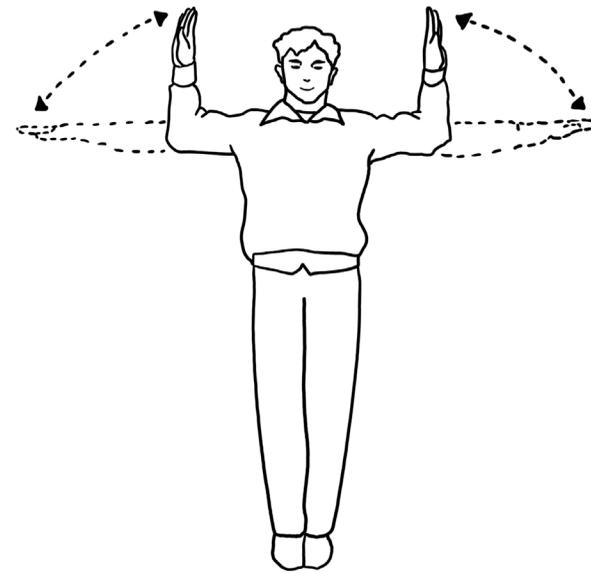


Figura 18

Abra los brazos hacia los lados, gire las palmas para orientarlas hacia afuera, baje los antebrazos para formar una línea recta. Usando los codos como pivotes, suba los antebrazos para formar un ángulo de 90 grados con respecto a los brazos, luego baje nuevamente los antebrazos para formar una línea recta. Repítalo 3 veces (Figura 18).

Con ambos brazos formando una línea recta y las palmas orientadas hacia abajo, use las muñecas como pivote para trazar 3 círculos con este movimiento: adelante, abajo, atrás y arriba, comenzando con los dedos medios, las palmas están orientadas hacia el suelo todo el tiempo. Luego trace 3 círculos en el sentido contrario (Figura 19).

#### *Han Jian Suo Xiang* (寒肩缩项)

Con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, meta la barbilla y contraiga el cuello mientras trata de juntar los omóplatos y saca el coxis hacia atrás y ligeramente hacia arriba; contraiga al mismo tiempo estos cuatro puntos hacia la 4.<sup>a</sup> vértebra torácica. Flexione y baje los codos ligeramente, las muñecas se mantienen a la altura de los hombros con los dedos extendidos de manera natural (Figura 20).

Extienda los hombros y relaje el cuello y el coxis, los cuatro puntos se expanden hacia afuera simultáneamente, y regresan a la posición original. Repítalo 3 veces (Figura 21).

#### *Tong Bi* (通臂)

El omóplato izquierdo impulsa el omóplato derecho hacia afuera, el lado izquierdo se contrae mientras el lado derecho se extiende, luego el omóplato derecho impulsa el omóplato izquierdo hacia afuera, el lado derecho se contrae mientras el lado izquierdo se extiende, los movimientos son como los de una serpiente.

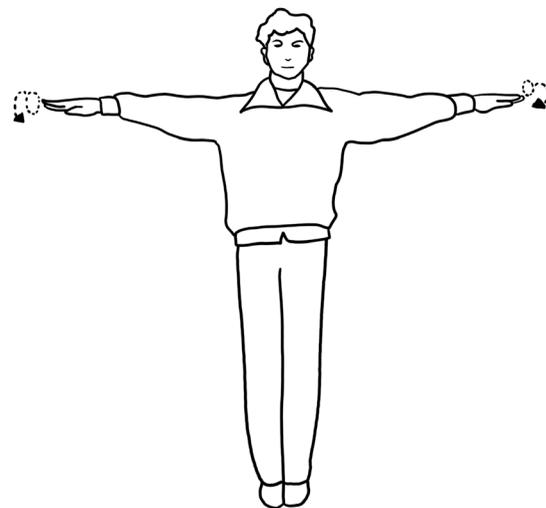


Figura 19



Figura 21

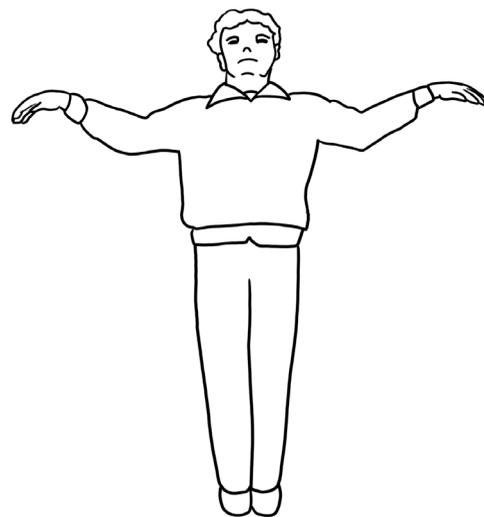


Figura 20



Figura 22

Ambos brazos se mueven al mismo tiempo, con la contracción y la extensión, los brazos se mueven hacia arriba y hacia abajo, el lado que se contrae está ligeramente por debajo de la línea horizontal y el lado que se extiende está ligeramente por encima de la línea horizontal. Los codos bajan ligeramente y las muñecas se flexionan de manera natural, las articulaciones de los dedos se mueven con naturalidad.

Por ejemplo: cuando el omóplato derecho se mueve hacia la columna, el omóplato izquierdo se mueve hacia afuera al lado izquierdo. Al mismo tiempo, el húmero derecho empuja hacia adentro la articulación del hombro, el codo derecho baja ligeramente y la muñeca derecha se flexiona con naturalidad.

Repítalo 9 veces y luego baje los brazos a la posición de inicio (Figura 22).

Parte 3. *Li Zhang Fen Zhi Chang Jing Mai*  
(立掌分指畅经脉)

Levante los brazos por ambos lados para formar una línea recta a la altura de los hombros, el cuerpo se encuentra centrado. Comenzando con los dedos medios, levante las palmas para formar ángulos rectos con los antebrazos proyectando los centros de las palmas hacia afuera y tirando de los dedos hacia adentro, contraiga los omóplatos como si quisiera que se tocaran entre sí, los codos no se flexionan, y luego empuje hacia los lados con las muñecas y los centros de las palmas (Figura 22). Repítalo 3 veces.

Con las palmas y los antebrazos aún formando ángulos rectos, separe los dedos, primero separe los pulgares y los meñiques, luego los índices y los anulares, sepárelos hasta el límite y saque las palmas (Figura 23). Cierre los dedos: primero los índices y anulares, y luego los pulgares y los meñiques. Repítalo 3 veces.

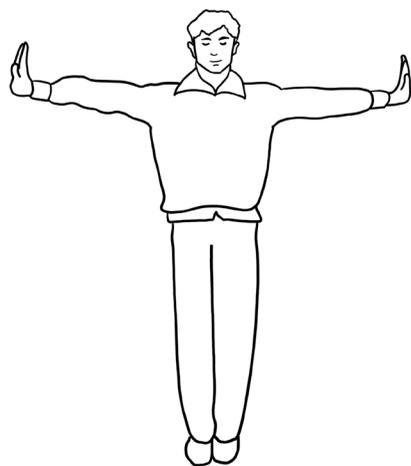


Figura 22



Figura 23

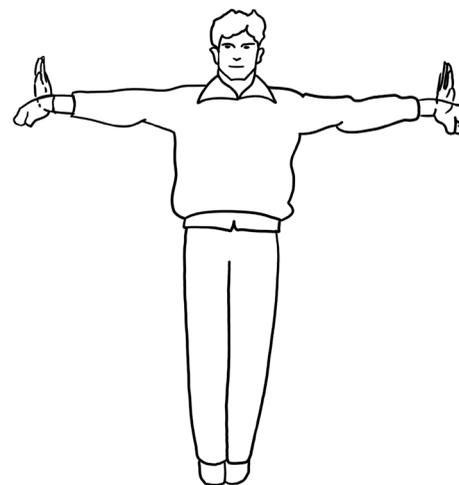


Figura 24



Figura 25

Relaje las muñecas y las manos, flexione los dedos hacia abajo como una garra, una articulación a la vez, hasta que las puntas de los dedos se toquen (Figura 24); en este momento, las palmas y los antebrazos deben formar un ángulo de 45 grados, suba las puntas de los dedos a los centros de las palmas para formar un puño hueco (Figuras 24, 25 y 26).

