

# TAICHI Y QIGONG DE OTOÑO



Tras el esplendor del verano, el sol pasa al equinoccio otoñal que empieza el 22 de setiembre a las 15:31h, la estación durará 89 días y 20 horas, y finalizará el 21 de diciembre con la llegada del invierno, según datos del Observatorio Astronómico Nacional. El sol se pone antes, baja la savia de las plantas, los árboles, la naturaleza se seca; los árboles empiezan a perder sus hojas e inician un periodo de declinación dejando su presencia externa y manteniendo internamente lo que son. El otoño se caracteriza por **pintar el paisaje de tonos rojizos, amarillos y dorados**; es también un indicio de que la luz del día comienza a perder fuerza luego de la brillantez del verano y para muchos, es tal vez la época del año en donde se comienza a percibir el frío que presagia al invierno con toda su crudeza y majestuosidad.

El principal órgano afectado por este descenso de energía son los **pulmones**, su víscera **intestino grueso** y la piel. De ahí cuando hay un desequilibrio de estas energías en este periodo del año tenga lugar la aparición de: cansancio, problemas respiratorios, asma, resfriados, tos, bronquitis, sinusitis, sofocos, sequedad en la piel, dermatitis, psoriasis y caída del cabello.

La energía del metal o pequeño yin es fresca y tiene un comportamiento de contracción que aglutina y condensa, es un movimiento centrípeto y tiende hacia el interior, es interiorizar, es una energía concreta, de sensibilidad, apreciación de la belleza y estética, independiente y de libertad, pero a la vez nos vincula el interior con lo exterior y sus límites, en relación a los líquidos es la mucosidad, su número el 9, el color blanco, ciclo vital vejez, función vital la respiración. Su sentimiento la tristeza y melancolía. Su cualidad es la integridad y dignidad, su actitud y personalidad es el deber y la justicia.

Con respecto a la correspondencia de la naturaleza es: la estación de otoño, clima sequedad, posición cardinal el oeste, momento del día atardecer, etapa de recolección, fuerza condensada y sabor picante.

## “Taiji Qigong Shibashi 2”



La forma Shibashi Qigong 2, cuya traducción aproximada es “los 18 movimientos del qigong” es la segunda forma del sistema y fue creada en el año 1988. Al igual que el resto de formas del sistema sigue los principios del yin y yang por lo que alterna la firmeza y la relajación, la apertura y el cierre, el arriba y abajo, adelante y atrás, lo externo y lo interno. Incluye solo 2 movimientos procedentes del taijiquan contemporáneo estilo Yang: el león juega con la pelota (la dama de jade teje con la lanzadera) y golpear las orejas del oponente, sin embargo, estos movimientos de taijiquan no mantienen su carácter marcial original porque se trabajan de forma terapéutica y meditativa; ésta es la razón por la cual también se reconoce este sistema como Taiji Qigong Shibashi. Es habitual repetir cada movimiento un total de 6 veces, alternado primero el lado izquierdo 3 veces y luego el derecho 3 veces más, o en algunos ejercicios repitiendo la pareja izquierda y derecha por 3 veces seguidas. El trabajo asimétrico del cuerpo mejora la lateralidad. Todos los movimientos se sincronizan con los ciclos de inspiración y espiración mientras que la mente se mantiene en atención a lo que estamos haciendo.

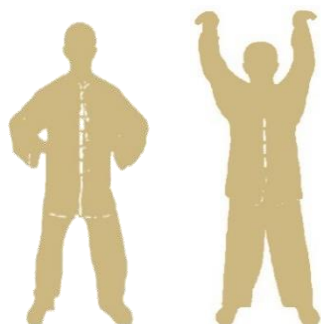
El resultado es fluir en resonancia a los ritmos de la naturaleza.

