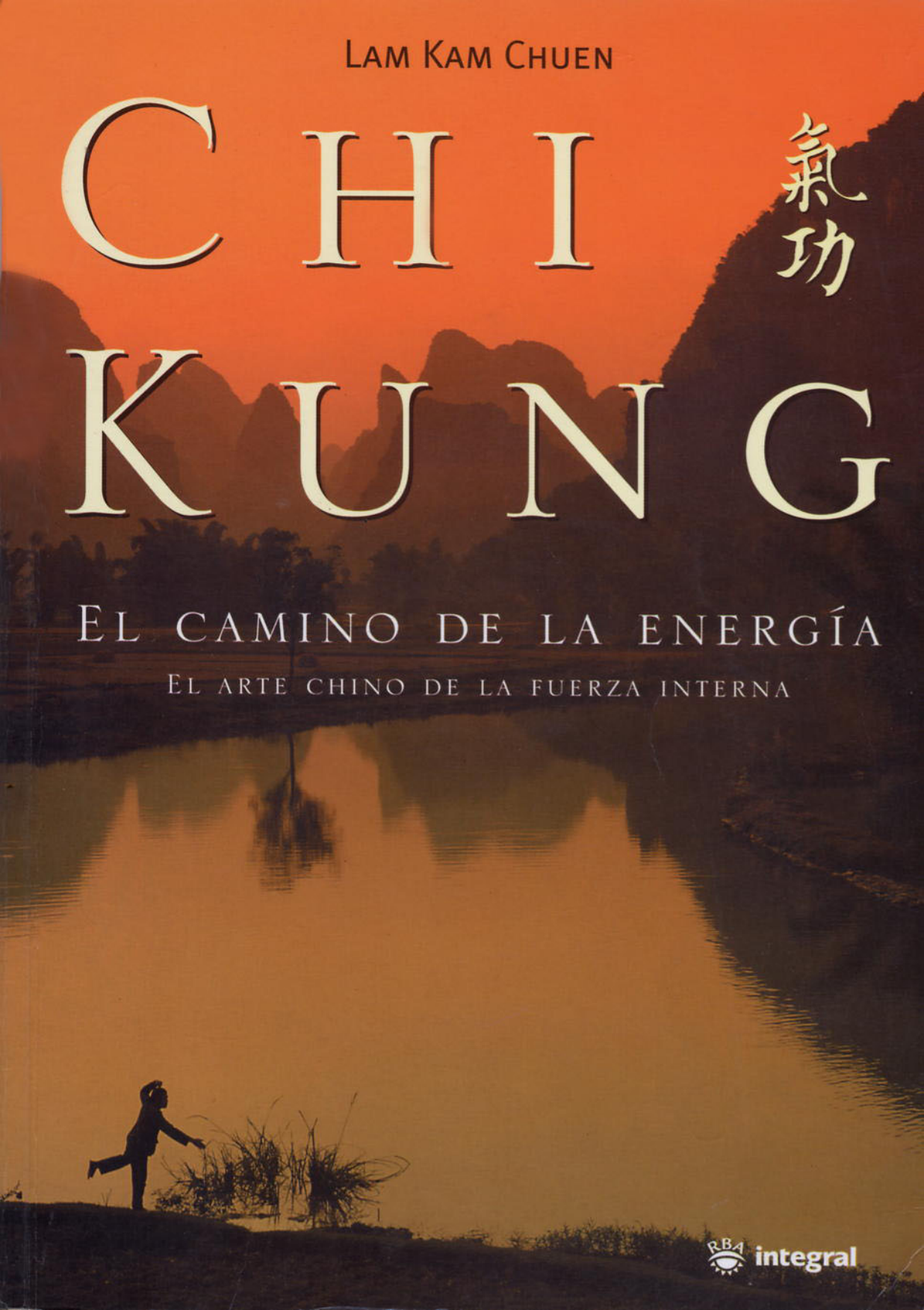
LAM KAM CHUEN

CHI KUNG

氣功

EL CAMINO DE LA ENERGÍA

EL ARTE CHINO DE LA FUERZA INTERNA



RBA integral

LAM KAM CHUEN

CHI KUNG 氣功

EL CAMINO DE LA ENERGÍA

EL ARTE CHINO DE LA FUERZA INTERNA

RBA integral

Las técnicas, ideas y sugerencias de este libro no pretenden ser un sustituto de un tratamiento médico adecuado. Hay que consultar con un médico cualificado cualquier cuestión relacionada con la salud, la alimentación y la medicación.

Chi Kung

Título original: *The Way of Energy*
Autor: Lam Kam Chuen
Diseño: Gail Langley
Fotografías: Fausto Dorelli
Ilustración: Paul Beebee
Dirección: John Pearson y Patrick Nugent

Traducción: Tau Traductors
Edición: Oriol Molas y Josan Ruiz
Diseño de cubierta: Jordi Salvany
Fotografía de cubierta: FPG

© Gaia Books Limited, 1991
Se establecen los derechos de autor del Maestro Lam Kam Chuen de acuerdo con las secciones 77 y 78 del Acta de Derechos de Autor, Diseños y Patentes del Reino Unido de 1988.
© RBA Libros, S.A., 1999
Pérez Galdós, 36 – 08012 Barcelona
www.rbalibros.com / rba-libros@rba.es

4ª edición, junio de 2002

Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Ref.: SL-115 / ISBN: 84-7901-317-6
Depósito legal: B-19.428-2002
Impreso por Gayban Gràfic, S.L., Barcelona

Cómo utilizar este libro

Este libro te ayudará a dominar el sistema básico Zhan Zhuang de ejercicios Chi Kung de energía interna. Las instrucciones están basadas en la experiencia de muchos maestros y de sus alumnos.

La Primera Parte te introduce en los ejercicios de calentamiento y los dos primeros ejercicios de pie, y resume las sensaciones que puedes sentir cuando empieces o progreses a un nuevo nivel. La Segunda Parte te lleva al nivel intermedio, con una serie de ejercicios de calentamiento más enérgicos y tres posiciones de pie. Las cuatro posiciones más avanzadas se presentan en la Tercera Parte, a la vez que los «ejercicios de mentalización», que son técnicas de visualización utilizadas para mejorar la eficacia de las posturas. La Cuarta Parte explica cómo se puede incorporar el Zhan Zhuang en la vida cotidiana. El último capítulo se centra en el autotratamiento de indisposiciones poco importantes.

Las técnicas presentadas en este libro son asequibles para gente de todas las edades y niveles de forma física. El Capítulo 9 presenta programas para los que empiezan a practicar el Zhan Zhuang en diferentes etapas de la vida, por ejemplo, la gente de mediana edad y los más ancianos. Es importante seguir los consejos para cada uno de los ejercicios y no saltarse nada e intentar algo demasiado avanzado para el lector.

Al contrario que los sistemas para mantenerse en forma que establecen regímenes fijos, el Zhan Zhuang permite la individualidad. Puedes progresar a tu ritmo, trabajando cuidadosa y sistemáticamente cada uno de los ejercicios, siguiendo las líneas marcadas en las tres primeras partes de este libro. Una vez te sientas cómodo realizando los ejercicios, podrás crear una rutina diaria a tu medida, inspirándote en las posiciones y las técnicas que hayas aprendido.

Como en cualquier otro sistema de ejercicios, es esencial una práctica regular. No tiene ningún sentido tener prisa, buscando resultados inmediatos. El Zhan Zhuang actúa sobre tus pautas de energía interna y normalmente no manifiesta los resultados externos hasta después de unos pocos meses. Si practicas estos ejercicios como parte de tu rutina diaria, seguirás desarrollando tu energía interna durante toda la vida.

Los dibujos y fotografías de este libro han sido supervisados por el Maestro *Lam Kam Chuen*. Si puedes encontrar a un instructor cualificado, este libro será un recurso permanente para tu entrenamiento.

ATENCIÓN

Las posiciones 6 a 9 (véase las páginas 104 a 119) tienen un fuerte efecto sobre el sistema circulatorio y hacen subir la presión sanguínea. Intenta estas posiciones sólo si tu médico afirma que tu nivel de presión es normal.

Contenidos

Cómo utilizar este libro 5

Prólogo 8
Introducción 11

Primera Parte 23
Capítulo 1 Aprender a estar de pie 25
Capítulo 2 Respiración y relajación 41
Capítulo 3 Movimiento interno 51

Segunda Parte 61
Capítulo 4 Prepararse para la energía 63
Capítulo 5 Crecer como un árbol 83

Tercera Parte 101
Capítulo 6 Raíces y ramas 103
Capítulo 7 Ir más allá 123

Cuarta Parte 139
Capítulo 8 La energía en la vida diaria 141
Capítulo 9 El ciclo de la vida 159
Capítulo 10 Cuidar de uno mismo 173

Índice 189
Bibliografía 191

PRÓLOGO

por el
Profesor Yu Yong Nian
Miembro Honorífico del Consejo de la
Asociación de Ciencia Chi Kung de la República Popular China
y consejero de la Asociación Chino-Americana de Chi Kung

Durante siglos el arte de la fuerza interna era un secreto celosamente guardado en China. Este arte que abarca todas las artes marciales duras y blandas, incluyendo el Tai Chi y el Chi Kung, sólo actualmente está siendo desvelado, tanto en mi país como en el resto del mundo.

Mi experiencia de los extraordinarios beneficios del estilo Zhan Zhuang del ejercicio Chi Kung se extiende a lo largo los últimos 50 años, tiempo durante el cual he estudiado su aplicación en hospitales y clínicas de toda China. Personas de todas las edades acudían para tratarse enfermedades que a menudo ni la medicina occidental ni la medicina tradicional china podían curar: hipertensión, artritis, ciertos tumores y otras enfermedades crónicas de los aparatos respiratorio, cardiovascular y nervioso. Pero ha llegado el momento de poner este sistema de medicina preventiva y terapéutica a disposición de todo el mundo. *El Camino de la Energía* representa una aportación única para comprender la salud y el potencial que son un patrimonio natural de todos los seres humanos. He tenido el placer de poder colaborar en este libro con el Maestro **Lam Kam Chuen** de Hong Kong. Como cualificado practicante de la medicina tradicional china, ha contribuido a mi propia experiencia como cirujano en la tradición médica occidental, tanto mediante sus investigaciones sobre el antiguo estudio del Chi (energía vital) como con sus años de trabajo clínico curando a gente con problemas óseos, nerviosos y musculares. Es extraordinario encontrar a un auténtico maestro de un arte antiguo. Desde los 12 años de edad, Lam Kam Chuen ha dedicado su vida al fortalecimiento y curación internos del cuerpo humano. Desde esa temprana edad, ha estudiado bajo la tutela de maestros de Hong

Kong, Taiwan y China, abarcando una serie de estudios tradicionales que incluyen la fitoterapia, las artes marciales, las grandes filosofías religiosas de la cultura china y ópera china clásica. Es uno de los expertos mejor preparados y con unos conocimientos más profundos en el arte de la curación y el estudio de la fuerza interna que en la actualidad practica y enseña en Occidente. El Maestro Lam es el fundador de la primera y única clínica de este tipo en Europa para tratar a la gente sobre la base de este poderoso y profundo sistema natural. La clínica, abierta en 1991, se encuentra en el corazón del barrio chino londinense.

El Maestro Lam invitó a uno de sus alumnos, **Richard Reoch**, a trabajar conjuntamente en la creación de *El Camino de la Energía*, el primer libro de referencia sobre Zhan Zhuang para los lectores occidentales. Nacido en una familia budista de Canadá en 1948, Richard Reoch formó parte de un pequeño grupo que empezó a estudiar Zhan Zhuang con el maestro Lam en la década de los ochenta. Después de trabajar juntos durante más de un año, e inspirándose en los propios conocimientos del Maestro Lam, su biblioteca de textos chinos, sus trabajos médicos en Occidente y la experiencia de sus alumnos y pacientes, han destilado toda una cultura y una manera completamente distinta de entender a los seres humanos de forma comprensible para la mentalidad occidental.

Este libro es un gran logro, y me encanta pensar que *El Camino de la Energía* será leído en muchos países e idiomas diferentes de todo el mundo. Confío en que todo el mundo que tenga la oportunidad de estudiarlo obtenga la recompensa de su inmenso tesoro oculto.

Yu Yong Nian
Noviembre 1990

于永年
一九九〇年十一月

INTRODUCCIÓN

A primera hora de la mañana, antes de que empiece el tumulto de la vida diaria, gente china de todas las edades comienza la jornada realizando ejercicios tradicionales en los parques y bosques del sitio en que viven. Puedes ver a algunos efectuando ejercicios rítmicos de estiramiento; otros practican las artes marciales. Algo que se observa con frecuencia es el Tai Chi Chuan, el exquisito ejercicio lento, una de las artes marciales blandas, que desarrolla y relaja todo el cuerpo. La primera vez que observas a tanta gente, algunos entrados en los ochenta y otros en la tierna juventud, entrenando juntos de forma apacible bajo los árboles, es uno de esos momentos que no se olvidan nunca.

Pero si te fijas más, puedes descubrir algo todavía más remarcable. Entre todas esas formas en movimiento, aquí y allá verás algunas figuras que captarán tu atención. Son como los mismos árboles. Están plenamente vivos, pero completamente quietos.

Aunque no hay ningún movimiento perceptible, están plenamente dedicados a una de las formas más agotadoras y poderosas de ejercicio que se haya desarrollado jamás. Está tan plenamente centrada en un profundo crecimiento interno que literalmente requiere que estés quieto como un árbol. En chino se lo denomina Zhan Zhuang, «estar quieto como un palo», o «estar quieto como un árbol». Se pronuncia «Jan Jong», o en el sur de China «Jam Jong». Este es el sistema al que te va a introducir este libro.

Como un árbol con sus profundas raíces, su poderoso tronco, y sus grandes ramas que se extienden hacia el cielo, te parecerá que eres inmóvil. En realidad estarás creciendo en tu interior. Este sistema de salud, que previamente se había mantenido en secreto, ahora está atrayendo una considerable atención internacional y un riguroso examen científico. Los resultados son inequívocos: una inmunidad fortalecida, un tratamiento eficaz de enfermedades crónicas, altos niveles de energía diaria y la regeneración natural del sistema nervioso.