Suba las manos usando las muñecas como pivote y extienda los dedos, una articulación a la vez. Repítalo 3 veces.

Comenzando con los dedos medios, baje las manos para formar una línea recta con los brazos y luego realice *Tong Bi* (通臂) 3 veces.

Parte 4. *Qi Yi Gu Dang Bi Lei Jian*

(气意鼓荡臂肋坚)

Baje los brazos y suba las manos al pecho para formar la posición de rezar (Figura 27).



Figura 26

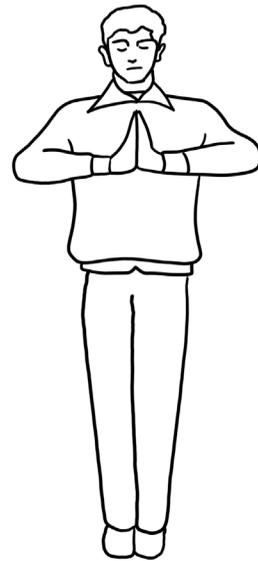


Figura 27

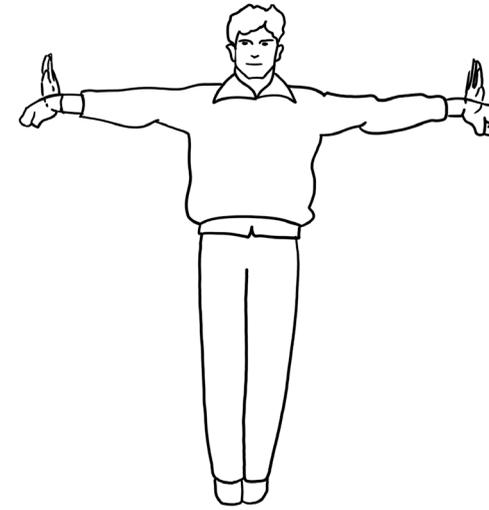


Figura 28

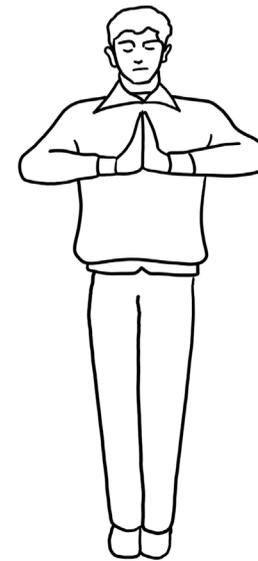


Figura 29

Entrelace los dedos mientras sube las manos hasta la altura de la frente. Gire lentamente las palmas para orientarlas hacia arriba y extienda los brazos hacia adelante para formar con ellos una elipse oblicua. El dorso de las manos debe quedar orientado hacia la frente (Figura 28).

Gire la parte superior del cuerpo a la izquierda, con la cara orientada a la izquierda, y forme un ángulo de 90 grados con respecto al frente. Las manos se mantienen frente a la frente y los brazos forman una elipse; el brazo izquierdo a la altura del hombro izquierdo y el brazo derecho al mismo nivel que el oído derecho. Las manos quedan a aproximadamente a un puño de distancia de la frente (Figura 29).

Impulse las costillas derechas hacia arriba desde *DanTian* (丹田), luego gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha usando las costillas derechas para tirar del hombro derecho, el codo derecho y las manos al frente, formando una elipse. Luego el cuerpo está orientado hacia el frente con los pulgares a la altura de los ojos, el brazo derecho a la altura de la oreja y el brazo izquierdo a la altura del hombro (Figura 30).

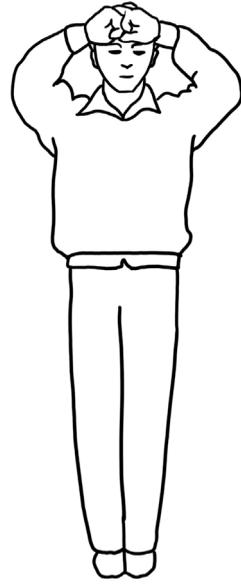


Figura 30

Gire la parte superior del cuerpo a la derecha, con el rostro orientado a la derecha y formando un ángulo de 90 grados con respecto al frente, las manos están frente a la frente y los brazos forman una elipse con el brazo derecho a la altura del hombro derecho, y el brazo izquierdo a la misma altura que la oreja izquierda, las manos están a aproximadamente un puño de distancia de la frente (Figura 31).

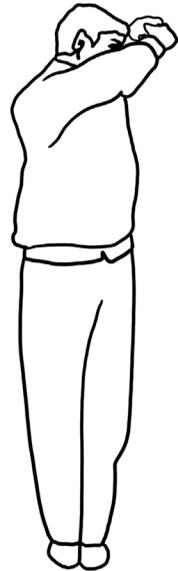


Figura 31

Impulse las costillas izquierdas hacia arriba desde *DanTian*, luego gire la parte superior del cuerpo a la izquierda con las costillas izquierdas para tirar del hombro izquierdo, el codo izquierdo y las manos hacia el frente, formando una elipse.

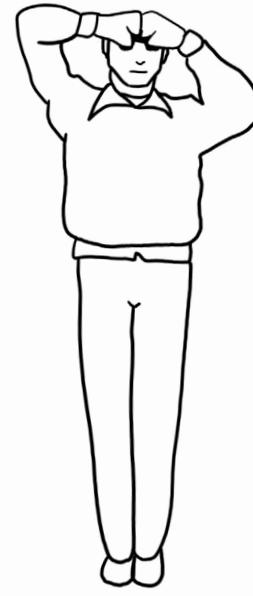


Figura 32

Luego el cuerpo está orientado hacia el frente con los pulgares a la altura de los ojos, el brazo izquierdo a la altura de la oreja y el brazo derecho a la altura del hombro (Figura 32 y 33). Repítalo 18 veces.



Figura 33

Parte 5. *Fu Shen Gong Yao Song Du Mai*

(俯身拱腰松督脉)

Lleve las manos hasta arriba de la cabeza con los dedos entrelazados y las palmas orientadas hacia arriba, estire los brazos, relaje los hombros y los brazos, empuje las manos entrelazadas hacia arriba como si empujara un objeto, las muñecas trazan círculos verticales en el siguiente sentido: adelante, arriba, atrás, abajo. Los hombros, los brazos y los codos siguen juntos el movimiento, la espina dorsal, desde las vértebras cervicales hasta las vértebras torácicas hasta las vértebras lumbares, siguen el movimiento (Figuras 34 y 35). Repítalo 3 veces.

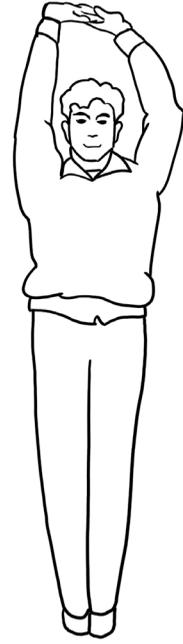


Figura 34

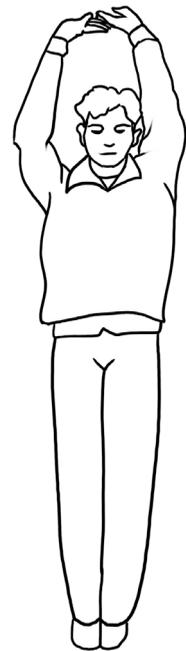


Figura 35

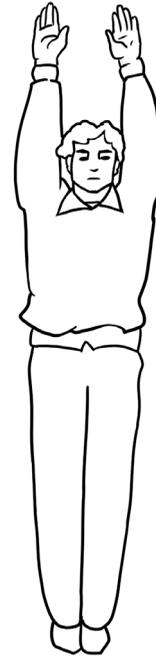


Figura 36

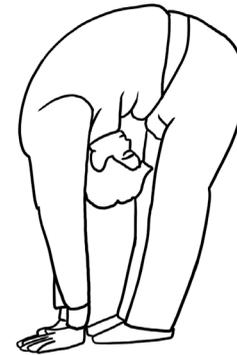


Figura 37

Separe las manos con las palmas orientadas hacia el frente y los brazos tocando las orejas (Figura 36), luego la cabeza y los brazos se mueven y se extienden hacia el frente. Relaje la cintura y la espalda, las vértebras torácicas y lumbares se arquean hacia atrás, la cabeza y las manos se mueven hacia adelante y hacia abajo conforme la cintura se flexiona más, y las vértebras se flexionan hacia abajo desde las cervicales hasta las torácicas y luego las lumbares hasta que las manos toquen el piso. Los dedos apuntan hacia el frente, la cintura forma un arco, con el rostro tocando la parte frontal de las piernas, presione hacia abajo con las manos 3 veces, cuando presione hacia abajo, la frente toca la parte inferior de las piernas y tire hacia arriba, retraiga el abdomen y arquee la cintura (Figura 37).