La segunda serie de ejercicios regula las funciones de los órganos internos y la fluencia de qi en los 12 meridianos principales como en la primera serie, y además, activa la energía en los 8 meridianos extraordinarios. El segundo ejercicio de la forma induce la energía a través de los canales Du y Ren completando la órbita microcosmica. Las posturas de pie: paso vacío, paso cruzado, o paso sobre una sola pierna activan la energía en los canales yin y yang qiao y yin y yang wei. La segunda forma empieza con la postura wuji zhan zhuang y finaliza con la postura dantian zhan zhuang, siguiendo el principio de alternar lo estático con lo dinámico.

Al cabo de poco tiempo de seguir una práctica continuada se consigue un estado de relajación del cuerpo y la mente. Shibashi moviliza y equilibra el flujo de energía interna y por tanto mejora las funciones de los sistemas nervioso, respiratorio, digestivo y cardiocirculatorio, consecuentemente, estabiliza el control de las emociones y optimiza las facultades mentales. Aporta flexibilidad a todas las articulaciones del cuerpo que trabaja por completo y fortalece los músculos, por lo que es un sistema de taiji qigong que también es ideal como entrenamiento del aparato locomotor y está indicado para las afecciones de artritis y artrosis. Aumento de la confianza en uno mismo y en la vida, pase lo que pase con calma y serenidad y sobre todo profunda felicidad. Es muy sencillo de aprender y realizar correctamente, es adecuado para todas aquellas personas que desean mejorar su vitalidad y energía. Pero sobre todo nos aporta la consciencia del momento presente, como el tesoro más valioso que podríamos obtener, ya que solo "en el aquí y ahora la vida sucede y la energía se manifiesta en toda su potencia."

**Son ejercicios que regulan el cuerpo, la respiración y la mente en una sola unidad.**

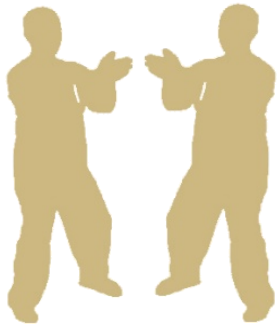
## **Secuencia de movimientos**



### **1 Regular el cuerpo, la respiración y la mente**

Inspirar al subir las manos. Espirar al bajar las manos por los costados del cuerpo.

El practicante integra en una sola unidad la regulación del cuerpo, la respiración abdominal y la mente en calma para entrar en el estado qigong. Repetir 6 veces.

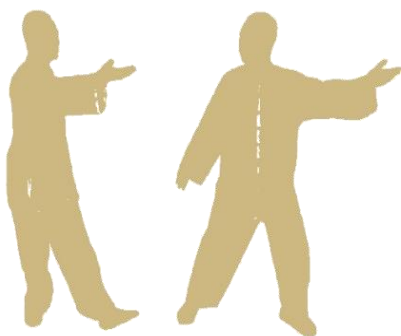


## **2 Inducir el qi en la órbita microcósmica**

Inspirar al subir las manos. Espirar al bajar las manos.

Activa la energía en la órbita microcósmica, práctica de alquimia interna taoísta mediante la cual se aumenta el caudal y se optimiza el curso de la energía original que asciende y desciende por los canales extraordinarios Du y Ren que se conectan entre sí formando un circuito cerrado, la lengua toca el paladar. La energía orbita alrededor de los 3 dantians del cuerpo humano, por lo que se denomina Xiao Zhou Tian u órbita microcósmica, dado que el ser humano se comprende como un pequeño cosmos reflejo del macrocosmos.

Las manos forman el mudra "atmanjali" y en su recorrido ayudan a la mente a inducir la energía en su ascenso por la línea media de la espalda y descenso por la línea media del torso. Repetir 6 veces.

