

(Mayo – 2013) **CHI KUNG – LOS TRES PRINCIPIOS**

EL CHI KUNG (QI GONG) SE BASA EN TRES PRINCIPIOS:

- *La consciencia del cuerpo*
- *El manejo de la respiración*
- *La atención en el momento presente*

“Los Tres Principios o Fundamentos son las tres raíces que sostienen y alimentan un gran árbol que es la vida como experiencia. Cada uno de ellos engloba dentro de sí a los otros dos y no podría darse de forma independiente, aunque por momentos en la práctica desarrollemos más uno u otro”.

En este artículo trataremos sobre el primero de los Tres Fundamentos.

- LA CONSCIENCIA DEL CUERPO:

Al hablar sobre la consciencia del cuerpo nos referimos a muchos aspectos de nuestra vida, el mundo de los sentidos, materia y densidad, tierra, raíces, templo sagrado, presencia, límites, etc. pero sobre todo se trata del lugar de la encarnación del SER y de conocer el vehículo que la vida pone a nuestra disposición para aprender y evolucionar a través de él.

Todos nos sentimos seguros cuando estamos en un lugar que conocemos, si es nuestra casa sabemos dónde se encuentra cada objeto y cuando lo necesitamos lo podemos encontrar con facilidad, nos movemos en un espacio físico que nos resulta familiar y todo es más cómodo. Curiosamente a veces es más fácil conocer y ordenar el mundo exterior que el propio mundo interior, pero finalmente es lo mismo, *cuando necesito algo de mi cuerpo debo saber dónde está lo que quiero y cómo hacer para conseguirlo, esto requiere consciencia.*

El lugar que reconocemos como nuestra casa, nuestro hogar, puede cambiar, un día viviremos en un sitio y al siguiente podemos haber cambiado, pero en nuestro cuerpo siempre estaremos allá donde vayamos mientras permanezcamos en la Tierra, así que aquí este es nuestro verdadero hogar.

(Si no soy capaz de reconocer mi cuerpo, no seré capaz de manejarlo adecuadamente en ninguna circunstancia).

- EL CUERPO Y LA PRESENCIA:

La naturaleza de la mente es como el fuego, volátil, inestable, divagando de un lado a otro y cuando traemos la mente a las sensaciones corporales, sin juicios ni expectativas, nos colocamos en el “aquí y ahora”, igual que un árbol necesita hundir sus raíces en la tierra para elevarse hacia el cielo, nuestra mente necesita enraizarse en el cuerpo para adquirir el contrapeso necesario que le proporciona equilibrio y paz.

Esta tarea no es fácil, pues requiere de un constante acto de atención para traer al presente una y otra vez a la mente que busca dispersión, especialmente para aquellas personas cuya vivencia del mundo es principalmente una cuestión intelectual, estas personas tienen mucha energía acumulada en la parte alta del cuerpo y necesitan hacerla descender hacia el vientre y los pies.

(La consciencia del cuerpo es el ancla de la mente y nos pone en el momento presente).

- COMO INSTALARNOS EN NUESTRO CUERPO:

1- Sensación de volumen en el espacio: podemos comenzar por reconocer el volumen que ocupa nuestro cuerpo en el espacio realizando por ejemplo el siguiente ejercicio:

Nos situamos de pie, con los pies separados a la distancia de las caderas y nos balanceamos adelante y atrás, para sentir la parte anterior y posterior de nuestro cuerpo, de esta manera tomamos consciencia de la dimensión delante-detrás, hacemos lo mismo balanceándonos de lado a lado para despertar la dimensión izquierda-derecha y flexionamos y estiramos las rodillas arriba y abajo, para sentir esta tercera dimensión, por último observamos nuestra respiración llenando todo el espacio interior, en la dimensión dentro-fuera.

Podemos realizar el mismo ejercicio tumbados, concentrándonos en la superficie de nuestro cuerpo y tomando consciencia primero de la sensación de volumen, para después llenarlo con la respiración.

- Este ejercicio nos servirá para habitar más conscientemente nuestro espacio interior.

2- Los ejes: para instalarnos correctamente en el espacio debemos poder distinguir con claridad la sensación de eje vertical y eje horizontal.

El eje vertical es nuestro eje "ESENCIAL", define nuestra relación con el Cielo y con la Tierra, lo que en esencia somos, hijos del Cielo y de la Tierra, espíritu y materia y nos sitúa en armonía con la fuerza de la gravedad, esta fuerza como manifestación de la densidad de la materia, ejerce una atracción sobre nuestra masa corporal creando la sensación de peso y esfuerzo, pero también gracias a la gravedad nuestros músculos y huesos se fortalecen, así que todo depende de cómo nos relacionamos con la fuerza de la gravedad. Para mantener la postura vertical todo el sistema muscular y de articulaciones trabaja en equilibrio y cuando alteramos nuestro eje este equilibrio se rompe, ocasionando sobrecargas musculares y un mayor desgaste en las articulaciones, consecuentemente la energía circula peor, con lo que el gasto energético para mantener la postura es mucho mayor y nos cansamos más.