El sistema Zhan Zhuang de ejercicios de energía coge a la mayoría de la gente totalmente por sorpresa puesto que, aunque se trata sin duda de un sistema energético de ejercicios, no implica virtualmente ningún movimiento. Al contrario que casi todos los otros métodos de ejercicio, que consumen energía, este sistema de hecho genera energía. ¿Cómo es posible? La respuesta yace en la naturaleza de la energía en el cuerpo humano: cómo se produce y cómo se mueve dentro del cuerpo.

TU ENERGÍA NATURAL

Nuestros cuerpos están llenos de energía, pero se encuentra bloqueada en nuestro interior. Nacemos rebosantes de vida, sin embargo cuando envejecemos se nos agota la vitalidad.

El Zhan Zhuang es un ejercicio único que revierte este proceso de decaimiento. Desarrollado en China, este ejercicio crea y libera un extraordinario flujo de energía natural que se encuentra latente en nuestro interior, y eleva el cuerpo y el alma hasta niveles altos de salud.

La energía de nuestros cuerpos es tan natural y tan espontánea que casi nunca nos paramos a pensar sobre ella. Es como el ritmo constante de nuestros pulmones y la circulación incesante de nuestra sangre. Cada segundo tienen lugar millares de reacciones químicas e incontables impulsos eléctricos pasan a través de todas las partes de nuestro sistema. Además de eso, todos formamos parte del flujo de energía que hay a nuestro alrededor. Las intrincadas redes de energía de nuestro cuerpo forman parte de la energía del mundo natural. Somos como un campo de energía electromagnética del universo en miniatura.

ORÍGENES DE LA ENERGÍA

Empezamos con la fusión de energías vitales de nuestros padres. Desde el momento de la concepción, nace una nueva forma de vida que empieza a crecer. Flotando sin esfuerzo en el fluido de la matriz, obtenemos nutrición, protección e inmunidad. Nos movemos al ritmo del cuerpo de nuestras madres. El sustento fluye hacia nuestro interior a través del cordón umbilical que está en el centro de nuestro ser en formación.

Pero desde el momento del nacimiento experimentamos cambios radicales. El sustento que previamente recibíamos en la matriz ahora debe provenir de alguna otra parte. Nos vemos obligados a obtenerlo por nosotros mismos mediante nuestros pulmones, boca, sentidos y músculos.

Con el paso del tiempo, incluso la forma en que respiramos empieza a cambiar. Al principio respiramos de forma natural, moviendo el vientre como si todavía estuviéramos centrados alrededor del cordón umbilical. Pero cuando crecemos, el centro de respiración sube gradualmente por el torso, por lo que al final de la infancia la mayoría de la gente cree que controla su respiración con los músculos del pecho. Poco a poco, el mero hecho de mantenerse vivo causa tensión en el pecho, hombros, cuello, y cerebro.

Desde el momento en que abrimos por primera vez los ojos como recién nacidos, nuestras vidas se llenan de movimiento. Vemos todo lo que nos rodea en constante acción. Nuestros cuerpos experimentan continuamente tensión nerviosa y muscular de uno u otro tipo. Nuestras mentes se ven atraídas interminablemente en una u otra dirección. Incluso mientras dormimos,

«¿ME ESTÁN TOMANDO EL PELO?»

La primera vez que alguien me dijo que me estuviera quieto como un árbol no le creí. En esa época tenía veintipocos años. Había crecido en Hong Kong y me había preparado para ser un doctor chino tradicional. Desde que tenía 12 años había estudiado artes marciales y había participado en varios torneos. Según el criterio de la mayoría de la gente se podría considerar que era un buen artista marcial y que estaba físicamente en forma. Y ahora alguien me decía: «Si quieres aprender la verdad, deberías quedarte quieto sin moverte». Parecía que no fuera nada, pero lo intenté. No podía creerlo. Fuera lo que fuera lo que estaba pasando, era mucho más agotador que cualquiera de las incontables horas de duros ejercicios físicos que había pasado durante mi juventud.

Durante varios años después, intenté encontrar a algún maestro competente de Zhan Zhuang. Cuando lo conseguí, sólo me dijo una cosa: «estate quieto sin moverte». Hice muchas preguntas, pero no obtuve respuesta. Me dijo: «Tú hazlo». Durante un año eso fue todo lo que me enseñó. Me empecé a preguntar: «¿Soy estúpido? ¿Me están tomando el pelo?» Pero continué practicando todos los días y después de un año, cuando mi profesor vio que estaba preparado para estar quieto de aquella forma, empezó a explicármelo todo. Lentamente empecé a comprender lo que estaba pasando en mi interior. Empecé a comprender mi propia fuerza interna. Todos mis planteamientos cambiaron, incluso mis planteamientos acerca de las artes marciales. Luego, puesto que seguía con mis prácticas de medicina china tradicional, me dijo que contactara con el Profesor Yu Yong Chian, un dentista y maestro Zhan Zhuang de Pekín, quien, a su vez, había estudiado con Wang Xiang Zhai, el Gran Maestro de Zhan Zhuang en su forma moderna. Después de una larga correspondencia, finalmente nos encontramos y pude entrenarme a sus órdenes y aprender no sólo el sistema de ejercicios sino también su aplicación en las artes curativas. Actualmente, incluso tras todos estos años de entrenamiento y de estudio, comprendo exactamente lo que deben pensar al principio mis alumnos cuando les enseño como estar quietos y luego les digo: «Vosotros hacedlo». Y pienso para mí: «Hace años no creía nada de esto. Parece un desafío a todo lo que se nos ha enseñado a pensar». Pero sé que es la verdad. ¡Sólo espero que haya más gente con la suficiente paciencia como para darse cuenta!

las investigaciones han demostrado que nuestra actividad mental persiste. Si le pides a alguien que deje de pensar durante unos momentos y se olvide absolutamente de todo, lo más probable es que descubras que no puede hacerlo. Su mente continúa correteando como un mono, aquí y allí, hacia este recuerdo o hacia esta nueva idea. Imposible detenerla.

Las tensiones mentales de nuestras vidas tienen un efecto directo y desastroso sobre todo lo demás. Una gran proporción de los achaques más comunes que afligen a la gente tienen relación con la tensión; tanto como resultado directo de éstas, como las jaquecas, ataques de corazón y trastornos nerviosos, o indirectamente, como resultado del debilitamiento de los órganos internos del cuerpo y del sistema inmunitario debido a la tensión en los músculos, órganos y nervios.

Raramente nos relajamos. La tranquilidad inicial de nuestro estado original de crecimiento se ha perdido. Nos movemos por el aire, pero somos incapaces de descansar en él como antes éramos capaces de descansar en los fluidos de la matriz.

La gente intenta todo tipo de sistemas para relajarse: ver la televisión, escuchar música, hacer jogging, comer y, por supuesto, dormir. Otros encuentran una ayuda en el yoga o la meditación. Pero muy raramente ninguno de estos sistemas relaja tanto el sistema nervioso como todo el sistema muscular.

En la práctica del Zhan Zhuang, en cambio, podemos encontrar un sistema para relajar tanto el sistema nervioso como los sistemas musculares simultáneamente. Eso despeja el camino para la circulación renovada de la energía natural original de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Hacer esto es el secreto del Camino de la Energía.

CULTIVAR LA FUERZA INTERNA

Utilizar la energía natural original no significa entrar en un trance inconsciente. Relajarse no significa volverse débil. El secreto del arte de la fuerza interna es redescubrir y liberar la poderosa energía que se encuentra latente y bloqueada en el interior de cada ser vivo.

La relajación total sólo es una parte del proceso; la otra es el desarrollo de las capacidades físicas y mentales que han estado sin explotar desde el nacimiento. Es de todos sabido que sólo utilizamos una parte diminuta de nuestras células cerebrales.

También es cierto que sólo entrenamos y somos conscientes de una parte de nuestra capacidad física. La mayoría de las formas de ejercicio –correr, nadar, levantar pesos, deportes de equipo o clases de aeróbic– se concentran en desarrollar la fuerza. La mayoría desarrollan los grupos musculares claves y tienen un efecto vigorizante sobre los pulmones, corazón y sistema cardiovascular.

Pero este tipo de ejercicio tiene un límite de alcance y de beneficio. Mucho antes de que los músculos se hayan desarrollado hasta su plena capacidad, la demanda del corazón y en particular de los pulmones es tan intensa que más tarde o más temprano llega la fatiga y hay que detenerse. El resultado no es solamente un agotamiento temporal, sino también un desarrollo limitado de la potencia muscular.

Los ejercicios Zhan Zhuang resumidos en este libro le capacitarán para ejercitar todas sus masas musculares durante largos períodos sin llegar al agotamiento de los pulmones. De hecho, la respiración se volverá incluso más profunda y lenta, generando un abundante suministro de oxígeno al corazón. Al mismo tiempo, se fortalecerá el pulso, capacitando al corazón para llevar estos elevados volúmenes de oxígeno a los músculos y a órganos internos. Incluso aunque haga ejercicio como no lo ha hecho nunca antes, dejará de jadear grotescamente en busca de aire. Podrá hacer ejercicio sin luchar contra sí mismo. Muy pocas otras formas de ejercicio estimulan, limpian y dan masaje a todos los sistemas internos del organismo de esta manera.



Wang Xiang Zhai

EJERCICIO Y RELAJACIÓN

Para cumplir esta limpieza y refuerzo totales, y para reducir radicalmente el nivel de tensión muscular y nerviosa del cuerpo al mismo tiempo, se requiere un enfoque totalmente distinto del ejercicio. Se requiere un método de entrenamiento que combine el ejercicio con la relajación simultáneamente, que es diferente de realizar un ejercicio vigoroso, como la *calistenia*, y seguir con un período de reposo. El Camino de la Energía se basa en una fusión dinámica y simultánea del ejercicio y de la relajación, dos actividades aparentemente contradictorias, ya que identificamos ejercicio con esfuerzo.

Para aquellos que no están familiarizados con los fundamentos de la medicina china tradicional, los resultados de este sistema de ejercicio pueden parecer que bordean lo mágico, y aquellos que creen en estos fundamentos pueden parecer, a los ojos del neófito, unos crédulos. Pero como el interés en la medicina alternativa adquiere un nuevo impulso y la gente empieza a pensar sobre la salud en formas nuevas y estimulantes, actualmente hay una viva voluntad para considerar más profundamente la sabiduría y la experiencia que hemos heredado de otros siglos y de otras culturas.

SOIS COMO EL DRAGÓN EN HIBERNACIÓN

A mitad de la década de los cuarenta, apareció un anuncio en el periódico chino Shibao y en algunos otros periódicos de fuera de China que invitaba a los que quisieran a acudir y batir a un caballero de mediana edad que vivía en Pekín. Nadie de los que aceptó el reto lo llegó a conseguir.

No es extraño: habían intentado superar a **Wang Xiang Zhai**, *el fundador de un estilo de arte marcial conocido como el Boxeo de las Grandes Hazañas de la Sombra, o* **Da Cheng Chuan**.

El entrenamiento básico para cualquiera que desee practicar el Da Cheng Chuan es una serie de ejercicios de estar quieto de Zhan Zhuang. Como el propio Maestro Wang explicaba a sus alumnos, «La acción se origina en la inacción, y la quietud es la madre del movimiento». El estilo del Maestro Wang era resultado de años de estudio. Cuando era niño tuvo graves problemas de salud, y le animaron a mejorar su condición física aprendiendo artes marciales con el Maestro Guo Yunshan, que vivía en su pueblo. Tras la muerte del Maestro Guo, Wang Xiang Zhai pasó los siguientes 10 años viajando por toda China conociendo y entrenándose con los grandes maestros de artes marciales de la época.

A mediados de la década de los cuarenta, Wang Xiang Zhai estaba preparado para dar a conocer su nuevo estilo, el Da Cheng Chuan, y se trasladó a Pekín, donde pronto fue reconocido como un maestro de sabiduría y valor extraordinarios.

Para ayudar a sus alumnos, que pasaban horas bajo su tutela, quietos como árboles, el Maestro Wang componía versos que condensaban la esencia de sus enseñanzas: «Impulsados por la fuerza natural, sois tan fuertes como un dragón. Aspirando y respirando de forma natural y relajada, percibís el mecanismo de todos los movimientos. Disponed de las fuerzas del Universo, y dejad salir toda vuestra capacidad instintiva. En movimiento sois como el tigre furioso, en la quietud sois como el dragón en hibernación.»

EL CAMINO CHINO

Los Chinos han estudiado la energía del cuerpo humano durante miles de años. Este estudio es una de las actividades más antiguas de la civilización humana de las que queda constancia escrita, y se remonta al reinado del Emperador Amarillo (que se cree que tuvo lugar entre los años 2690-2590 a.C.). Este estudio se ha expandido y desarrollado hasta nuestros días. Los resultados forman una recopilación sofisticada y meticulosa de conocimientos que relaciona tres disciplinas que normalmente se tratan totalmente por separado en Occidente: la medicina, la filosofía, y las artes marciales. La parte central del análisis chino de la energía y su comportamiento es el concepto del Chi. El carácter chino para el Chi (arriba) tiene diversos significados. Puede significar «aire» o «respiración», pero se utiliza más usualmente para representar el concepto de «energía» o «esencia vital». En el cuerpo humano, el Chi es la energía fundamental que sustenta la vida y está presente en todos los procesos biológicos vitales de todas y cada una de los millones y millones de células. El Chi conduce todas las actividades del organismo, y no es una energía únicamente humana. Todos los seres tienen una parte de la manifestación natural del Chi o energía fundamental del universo. De la misma forma que la ciencia moderna ha demostrado la unidad y constante interrelación de toda la materia y la energía en las estructuras y procesos elementales de nuestro planeta y del cosmos conocido, también lo hacía la forma china de comprender el Chi basada en la observación minuciosa de la delicada e interdependiente red de modelos de energía que fluyen por todo y forman la base de todo lo existente.