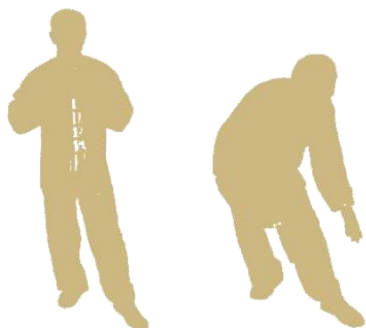


## **3 El viento mece las hojas del sauce**

Inspirar al llevar el peso al pie adelantado. Espirar al llevar el peso al pie atrasado

Armoniza la fluencia de energía en los meridianos yin del pie: riñón, bazo e hígado y en los meridianos yin de las manos: pulmón, corazón y maestro corazón. Regula el sistema nervioso gracias a la activación de la rotación de la cabeza que masajea el bulbo raquídeo.

El cambio de peso de un pie a otro junto al giro de cintura balancea las manos adelante y detrás como las hojas de un sauce. Cuando las manos suben las palmas encaran el cielo y cuando bajan encaran la tierra. El movimiento de la parte inferior se coordina con la parte superior para formar una unidad que se mueve en flujo continuo. Repetir 3 veces seguidas a cada lado.

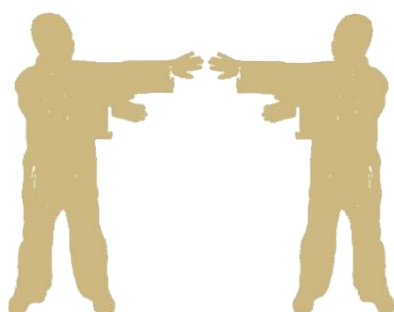


#### **4 Buscar una aguja en el fondo del mar**

Inspirar al subir. Espirar al bajar.

Armoniza la energía en los meridianos yang del pie: vejiga, estómago y vesícula biliar.

El practicante induce la energía yang en su descenso hasta los dedos de los pies. El peso se mantiene siempre en el pie atrasado. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.

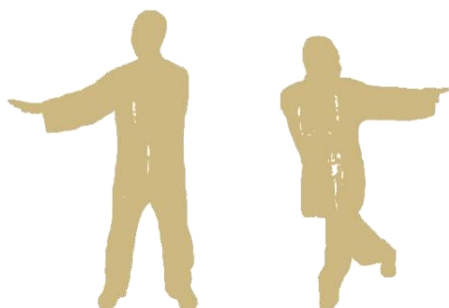


#### **5 El pescador lanza la red**

Inspirar hacia la derecha. Espirar hacia la izquierda.

Fortalece las funciones del bazo y estómago, por lo tanto beneficia las funciones del sistema digestivo. Mantener el peso centrado en ambos pies, la cintura gira y mueve las manos hacia a la izquierda y hacia la derecha. El practicante

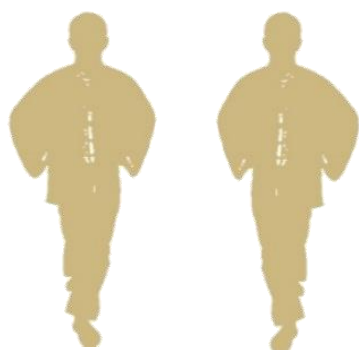
mantiene la atención continuada en las palmas de las manos. Repetir 6 veces alternando a cada lado,



## **6 El inmortal indica el camino**

Inspirar al hacer el círculo con los brazos. Espirar al indicar el camino con el mudra y las piernas están flexionadas.

Armoniza las funciones del pulmón e hígado. Cuando el practicante indica el camino formando con ambas manos el mudra "la espada mágica" hacia la izquierda se promueve el ascenso de la energía del hígado mientras cuando lo indica hacia la derecha se promueve el descenso de la energía del pulmón. Tras mostrar el camino, ambos brazos diseñan relajadamente un recorrido circular que junto a una inspiración suave y continua, permiten la interacción interior de la energía de hígado y pulmón, que giran como una rueda. Interior y exterior forman una unidad. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



## **7 El niño proyecta un puntapié**

Inspirar al recoger el pie. Espirar al proyectar el puntapié.