Gire a la izquierda con las palmas tocando el suelo, los dedos apuntando a la izquierda, retraiga el abdomen y arquee la cintura, presione hacia abajo 3 veces, la frente toca la parte inferior de las piernas y se separa hacia arriba. Aplicando los mismos principios, gire a la derecha y presione 3 veces (Figura 39).

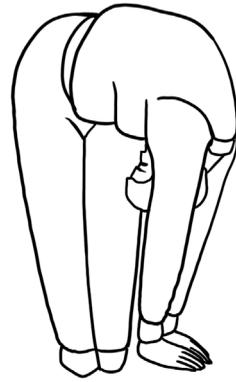


Figura 38

Regrese al centro, recoja Qi hacia atrás con las manos hasta que los pulgares y los dedos medio e índice toquen el tendón de Aquiles, masajee el tendón 3 veces, retraiga el abdomen y arquee la cintura y la cabeza toca las rodillas 3 veces (Figura 39). Las manos recogen Qi hacia el frente.

Las piernas deben mantenerse rectas todo el tiempo.

Con los brazos tocando las orejas, levante la espalda, una vértebra a la vez desde las lumbares a las torácicas y luego las cervicales y regrese a la posición inicial (Figura 36). Luego use los brazos para dirigir todo el cuerpo para

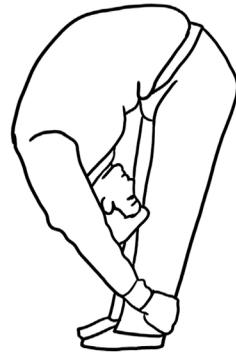


Figura 39

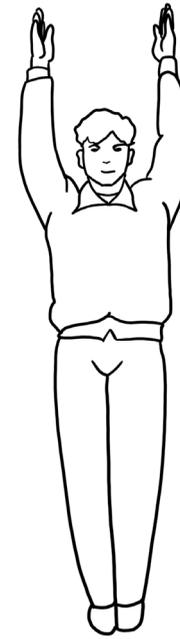


Figura 40

hacer los movimientos de relajación de arriba a abajo y del frente hacia atrás. Relaje todo el cuerpo. Repítalo 3 veces.

#### Parte 6. Zhuan Yao Shuan Kua Qi Gui Tian (转腰涮胯气归田)

Gire las palmas para enfrentarlas entre sí y baje las manos (Figura 40) a lo largo de la caja torácica para colocarlas en la cintura. Párese sobre el Qi y separe los pies un poco más allá de la anchura de los hombros y de modo que queden paralelos entre sí. Baje ligeramente el cuerpo para crear un ángulo obtuso entre el cuerpo y los muslos. Las rodillas no deben sobresalir más allá de los dedos de los pies (Figura 41).

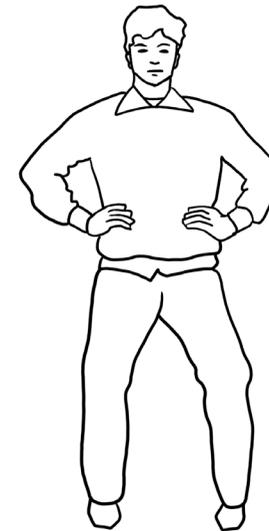


Figura 41

Relaje las articulaciones de la cadera y úselas como pivotes para girar la pelvis, gire a la izquierda desde el frente; izquierda, atrás y derecha, para trazar círculos 9 veces, luego a la derecha 9 veces (Figuras 42 y 43).

El cuerpo debe estar erguido, use el coxis para mover la pelvis y trazar los círculos desde el frente; izquierda, atrás, derecha y adelante.

Mueva el coxis desde el centro hacia adelante, a la izquierda adelante, a la izquierda; en este momento el centro de gravedad de la pelvis cambia a la articulación izquierda de la cadera y la articulación izquierda de la cadera está más elevada que la articulación derecha de la cadera, los glúteos apuntan a la izquierda. Continúe a la izquierda atrás, atrás, a la derecha atrás, a la derecha; el centro de gravedad de la pelvis cambia a la articulación derecha de la cadera, la articulación derecha de la cadera se encuentra más elevada que la articulación izquierda de la cabeza, los glúteos apuntan a la derecha.

Siguiendo los mismos principios, gire a la derecha desde adelante, a la derecha, atrás y a la izquierda para trazar círculos 9 veces.



Figura 42

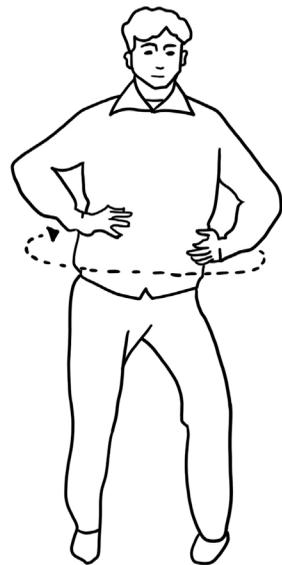


Figura 43



Figura 44



Figura 45

Mueva el coxis como una cuchara hacia el frente y hacia atrás para mover la pelvis adelante y atrás 9 veces (Figuras 44 y 45).

Al hacer el movimiento hacia adelante, contraiga los glúteos y HuiYin, al hacer el movimiento hacia atrás, relaje los glúteos y HuiYin.

**Parte 7. Ping Zu Kai Kua Fen Qian Hou**

(平足开胯分前后)

*Song Qian Kua* (松前胯)

Después del último movimiento, use los talones como pivotes, gire las puntas de los dedos hacia afuera para formar una línea recta con los talones enfrentados entre sí, la distancia entre los talones es aproximadamente la anchura de los hombros, estire las piernas y centre el cuerpo (Figura 46).

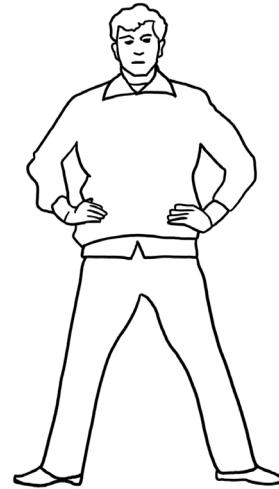


Figura 46

Separe las manos de la cintura y gire las palmas para orientarlas hacia arriba, los dedos apuntan al frente, lleve los brazos hacia adelante hasta que los codos toquen las costillas y formen un ángulo de 90 grados con los brazos. Usando las articulaciones de los hombros como pivotes, levante los brazos y lleve los codos hacia adentro hasta una distancia que sea ligeramente más angosta que la anchura de los hombros. Las manos están frente a la frente con los dedos apuntando hacia el cielo y las palmas orientadas hacia *Yin Tang* (印堂) (Figura 47).