El carácter chino para el Chi



El pueblo chino practica Tai Chi en los parques

EL SISTEMA HUMANO DE ENERGÍA

Una de las grandes contribuciones de la cultura china antigua fue el descubrimiento de que es posible seguir y analizar con mucha precisión todas las pautas de la energía en el cuerpo humano. Este conocimiento puede utilizarse, por tanto, como base de la medicina preventiva y del tratamiento de enfermedades.

Los médicos y filósofos más famosos de China han contribuido enormemente al análisis y aplicación práctica de los sistemas de energía del cuerpo. A partir de este estudio surgieron las características distintivas de la medicina china tradicional, incluidas las prácticas de la acupuntura y la medicina herbaria, y una serie de sistemas de ejercicio que fortalecen al cuerpo internamente.

La energía circula a través de todo el cuerpo por canales que en Occidente se denominan «meridianos», que a menudo funcionan de forma paralela al sistema cardio-vascular. A través de redes más finas, si cabe, de rutas radiantes, el Chi anima toda la materia viviente de tu cuerpo.

OBSTRUCCIONES DE LA ENERGÍA

La red del Chi es como cualquier sistema de transporte. Si hay alguna obstrucción en cualquier punto importante, automáticamente se saturará todo el sistema. A corto plazo, la red normalmente puede hacer frente a la obstrucción compensándola de alguna manera, pero a largo plazo, puede tener lugar una deformación o daño permanente, si esta obstrucción persiste.

Las obstrucciones de la red del Chi pueden ser causadas por una serie de factores. A veces los trastornos importantes pueden ser causados por contusiones, lesiones musculares, y torceduras, especialmente si no se tratan adecuada e inmediatamente. Sentarse durante largos períodos (lo que es común en el trabajo de oficina y otros tipos de trabajo) y también las presiones internas generadas por la tensión nerviosa pueden bloquear la circulación del Chi. Incluso una existencia extremadamente sedentaria sin lesiones o tensión, puede conllevar la deformación de la red del Chi por un uso irregular o una mala conservación. De todas formas, si se cuida adecuadamente, sus propiedades mejoradoras de la vida continuarán manteniendo una existencia vigorosa y saludable durante años y años.

Los antiguos chinos descubrieron que era posible desarrollar y dirigir la energía vital del cuerpo en formas particulares. Se podía alimentar esta energía para ayudar a prevenir enfermedades y un envejecimiento prematuro. Se podía conseguir que fluyera de una persona a otra y por tanto se utilizaba para ayudar a curar a los enfermos. También podía utilizarse con efectos eficaces en las artes marciales. Los sistemas de ejercicio utilizados para estimular y canalizar la energía humana se empezaron a denominar Chi Kung, que significa literalmente «ejercicios de energía», de los cuales el sistema Zhan Zhuang es una parte (véase Chi Kung, El Ejercicio de la Energía, en la página 20). Algunos tipos de Chi Kung se centran exclusivamente en la mente, la posición, la respiración, o el movimiento, o combinan sólo algunos de estos elementos. El Zhan Zhuang, el sistema descrito en este libro, fusiona estos cuatro elementos.

CHI KUNG, EL EJERCICIO DE LA ENERGÍA

El objetivo del ejercicio Chi Kung es estimular el flujo de energía interna del cuerpo de manera que atraviese a toda velocidad y limpie de forma efectiva toda la red de canales Chi, o «meridianos». A lo largo de los siglos se han realizado investigaciones intensivas para desarrollar un sistema de ejercicio que acelere la circulación de la sangre (y por tanto también estimule el flujo del Chi) sin provocar una presión intolerable para los pulmones. Los resultados se tradujeron en la sabiduría compendiada en las prácticas respiratorias del taoísmo y el budismo, y en las prácticas y disciplinas de las artes marciales. El Chi Kung, como se conocieron los ejercicios resultantes, usaba una serie de ejercicios de respiración para controlar el movimiento interno del Chi mientras el cuerpo se mantenía virtualmente inmóvil. Durante siglos, la mayoría de los conocimientos de Chi Kung pasó de padres a hijos o en reducidos círculos de maestros y alumnos, y se mantuvo relativamente en secreto. Sólo últimamente se ha enseñado y debatido públicamente. Hay una gran cantidad de aplicaciones del ejercicio Chi Kung, que varían desde el tratamiento de enfermedades crónicas hasta el desarrollo de poderes físicos extraordinarios que permiten a sus practicantes romper ladrillos con los dedos desnudos. Actualmente, se está utilizando cada vez más para asistir en el tratamiento de enfermedades que la práctica médica occidental no puede curar con éxito. También se está utilizando para ayudar a prevenir enfermedades mediante el reforzamiento de los sistemas inmunológicos y la fuerza interna. Lo que ofrece el Chi Kung es un método de entrenamiento del sistema nervioso, la mente, y los órganos internos de forma simultánea, de forma que la fuerza interior de la persona aumente hasta nuevos niveles de poder y salud.

UN DESTINO, MUCHAS RUTAS

Hay muchos estilos y escuelas de Chi Kung. Hay Chi Kung para la salud, para terapias, para las artes marciales, y para el desarrollo espiritual. Hay escuelas budistas y taoístas de Chi Kung. En las artes marciales, el entrenamiento Chi Kung incluye técnicas conocidas como «la palma de hierro», «la cota de hierro», y «la cubierta de campana de metal». En el atletismo, se utiliza el Chi Kung para desarrollar la potencia muscular y la resistencia. En medicina hay dos ramas de Chi Kung: una es el Chi Kung del movimiento; la otra se limita a la respiración estática y a ejercicios de meditación. En el terreno espiritual, hay ejercicios de Chi Kung que capacitan al alumno para experimentar nuevas dimensiones. El objetivo, de todas formas, de fortalecer la energía interna, sigue siendo fundamental en todas estas disciplinas.



Chi Kung

La capacidad de transformar la energía e incluso de crearla en el interior de cada ser es uno de los profundos secretos de la vida. Como un árbol, cada uno también es una gran central de energía de la naturaleza. Comparte una gran afinidad con los incontables árboles que le rodean en el planeta. Los árboles tienen mucho que enseñarnos. Están perfectamente adaptados al ritmo de las estaciones. Combinan su inmensa fuerza con la sensibilidad más delicada. Convierten la luz solar y el aire en combustible. Comparten la tierra con otros, pero están seguros en su propio interior.

Esta es la visión de la vida que tan maravillosamente se describe en el antiguo clásico taoísta de Lao Tzu, el Tao Teh Ching:

De pie, solo e inmutable,

Uno puede observar todos los misterios,

Presentes en cada momento y que siguen incesantemente:

Esta es la puerta a las maravillas indescriptibles.

Esta es una de las primeras referencias al Zhan Zhuang: al estar de pie, como un árbol, solo e inmóvill, se llega a comprender todo lo que ocurre en el interior del ser, todos los cambios internos que tienen lugar en los órganos y músculos. Es necesario practicar constantemente. Cada uno nota las reacciones que tienen lugar en su interior. Este sentimiento nunca acaba. Sigue y sigue, una y otra vez. Este es el Camino: no importa lo lejos que uno vaya, nunca llegará al final de todas las cosas maravillosas que se pueden descubrir.



Zhan Zhuang



PRIMERA PARTE



El Maestro Lam en la segunda posición.

CAPÍTULO 1
APRENDER A ESTAR DE PIE

El sistema Zhan Zhuang empieza con dos ejercicios básicos para estar de pie. Estos empiezan a crear y liberar el flujo natural de energía de tu interior. La primera posición, una postura sencilla en pie (véase las páginas 28-29), posibilita la relajación de tu cuerpo como preparación para los otros ejercicios. La segunda posición, «Sujetar el Balón» (véase las páginas 34-35), es la posición clave de todo el sistema. Resulta esencial para estar completamente cómodo en estas dos posiciones antes de pasar a los ejercicios de la Segunda Parte, el nivel intermedio.

Las rutinas sencillas de calentamiento de las siguientes páginas preparan el cuerpo para los cambios internos que tienen lugar durante los ejercicios Zhan Zhuang. Estos ejercicios son esenciales para los principiantes porque, aunque las posiciones de pie no parezcan agotadoras, si se realizan adecuadamente, la actividad resultante interiormente es enorme y afecta a todo el sistema.

Durante los ejercicios de este capítulo tal vez te sientas un poco débil, tiembles o te pongas tenso. Pero no te muevas: respira con naturalidad y relájate. Utiliza este momento para notar todos los cambios y sensaciones remarcables en tu cuerpo. Recuerda: quedarse inmóvil no significa no hacer nada, este es el ejercicio.

Cuando te hayas familiarizado con los dos primeros ejercicios de pie, necesitarás aprender a respirar y a relajarte, como se explica en el Capítulo 2. Esto te dará la experiencia del ejercicio y la relajación simultáneos durante las posturas de pie, lo que es fundamental para este sistema de ejercicios. Las curiosas sensaciones que puedes experimentar cuando empieces los ejercicios se describen en el Capítulo 3.

Empieza realizando los ejercicios de la posición de pie durante cinco minutos al día. Después de tres semanas, aumenta hasta diez minutos. Tres semanas después, aumenta a 15 minutos, y a 20 minutos al cabo de tres semanas más. Puedes seguir aumentando si así lo deseas, pero 20 minutos refrescarán todo tu organismo. Sigue el consejo del paso a paso, practicando un poco cada día. No intentes ir demasiado deprisa: desarrollar el autocontrol también es parte del entrenamiento.

Calentamiento

Como en todas las prácticas de ejercicio, el calentamiento es esencial. Ayuda a que el cuerpo esté flexible y a que se abran los canales internos por los que fluye la energía. Las dos articulaciones mayores y más importantes son las rodillas y los hombros. Por tanto, si las relajas tienes probabilidades de obtener los grandes beneficios de los siguientes ejercicios Zhan Zhuang. Como principiante, es importante realizar estos ejercicios de calentamiento cada vez que empieces la práctica de Zhan Zhuang. Esto te llevará unos seis o siete minutos. Si los practicas de forma regular, te darán protección a largo plazo contra la artritis y otros transtornos menores que reducen la flexibilidad normal del cuerpo. Si eres un alumno avanzado (por ejemplo, si has practicado el Tai Chi Chuan durante varios años), puedes calentar con el sistema Ba Duan Jin, que se explica en el Capítulo 4.

CUÁNDO Y DÓNDE PRACTICAR

Por la mañana antes de desayunar es el mejor momento para empezar. A otras horas, deja pasar media hora después de las comidas antes de empezar el ejercicio.

Intenta realizar los ejercicios donde el aire sea fresco: en el exterior es ideal, pero una habitación tranquila y bien ventilada también va bien.

ROPA

Asegúrate de estar cómodo y relajado. Viste ropa holgada cuando te entrenes. De lo contrario, afloja el cuello y la cintura, y quítate el reloj de pulsera. No entrenes con pantalones estrechos o tejanos, o llevando calzado de tacón alto.



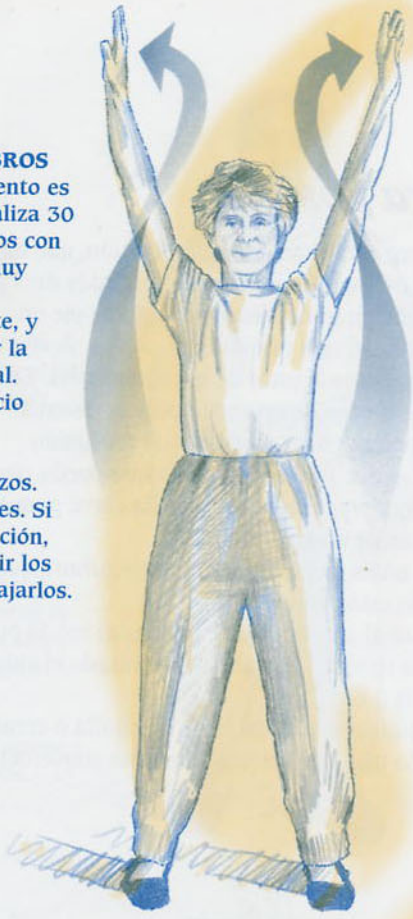
CALENTAMIENTO DE LAS RODILLAS

El primer calentamiento es para las rodillas. Durante el ejercicio, intenta permanecer relajado de cintura para arriba. Para evitar la tensión en el cuello, mira ligeramente hacia abajo a una distancia aproximada de dos metros delante tuyo. Para obtener un mayor provecho de este ejercicio, dobla el número de círculos.

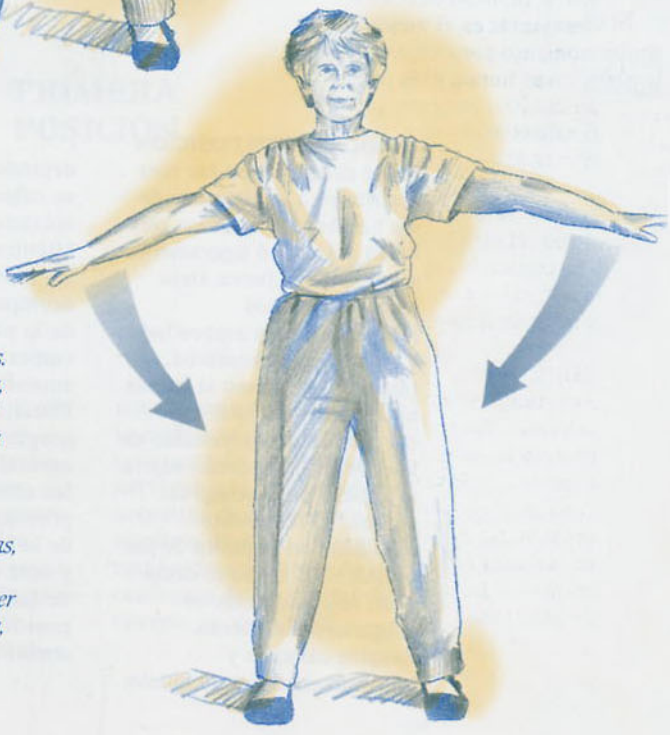
Ponte en pie con los pies juntos. Dobla las rodillas y agáchate de forma que te toques las rodillas con la punta de los dedos. Con las manos en las rodillas, haz girar las rodillas 30 veces hacia la izquierda y 30 veces hacia la derecha.