- Para despertar este eje nos situamos de pie con el cuerpo relajado y alineamos la cabeza, el pecho y la pelvis con un eje vertical, imaginando una plomada que pasa por el centro de nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.

El eje horizontal nos pone en relación con el mundo de alrededor y con lo que hacemos en relación a ello, es nuestro eje "EXISTENCIAL" y define nuestra existencia en un plano que nos sitúa al mismo nivel que todo lo demás.

Este eje pasa a través del centro del pecho y se extiende hacia los brazos cuando los abrimos en cruz, supone la apertura del corazón en un abrazo que nos hermana con todos los seres de la creación, este eje también se relaciona con la palabra y con la mirada; con la palabra justa y cálida, con la compasión y el amor del corazón y con la mirada luminosa y firme, los ojos miran hacia delante en horizontal, ni abajo con temor, ni arriba con superioridad, si no en un plano de igualdad con todo lo que nos rodea.

3- Centro de gravedad: es nuestro vientre, el lugar de nuestra tierra interior, lo que se conoce como el Hara o el Dan Tien, el primer campo de cultivo donde concentramos nuestra energía y nuestra esencia. Se dice que la cualidad de este centro es caliente y pesada.

Desarrollar la consciencia sobre este centro nos aporta una referencia de serenidad y equilibrio desde donde movernos, a nivel físico, la pelvis es la estructura que ocupa el lugar central entre el tronco y las piernas y según se dice en el Chi Kung y el Tai Chi, el movimiento comienza en los pies desde la tierra, se desarrolla en la cintura y se expresa en las manos, así que cualquier movimiento bien realizado, pasará necesariamente por la pelvis y el Dan Tien.

En el plano emocional, es el lugar de asiento de nuestra voluntad y nuestra fuerza interior, lo que nos servirá como un importante recurso a la hora de experimentar nuestras emociones de una forma más relajada.

- Este centro lo experimentamos principalmente llevando nuestra respiración al vientre.

4- Raíz: hablamos de echar raíces o enraizarnos, cuando nos referimos a la manera en que decidimos consolidar una situación, permanecer o profundizar en algo, ya sea en un lugar o con una forma de vida.

Por eso como parte de la conciencia del cuerpo, es tan importante la manera en que nos plantamos sobre nuestros pies, si nuestros pies están relajados para poder abrazar la tierra y recibir su energía, o si están tensos y entonces nos sentimos desconectados de la tierra.

Cuando nos conectamos con la tierra a través de los pies, se crea una diferencia de potencial, la tierra es Yin, la cabeza Yang, así que igual que si fuera un imán, la energía de la tierra atrae a la energía mental de nuestra cabeza y nos sentimos más descansados y con la mente más clara, cuando esta conexión está cerrada, la energía se va hacia arriba, la cabeza se siente pesada y los pensamientos confusos.

Sentir nuestros pies en contacto con la tierra y que formamos parte de ella, nos da una realidad material y concreta del presente, nos ayuda a bajarnos de las nubes y también nos hace ser prácticos.

En el aspecto estructural, los pies son la base sobre la que se asienta el resto de la estructura, los cimientos del edificio, por eso es tan importante la manera en que nos instalamos en nuestros pies.

- Para cultivar el enraizamiento lo podemos hacer con diferentes formas de caminar, lo que conocemos como marchas de Chi Kung.

5- Los seis acordes: se refiere a la manera en que se relacionan las diferentes articulaciones entre sí cuando hacemos un movimiento con todo el cuerpo: las muñecas con los tobillos, los codos con las rodillas y los hombros con las caderas, esta forma de sentir nuestro cuerpo al movernos, hace que los gestos estén bien organizados, que la energía que empleamos en un movimiento sea la mínima necesaria para obtener el máximo de eficacia y aprendemos a manejar nuestro cuerpo como una totalidad, lo que nos da un sentimiento de integración y de estar completos en cada instante.

6- Gracia y elegancia: el resultado final de un cuerpo consciente, es recuperar la naturalidad, cuando observamos un animal en estado salvaje, resulta fascinante ver como cada animal a su manera es completo en sí mismo, sus sentidos están dispuestos en cada instante, sus movimientos exhiben gracia y elegancia de forma natural, porque el movimiento es una expresión de la propia vida.

En el Chi Kung, todos los ejercicios están pensados para que uno se sienta cómodo al hacerlos, pues la sensación de gozar en nuestros cuerpos es nuestro estado natural.

Por eso el primer fundamento es “despertar la consciencia del cuerpo”.

JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com