Tonifica la energía de riñón y drena la energía de la vejiga. La intención de la patada se focaliza en el talón, la pierna proyectada se mantiene recta para activar el meridiano de la vejiga, mientras que la pierna que soporta el peso flexiona. El

ejercicio tonifica especialmente el riñón que es la raíz de la vida dado que almacena la esencia que es en parte heredada de los padres desde la concepción. Los aspectos yin y yang del riñón son llamados primordiales dado que se consideran como la base de todas las energías yin y yang del cuerpo. El yin del riñón es la sustancia fundamental que permite el nacimiento, crecimiento y reproducción, mientras que el yang del riñón es el calor y la fuerza dinámica de todos los procesos fisiológicos. Refuerza y tónica mucho las piernas. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.

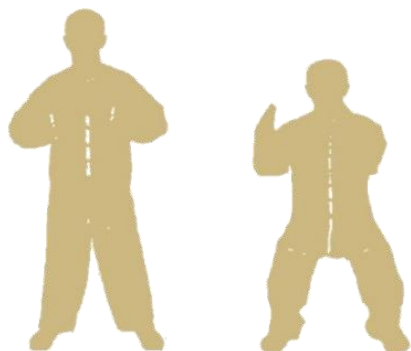


## **8 La grulla reverencia la luna**

Inspirar al subir las manos. Espirar al realizar el paso cruzado.

Armoniza el vínculo corazón/riñón.

El ejercicio promueve el ascenso del yin y agua de los riñones y el descenso del yang y fuego del corazón que representan los movimientos de ascenso y descenso del yin y del yang en el organismo. Permiten armonizar el arriba y el abajo, el agua y el fuego, el yin y el yang, favoreciendo de esta manera el equilibrio energético en todo el organismo. Cuando el agua recibe al fuego, asciende; cuando el fuego recibe al agua, desciende. Además de fusión entre agua y fuego hablamos también de sostén mutuo que procura el equilibrio. El practicante forma con las manos el mudra "amantjali" que situa delante del punto Shanzhong Ren17 que conecta con el corazón. Refuerza y tonifica mucho las piernas. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



## 9 El dragón dorado muestra las garras

Inspirar al subir las manos. Espirar al proyectar y bajar las manos.

Este ejercicio regula la energía en el sanjiao o triple calentador, órgano sin equivalencia anatómica occidental que comprende los órganos zang y fu situados en el pecho y el abdomen. Es el mensajero especial de la vitalidad, su función principal es movilizar los tres tipos de energía para distribuirla por los cinco órganos zang y las seis vísceras fu. El triple calentador vehicula la circulación de la energía original y transfiere el agua y fluidos. Los movimientos de energía: ascenso, descenso, entrada y salida y transporte y descarga de líquidos corporales dependen de la armonización del triple calentador. Repetir 6 veces.



## 10 Tensar el arco y apuntar al águila

Inspirar al apuntar hacia el lado. Espirar al relajar al centro.

Armoniza la energía del corazón y especialmente de los pulmones que gobiernan la energía y controlan la respiración. El pulmón no solamente toma la energía pura de la naturaleza, es además el responsable de toda la energía del cuerpo, participa en la generación de la energía adquirida y gobierna los movimientos energéticos de ascenso, descenso, entrada y salida del cuerpo. Además, todos los vasos sanguíneos convergen en los pulmones, por lo que también promueven la circulación sanguínea. La apertura y extensión de la caja torácica actúan sobre



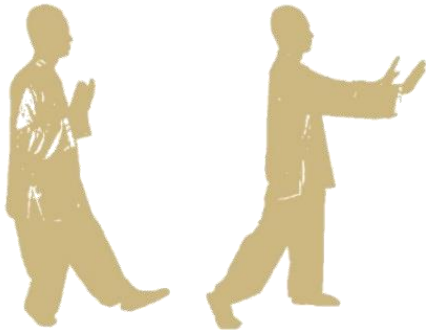
el pecho y el pulmón, permitiendo su función fisiológica y aliviando con eficacia problemas de respiración, palpitaciones y otros síntomas. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



### **11 Los dragones gemelos emergen del mar**

Inspirar al subir las manos. Espirar al llevar las manos hacia atrás.