RELAJAR LOS HOMBROS
El segundo calentamiento es para los hombros. Realiza 30 o 40 círculos completos con los brazos. Empieza muy lentamente, luego ve acelerando ligeramente, y luego vuelve a reducir la velocidad hasta el final. Para un mayor beneficio realiza 60 círculos.

Inhala al subir los brazos. Exhala cuando los bajes. Si andas corto de respiración, inhala y exhala al subir los brazos, y también al bajarlos.



1. Ponte derecho con los pies separados a la distancia de los hombros. Coloca los pies hacia delante. Lentamente, levanta los brazos como si sostuvieras una pelota grande de playa entre las manos. Cuando las manos estén encima de la cabeza, giralas hacia fuera.



2. Luego baja los brazos describiendo un arco descendente hacia los costados. Al bajar lentamente las manos, imagina que cada una de ellas aprieta suavemente una pelota de playa hacia abajo. Presta atención a no encorvar los hombros. Cuando tengas los brazos a la altura de las caderas, muévelos lentamente hacia adelante para que puedan volver a sostener la pelota imaginaria, y luego vuelve a levantarlos.

Wu Chi, la primera posición

Todos los ejercicios Zhan Zhuang empiezan con esta posición, que es muy importante. Incluso en los niveles extraordinariamente avanzados de ejercicio, empezamos con un período de inmovilidad estando de pie en la posición Wu Chi: la posición de la energía primaria.

La posición Wu Chi implica simplemente estar de pie e inmóviles. Es una ocasión para prestar atención a las tensiones en el cuerpo y el sistema nervioso. Al mismo tiempo se convierte en un momento de relajación profunda e intensa que dura todo el día. Por muy sencilla que pueda parecer, esta primera posición, correctamente practicada, contiene la clave para abrir la despensa de tus grandes reservas de energía interna.

Una buena idea es ir al lavabo antes de empezar, para asegurarte que no tendrás que interrumpir el ejercicio estacionario.

Intenta realizar el entrenamiento al aire libre, de espaldas al sol. Si puedes estar cerca de un árbol con el sol a tu espalda, habrás encontrado el sitio ideal. No lo hagas nunca con lluvia o niebla.

Si estás en el interior, puedes utilizar una habitación tranquila o crear un ambiente de tranquilidad poniendo una grabación que emane suavemente música instrumental.

COLOCARSE EN POSICIÓN

Ponte derecho, con los pies separados a la distancia de los hombros. Coloca los pies hacia delante, o ligeramente girados hacia fuera. Deja colgar las manos relajadamente a ambos lados y deja caer los hombros. Imagina que, como si fueses una marioneta, todo tu cuerpo cuelga suspendido de la cabeza. Una cuerda sujeta tu cabeza por encima del cráneo, directamente alineada con la punta de las orejas. Nota cómo te dejas caer, relajado, como si colgaras de la cuerda. Respira calmada y naturalmente. Estate quieto, dejando que todo tu sistema se calme, durante un máximo de cinco minutos. Mientras haces esto, sigue las indicaciones que acompañan a la ilustración de la página siguiente, empezando por la parte superior de tu cabeza. Estúdialas cuidadosamente y asegúrate de prestar una atención meticulosa a todos los elementos que en ella se presentan. Repite cada uno de los puntos indicados una y otra vez hasta estar seguro de que puedes asumir la posición Wu Chi de forma natural y perfecta.

Mira hacia delante y ligeramente hacia abajo.

Deja caer un poco la barbilla de forma que la garganta no salga hacia delante. Libera toda la tensión de tu cuello.

Deja que los brazos cuelguen relajadamente. Deja caer los hombros y los codos.

Relaja las caderas y la barriga. Extiende la parte inferior de tu columna vertebral hacia abajo, de forma que ni la barriga ni las nalgas sobresalgan.

Mantén los talones a la misma distancia que los hombros. Nunca pongas los pies hacia dentro.



Inhala y exhala poco a poco sólo por la nariz. Mantén la boca cerrada, pero sin presión. No aprietes los dientes. Si se forma saliva, trágatela.

Exhala completamente y deja caer el pecho: esta es la postura ideal.

No pongas los dedos rígidos. Deja que se curven suavemente y estén ligeramente separados.

Abre las rodillas. Dóblalas muy ligeramente. Asegúrate de que no estén rígidas, en posición cerrada.

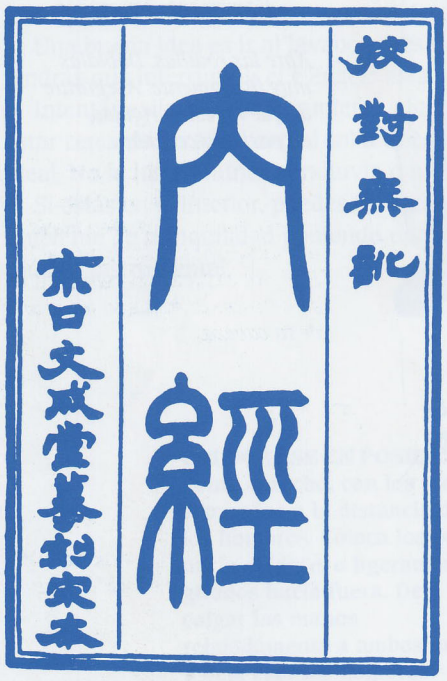
PRIMERA POSICIÓN

TIEMPO DE PRÁCTICA

Al principio, incluso esto que es lo más sencillo –estar quieto de pie durante pocos minutos– puede parecer imposible cuando lo intentes. Treinta segundos pueden parecer una eternidad; cinco minutos pueden parecer una agonía. El aburrimiento puede volverte loco. Estas reacciones son simplemente la evidencia de la tensión constante de tu sistema nervioso y la prueba de que necesitas realizar este ejercicio. El Zhan Zhuang ha empezado a alertarte de la confusión de las pautas de energía de tu cuerpo.

Alinear la mente y el cuerpo

Cuando ya dominas la primera posición, con el cuerpo alineado correctamente, absorbes energía Chi de la tierra, y se acelera su flujo a través de tu cuerpo. Esta práctica de permanecer inmóvil de pie es una disciplina antigua. La primera referencia conocida a esta práctica data del libro más antiguo e influyente de la historia de la medicina, *El clásico de medicina interna del Emperador Amarillo* (Huang Ti Nei Ching), que se cree fue escrito hace 4.000 años. En el primer apartado, el Emperador le dice al médico de la corte:



He oído que en los tiempos antiguos existían los llamados Seres Espirituales:

Estos estaban entre el Cielo y la Tierra, conectando el Universo;

Comprendían y eran capaces de controlar tanto el Yin como el Yang, los dos principios fundamentales de la naturaleza;

Inhalaban la esencia vital de la vida;

Sus espíritus se mantenían inmóviles;

Sus músculos y su carne eran una sola cosa:

Esto es el Tao, el Camino que estás buscando.

Ilustración de la portada de El clásico de medicina interna del Emperador Amarillo.

Este pasaje poético se refiere a «estar inmóvil sin cambiar», lo que actualmente conocemos como Zhan Zhuang. Permaneces alineado entre la tierra y el cielo, conectando las dos grandes fuerzas del cielo y la tierra. Puedes comprender las fuerzas fundamentales de energía de tu cuerpo. Cuando practiques de esta manera, con toda tu fuerza de espíritu, no sólo sincronizarás todo tu cuerpo con la totalidad de tu mente, sino que sentirás que el cielo y la tierra se funden conjuntamente en tu interior.

EL YIN Y EL YANG
El Yin y el Yang son fuerzas contrarias y complementarias como el día y la noche, lo femenino y lo masculino, en nuestro universo en constante cambio. La teoría del Yin y el Yang se describe en la obra del *Emperador Amarillo*.

ADOPTAR LA POSICIÓN

Cuando ya te sientas cómodo en esta posición, piensa acerca de las siguientes indicaciones. Adapta lentamente la posición de tu cuerpo para corregir el equilibrio y la posición.

El punto por el que estás suspendido está en línea con las puntas de tus orejas.

Todo tu cuerpo está suspendido por la parte superior de tu cabeza. Cuelgas de ella como una marioneta, o como un abrigo en una percha.



El Tan Tien está 3 cm. por debajo de tu ombligo, a una tercera parte del camino hacia tu interior (véase la página 42). Está alineado con el punto de suspensión de la parte superior de tu cabeza.

Desde debajo de las rótulas, tus raíces se extienden hacia abajo. De tus rodilla hacia arriba, te elevas como un árbol, en un reposo calmado, entre la tierra y el cielo.

Tu peso está distribuido uniformemente entre tu pie izquierdo y tu pie derecho. Tus raíces se hunden profundamente en la tierra, como las de un árbol.

El peso de tu cuerpo reposa en el centro de las plantas de los pies.

UN CAMPO DE ENERGÍA

A los chinos les gusta hacer ejercicio en presencia de los árboles, cuyo Chi es maravilloso. Los árboles están totalmente expuestos a los elementos, y obtienen su poder de todo lo que les rodea. Con sus raíces llegan a grandes profundidades en la tierra. Se elevan hacia arriba para recibir la luz. Sus troncos fibrosos están llenos del flujo de la vida. Obtienen su fuerza de la tierra, del agua y de la lluvia, y del espacio que les rodea. En esto es en lo que pensamos cuando hablamos de «estar de pie como un árbol». Eres un campo de energía. Te nutres de todo lo que te rodea, como un árbol que se alza en medio de los elementos.

El árbol en invierno

Esta es la época de la regeneración oculta. La niebla flota sobre el suelo. En los campos se forma escarcha.

El árbol está inmóvil. Se alza solo y tranquilo. En la oscuridad del amanecer, la naturaleza duerme. No hay movimiento en el aire, ninguna señal de temblor en las ramas. El árbol está silencioso en la oscuridad como una piedra: como un pilar en el patio de un templo vacío.

Un sonido distante rompe la tranquilidad. Los primeros rayos de luz del día avanzan sobre la tierra. La sombra del árbol se mueve con el amanecer, pero el árbol está inmóvil.

La tierra de debajo del árbol está helada. Sobre la tierra, la corteza está fría, las ramas están rígidas. Un caminante podría preguntarse si el árbol vivirá en primavera.

Pero por debajo del suelo la tierra es cálida. El peso de todo el árbol desciende a las raíces, que son indiferentes al suelo helado, crecen hacia el centro de la tierra.

El árbol no tiene miedo. Había sido una semilla: sabe que la tierra lo sustenta. En su corazón se forma un anillo vital. Alrededor de su columna vertebral, surge una nueva vida que proviene de la tierra, mientras los copos de nieve caen sobre el árbol inmóvil y silencioso.

«Sujetar la pelota», la segunda posición

El siguiente paso del entrenamiento Zhan Zhuang es empezar «Sujetando la pelota». Esta posición forma la base de muchos de los ejercicios más avanzados, y acelera la circulación interior de la energía por los pies, subiendo por todo el cuerpo, hasta las manos y la cabeza.

Intenta mantener la segunda posición durante un máximo de cinco minutos. Probablemente sentirás un dolor considerable debido a la tensión de tus hombros, brazos y rodillas. Esto es en parte fatiga muscular, y en parte la reacción de tu sistema nervioso. Ten paciencia. Nada de lo que estás haciendo es perjudicial. Estás volviendo a un estado original de la existencia. Tu viaje requiere disciplina y diligencia.

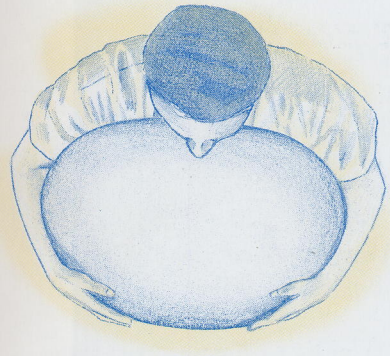
Mientras mantienes esta posición, imagínate que reposas sobre otras pelotas que aguantan todo tu peso (véase la ilustración de la página siguiente).

Para empezar, mientras estás de pie inmóvil, sujetando la pelota imaginaria, repasa todos los principios de esta posición (véase la página siguiente).

ADOPTAR LA POSICIÓN
Partiendo de la primera posición, la posición Wu Chi (véase la página 29), déjate caer ligeramente. Tus rodillas se doblan mientras te dejas caer hacia atrás. Tu cabeza, torso, y cinturón pélvico permanecen suavemente alineados, exactamente como si estuvieran en la primera posición. Tu columna vertebral se estira hacia atrás y se endereza naturalmente. No te dobles hacia delante. Imagínate sencillamente que estás apoyando las nalgas en el borde de un taburete alto. Tu peso descansa por igual en ambos pies.



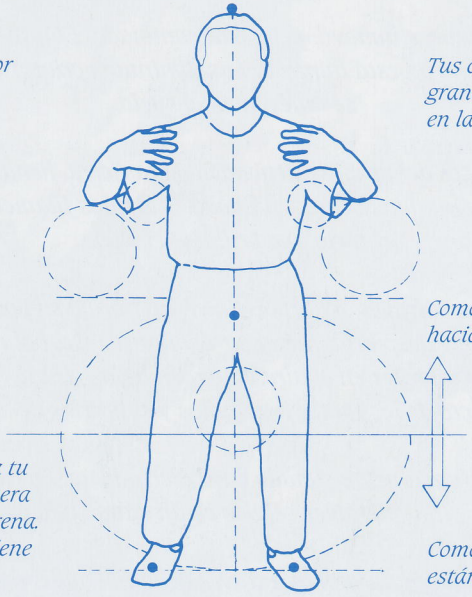
1. Lentamente, mueve hacia delante los brazos y forma un círculo abierto frente a tu pecho a la altura de los hombros. Las palmas abiertas de las manos están encaradas a tu pecho. La distancia entre las puntas de los dedos de una mano y los de la otra es equivalente a 1-3 puños, 7-21 cm. La punta de los pulgares no debe estar por encima de los hombros. Las muñecas están a la misma distancia entre sí que los hombros. Los codos están ligeramente más bajos que las muñecas y los hombros. El ángulo entre la parte superior del brazo y el antebrazo es ligeramente superior a 90 grados.