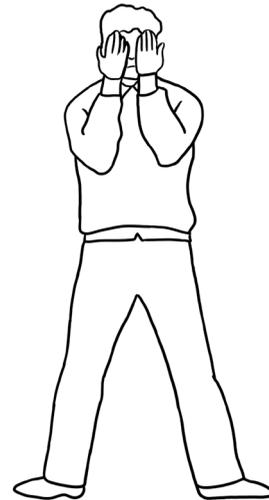


Figura 47

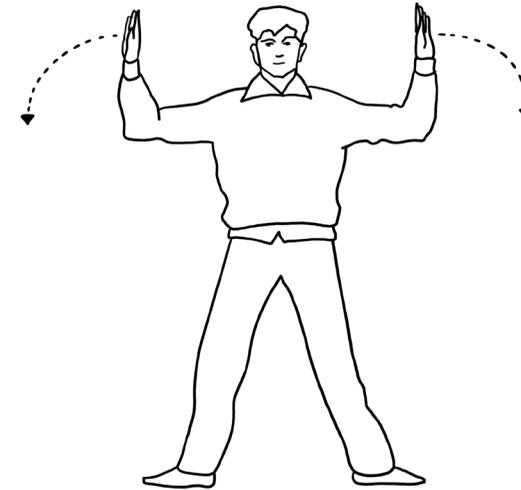


Figura 48

Comenzando con los meñiques, gire las palmas hacia afuera y abra los codos hacia los lados para formar una línea recta. Los brazos no se mueven y los antebrazos bajan para formar una línea recta (Figura 48).

*Haga Tong Bi* (通臂): contraiga el omóplato izquierdo y extienda el omóplato derecho, extienda el omóplato izquierdo y contraiga el omóplato derecho, y esto ocasionará que la parte superior del cuerpo, cintura, caderas y piernas se muevan con naturalidad hacia los lados (Figura 49).



Figura 49

Mantenga el cuerpo erguido, flexione las rodillas y baje el cuerpo hasta que los muslos queden paralelos con respecto al piso. Al mismo tiempo, baje los brazos; cuando las manos bajen a la altura de las rodillas, flexione los antebrazos hacia adelante y junte las manos frente al cuerpo.

Mueva las manos a la altura del pecho y en la posición de manos de rezar (Figura 50). Los antebrazos forman una línea recta y las muñecas están fijas. Con la tercera articulación de los dedos medios como punto fijo, trace 3 círculos con las puntas de los dedos y la muñeca, los antebrazos mantienen la línea recta horizontal y las manos forman ángulos rectos con los antebrazos. Los hombros, los codos y los brazos seguirán el movimiento.

En la vuelta a la izquierda, los dedos apuntan al frente y las muñecas hacia atrás, la mano derecha empuja a la mano izquierda, los dedos apuntan a la izquierda, las muñecas apuntan a la derecha, los dedos apuntan hacia atrás, las muñecas apuntan al frente, luego la mano izquierda empuja a la mano derecha, los dedos apuntan a la derecha, las muñecas apuntan a la izquierda, las puntas de los dedos apuntan al frente y las muñecas apuntan hacia atrás.

Siguiendo los mismos principios, trace 3 círculos en el sentido opuesto.

Comenzando con BaiHui, levante el cuerpo, suba las manos a lo largo del pecho, relaje los codos y acérquelos entre sí a una distancia ligeramente menor que la anchura de los hombros. Cuando el cuerpo esté erguido, las palmas deberán quedar frente a *YingTang* (Figura 51). Repita los movimientos de la Figura 47 a la Figura 50 tres veces.

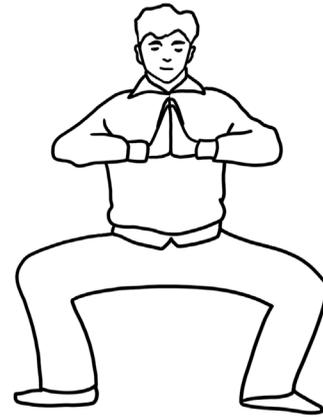


Figura 50

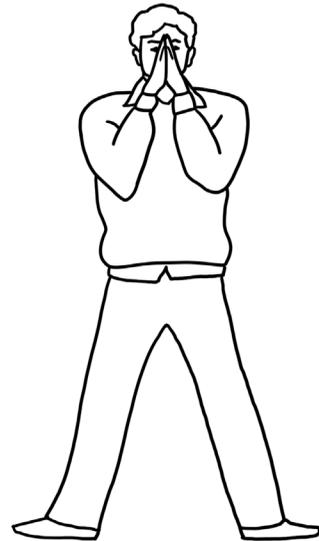


Figura 51

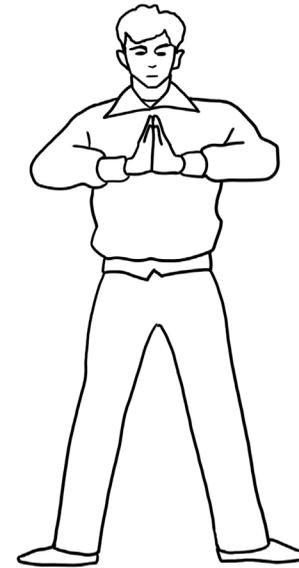


Figura 52

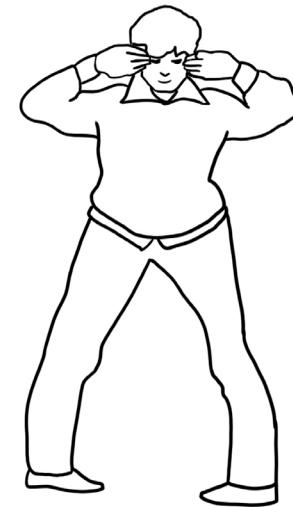


Figura 53

En la última repetición, las palmas se quedan frente al pecho en la posición de manos de rezar, el cuerpo está erguido (Figura 52).

#### *Song Hou Kua* (松后胯)

Después del último movimiento, deslice los dedos del pie izquierdo para orientarlos hacia adentro y deslice el talón derecho para formar una línea recta con ambos pies, la distancia entre los dedos de los pies es aproximadamente la longitud del pie. Use los pulgares de los pies para estabilizar el cuerpo. Incline el tronco hacia adelante unos 35 grados, extienda las piernas, saque los glúteos hacia atrás y hacia arriba, presione la cintura hacia adelante, forme un círculo con los brazos hacia el frente a la altura de los hombros, relaje y abra el pecho, meta la barbilla y levante *BaiHui* (百会), los dedos medios forman una línea recta con una separación entre ellos similar a la anchura de 4 de sus dedos y las palmas se hunden a la altura de *YinTang* (印堂) (Figura 53 y 54).

Flexione las rodillas y oriéntelas hacia adentro, baje un poco el cuerpo, abra los glúteos y ahueque la zona entre las ingles. Al mismo tiempo suba los brazos mientras los abre con un movimiento circular para formar un arco con los brazos y dejar las palmas orientadas hacia el cielo como si sostuviera un objeto, retraiga el abdomen y relaje la cintura, relaje la parte superior del cuerpo desde *Tan Zhong* (la cuarta vértebra torácica) e inclínese hacia atrás como si observara el cielo, meta la barbilla (Figura 54 y 55).

Empuje con la cabeza hacia arriba, estire las piernas, forme un círculo con los brazos hacia el frente y regrese así a la posición de la figura 52. Repita tres veces los movimientos de las figuras 53, 54 y 55.

