

(Junio – 2012) **CHI KUNG DE LA MONTAÑA DE WU DANG**

“La montaña sagrada de Wu Dang, en la provincia de Hubei es considerada tradicionalmente como la cuna del Taoísmo. Durante siglos fue escogida como un lugar de retiro y peregrinación por aquellas personas que buscaban alcanzar la sabiduría del Tao. Con el tiempo se fueron creando diferentes monasterios en la zona, convirtiéndose en el centro más importante de la tradición Taoísta.”

Las diferentes prácticas de Chi Kung desarrolladas a lo largo de los siglos, presentan a veces métodos y formas bien diversos, pero en resumen podríamos decir que todas ellas buscan algo en común, la salud del cuerpo, el equilibrio de la mente y la paz en el corazón del ser humano.

Entre las diferentes escuelas o filosofías que han cultivado estas virtudes, *la salud, el equilibrio y la paz*, han sido los Taoístas sin duda quienes han llegado a desarrollar las más variadas técnicas y ejercicios para alcanzar esta transformación, que pone al hombre en el camino del Tao.

En esta ocasión hablaré sobre una serie que tiene su origen en el templo de Lung Men (La Puerta del Dragón): de las numerosas series de Chi Kung que conozco, los trabajos de Wu Dang están entre mis preferidos porque nos aportan el sabor del auténtico espíritu del Chi Kung, alejado de las formas más comerciales y edulcoradas que aparecen recientemente en las que predominan más la estética que la esencia.

Los trabajos de Wu Dang guardan en sí el tesoro de lo meditativo, la búsqueda del silencio interior, el centramiento y la paz que son el fin último de estas prácticas.

En este sentido, la meditación en el gesto es una parte esencial del ejercicio y aunque en su ejecución resultan muy sencillos, las concentraciones sobre ciertos puntos o la movilización de la energía que nos aportan, hacen de cada uno de ellos en sí mismo un verdadero tesoro.

Como dice el Maestro Bei Xi Rong (17ª generación del linaje de la Escuela de La Puerta del Dragón):

“El WU DANG Qi Gong se basa en la teoría de la medicina tradicional China y en el Libro de las mutaciones I Ching.

La serie de los 15 movimientos del Wu Dang Qi Gong es un método fundamental, desarrollado para que se puedan producir las leyes de la energía en el cuerpo humano. Los movimientos hacen circular el Qi (la energía) por los meridianos y pueden ayudarnos a evitar caer enfermos, paliar ciertas enfermedades y cultivar la longevidad.

Lo esencial de este método radica en saber combinar los movimientos con: la mente en calma, la concentración y la respiración. Este método sienta los cimientos para transformar el Jing(esencia) en Qi(energía), el Qi en Shen(espíritu), y el Shen en vacío absoluto, en este sentido el ser humano acaba por ser Uno con el cielo.”

En los ejercicios para la salud de Wu Dang, encontramos un equilibrio perfecto entre el movimiento y la quietud, entre la armonía de las formas y el viaje interior al que nos conducen a través de la respiración y las concentraciones. La sensación general entre los practicantes después de realizar la serie es que algo ha cambiado interiormente, el cuerpo se siente más ligero, la mente más clara y nuestro corazón se encuentra en paz, ello se debe a que entre ejercicio y ejercicio se establece un tiempo de pausa, una “PARADA TOTAL”, en la que el tiempo se detiene, la mente se detiene, la actividad de la forma cesa y uno se instala en el vacío (Wu Ji), como el estado previo a cualquier manifestación de la materia, en ese estado el pensamiento desaparece, el ego desaparece, la dualidad entre yo y lo de afuera se disuelve.... Y uno se encuentra en esos momentos como una gota de agua inmersa en la totalidad del océano, entramos en un proceso de disolución, como dice el maestro Bei Xi Rong, nos hacemos uno con el Cielo.

Los ejercicios de Wu Dang Dao Yin Qi Gong del templo de Lung Men, constan de ejercicios en movimiento y posturas estáticas, además de la meditación de la Órbita Microcósmica.

- EJERCICIOS: Esta serie consta de 15 ejercicios extraordinarios por sus efectos sobre la salud, ya que cada uno de ellos actúa de una forma específica, y en general: *favorecen la circulación de la energía en los meridianos de brazos y piernas, mejoran el funcionamiento de los órganos y las glándulas, fortalecen nuestro sistema defensivo, dan*

movilidad a las articulaciones y refuerzan los huesos, calman la mente y centran el espíritu, restituyen la energía vital y potencian la energía sexual.