2. Imagínate que estás sosteniendo una gran pelota hinchada entre las manos, antebrazos, y pecho. La aguantas suavemente, sin presión. La pelota reposa naturalmente en la superficie interior del círculo formado por tus dedos, palmas, brazos y pecho.

Tus axilas y la parte superior de tus brazos se apoyan en dos pelotas pequeñas.

Tus codos se apoyan en dos grandes pelotas que flotan en la superficie de un estanque.



Tus muslos aprietan suavemente una pelota entre ambos.

Como un árbol, te alzas hacia el cielo.

Una pelota enorme aguanta tu peso detrás tuyo, como si fuera una pelota de playa en la arena. El peso en tus pies se mantiene ligeramente hacia delante.

Como un árbol, tus piernas están arraigadas en el suelo.

APOYARSE SOBRE PELOTAS IMAGINARIAS

VISUALIZAR LAS PELOTAS

Las pelotas son un elemento indispensable de este notable sistema. Debes visualizarlas claramente en tu cerebro. Al aguantar la pelota imaginaria en tus brazos, liberas cualquier presión que oprima los lados de tu pecho y abdomen. Mantener la posición fortalece tu energía física y mental. Las demandas equilibradas, pero en aumento, de tus sistemas sanguíneos y energéticos, aumentan la circulación en ambos. Las demás pelotas imaginarias son una gran ayuda para la relajación: aprende a apoyarte totalmente en ellas.

El árbol en flor

La estación cambia imperceptiblemente. La luz del amanecer es pálida. Las nubes van a la deriva en el horizonte. A lo lejos nada se mueve. Es un amanecer tranquilo.

El árbol permanece inmóvil, pero está cambiado. El aire de la mañana es cálido, la hierba está húmeda. Las diminutas criaturas de la tierra se mueven en el suelo.

Las crecidas raíces del árbol se extienden en la tierra, llenas de incontables cambios en su mundo oscuro y húmedo. Sus finos filamentos absorben el rocío que brilla en el suelo.

La tierra asciende a través del árbol. En el interior de su poderoso tronco, la vida se estremece y despierta. Inmenso y solitario, el árbol está dando a luz. Se abren nuevos brotes en el aire. Emergen hojas rizadas en miniatura, el producto de los meses tranquilos y solitarios del invierno.

El árbol está profundamente sumido en el crecimiento. Su corteza está tensa. Innumerables células están dando a luz.

Los vientos de la mañana soplan a través del árbol que crece. En cada rama, los capullos y flores tiemblan bajo la brisa. A cada rayo de sol aparecen nuevas hojas. Los poros abiertos de las hojas respieran y llenan sus venas. El árbol está envuelto por el silencio como una cascada. Permanece paralizado, inmóvil entre el potente tirón de todos los filamentos de sus raíces y los pétalos fragantes y evanescentes de sus ramas.



El Maestro Lam en la primera posición.

Consejos prácticos

Los beneficios de la práctica del Zhan Zhuang son el resultado del crecimiento y la transformación interior. Los cambios fundamentales empiezan a ocurrir en los órganos internos y el sistema nervioso. Sin una sensibilidad o un entrenamiento fuera de lo normal, la mayoría de nosotros no puede notar estos cambios al principio, mientras que sí que notamos los efectos inmediatos de una actividad muscular fuerte como el 'jogging' o el levantamiento de peso. El impacto inicial del Zhan Zhuang tiene lugar en tu interior, como una explosión en las profundidades marinas, y por tanto es fundamental ser consciente de lo que hay que hacer al empezar el entrenamiento.

PUNTOS A RECORDAR

- *Si te sientes cansado o desfallecido, no cierres los ojos, puesto que te arriesgas a desmayarte.*
- *Recuerda que debes relajarte mientras aguantas la posición correcta. Deberás controlar la tensión una y otra vez.*
- *Cuando termines la segunda posición, baja los brazos y permanece inmóvil durante dos o tres minutos. Luego agita suavemente los brazos y las piernas. Para finalizar, es bueno realizar un serie de veinte círculos con los brazos a velocidad moderada.*
- *Finalmente, andad lentamente durante un par de minutos. Ahora ya estáis preparados para tener un gran día.*
- ***Mujeres:** una mayor circulación de la sangre puede provocar unos períodos más fuertes. En tal caso, realizad el ejercicio durante menos de veinte minutos durante la menstruación.*

TU APARIENCIA

Después de acabar el ejercicio de pie, una buena sugerencia es que te pases las manos por la cara varias veces, como si te estuvieras lavando la cara.
Esto aumento el flujo del Chi en tus manos y la circulación del Chi en la piel de tu cara. Se te verá más fresco –incluso «pulido»–.
Esto, combinado con una mayor concienciación, dará a tus ojos un aspecto más claro y brillante.

EXAMÍNATE TÚ MISMO

Dos comprobaciones simples muestran que los ejercicios están produciendo cambios en tu cuerpo.

Ponte derecho con los pies separados a la distancia de los hombros. Deja caer un brazo muerto a un costado. Levanta el otro brazo en la segunda posición Zhan Zhuang, como si estuvieras sosteniendo una pelota grande entre ese brazo y el pecho. Respira lentamente por el Tan Tien varias veces (véase la página 42). Tras uno o dos minutos sentirás la diferencia entre tu costado derecho y tu costado izquierdo. Luego, levanta el otro brazo para sostener otra pelota. Podrás sentir el circuito de energía sin que tus dedos se toquen.

Para sentir como aumenta la circulación de la sangre, haz una segunda prueba. Sostén la pelota invisible durante 10-15 minutos entre las manos y el pecho. Luego, baja los brazos. La sensación de hormigueo en los dedos es el resultado del gran flujo de sangre y de Chi.

CAPÍTULO 2
RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Pensad en un bebé en la matriz. Las posiciones ligeramente curvadas del Zhan Zhuang se basan en este estado original. Estas posiciones posibilitan que tu energía se redirija adecuadamente a través de las curvas de las articulaciones principales. Pero hay dos elementos más que resultan vitales para el redescubrimiento de tu energía natural original. Estos elementos son la respiración y las condiciones de los sistemas mental y nervioso.

El estado de los sistemas mental y nervioso tiene un profundo efecto sobre la respiración y sobre el funcionamiento de todo tu ser. Los pensamientos y sentimientos tienen un efecto obvio sobre la respiración y el ritmo cardíaco. Tienen una influencia poderosa sobre la química liberada en la sangre y sobre la tensión de los músculos. Un ejemplo clásico de ello son los problemas del ritmo cardíaco, del ritmo respiratorio, y del sistema digestivo. Estos mismos efectos pueden ser perjudiciales para el sistema de Chi, al bloquear el flujo de energía a través del cuerpo, y restringiendo la capacidad de absorber y utilizar el Chi universal que te rodea en todos los momentos de la vida.

A lo largo de los siglos se han desarrollado diversas técnicas para ayudar a la gente a cambiar sus mentes. Algunos métodos aconsejan sobre cómo concentrar tu mente en un punto o cómo seguir el flujo y el reflujo de la respiración sin distraerse. Otros sistemas de meditación se basan en repetir una palabra o frase de forma que tu mente se concentre solamente en esa actividad y lentamente se olvide de otras preocupaciones.

Debido al tremendo esfuerzo mental que requieren, estos sistemas aumentan con frecuencia el nivel de tensión tanto del cuerpo como de la mente. Muchos de ellos se centran exclusivamente en el aspecto mental y omiten el resto del organismo humano. En el entrenamiento Zhan Zhuang, el objetivo es entrenar el cuerpo y la mente al mismo tiempo. El entrenamiento incluye lo que los chinos denominan «ejercicios de mentalización» que utilizan los esfuerzos de la mente para relajar los músculos del cuerpo. Al igual que otros sistemas, éste requiere inicialmente mucha atención; pero al final, el Chi fluirá a través de un cuerpo relajado que estará sincronizado con una mente relajada.

Respiración

La mayoría de jóvenes y adultos respiran aumentando y abriendo la cavidad pulmonar. Mucha gente que realiza ejercicios físicos y participan en deportes agotadores también respiran por el pecho. Es así como se ha desarrollado su respiración en los años posteriores al nacimiento. Sin embargo, nuestro objetivo es distinto. Queremos volver a la respiración poderosa y profunda con la que nacimos, para mejorar el poder de nuestra vitalidad.

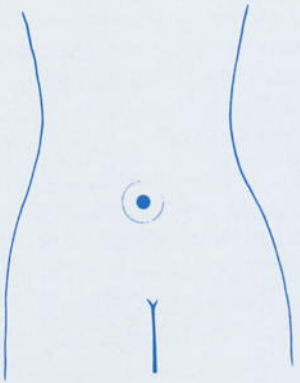
La respiración natural se centra en el Tan Tien que hay en nuestro abdomen (ver ilustración inferior). Esta forma de respiración es muy diferente de la acción rápida y poco profunda común en la gente que sólo respira con el pecho. Respirar desde el Tan Tien vuelve a centrar la energía en el punto original del cuerpo por el que respirabas antes del nacimiento.

Al contrario que muchos otros sistemas, el Zhan Zhuang no insiste en una respiración especial: el énfasis del entrenamiento Zhan Zhuang está en el poder de la mente para controlar el cuerpo. Si encuentras que intentar la respiración abdominal que se describe debajo te distrae de estar calmado, vuelve a tu respiración habitual.

LA RESPIRACIÓN TAN TIEN

Para empezar, deberías practicar el siguiente ejercicio antes de realizar las posiciones Zhan Zhuang de estar de pie (véase capítulo 1).

Ponte derecho con los pies separados a la misma distancia que los hombros y rectos hacia adelante. Cruza las manos sobre el abdomen, con el pulgar derecho por encima del ombligo y la mano izquierda sobre la derecha. Mantén la boca ligeramente cerrada pero no aprietes los dientes.



El Tan Tien se encuentra 3 cm por debajo del ombligo, a una tercera parte del interior del cuerpo. Está alineado con el punto de suspensión de la parte superior de la cabeza de cualquiera de las posiciones Zhan Zhuang.

CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES

Como principiante, puedes utilizar las manos para ayudar a establecer el correcto movimiento de la barriga. Presiona ligeramente cuando respires. Cuando inhales, nota como se llena la barriga bajo tus manos. Puedes practicar la respiración por el Tan Tien con los ojos abiertos o cerrados, pero evita mirar con los ojos muy abiertos, pues ello generará tensión. Si tienes problemas para relajarte, coloca un vaso de agua en una mesa a pocos metros de ti, y míralo mientras haces el ejercicio.



Respira calmada y lentamente por la nariz. Cuando exhales, tira la barriga hacia adentro de forma que sientas como sale el aire de tu torso desde la barriga hacia arriba. Respira suave y profundamente, hasta que sientas que se han vaciado tus pulmones.

Cuando estés preparado para aspirar, inhala por la nariz y deja que tu barriga se expanda hacia fuera como si el aire que entra llenara tu abdomen. Deja que esto ocurra de forma natural: no fuerces tu barriga para que salga. Simplemente deja que el aire se filtre lenta y tranquilamente sin tensión.

PERFECCIONAR LA TÉCNICA

Una vez te hayas habituado a la respiración Tan Tien, y te incorpores al entrenamiento Zhan Zhuang, sólo debes concentrarte en respirar. Si te concentras en aspirar, tenderás a ponerte tenso. Si te concentras en expulsar el aire, podrás relajarte y aspirarás el aire automáticamente, con un flujo completo y natural.

Calmar el cuerpo y la mente

El sistema Zhan Zhuang actúa sobre la mente de dos maneras: algunos de los ejercicios calman la mente; otros tienen el objetivo de fortalecer el poder mental. No puedes conseguir lo segundo sin antes haber conseguido lo primero. Por tanto, cualquiera que empiece el entrenamiento Zhan Zhuang debe trabajar en primer lugar para calmar su mente. Finalmente, debes desarrollar tu control mental hasta el punto en que tu mente pueda hacer que el cuerpo se relaje justo en el momento en que todo el sistema esté sujeto a la mayor tensión posible. Ello convierte al Zhan Zhuang en el sistema más exigente con uno mismo que jamás se haya desarrollado. Requiere un nivel extraordinariamente alto de sincronización entre la mente y el cuerpo. Para empezar, dirige tu cuerpo con la mente, siguiendo las instrucciones que hay a continuación.

SONRÍE PARA RELAJARTE

Para empezar el ejercicio mental, empieza por la parte superior de tu cuerpo. Una vez hayas adoptado una de las dos primeras posiciones Zhan Zhuang, piensa en tu cara. Sonríe y nota como se relajan los músculos faciales a la vez que empieza a formarse una ligera sonrisa. Nota como los ojos, los músculos de las mejillas, y los labios pierden la tensión mientras sonríes.

COMPRUEBA TU RESPIRACIÓN

Luego asegúrate que respiras por el Tan Tien (véase la página 42). Asegúrate de que sólo prestas atención cuando respiras, y deja que tu cuerpo inhale sin esfuerzo. Una vez esto sea automático, deberías ignorar todo el proceso de respiración.