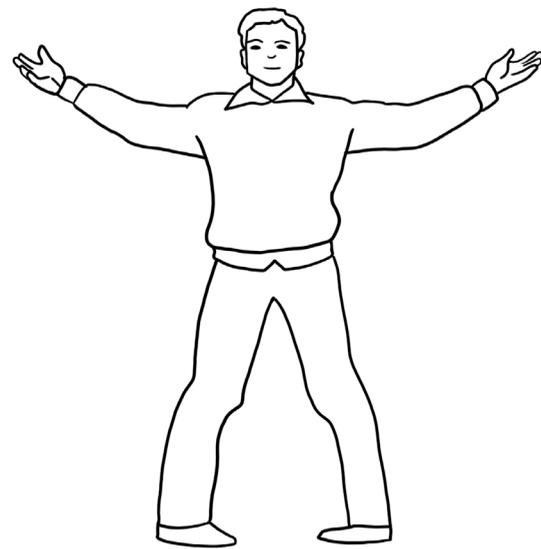


Figura 54



Figura 55

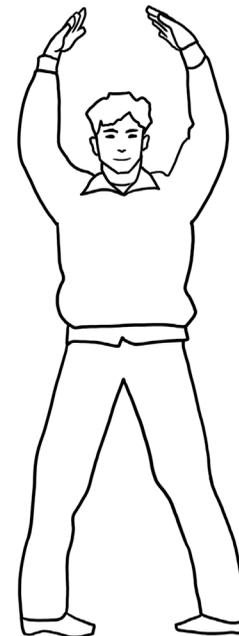


Figura 56

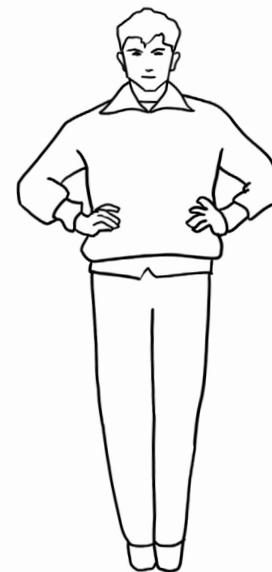


Figura 57

En la última repetición, empuje con la cabeza hacia arriba, levante el cuerpo y lleve las manos hacia arriba con un movimiento circular, hasta arriba de la cabeza. Las palmas se enfrentan entre sí. Hunda ligeramente las palmas con las muñecas a la anchura de los hombros (Figura 56). Relaje los hombros y baje los codos, baje las manos frente al cuerpo y a lo largo de la cara hasta el pecho, luego gire las palmas para orientarlas hacia adentro y siga llevándolas a lo largo del tórax para que queden descansando en la cintura. Párese sobre el *Qi* y junte los pies (Figura 57).

### Parte 8. Xi Gui Zu Mian San Jie Lian

(膝跪足面三节连)

Después del último movimiento, contraiga y meta los glúteos y lleve la articulación sacroilíaca hacia adelante. Levante HuiYin, separe los omóplatos y redondee la espalda, saque ligeramente los hombros hacia el frente, ahueque el pecho y contraiga el abdomen, relaje la cintura, forme ligeramente un semicírculo hacia el frente con los codos, empuje hacia arriba con la cabeza y meta la barbilla, relaje las rodillas, relaje los tobillos, baje lentamente hasta llegar al límite, la parte superior del cuerpo y los muslos mantienen una línea recta inclinada, lleve el centro de gravedad del cuerpo a las rodillas. Manténgase en esta posición el mayor tiempo posible (Figura 58).

Relaje *BaiHui* hacia adelante y hacia arriba para subir lentamente el cuerpo, lleve el centro de gravedad del cuerpo de las rodillas a los pies. Relaje todo el cuerpo y regrese a la posición de inicio.

### Parte 9. Tan Tui Qiao Zu Miao Tai Ji

(弹腿翘足描太极)

Con el cuerpo centrado, lleve el peso a la derecha, levante la pierna izquierda, primero se mueve el talón y los dedos lo siguen hasta que el muslo quede paralelo al piso, la pantorrilla se relaja naturalmente y apunta hacia el suelo (Figura 59). Levante los dedos y luego presiónelos hacia abajo, tres veces. Trace círculos con la planta del pie y los dedos. Trace 3



Figura 58

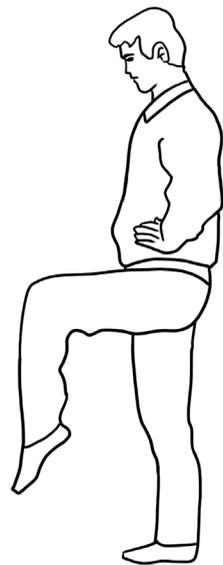


Figura 59



Figura 60

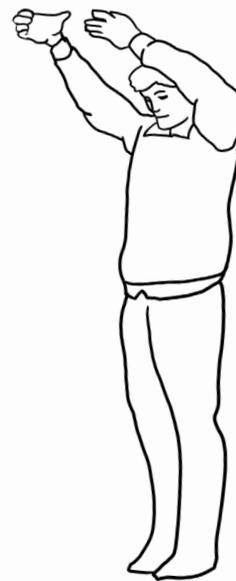


Figura 61

culos con la planta del pie y los dedos. Trace 3 círculos primero hacia adentro y luego 3 hacia afuera.

Ponga la planta del pie en ángulo recto, luego estire la pierna diagonalmente a 45 grados a la izquierda con respecto al frente. La pierna forma una línea recta (Figura 60).

Suba los dedos del pie y saque el tobillo, luego apunta hacia abajo con los dedos del pie. Repítalo 3 veces. Ponga la planta del pie en ángulo recto. Trace 3 círculos, primero hacia adentro y luego 3 hacia afuera. El cuerpo debe mantenerse erguido. Haga los movimientos lentamente y sin variar la velocidad.

Recoja el dedo pulgar del pie y regrese la pierna a la posición inicial. Luego, siguiendo los mismos principios. Haga el movimiento con la pierna derecha.

### Parte 10. Hui Qi Gui Yi Zhuan HunYuan

(回气归一转混元)

Hun Yuan Gui Yi (混元归一)

Después del último movimiento, separe las manos y gírelas hasta que los pulgares apunten al frente y Hu Kou (虎口) esté orientado hacia arriba. Las palmas están ligeramente hundidas y encontradas entre sí a la anchura de los hombros y un poco más abajo de la cintura. Extienda los brazos hacia el frente y hacia abajo de manera diagonal, y luego recoja Qi

hacia arriba llevando las manos como si sostuvieran una bola de Qi hasta arriba y frente a la cabeza (Figura 61).

Relaje todo el cuerpo, deje caer los hombros y baje los codos, los brazos trazan un arco hacia abajo desde el lado izquierdo (Figura 62), al mismo tiempo el cuerpo gira a la izquierda para bajar flexionando las rodillas, haga su mejor esfuerzo para mantener el cuerpo centrado durante la sentadilla y no saque los glúteos. Cuando el cuerpo baje en la sentadilla hasta formar un ángulo de 90 grados entre los muslos y las pantorrillas, los brazos deberán llegar al frente del cuerpo con las manos frente a las rodillas (Figura 63), relaje las muñecas y apunte al suelo con los dedos.

Gire el cuerpo a la derecha, los hombros, codos y las muñecas suben ligeramente, las manos trazan un arco hacia arriba hasta que las manos lleguen arriba frente a la cabeza conforme el cuerpo se levanta de la sentadilla. Repita los movimientos de la Figura 61 a la Figura 63 tres veces.

Siguiendo los mismos principios, trace 3 círculos en sentido inverso.

Al final del último círculo, suba las manos hasta que queden sobre la cabeza y quédese ahí, realice tres movimientos *He Shou* (鹤首) hacia adelante. Los principios son los mismos

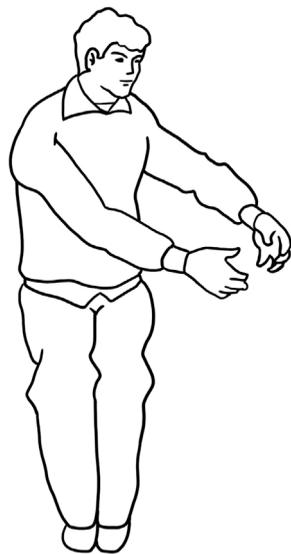


Figura 62

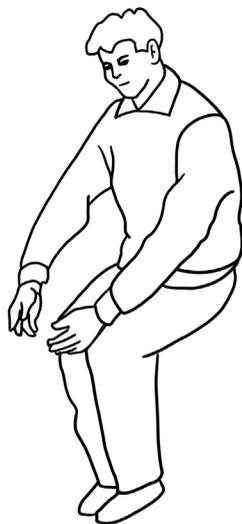


Figura 63

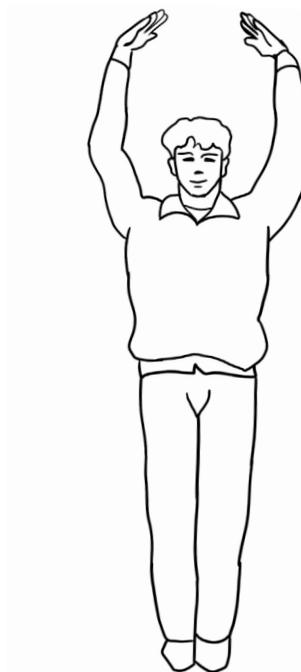


Figura 64

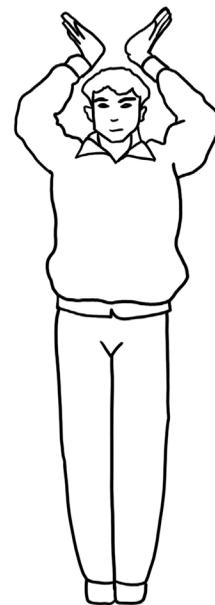


Figura 65

que en la parte 1, pero se dará cuenta que el movimiento es menos amplio.