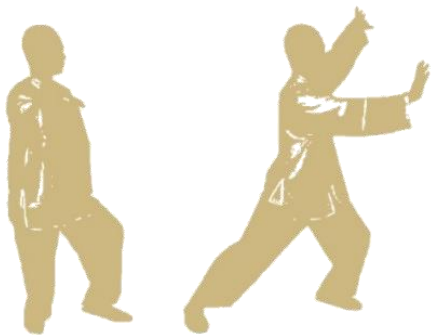
Este ejercicio regula las funciones del hígado y riñón. El hígado es responsable de recuperar la energía y contribuye a la resistencia del cuerpo frente a los factores patógenos externos. Múltiples textos clásicos comparan el hígado con el general de un ejército porque es el responsable de la planificación global de las funciones del organismo al asegurar la circulación expansiva y uniforme de la energía a todos los órganos y partes del cuerpo. La actividad física autorregula las funciones del hígado. Wang Ping de la dinastía Tang dice: "El hígado almacena la sangre ... cuando una persona se mueve, la sangre fluye a los canales, cuando descansa retorna al hígado". Cuando la persona está relajada, la sangre retorna al hígado y contribuye a restaurar la energía. Las manos forman el mudra "ganyin" que se conecta con el hígado y realizan una trayectoria que ejercen un trabajo tendíneo en los brazos y los tónica. Repetir 3 veces seguidas a cada lado.



## 12 Las olas fluyen

Inspirar al recoger las manos. Espirar al realizar el empuje al frente.

Tonifica el yin del riñón que constituye la base material del yang del riñón y también tonifica el yang del riñón que es la manifestación externa del yin del riñón. La unión del yin y yang del riñón es sinónimo de buena salud, en cambio su separación significa la enfermedad. El riñón es el origen del agua y del fuego en el cuerpo, este último llamado la puerta de la vida. El practicante focaliza su atención en las palmas de las manos que empujan desde la cintura hacia el frente. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.

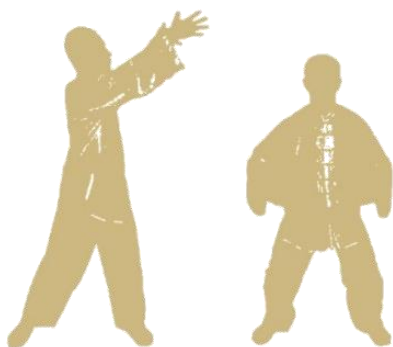


## 13 El león juega con la pelota

Inspirar al recoger las manos. Espirar al proyectar el empuje con la mano.

El beneficio principal del ejercicio es calmar el fuego del corazón. Para equilibrar el yin y el yang en el organismo, el agua de los riñones debe unirse al fuego de corazón. El agua de los riñones es el yin de los riñones y sube para reunirse con el yin de corazón con el propósito de ayudarlo a controlar el yang de corazón. El fuego de corazón es el yang de corazón y desciende para reunirse con el yang de los riñones con el propósito de ayudarlo a controlar el yin de los riñones. Este movimiento procede del taijiquan estilo Yang y es llamado "la dama de jade teje con la lanzadera", el propósito marcial es desviar un golpe con el antebrazo y

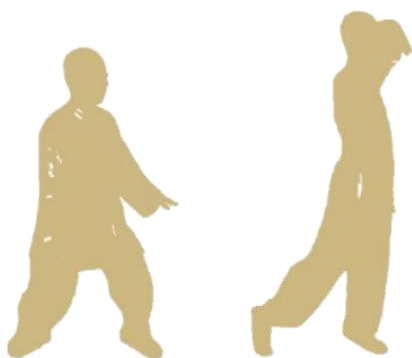
empujar con la mano a un oponente imaginario. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



#### **14 Abrazar la luna en el dantian inferior**

Inspirar al subir las manos. Espirar al situarlas al centro.