- **POSTURAS ESTÁTICAS DE PIE:** Estas posturas siguen la cosmogonía Taoísta, desde el origen de todo, el vacío, WU JI, que se irá repitiendo entre ejercicio y ejercicio, hasta la manera en que la energía se expande en el espacio y en el tiempo configurando los Ocho Trigramas o los Ocho Vasos Maravillosos que forman la base energética y psíquica de la estructura humana.

La práctica de estas posturas nos permite cultivar y potenciar la ENERGÍA DE BASE, ENERGÍA DE VIDA o JING (energía seminal o esencial) que circula en los Ocho Vasos Maravillosos y está relacionada con la energía sexual, el sistema neuro endocrino, el eje cerebrospinal, los huesos y las médulas, por lo tanto con todo lo que son los centros superiores del control de la vida y la consciencia, la producción de células sanguíneas, glóbulos rojos y blancos y el sistema inmunitario.

- **MEDITACIÓN DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA:** Se practica sentados y corresponde a la fase de la transformación y la realización y es la base de la Alquimia Interna Taoísta.

En esta fase, la energía esencial cultivada previamente mediante las posturas de pie y los ejercicios la utilizamos para restaurar los órganos y nutrir el cerebro, de esta manera alargamos nuestra vida e iluminamos nuestra consciencia.

Los beneficios son: Aumento de energía, más concentración, mejor salud, despertar de ciertas facultades extraordinarias, alargar la vida y paz interior.

A continuación explicaré dos ejercicios de los que consta la serie de Wu Dang:

1- El Dragón de las inundaciones se sumerge en el mar:

Comenzamos con los pies separados a la distancia de los hombros, la pelvis bien asentada en las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas y la columna erguida, colocamos las manos frente a frente separadas a la distancia de un palmo entre ellas aproximadamente, desde la altura del ombligo suben por delante en inspiración mientras estiramos las rodillas hasta llegar a las clavículas, por donde hacemos entrar la energía, imaginamos que sacamos agua de un pozo y la volcamos en el interior regando todos nuestros órganos, las manos descienden por delante en la exhalación con las puntas de los dedos hacia abajo acompañando el movimiento de descenso de la energía hacia la pelvis, mientras flexionamos las rodillas.

Repetimos el ejercicio varias veces y al final nos recogemos subiendo las manos por encima de la cabeza y concentrando la energía en Dan Tien (el vientre).

BENEFICIOS: hacemos circular la energía en los tres calentadores, que es el conjunto de funciones que realizan nuestros órganos para producir energía, con lo que todos los órganos del cuerpo se fortalecen y mejoramos su funcionamiento. El hecho de subir y bajar las manos a la vez que estiramos y flexionamos las rodillas produce una movilización general de la energía y los líquidos corporales evitando los estancamientos.

2- El Águila despliega sus alas:

Comenzamos con los talones juntos y las puntas de los pies separadas, avanzamos el pie derecho en diagonal llevando el peso sobre él, a la vez que el brazo derecho sale hacia delante con la palma hacia el cielo, cuando llega a la horizontal inspiramos y dibujamos un círculo amplio con el brazo a la vez que el izquierdo sigue el mismo movimiento por abajo, como si fueran las aspas de un molino, a medida que el brazo derecho sube nos inclinamos hacia atrás manteniendo la columna alineada con la pierna de delante, levantamos la punta del pie derecho y flexionamos la rodilla izquierda mientras la mirada gira hacia atrás, cuando la mano derecha alcanza la horizontal, comenzamos a exhalar completando el círculo por abajo y traemos nuevamente el peso sobre la pierna adelantada. Hacemos varias veces el ejercicio y luego cambiamos al otro lado.

BENEFICIOS: Moviliza la energía en los meridianos de brazos y piernas y especialmente facilita la circulación de la energía torácica en el pecho, refuerza los pulmones y el corazón, da movilidad a los hombros y a la columna, por el cambio de peso continuado ayuda a equilibrar el Yin y el Yang, por el efecto de mover la nuca a un lado y otro hacemos un excelente masaje sobre el bulbo raquídeo y el tallo cerebral. Desbloquea los meridianos del hígado y la vesícula biliar y estimula la circulación de la energía en ellos.