RELAJA EL CUERPO

Una vez hayas relajado la cara y comprobado la respiración, utiliza la mente para viajar por todo tu cuerpo, de la cabeza a los dedos de los pies, relajando todas las articulaciones y tendones. Empieza por la parte superior de la cabeza, baja por el cráneo, el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, y los dedos de las manos. Luego sigue por las costillas y la columna vertebral, el cinturón pélvico, los muslos, las rodillas, las pantorillas, y los dedos de los pies. Mientras tu cerebro realiza este lento viaje descendente, localiza las tensiones y ordena a tus músculos que se relajen. Puedes hablar en silencio contigo mismo: «Ahora llego al hombro izquierdo... quiero que se relaje... Ahora se ha relajado... puedo continuar...» y así en adelante, siguiendo el camino de todo tu esqueleto.



Permanecer relajado

Como ya hemos contado al principio de este capítulo, el primer paso del Zhan Zhuang es enseñar al cuerpo a relajarse. Al relajar sistemáticamente el cuerpo de la cabeza a los dedos de los pies no solamente empiezas el proceso para calmar la mente, sino que también aumentas la capacidad de tu mente para centrarse en la relajación. De está manera, aunque estés trabajando, tu mente descansa. Aunque esto puede resultar difícil de mantener, puesto que la mente debe seguir ordenando a los músculos tensos que se relajen, y puede llevarte a los estados iniciales de dolor. Sólo pensar en relajarte puede provocar tensiones. Por tanto, si tienes problemas en las primeras fases, aquí hay algunas técnicas que pueden ayudarte. Pruébalas mientras estás en la segunda posición, sujetando la pelota (véase las páginas 34 y 35).

CALMAR LA MENTE

1. Los pensamientos, imágenes, sonidos y el diálogo interno seguirán yendo y viniendo. Si acaso, serás todavía más consciente de ellos. Esa conciencia en sí misma ya es un desarrollo esencial. Utilízala sencillamente para observar lo que ocurre en tu mente. No te preocupes por el hecho de que tu mente se mueva: observa todo lo que sucede (incluso puedes hacerte una nota mental: «ahora estoy pensando...») y déjalo pasar naturalmente.

2. Intenta realizar el ejercicio en pie cuando estés adormecido –justo antes de ir a la cama o a primera hora de la mañana–. Tu mente estará relativamente tranquila y, mientras permanezcas inmóvil en pie, notarás que el ejercicio requiere mucho menos esfuerzo. Retén este sentimiento de relajación contigo y comprueba si puedes volver a él la próxima vez que te encuentres en estado de alerta.

3. Si tienes problemas para estar en pie todo el rato que te has marcado y encuentras que empiezas a pensar en dejarlo, empieza a contar lentamente hacia atrás, digamos de 200 hasta 0. Simplemente sigue el rastro de los números: el resto –el dolor, el aburrimiento y el tiempo– se resolverá por sí mismo.

4. Si sientes que te preocupas demasiado por cuántos minutos has estado ya en pie o te quedan por estar, intenta buscar una música relajante que dure el mismo tiempo que tienes pensado estar en pie. Ponla, escúchala, relaja los músculos de vez en cuando y para cuando termine la música. O también puedes intentar hacerlo a la manera china, que consiste en encender una barrita de incienso y estar en pie hasta que se apague. El aroma tendrá un efecto tranquilizador y con un poco de práctica sabrás cuánto tiempo has estado de pie. Puedes empezar con una barrita corta, al principio, e ir aumentándola de tamaño gradualmente.

5. Si sientes un dolor insoportable debido a la tensión de los brazos (que se describe con más detalle en la página 49 y en el capítulo 3), usa toda tu imaginación para visualizar las pelotas que te sostienen (véase la página 35). Imagina que flotan en el agua: su flotabilidad y el aire de las pelotas aguantarán fácilmente tu peso.

6. Si los pies están tensos, aprieta los dedos contra el suelo durante un rato.



Un antiguo quemador de incienso chino, diseñado para reflejar la forma de un melocotón, símbolo de la vitalidad eterna.

7. Si sientes que tus piernas dobladas ya no te aguantan, ha llegado el momento de visualizar la pelota enorme en la que estás sentado. Incluso si dejas caer todo tu peso sobre ella, el aire que lleva dentro te aguantará sin esfuerzo.

8. Cuando sientas que se relaja la tensión de tus piernas y de tus pies, intenta imaginar que estás de pie sobre una tela suave de algodón que, poco a poco, absorbe todo tu peso corporal.

9. Si notas que persiste la tensión, en las siguientes páginas encontrarás algunas sugerencias que te ayudarán a descansar mientras estás de pie. Gradualmente, empezarás a sentir que una fuerza misteriosa te mantiene en pie. De la misma forma que flotabas pacíficamente en la matriz antes de nacer, ahora descansarás perezosamente en el aire. Ya estarás preparado para la siguiente fase de entrenamiento.

Descansar mientras estás de pie

A pesar de tus esfuerzos por relajarte en una de las posiciones Zhan Zhuang, puedes sentir fatiga y tensión. El dolor en los brazos y los hombros puede ser, con frecuencia, la señal más evidente de la tensión acumulada. En tal caso, a continuación tienes tres posibles soluciones.

1. VUELVE A RELAJARTE
En primer lugar, intenta de nuevo que tu mente descienda sistemáticamente por todo tu cuerpo, ordenando a todos los puntos que se relajen (véase la página 44). Esto es lo más beneficioso para todo tu sistema y el método que deberías aspirar a desarrollar.

2. RELAJA LAS MANOS
La segunda posibilidad es colocar las manos de forma que la parte posterior de las muñecas repose en la región lumbar, justo encima de los huesos de las caderas (véase la página de la izquierda). Permanece así durante unos instantes y luego vuelve a adoptar la posición Zhan Zhuang.
Esta es una forma excelente de aliviar la tensión en los brazos y los hombros, y también permite un flujo de energía relajante y sin obstáculos por todo el cuerpo. Haciendo esto no perderás el beneficio del ejercicio de pie. Estar de pie en esta posición también puede aportar un alivio instantáneo y es un ejercicio excelente para realizar en cualquier momento de tu vida cotidiana, cuando empieces a sentirte tenso o cansado.

3. SUPERAR LA BARRERA
La tercera opción cuando sientas dolor o fatiga mientras entrenas es parar. Hazlo si te sientes profundamente obligado a ello y si las dos medidas previas no han tenido efecto. Pero ten cuidado de no parar sólo porque tu sistema nervioso esté temporalmente agitado. Estos momentos son en realidad los hitos del entrenamiento. Intenta superar estas barreras y siente el profundo y cálido bienestar que impregna todo tu cuerpo si perseveras a pesar de la agitación y de la impaciencia.



Coloca la parte posterior de las muñecas en la región lumbar, justo encima de los huesos de las caderas, durante un instante. Luego vuelve a adoptar la posición de pie.

CAPÍTULO 3
EL MOVIMIENTO INTERNO

El entrenamiento Zhan Zhuang ejercita los músculos y la mente. Nada se mueve en el exterior. Todo el movimiento es interno. Algunas sensaciones son aparentes de forma instantánea. Puedes, por ejemplo, sentir como los músculos de los brazos, hombros, muslos y pantorrillas llegan rápidamente al agotamiento. A medida que los músculos trabajan más duramente para mantener la posición, puedes sentir como aumenta la temperatura corporal. Tal vez empieces a sudar y notes cómo se te acelera el pulso.

Si continúas y te fuerzas a seguir de pie, inmóvil, con un esfuerzo supremo de voluntad, pronto serás un haz de nervios. Esa tensión causará que tus músculos todavía se contraigan más, restringiendo la circulación de la sangre, y correrás el riesgo de desmayarte.

Este no es el Camino de la Energía. En el mismo instante que empieces a sentir dolor en los músculos, utiliza el cerebro para ordenarles que se relajen (véase el Capítulo 2). Esto posibilita que la sangre, rica en oxígeno, circule libremente por todo el sistema a un ritmo más adecuado, y que no esté bloqueada por los músculos tensos. También pone en funcionamiento fibras musculares que todavía no habían entrado en acción, y que ayudan a llevar la carga que soportan las fibras que se aproximan al agotamiento. Hasta que domines el arte de utilizar la mente para controlar la tensión de los músculos, puedes reducir la tensión olvidándote del dolor (véase la página 52). Si lo combinas con los ejercicios correctos de relajación y respiración que ya se han descrito en el capítulo 2, te capacita para mantener cualquiera de las posiciones Zhan Zhuang durante mucho más tiempo del que nunca podrías haber imaginado.

El resultado de todos estos cambios es un alto nivel de movimiento interno en tu cuerpo que hace que tu Chi fluya por sus innumerables canales, de la misma forma que la sangre por las venas y arterias. Tus poderes mentales se ejercitan al máximo cuando aprendes a controlar los sistemas nervioso y muscular. Finalmente te desarrollarás más allá de tus niveles normales de resistencia hasta un estado altamente vigorizado de tranquilidad activa.

Las sensaciones que experimentarás cuando practiques los ejercicios se describen en este capítulo.

Sensaciones habituales

Cuando practiques el Zhan Zhuang, experimentarás un serie de sensaciones además del dolor debido a la tensión. Ya que todos somos diferentes, las sensaciones que experimentamos diferirán. Pero si se siguen las instrucciones del ejercicio con atención, el trabajo realizado por los músculos y la actividad resultante en el interior del cuerpo está destinada a tener un fuerte impacto físico. Algunas personas empiezan a sudar mucho; otras descubren que se les enfrían partes del cuerpo. Algunas personas tiemblan y se estremecen; otras sienten que se entumecen.

Durante más de 40 años, el profesor Yu Yong Nian (en la página de la derecha) ha estudiado atentamente las reaciones de más de mil alumnos y ha examinado las sensaciones que experimentan los principiantes. Estas se muestran en la tabla de la página 57. Esta tabla te ayudará a anticipar las sensaciones que puedes experimentar cuando empieces a practicar el sistema de ejercicios Zhan Zhuang. Utilízala para animarte a seguir. Debes tener claro cuando leas la tabla que nadie sigue el modelo de reacciones con precisión: representa las sensaciones comunes.

AL PRINCIPIO

Utilizar la mente para relajar los músculos puede resultar muy difícil al principio. A veces, la única manera de resistir inmóvil en pie durante 10 o 20 minutos en las primeras fases es olvidarte del dolor. Puedes poner la televisión o la radio, o poner música pregrabada. Esto te ayudará a distraerte del dolor y por tanto reducirá la tensión que empieza a acumularse en tu cuerpo. También puedes hablar con alguien que esté contigo, o cantar, o soñar despierto, simplemente para distraer tu mente de lo que estás haciendo.

FASES DE ENTRENAMIENTO

Las sensaciones descritas en la tabla del profesor Yu no se limitan a las seis primeras semanas de entrenamiento. Pueden tener lugar en cualquier momento de tu entrenamiento cuando pases a un nuevo nivel de ejercicio, como estar de pie durante un período más largo de tiempo, adoptar una nueva posición más avanzada, o alcanzar un nuevo estado mental.

Nota: Si no experimentas ningún tipo de sensación, puede ser que en tu caso los ejercicios tarden más en producir tales efectos. Alguna gente los experimenta después de sólo cinco minutos de estar en pie; a otros les hace falta más tiempo. La ausencia de reacciones también puede deberse al hecho de que tus piernas no estén suficientemente dobladas. Tal vez no te haya dejado caer lo bastante como para exceder la capacidad normal de tus piernas para mantener la posición. Para obtener el máximo beneficio del Zhan Zhuang, necesitas sobrepasar gradualmente tus límites de resistencia.



El Profesor Yu Yong Nian

EL PROFESOR YU YONG NIAN

La mayoría de las mañanas en Pekín, puedes encontrar al profesor Yu Yong Nian en su parque favorito enseñando Zhan Zhuang. Nacido en febrero de 1920, tras completar su aprendizaje de medicina contemporánea occidental, y después de sacarse el título de dentista, volvió a China en 1940. Cuatro años después empezó a practicar el Zhan Zhuang bajo la tutela personal del Maestro Wang Xiang Zhai (véase la página 58).

En 1953 empezó a utilizar algunos aspectos del Zhan Zhuang en el tratamiento de enfermedades crónicas, primero en el Hospital Ferroviario de Pekín, luego en su propia clínica de salud, y más tarde en el Hospital del Ejército en Dailin.
En 1956, después de muchos tratamientos con éxito gracias a la incorporación del Zhan Zhuang, se le pidió que preparase un informe sobre la aplicación médica del Zhan Zhuang para utilizarlo en todos los hospitales y clínicas chinos.

Su primer libro, publicado en 1982, ha vendido alrededor de medio millón de copias en chino. Es un Miembro Honorario del Consejo de la Asociación de Ciencia Chi Kung de la República Popular China, y consejero de la Asociación Chino-Americana de Chi Kung.



El profesor Yu Yong Nian practicando el Zhan Zhuang

La tabla del profesor Yu Yong Nian

Las descripciones siguientes y la tabla de la página 57 ayuda a comprender las señales de actividad interna que se genera en los órganos, músculos, y sistema nervioso central.

ENTUMECIMIENTO: Una vez se ha empezado el entrenamiento Zhan Zhuang puede sentirse un cierto entumecimiento en algunas partes del cuerpo mientras se realizan los ejercicios de pie. Esto puede hacer que uno se sienta muy incómodo, pero gradualmente esta sensación desaparecerá. Puede sentirse como se entumecen diversas partes en distintos momentos: puede perderse la sensibilidad en las manos, la cabeza o los pies, o en uno o ambos lados del cuerpo. A esto le puede seguir (o puede empezar como) una sensación de hormigueo. Se pueden experimentar estas sensaciones porque los poros de la piel se empiezan a abrir, y también puede sentirse como aumenta el ritmo de circulación de la sangre en varios puntos bajo la piel (frecuentemente primero en los dedos y palmas de las manos). Estas sensaciones son el resultado de un mayor flujo del Chi.