*Hui Qi Gui Yi* (回气归一)

Baje las manos como si tirara de la bola de Qi para cubrir la cabeza (Figura 64), baje las muñecas acercándolas entre sí seguidas de las palmas y los dedos (las manos no se tocan entre sí), relaje los hombros, comience el movimiento con los codos para bajar y abrir las manos por ambos lados hasta que las puntas de los dedos medios queden junto a la punta superior de las orejas; las manos y los antebrazos forman una línea recta diagonal. Invierta la ruta realizando los movimientos hacia arriba, de cerrar y de abrir, primero cierre, luego abra, como si trazara una X (Figuras 65 y 66). Repítalo 3 veces.

Las manos recogen *Qi* hacia arriba como si sostuvieran una bola de *Qi*, y vierten el *Qi* en la cabeza, relaje los hombros y baje los codos, baje las manos a lo largo de la cara y hasta el pecho, gire las palmas para orientarlas hacia el cuerpo hasta que los dedos de ambas manos se apunten entre sí (Figura 65). Baje las manos al abdomen, oriente los dedos hacia abajo y baje las manos a lo largo de la parte delantera de las piernas hasta que el centro de las palmas descansa sobre el empeine de los pies con los dedos descansando sobre los dedos de los pies (Figura 67).



Figura 66

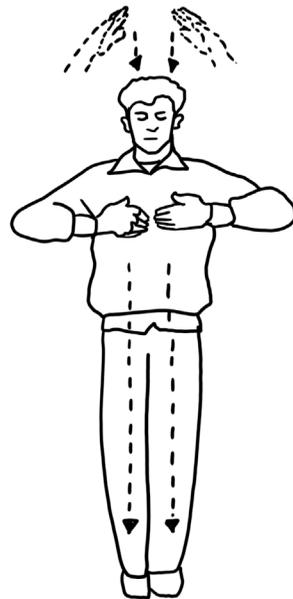


Figura 67



Figura 68



Figura 69

Presione hacia abajo con las manos y mueva las rodillas ligeramente hacia adelante y hacia abajo, la intención de la mente es que los centros de las palmas atraviesen los centros de los pies para tocar el piso. Luego mueva las caderas hacia arriba y lleve las rodillas hacia atrás y hacia arriba ligeramente, reúna el *Qi* de la Tierra y llévelo al cuerpo. Realice tres veces este movimiento de presionar hacia abajo y subir (Figura 68).

Levante las manos ligeramente por encima de los pies, hunda las palmas y gire los dedos para orientarlos a 90 grados, en direcciones opuestas. Gire las palmas para que se enfrenten entre sí y los dedos apunten hacia el suelo, las manos junto al borde exterior de los pies tiran del *Qi* de la tierra hacia arriba y lo sostienen entre ellas, llévelas alrededor de los pies formando un círculo, gire las palmas para orientarlas hacia la parte interna de las piernas y súbalas hasta llegar al abdomen, gire el centro de las manos hacia el interior hasta que los dedos de las manos se apunten entre sí, lleve las manos a la altura del pecho, separe las manos hacia los lados. Comenzando con los muñequés, gire las palmas para orientarlas hacia el frente y colóquelas en frente de los hombros (Figura 69).

Empuje con la mano derecha hacia el frente, no estire completamente el brazo.

Relaje la muñeca y gire la palma para orientarla hacia la izquierda, comenzando con el meñique. Con la cintura, gire el cuerpo para recoger *Qi* con la mano, a los 90 grados (Figura 70) el pulgar toca *ZhongKui* (中魁) mientras el resto de los dedos se curvan con naturalidad (Figura 71) flexione el codo y siga moviendo la mano alrededor del hombro para continuar recogiendo *Qi*; al mismo tiempo, el cuerpo comienza a regresar a la posición inicial; traiga la mano al frente del hombro izquierdo y presione *QiHu* (气户) con el dedo medio (Figura 72).

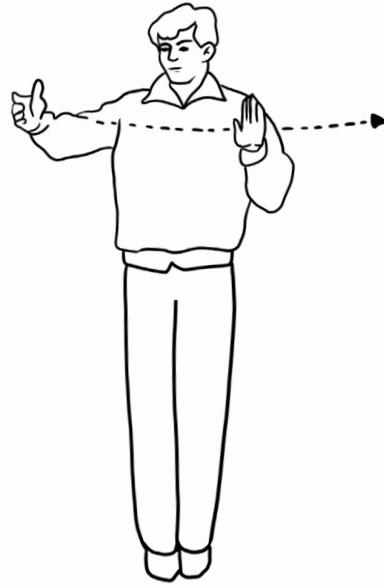


Figura 70



Figura 71

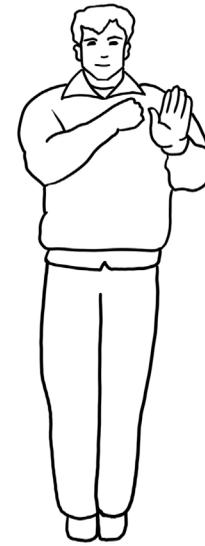


Figura 72

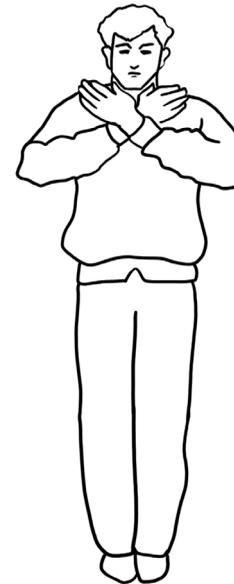


Figura 73

Repita el mismo movimiento con la mano izquierda. Al final del movimiento, los brazos apuntan hacia abajo en diagonal y forman un ángulo de 45 grados con respecto al cuerpo; los antebrazos se deben cruzar formando una "X" frente al pecho, inhale y exhale tres veces; al inhalar, los dedos medios presionan *QiHu* (气户); al exhalar, se libera la presión de los mismos y al mismo tiempo se pronuncia "Tong" (通) (Figura 72).

Retire los dedos y lleve los antebrazos hacia adelante para formar un ángulo de 90 grados con respecto a los brazos, con las muñecas tocándose entre sí, baje los dedos para girar las palmas de modo que queden orientadas hacia el cielo; gire las muñecas hacia afuera en direcciones opuestas hasta que las manos y los antebrazos formen una "X" (Figura 73) luego cierre las manos para formar la posición de rezar frente al pecho.

Realice tres veces el movimiento de abrir y cerrar, abra las manos hasta los pezones (Figura 74) luego ciérrelas hasta que casi se toquen, pero sin llegar a tocarse.

Suba las manos a la altura de la nariz, de modo que las puntas de los pulgares queden al nivel de la punta de la nariz; realice tres veces el movimiento de abrir y cerrar, abra las manos hasta los pómulos y ciérrelas hasta que casi se toquen, pero sin llegar a tocarse.