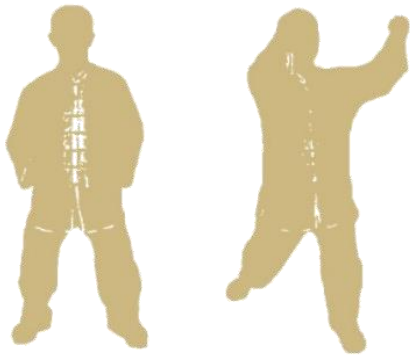
El movimiento tonifica el órgano del riñón que alimenta la energía original en el dantian inferior que se localiza en el bajo abdomen, su área se configura en el triángulo formado entre los puntos Shenque Ren8, Mingmen Du4 y Huiyin Ren1 cuyo vértice apunta hacia abajo y permite la absorción de energía de la tierra. El qigong otorga especial atención al dantian inferior que es el origen de los 3 meridianos extraordinarios Ren, Chong y Dai. Es la sede de la energía congénita y base de la vida. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



#### **15 El fènix despliega las alas**

Inspirar al subir las manos. Espirar al bajar las manos

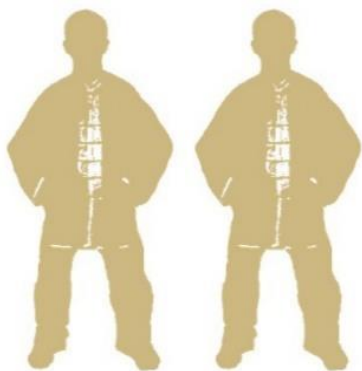
Armoniza el órgano maestro corazón o pericardio, órgano cuya misión principal es proteger al corazón. Este órgano en medicina china tiene las mismas funciones que el corazón. El qigong equilibra el Maestro corazón para temperar las emociones y calmar la mente. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



## **16 Golpear las orejas del oponente**

Inspirar al llevar las manos al centro. Espirar al golpear las orejas del oponente.

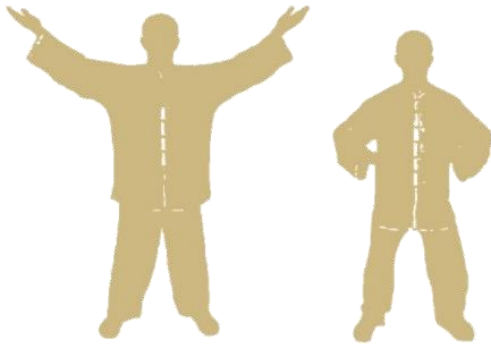
El movimiento estimula especialmente el meridiano de la vesícula biliar y por ende armoniza el hígado. La vesícula biliar junto al hígado son los órganos que contribuyen a la capacidad de decisión y a la resolución de problemas cuando se encuentra en equilibrio energético. El hígado pertenece al elemento madera y se relaciona con los tendones y los ojos, su emoción asociada es la ira. La función de expandir el qi hacia todas las direcciones con un movimiento centrífugo, propio del comportamiento madera asegura el equilibrio emocional. Si la fluencia energética es armónica, las emociones están equilibradas. Sin embargo, cuando la energía del hígado se bloquea provoca, ira, rabia, frustración. Este ejercicio procede del taijiquan estilo yang y mantiene la misma intención y propósito: las manos forman un puño y se proyectan desde los puntos Zhangmen H13 hasta la altura de las orejas de un oponente imaginario. Repetir alternando 3 veces a cada lado, izquierdo y derecho.



## **17 Diseñar círculos en el dantian inferior**

Inspirar al recoger las manos. Espirar al proyectar las manos.

Armoniza la energía en el dantian inferior. El practicante visualiza el dantian pleno de energía que fluye con lentitud y armonía diseñando círculos. Repetir 6 veces seguidas a cada lado, izquierdo y derecho.



### **18 El qi regresa al origen**

Inspirar al subir las manos. Espirar al bajar las manos

La energía regresa al dantian, su origen, para ser reservada y guardada. Repetir 6 veces.