DOLOR: En las primeras dos o tres semanas (tanto al comenzar de cero o al adoptar una nueva postura) se puede experimentar dolor en las piernas, rodillas, costillas, hombros o cuello. Probablemente aparezca un sentimiento de cansancio durante los ejercicios de pie. Son reacciones normales. Desaparecerán después de pocas semanas. Si se tiene alguna vieja herida o la huella de una operación, las cicatrices pueden doler un poco. De forma parecida, si se padecen jaquecas, dolores estomacales, transtornos nerviosos, problemas digestivos, o artritis en las articulaciones, estas dolencias se manifiestan al estar de pie. Esto es parte del proceso curativo y regenerativo natural que encierra el Zhan Zhuang. El entrenamiento intensifica la circulación de la sangre y la energía por todo el cuerpo, incluyendo aquellas regiones que han sido dañadas o bloqueadas en su interior. El dolor relacionado con este proceso normalmente se apacigua después de unas dos semanas.

CALOR: Normalmente, tras adoptar cualquiera de las posiciones durante 20 minutos, la temperatura corporal aumenta. Algunas personas empiezan a sudar abundantemente, dependiendo de su propia forma física y la dificultad de la posición que hayan adoptado. Si se ha alcanzado este punto y se ha empezado a sudar, probablemente después se sentirá muy cómodo. Al mismo tiempo, se estimulará el sistema digestivo y los constantes movimientos ondulantes de los intestinos serán más fuertes y más rápidos. Esto produce hipo, eruptos, flatulencia y borborigmos estomacales mientras se realiza el ejercicio de estar de pie. Sería una equivocación intentar suprimir cualquiera de estos efectos: deje que ocurran.

SACUDIDAS: Mientras se mantienen las posiciones Zhan Zhuang, los músculos se cansan lentamente. Las partes de los músculos que se utilizan normalmente (los músculos activos) alcanzan los límites de su resistencia y empiezan a recurrir a las partes restantes de los músculos (los músculos en reposo), en busca de ayuda. En este punto –la fase posterior a la tensión– empiezan las sacudidas. Con frecuencia empiezan con un poco de temblor. Pero si persisten, las sacudidas se vuelven más vigorosas y puede acabar, prácticamente, dando saltos en el mismo punto. No se preocupe. No intente parar las sacudidas. Relájese y procure mantener el equilibrio. Si se continúa el ejercicio de pie, los músculos en reposo entrarán en acción. Gradualmente se notará que las sacudidas disminuyen hasta que se calman y se siente cómodo y descansado. Cuando esto ocurra, es esencial que se concentre en relajarse. Si se puede mantener la posición de pie durante esta fase y volver a una posición en reposo, se habrá conseguido llevar el cuerpo y la mente a un nivel más alto de desarrollo.

ASIMETRÍA: Mientras se está de pie, puede sentirse que una parte del cuerpo, que normalmente es simétrica con otra, ha cambiado en comparación con la otra. Por ejemplo, aunque se tengan las manos a la misma altura, puede notarse que una está más arriba que la otra. O una pierna más larga que la otra. O una parte del cuerpo puede reaccionar de forma diferente que la otra, sudando más o entumeciéndose, por ejemplo. Pueden suceder todo tipo de variaciones: un dedo puede estar caliente y el otro frío. Habitualmente estas sensaciones desaparecen después de tres o cuatro semanas. Pueden persistir hasta tres meses, pero habitualmente no duran más. No se preocupe si nota tales sensaciones. Son una señal de que el entrenamiento funciona.

COMODIDAD/RELAJACIÓN: A medida que se avance en el entrenamiento Zhan Zhuang, empezará a sentirse más fuerte, más cómodo, y más relajado durante el ejercicio. Esto es resultado de una mejor circulación de la sangre y del uso de los músculos en reposo. Se absorbe más oxígeno, su mente y sistema nervioso central están relajados pero alerta, y su energía natural fluye cada vez con menos obstáculos por todo tu cuerpo. El objetivo es convertir los ejercicios en una rutina diaria.

La primera columna de la tabla (a la derecha) relaciona las sensaciones generales que experimenta más frecuentemente la gente que practica el Zhan Zhuang durante las seis primeras semanas: entumecimiento, dolor, calor, sacudidas, asimetría y comodidad/relajación. Las reacciones más precisas de cada una de estas categorías se relacionan en la siguiente columna. Por ejemplo, al lado de la sensación general de «asimetría» se relacionan seis reacciones específicas en las que se siente una parte o miembro del cuerpo diferente (más larga, más alta, más caliente) de la otra parte o miembro. Sobre las columnas que indican las seis semanas, se indica el posible grado de reacción con signos más o menos. La experiencia personal puede no corresponderse exactamente con esto.

La tabla del profesor Yu Yong Nian

SENSACIÓN GENERAL	REACCIÓN ESPECÍFICA	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5	SEM. 6
ENTUMECIMIENTO	Manos entumecidas	+	+	++	++	+	-
	Pies entumecidos	+	+	++	++	+	-
	Cabeza entumecida	-	-	-	±	±	±
	Un lado del cuerpo entumecido	-	-	-	±	±	±
	Todo el cuerpo entumecido	-	-	-	-	±	±
	Hormigueo	-	±	±	±	+	+
DOLOR	Dolor en el hombro	+	++	+	±	-	-
	Dolor en el cuello	-	-	+	++	+	-
	Dolor en la rodilla	+	++	++	+	±	-
	Dolor en la pierna	+	++	+	-	-	-
	Dolor en caderas y costillas	-	±	±	-	-	-
	Dolor en viejas cicatrices	-	±	+	-	-	-
	Mayor dolor en achaques habituales	-	-	±	+	-	-
CALOR	Hipoeructos	±	+	+	+	±	±
	Flatulencia	±	+	+	+	±	±
	Borborigmos estomacales	-	-	-	±	±	±
	Aumento de la temperatura corporal	±	+	+	+	-	-
	Sudor	±	+	+	+	±	-
SACUDIDAS	Temblores	-	+	+	+	-	-
	Sacudidas fuertes	-	-	+	+	-	-
	Saltos	-	-	-	+	+	-
ASIMETRÍA	Una mano más elevada que la otra	+	+	+	+	+	+
	Una pierna más larga que la otra	-	-	+	+	+	+
	Miembro entumecido	-	-	-	±	±	±
	Una parte del cuerpo suda	-	-	±	±	+	+
	Circulación de la sangre más rápida en un lado	-	-	-	±	+	+
	Diferente temperatura corporal en cada lado	-	-	±	±	+	+
COMODIDAD Y RELAJACIÓN	Cabeza	-	-	+	+	++	+++
	Pecho	-	-	+	+	++	+++
	Todo el cuerpo	-	-	+	+	++	+++

CLAVES - no hay sensación ± hay sensación + sensación menor ++ sensación fuerte +++ sensación intensa

«¿Qué te enseña tu padre?»

Mi maestro, el profesor Yu Yong Nian, estudió odontología en Japón. Cuando volvió a China después de sus estudios, estaba agotado y lejos de su condición física ideal. Sus amigos le dijeron: haz algún tipo de ejercicio como el Tai Chi Chuan. Pero el Tai Chi le dejaba sin aliento. Pensó: si estoy tan falto de energía, ¿cómo podré aguantar la larga jornada laboral como dentista?»

Alguien le dijo que se había desarrollado un nuevo sistema de entrenamiento de la energía: el Zhan Zhuang. Yu Yong Nian estaba dispuesto a intentarlo todo y fue a ver al Maestro Wang Xiang Zhai, que enseñaba en un parque de Pekín. Como a todos los principiantes se le ordenó que estuviera inmóvil en pie, como un árbol. Estuvo allí en pie absolutamente inmóvil, pero en todas partes a su alrededor veía a los alumnos más antiguos practicando movimientos vigorosos de lucha. Pensó para sí mismo: ¿por qué me tratan tan mal? ¿Por qué me hacen estar de pie de esta forma? ¿Cree acaso el maestro que soy perezoso?

Estaba tan convencido de que se le negaba el aprendizaje que él buscaba, que ofreció su amistad al hijo del Maestro con la esperanza de descubrir qué pasaba. Finalmente le preguntó: «¿Qué te enseña tu padre?», pensando que descubriría los más recónditos secretos del arte. «Oh», respondió el hijo del Maestro Wang, «me enseña a estar de pie como un árbol.» Sorprendido, Yu le preguntó: «¿Te dice por qué debes hacerlo?» «Ah, no», respondió inmediatamente, «sólo me dice que esté de pie de esta forma todos los días, y que si no lo hago me pega».

Después de volver a intentar este extraño ejercicio, Yu lo dejó y volvió a su trabajo. Pero pronto notó que disminuía su energía. Volvió la vista atrás a los meses en que había estado en pie como un árbol en el parque, y se dio cuenta de lo mucho más en forma que se sentía entonces. Por tanto volvió con el Maestro Wang.

Un día, tres años después, el Maestro Wang le dijo que combatiera con uno de sus alumnos, un labriego que llevaba años practicando las artes marciales. Al joven Yu, esto le cogió por sorpresa. No tenía ninguna experiencia en este tipo de combates. Pero el Maestro Wang insistió. Los dos empezaron a agarrarse entre sí, y para mayor sorpresa de Yu, descubrió que podía controlar y superar fácilmente a su experto contrincante. De repente se dio cuenta de que tenía un poder en su interior que nunca había utilizado.

A partir de ese momento su aprendizaje se profundizó, y finalmente alcanzó la posición de honor de trabajar en estrecha relación con el Maestro Wang para desarrollar el sistema Zhan Zhuang y su uso en el campo de la salud.

Tras la muerte del Maestro Wang, Yu continuó con su trabajo y sus estudios, y actualmente, a sus setenta años, todavía enseña en el parque de Pekín. En 1989 publicó su cuarto libro sobre Zhan Zhuang, un pequeño manual de instrucciones con los resultados de sus investigaciones (en chino). Se agotaron todos los ejemplares en una semana.



SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 4
PREPARARSE PARA LA ENERGÍA

Después de haber practicado los dos ejercicios Zhan Zhuang de pie durante varios meses, notarás los importantes cambios que han empezado a tener lugar en tu cuerpo. Algunos de los obstáculos en los caminos de la energía interna habrán desaparecido. Mientras estás de pie, empezarás a sentir las sensaciones inhabituales de temblor y hormigueo que se explicaban en el Capítulo 3. La sangre enriquecida con oxígeno y también el Chi fluirán más rápida y vigorosamente por todo tu organismo.

Ya estás preparado para pasar a la siguiente fase de tu desarrollo. Dado que estarás generando niveles mucho más altos de energía a los que tu cuerpo haya estado previamente acostumbrado, necesitarás fortalecer la capacidad de tu organismo para manejar y transportar el nuevo flujo de vitalidad.

Los antiguos chinos desarrollaron una serie de ejercicios únicos precisamente para elevar el tono de los órganos y sistemas internos. Todavía hoy en día lo practican chinos en todo el mundo. Se lo conoce como Ba Duan Jin, traducido literalmente como «Ocho Hilos de Bordado», y a veces llamado «Ocho Ejercicios Elevados». Estos ejercicios desarrollan los sistemas más importantes del cuerpo, y los puede practicar tranquilamente gente de todas las edades sin temor de tensiones o lesiones.

La descripción de los beneficios de cada uno de los siguientes ejercicios puede parecer extraña. Por ejemplo, no es nada obvio que estirar las manos hacia el cielo afecte al corazón y los riñones. La respuesta yace en la red de canales (meridianos) del Chi que la medicina china ha descubierto en el cuerpo humano (véase la página 18). Estos meridianos están conectados a los órganos vitales, pero también se extienden por todo el resto del cuerpo, desde las puntas de los dedos de las manos a las de los dedos de los pies. Cada ejercicio Ba Duan Jin intensifica el flujo de energía en toda la longitud de meridianos específicos, y por tanto todo el grupo de ejercicios beneficia al global de la red, incluidos los órganos internos por los que pasa esta energía. Una práctica regular es la preparación ideal para extender el «dragón despierto» de tu Chi.

Empezar el Ba Duan Jin

Cuando empieces estos ejercicios, deberías esforzarte en realizarlos de forma regular, y realizar toda la serie de ocho ejercicios. Con unos pocos minutos al día será suficiente. Así se obtiene el máximo beneficio de ellos. Su efecto natural potenciador de la vitalidad no será ni la mitad de pronunciado si lo realizas a ráfagas durante pocos días y luego no haces nada durante una o dos semanas.

Una vez has aprendido los ocho ejercicios, y adoptas sin ningún problema todas las posiciones, puedes pasar a las posiciones más avanzadas para cada ejercicio. Ello mejorará la elasticidad e intensificará el flujo de Chi.

CUÁNDO Y CÓMO PRACTICAR

El momento ideal para practicar es por la mañana, como el preludio regular a cualquiera de los ejercicios de pie. Si no es posible, puedes hacerlos más tarde durante el día, dejando siempre como mínimo una hora después de las comidas. Si los realizas con el estómago lleno, pueden afectar negativamente a tu respiración y digestión. Algunas personas los realizan antes de ir a dormir. Es una buena idea, pero siempre que dejes pasar una hora después de cenar.

Intenta practicar siempre donde haya aire fresco. Los chinos realizan los ejercicios al aire libre. Pero si te resulta imposible o hace mal tiempo, utiliza una habitación bien ventilada.



Estar de pie en posición Wu Chi: la posición de apertura para todos los ejercicios Ba Duan Jin.

ANTES DE EMPEZAR

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

Empieza lenta y suavemente. Relaja los músculos y los nervios: la tensión no resulta nada beneficiosa. Estírate cuidadosa y completamente, prestando toda la atención a realizar las posiciones correctamente y a los consejos que damos para cada ejercicio.