Suba las manos a la altura de *YinTang* (印堂), de modo que la primera articulación de los pulgares quede a la altura de *YinTang*; realice tres veces el movimiento de abrir y cerrar, abra las manos hasta el centro de las pupilas y ciérrelas hasta que casi se toquen, pero sin llegar a tocarse.

Suba las manos a la altura de *XinMen* (囟门), de modo que los pulgares se inclinen hacia *XinMen*, los dedos apuntan hacia atrás. Realice tres veces el movimiento de abrir y cerrar, abra las manos hasta el centro de las pupilas y ciérrelas hasta que casi se toquen, pero sin llegar a tocarse.

Suba las manos a *BaiHui* (百会) con las muñecas a 10 cm por encima de *BaiHui*, realice tres veces el movimiento de abrir y cerrar. Abra las manos hasta los *QingLongJiao* (青龙角) y luego ciérrelas hasta que casi se toquen, pero sin llegar a tocarse.

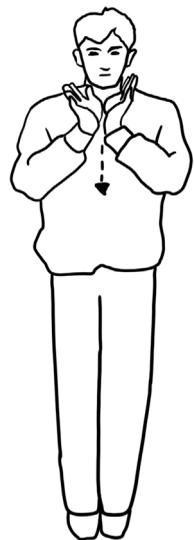


Figura 74

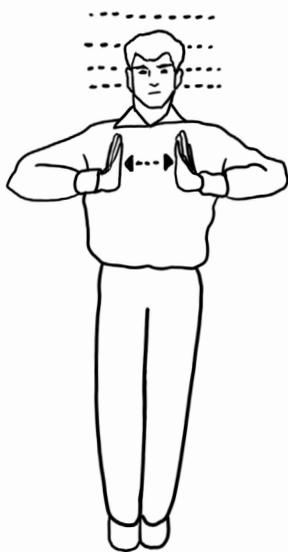


Figura 75

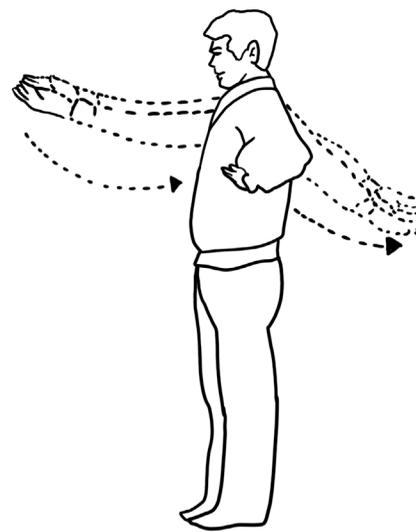


Figura 76

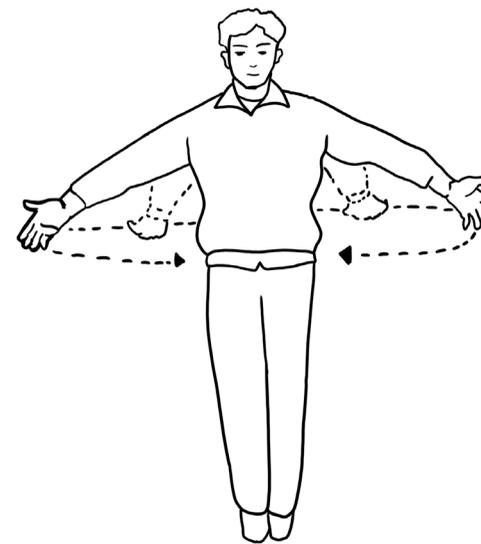


Figura 77

Junte las manos y súbalas a lo largo de la línea central del cuerpo hasta arriba de la cabeza, estire los brazos y suba aún más, separe las manos y gire las palmas para orientarlas hacia adelante; baje los brazos por ambos lados hasta casi formar una línea recta; gire las palmas para orientarlas hacia arriba y al llegar a la altura de los hombros gírelas trazando una curva para llevar ahora los brazos hacia adelante hasta llegar a la anchura de los hombros; recoja las palmas y los brazos ligeramente, los dedos medios se flexionan ligeramente para iluminar *YinTang*; recoja los codos hacia atrás, hacia abajo de las axilas, los dedos medios presionan *DaBao*; estire las manos hacia atrás hasta que los brazos estén casi rectos y luego lleve los brazos hacia los lados. Comenzando con los muñiques, gire las palmas para orientarlas hacia el frente y reúna *Qi* hacia el *DanTian* (丹田) (Figuras 75 y 76).

Cierre las manos frente al ombligo a una distancia con respecto al ombligo de aproximadamente el grosor de un dedo, los hombres ponen la mano izquierda primero y las mujeres ponen la mano derecha primero. (Figura 77) Masajee 9 veces formando círculos de pequeño a grande en el sentido contrario al de las manecillas del reloj, luego 9 veces formando círculos de grande a pequeño en el sentido de las manecillas del reloj. El círculo más grande no debe pasar de *Zhong Wan* (中腕) y el pubis, *ChiGu* (耻骨).

Ponga las manos sobre el ombligo para asimilar el *Qi* por un momento (Figura 76). Separe las manos a ambos lados del cuerpo, abra lentamente los ojos para asumir la posición inicial.

#### Cómo se usa la mente

*Xing Shen Zhuang* requiere que la mente se concentre totalmente en el movimiento del cuerpo y gradualmente penetre en la piel, los músculos, los tendones, los ligamentos, los vasos sanguíneos y los huesos. Como el *Qi* sigue a la mente al moverse, el *Qi* penetrará al interior de la piel, los músculos, los tendones, los ligamentos, los vasos sanguíneos y los huesos. Al principio, debemos usar el principio “la mente piensa en la etapa de las posturas del cuerpo”, la intención de la mente se centra en el movimiento del cuerpo. Si tenemos buenos cimientos después de practicar el nivel 1, podemos sentir el *Qi* en la sección del cuerpo con la que estamos practicando, en este momento podemos usar el principio “la mente observa la etapa de las posturas del cuerpo” y comenzaremos a sentir las condiciones alrededor de la parte del cuerpo que está activamente involucrada en la práctica.

#### CARACTERÍSTICAS DE XING SHEN ZHUANG

##### Dificultad de los movimientos

Muchos de los movimientos se basan en el *QiGong* de artes marciales y el *QiGong* de movimiento tradicional, aunque consta de diez partes que se pueden practicar individualmente. Los movimientos son principalmente rectos o cuadrados con unos cuantos movimientos circulares. Como este método está diseñado para corregir las posturas del cuerpo y el desequilibrio del *Qi* que provoca la vida diaria, sus movimientos se pueden sentir extraños en comparación con los movimientos habituales. También ejercita áreas como las articulaciones menores que se ignoran durante las rutinas diarias. Al inicio, si practicamos los movimientos

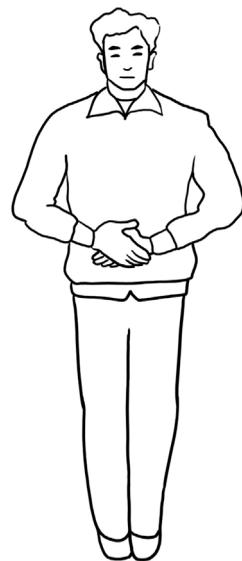


Figura 76

correctamente, quizá los sintamos poco naturales, nuestro cuerpo se puede sentir cansado y adolorido.

#### Los movimientos son integrales

*Xing Shen Zhuang* enfatiza los movimientos del cuerpo y está estructurado para practicar cada parte del cuerpo.

Cuerpo: cabeza, cuello, pecho, espalda, costillas, abdomen, hueso de la cadera, coxis, *HuiYin*.

Extremidades superiores: hombros, codos, muñeca, palma y dedos.

Extremidades inferiores: articulaciones de la cadera, rodillas, tobillos, pies y dedos.

Los movimientos equilibran la parte anterior y posterior, izquierda y derecha, arriba y abajo, y ejercitamos casi todas las partes del cuerpo siguiendo la intención de la mente, de modo que la práctica de *Xing Shen Zhuang* equilibrará el *Qi* y embellecerá el cuerpo.

