

(Diciembre – 2007) **LOS TRES TESOROS CAPITULO - I** **JING QI SHEN**

Los Tres Tesoros, Las Tres Joyas, Los Tres Orígenes, Los Tres Fundamentos:

“En el Cielo hay tres tesoros, el Sol, la Luna y las Estrellas, en la Tierra hay tres tesoros, el Fuego, el Agua y el Viento, en el hombre hay tres tesoros, Jing, Qi, Shen”

Jing, Qi y Shen forman la base de la alquimia interna taoísta, son las materias primas sobre las que deberá trabajar el practicante de Chi Kung y al igual que el escultor depura la piedra para rescatar la escultura que encierra en su interior, nosotros iniciamos un proceso de refinamiento de la energía a través del cuerpo y la respiración para despertar nuestra consciencia y con ello la verdadera dimensión espiritual del ser humano.

El objetivo de este artículo es presentar de una manera integrada estos tres aspectos de la estructura energética del ser humano, viendo las relaciones que existen entre ellos y próximamente los iremos tratando uno por uno para su mejor comprensión.

Es importante tomar en cuenta que Jing, Qi, Shen son aspectos de la energía y aunque la palabra Qi define de forma genérica la energía esta toma diferentes nombres según sus cualidades o grados de elaboración.

JING: *significa esencia, quinta esencia, esperma, energía esencial* y es la materia prima o fuente original de la que está formada nuestro ser. Tenemos dos tipos de Jing, uno que heredamos de nuestros padres a partir del Jing del padre y del Jing de la madre y que incluye las características genéticas de la especie humana, la propia de nuestra raza y ancestros, esta energía sirve de base para elaborar en lo sucesivo las energías que vamos a adquirir a partir de los alimentos y líquidos que ingerimos y del aire que respiramos, también será la base de nuestro mundo psicológico y emocional posterior, por ello es muy importante el periodo de formación del embrión en el vientre materno, porque está formando su esencia y lo que le pase a la madre en el tiempo de gestación le va a influir al nuevo ser, también es muy importante la forma en que el bebé se va haciendo independiente energéticamente de la madre (este tema será tratado en el próximo artículo rev. febrero).

Esta energía esencial se almacena en los riñones, una parte viene de lo heredado y otra parte del excedente de energía que cada órgano tiene y se la cede a los riñones, así estos se convierten en “los depositarios de la esencia”.

Esta energía Jing tiene también una relación muy estrecha con la energía sexual, (los órganos genitales para la medicina china son una extensión de los riñones) y con los líquidos del cuerpo, líquidos del interior y del exterior de la célula, líquidos entre los diferentes tejidos, liquido céfalo-raquídeo y con las secreciones hormonales. Así la energía esencial Jing se convierte en el soporte material que permitirá posteriormente la formación de materia orgánica, huesos, piel, tejido adiposo, sangre, etc.

El Jing se relaciona de forma directa con el primer Dan Tien como su lugar de residencia, este espacio energético está situado en la zona de la pelvis entre el ombligo y la columna.

QI: *el Qi es la energía vital*, es decir la energía que es capaz de crear materia a partir de la respiración y del Qi propio de cada órgano, viene a interactuar con la energía Jing que prepara el terreno fisiológico y su efecto se va a manifestar generando temperatura corporal, esto es equilibrio entre frío y calor y esta alternancia dará como consecuencia movimiento, este movimiento lleva a transformaciones en la química del organismo y con ello en todo el sistema bio-eléctrico.

Así pues, el Qi es el responsable de las acciones dinámicas, químicas y bioeléctricas de nuestro cuerpo. Gracias a la acción del Qi de cada órgano se generan tejidos, así el Qi del pulmón genera piel, el Qi del riñón genera huesos, el del hígado músculos y tendones, el del bazo tejido adiposo y el del corazón genera sangre.

El Qi se asocia como lugar de residencia con el segundo Dan Tien, situado tradicionalmente en el pecho, en relación con el sistema cardio-respiratorio.

SHEN: *significa espíritu, divino, inmortal, alma*. El ser humano vive en interrelación con un medio, constantemente esta reconociendo lo que le rodea, recibiendo impulsos energéticos de afuera, respondiendo y adaptándose física y anímicamente a su entorno, es decir conocemos y respondemos a los estímulos externos, esta es una función de nuestra consciencia y nuestras emociones, pudiendo adaptar estas respuestas emocionales a nuestra voluntad. Estos recursos de conocimiento, adaptación emocional y voluntad, están generados a partir de la energía propia de cada órgano, pues cada

órgano tiene su propio Shen. Por ello el Shen es la energía mas refinada y también la mas costosa de fabricar para el organismo, ya que necesita el soporte del Jing y el aporte del Qi (la agitación mental agota nuestras energías).

En todas las tradiciones se ha observado la quietud mental como un aspecto fundamental para obtener la paz del espíritu y dentro del Chi Kung esta es la base en que se fundamenta nuestro trabajo, la mente debe estar tranquila para podernos concentrar en lo que hacemos, es importante observar la relación entre respiración y estado emocional.

Una mente calmada sirve para regular la respiración y con ello el Qi y con nuestra intención podemos dirigir el aliento y la energía hacia el primer Dan Tien, favoreciendo así nuestra reserva de energía esencial. El Shen esta en relación con el tercer Dan Tien, la cabeza y el cerebro.

Lo importante de todo esto es ver que Jing, Qi y Shen están en perfecta interrelación, Jing (esencia), Qi (energía), Shen (espíritu) se apoyan y dependen uno de otro dando como resultado el ser humano que somos.

EJERCICIOS:

Mi propuesta para despertar estas tres energías, es primeramente tomar consciencia de lo que sentimos en nuestro cuerpo observando nuestras sensaciones, la respiración y estando atentos al instante presente.

Esto se puede hacer de muchas maneras, por ejemplo:

- Caminando lentamente mientras llevamos la respiración al vientre, sintiendo como levantamos un pie del suelo y lo adelantamos, apoyamos el talón con suavidad sentimos como desplazamos el peso del cuerpo del pie de atrás al de delante, todo ello sincronizado con la respiración atentos a la columna, a la pelvis, a todas las sensaciones que nos llegan, caminar así es muy agradable y nos conecta con nuestro interior (fotos 1 y 2).

- Permanecer de pie en la posición de Wu Chi sintiendo la respiración y nuestras sensaciones con la mente en vacío (foto 3).

- Sentarnos y observar la respiración y los movimientos que hace nuestro vientre y las diferentes partes de nuestro cuerpo al respirar (foto 4).

En realidad cualquier acto de nuestra vida que implique estar conscientes de nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestras sensaciones nos sirve para este fin.

Como decía un anciano maestro cuando le preguntaban cuanto tiempo dedicaba al día a practicar Chi Kung, el respondía: "treinta segundos al despertarme, el resto del día simplemente continuo".

Hasta la próxima, os deseo mucha salud y larga vida.

Janú Ruiz

janu.tao@wanadoo.es

www.chikungtaojanu.com