#### Usar el movimiento para dirigir el *Qi*

El nivel 1 utiliza la mente para dirigir el *Qi*, pero no es fácil dirigir el *Qi* de los meridianos, el nivel 2 no solo usa la mente, sino que usa principalmente el movimiento para dirigir el *Qi*. Por ejemplo, cuando se da la orden de ejecutar cierto movimiento, la mente se concentra en las áreas involucradas en el movimiento, al mismo tiempo, el *Hun Yuan Qi* se concentra en el área, este proceso es un proceso rápido, cuando el cuerpo se mueve y la postura cambia, el *Qi* de los meridianos circula a su propio ritmo. El *Qi* de los meridianos en el área en movimiento aumentará, esto es un proceso lento, y trabajan juntos para mantener la vitalidad del cuerpo.

La práctica de *Xing Shen Zhuang* transformará el *Qi* de los meridianos en *Hun Yuan Qi*, de modo que nuestra mente pueda dirigir el *Qi* a mayor profundidad.

### Activa la función de los meridianos

De acuerdo a la teoría de los meridianos, todos los órganos internos y las extremidades están conectados por medio de canales de meridianos, cada meridiano contiene *Qi* que circula de una manera característica y clara, y se conecta con otro en distintas partes del cuerpo. Por ejemplo, las manos y los dedos son puntos de conexión para los meridianos Yin de la mano y los meridianos Yang de la mano, la cabeza es el punto de conexión para los meridianos Yang de la mano y los meridianos Yang del pie, los pies son el punto de conexión para los meridianos Yin del pie y los meridianos Yang del pie, el pecho y el abdomen son el punto de conexión para los meridianos Yin del pie y los meridianos Yin de la mano.

Como el cuerpo humano necesita intercambiar constantemente *Qi* con la naturaleza, y el *Qi* externo entra al cuerpo principalmente por medio de las puntas, la teoría de los meridianos considera que las puntas de las extremidades son las raíces de los meridianos, y los meridianos terminan en la cabeza y los órganos internos.

De acuerdo a los principios de los meridianos, *Xing Shen Zhuang* enfatiza la práctica de las extremidades, en la primera parte, el enfoque es en la cabeza, una vez que la cabeza se mueve, seguirán las extremidades y el *Qi* se activará, las partes dos y tres trabajan en las extremidades superiores, las partes siete, ocho y nueve trabajan en las extremidades inferiores.

### La función de *Xing Shen Zhuang*

#### PARTE 1.

*He Shou* y *Long Tou* pueden mover el *Qi* hacia arriba, esto puede mover la vértebra cervical y abrir el punto de presión *Da Zhui*. *Da Zhui* es el punto de conexión del meridiano gobernador y el meridiano Yang de pie y mano, así que estos mueven el *QingYang Qi* hacia arriba, cuando el *QingYang Qi* se reúne en la cabeza, el cerebro se nutrirá.

Estos son muy eficaces para el tratamiento de enfermedades del cerebro y las vértebras cervicales. Por ejemplo, vértigo, tinnitus, padecimientos de los vasos del cerebro y anomalías del sistema nervioso, etc., también ayudan a abrir *Tian Men*, a aflojar el meridiano gobernador y la espina dorsal.

#### PARTE 2.

El área entre los omóplatos por lo general rara vez se ejercita, comprimir los omóplatos puede ejercitar y masajear esta área para relajarla. Hay muchos puntos de presión importantes en esta área, como *Feng Men* (风门), *Fei Yu* (肺俞), *Xin Yu* (心俞) *Gao Huang* (膏肓), etc. Realizar estos movimientos activará y fortalecerá estos puntos, de modo que el corazón y los pulmones se fortalecerán.

Hacer el movimiento de olas con los brazos puede relajar los músculos, tendones y abrir las articulaciones de los hombros, codos, muñecas, palmas y dedos, y mantener la agilidad del *Qi* de las extremidades superiores.

Es muy eficaz en el tratamiento y prevención de las enfermedades pulmonares y cardíacas, y de problemas en los omóplatos y las extremidades superiores.

Realizar el movimiento de círculos con los brazos puede prevenir problemas del corazón y los vasos sanguíneos.

#### PARTE 3.

Las puntas de los dedos tienen puntos de presión *Jing* (井穴) de tres meridianos Yin de la mano y tres meridianos Yang de la mano, el punto de presión *Jing* es el punto de presión importante. Este permite que el *Qi* circule al interior y exterior de los meridianos, esta parte fortalecerá la función de los puntos de presión *Jing*, de modo que el *Qi* en los seis meridianos de la mano circulará con mayor facilidad y fuerza.

Puede tratar las enfermedades de las extremidades superiores.

#### PARTE 4.

El área de las costillas es la parte débil del cuerpo, los meridianos *ShaoYang* (少阳) corren por las costillas de ambos costados. Realizar esta parte puede fortalecer las costillas y los brazos. Es bueno para el hígado y la vesícula biliar.

#### PARTE 5.

Esta parte es para trabajar en el meridiano gobernador y los meridianos de la vejiga *TaiYang* (太阳), hacer esta parte puede fortalecer los músculos, ligamentos

y tendones de la espalda, y aflojar las vértebras de la espina dorsal. No solo el meridiano gobernador se fortalece, sino también los meridianos de la vejiga.

Los meridianos de la vejiga *TaiYang* del pie transportan *Qi* a los órganos internos (el punto de presión *Yu* (俞穴) de todos los órganos internos se encuentra en la parte posterior). Los meridianos gobernadores pueden gobernar el *Yang Qi* de todo el cuerpo.

Es un método muy importante para inducir el *Qi* en los huesos.

Es muy eficaz para tratar problemas de la espina dorsal, riñones y espalda.

#### PARTE 6.

Esta parte puede relajar y abrir la cintura, girar el coxis y cerrar *HuiYin*, aumenta el almacenamiento de *Qi* en el *DanTian*; el giro el coxis puede activar el *Yang Qi* para moverlo a lo largo de los meridianos gobernadores, es muy eficaz para tratar problemas reproductivos y de vejiga.

#### PARTE 7.

El *Song Qian Kua* de esta parte es para aflojar las articulaciones de las caderas y sentar las bases para *Jing Gong*, *Song Hou Kua* es para aflojar la articulación sacroilíaca, de modo que el área de *DanTian* se agrande, lo que permite acumular más *Qi* en el *DanTian*, estos también fortalecen el *Qi* en las extremidades inferiores, mantienen la agilidad del *Qi* en las extremidades inferiores.

#### PARTE 8.

Esta parte es para abrir y aflojar las rodillas, si las rodillas no se pueden abrir, el *Qi* no puede pasar fácilmente a los pies, practicar esta parte conectará las articulaciones de la cadera, de las rodillas y los tobillos, y el *Qi* de las tres articulaciones inferiores se conectará como uno. Es muy eficaz para tratar problemas de articulaciones de las extremidades inferiores.

#### PARTE 9.

Esta parte activa los seis meridianos (tres meridianos Yin del pie y tres meridianos *Yang* del pie), puede mover todas las articulaciones de los pies y los tobillos, hacer que el *Qi* penetre los tendones y los ligamentos de la extremidad inferior.

Es muy eficaz para tratar problemas de las articulaciones y los músculos, también es buena para aliviar enfermedades de riñón e hígado.

#### PARTE 10.

El *HunYuan Gui Yi* de esta parte equilibrará el *Qi* interno en uno. Durante la práctica, se forma un fuerte campo de *Qi* alrededor del cuerpo, el *HunYuan Gui Yi* reunirá este campo de *Qi* en el cuerpo y lo combinará con el *Qi* interno para formar uno.



ISBN: 978-607-97412-3-5



9 786079 741235

[www.zhinengqigong.com](http://www.zhinengqigong.com)  
[helenling76@hotmail.com](mailto:helenling76@hotmail.com)  
[karlqiufuchun005@yahoo.com](mailto:karlqiufuchun005@yahoo.com)

 ZhiNengQiGongScience-China-Beijing Wisdom Healing Center