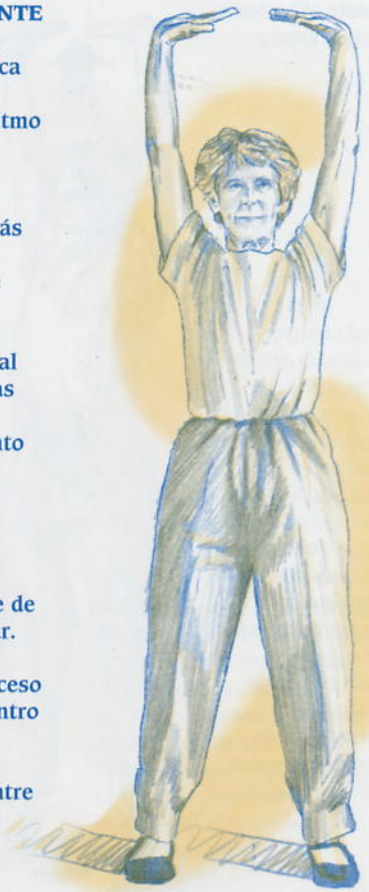
SENSACIONES INMEDIATAS

Es probable que sientas que la temperatura natural de tu cuerpo aumenta mientras realizas los ocho ejercicios. Tal vez sudes ligeramente. Pero no esperes que te dejen agotado, con los músculos tensos, sudando profusamente, y jadeando para respirar. Este es un sistema intenso de ejercicio, pero eso no quiere decir que consista en una serie de ejercicios físicos. El Ba Duan Jin se basa en una filosofía completamente diferente de la salud y del crecimiento personal. Pone su énfasis en el desarrollo prudente de todos los sistemas vitales del cuerpo y aspira a cuidar de ti a cualquier edad y nivel físico, más que a imponerte tensiones que resulten insostenibles.

RESPIRA NATURALMENTE

Respira con calma por la nariz, manteniendo la boca ligeramente cerrada. No intentes cambiar tu ritmo natural de respiración. No intentes respirar más profunda o lentamente. Tu respiración se hará más completa con el paso del tiempo, a medida que aumente tu capacidad. Empezarás a desarrollar una respiración abdominal natural (véase las páginas 42-43), relajando y aumentando el movimiento rítmico del diafragma. Esto, a su vez, tendrá un efecto maravilloso sobre todos los órganos de la cavidad abdominal, que empezarán a beneficiarse de un masaje interno regular.

Debes dejar que este proceso madure naturalmente dentro tuyo. No lo interfieras forzando el ritmo. Deja que cada soplo de aire entre y salga a su manera.



Aguantar el cielo con ambas manos, una posición avanzada (véase la página 67).

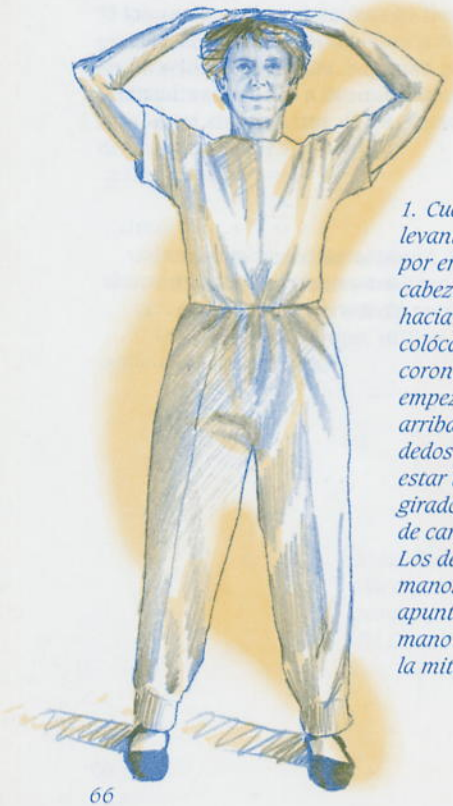
1. «Aguantar el cielo con ambas manos», regula todos los órganos internos

Este primer ejercicio regula todos los órganos internos, desde el corazón y los pulmones en la parte superior del torso hasta los riñones e intestinos en la parte inferior del abdomen. Alivia la fatiga, aumenta la inhalación y ayuda a preparar al cuerpo para los siguientes ejercicios. También ayuda a fortalecer los músculos y huesos de la espalda y la cintura, y puede ayudar a corregir las malas posturas de los hombros y la parte superior de la espalda.

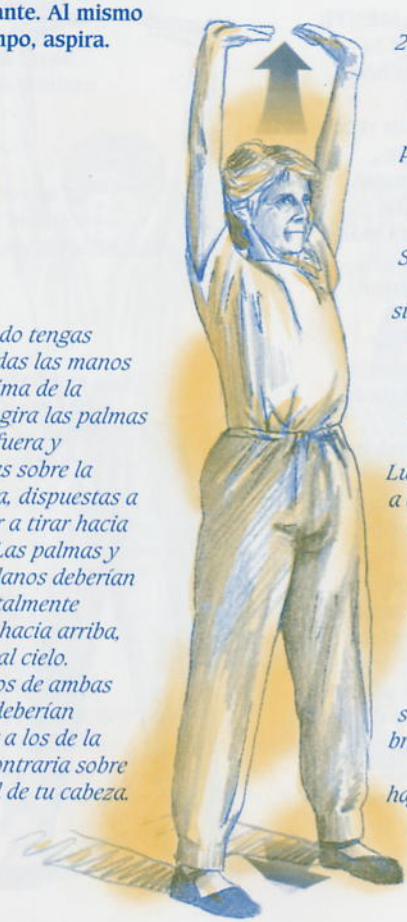
EMPEZAR EL EJERCICIO

Empieza en la posición Wu Chi: los pies separados a la misma distancia que los hombros, los hombros relajados, los brazos colgando sueltos a ambos lados (véase la página 64).

Mira hacia delante. Luego, sube lentamente los brazos, como si levantarás una pelota imaginaria que tienes delante. Al mismo tiempo, aspira.



1. Cuando tengas levantadas las manos por encima de la cabeza, gira las palmas hacia afuera y colócalas sobre la coronilla, dispuestas a empezar a tirar hacia arriba. Las palmas y dedos planos deberían estar totalmente girados hacia arriba, de cara al cielo. Los dedos de ambas manos deberían apuntar a los de la mano contraria sobre la mitad de tu cabeza.



2. Ahora tira de ambas manos hacia arriba, estirando los brazos tanto como te resulte posible –las manos no deben tocarse–. Pisa firmemente el suelo con los pies. Suelta el aire al mismo tiempo que te estiras simultáneamente hacia arriba y hacia abajo.

Mantén los brazos en posición extendida durante un segundo. Luego, mientras vuelves a aspirar, bájalos hasta que el revés de ambas manos esté justo encima de la cabeza, y alivia la presión de los pies. Descansa durante un segundo. Luego repite el ciclo, subiendo y bajando los brazos por encima de tu cabeza hasta que lo hayas hecho ocho veces.

LA SIGUIENTE FASE
Cuando consideres que dominas los movimientos de extender los brazos suavemente, con las manos en las posiciones correctas, y sincronizando los movimientos de extensión y contracción con la suave inhalación y exhalación de la respiración, puedes pasar a la siguiente fase del ejercicio.



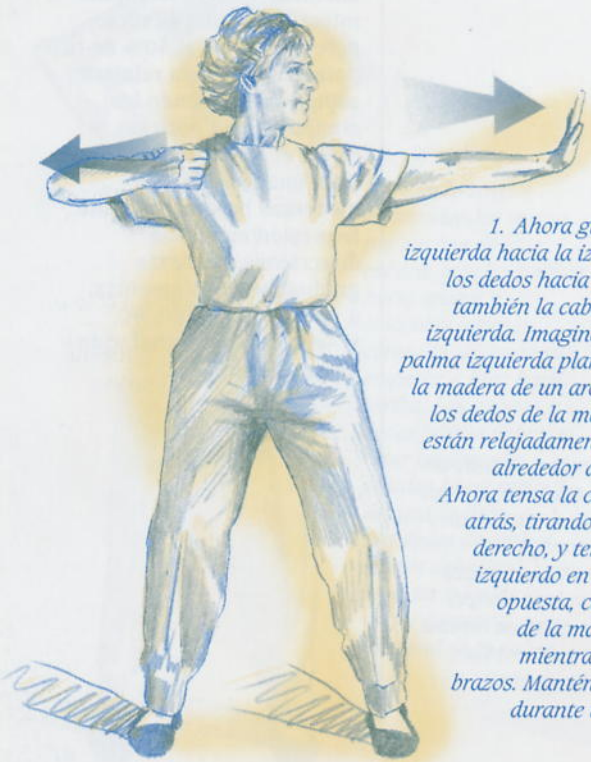
3. Cuando empieces a estirar las manos hacia arriba, ponte gradualmente de puntillas de forma que completes la extensión total de brazos y piernas al mismo tiempo. Este ejercicio también resulta excelente para desarrollar el sentido del equilibrio.

NIVEL AVANZADO
Después de un año como mínimo de práctica regular, puedes pasar a la siguiente fase de este ejercicio. Extiende las manos sobre la cabeza, con las palmas hacia arriba como en el nivel básico. Mantén los pies planos en el suelo. Ahora imagina que levantas una gran roca sobre tu cabeza. Respira mientras imaginas que estás utilizando el 20% de tu fuerza para levantar la roca y también hacia abajo con las piernas contra el suelo. Luego, en lugar de bajar los brazos cuando termines de sacar el aire, relájate, manteniendo los brazos y las manos extendidos, y aspira. A continuación, imagina que mientras vuelves a respirar intentas levantar la roca, pero ahora con el 40% de tu potencia. Vuelve a relajarte, aspira, manteniendo las manos en esta posición, y repite el ejercicio seis veces más, imaginando que aumentas progresivamente la presión en ambas direcciones. Aumenta gradualmente la potencia, a un 50, 60, 70, 80, 90, y –en la octava exhalación– hasta el 100%.

2. «Tensar un arco a cada lado se parece a matar a un águila»

Este ejercicio pone su énfasis en el tórax –donde están el corazón y los pulmones– y por tanto mejora en gran manera la circulación de la sangre y el oxígeno. También mejora el flujo de energía del intestino delgado.

EMPEZAR EL EJERCICIO
Partiendo de la posición Wu Chi, abre las rodillas (véase la página 64). Luego sube lentamente las manos a la altura del pecho. Imagínate que sostienes una pelota invisible entre los brazos y el pecho.



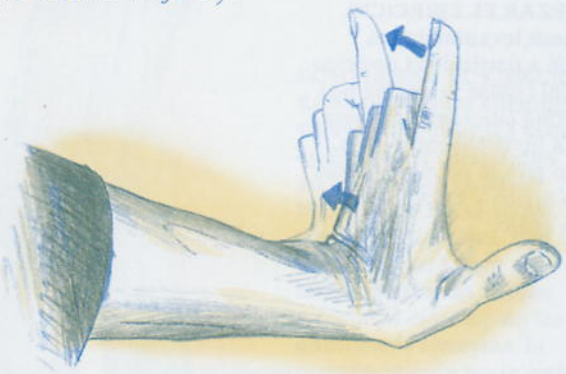
1. Ahora gira la palma izquierda hacia la izquierda con los dedos hacia arriba. Gira también la cabeza hacia la izquierda. Imagina que con la palma izquierda plana sostienes la madera de un arco, mientras los dedos de la mano derecha están relajadamente curvados alrededor de la cuerda. Ahora tensa la cuerda hacia atrás, tirando con el codo derecho, y tensa el brazo izquierdo en la dirección opuesta, con la palma de la mano. Respira mientras estiras los brazos. Mantén la posición durante un segundo.

2. Luego, mientras aspiras, vuelve a poner los brazos otra vez delante del pecho. Repite el ejercicio hacia la derecha. Realiza un total de ocho tensiones del arco, cuatro a cada lado, alternadamente.



LA SIGUIENTE FASE
Cuando te sientas cómodo con los movimientos y hayas superado la rigidez de las muñecas (probablemente al principio te parecerá difícil mantener la palma y los dedos constantemente en ángulo recto con el brazo durante todo el estiramiento), puedes pasar al siguiente nivel.

3. Estira las piernas. Levanta sólo el dedo índice de la mano del arco, dejando los otros ligeramente curvados. Intenta mantener la palma de la mano y el dedo índice en ángulo recto con el brazo durante todo el estiramiento (ver ilustración inferior).



AUMENTO DEL CHI
No te preocupes si sientes dolor, rigidez o sensaciones extrañas en el dedo mientras realizas este ejercicio. Sólo intenta mantenerlo en ángulo recto. A medida que avanzas en este ejercicio puedes sentir un «hormigueo» o vibración en el interior. Un signo seguro de un aumento del flujo del Chi.

NIVEL AVANZADO

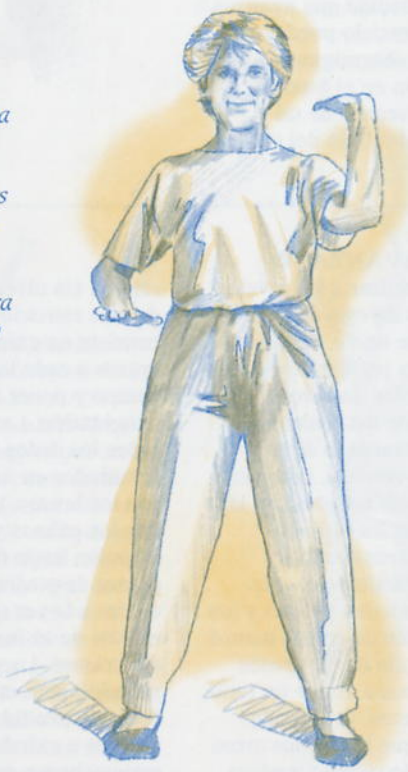
Puedes avanzar a los niveles siguientes de este ejercicio después de uno o dos años de práctica regular. Imagínate que controlas dos arcos, cada uno de los cuales se aguanta a un lado de tu columna vertebral. Esta vez controlas las cuerdas con las manos, con los índices erguidos. Tensa ambas cuerdas simultáneamente, manteniendo las palmas y los dedos índice de ambas manos en un ángulo de 90 grados con los brazos. Hazlo un total de ocho veces, respirando cada vez que tenses los arcos y aspirando cuando vuelvas las manos hacia el torso y las relajes. Un nivel posterior de este ejercicio avanzado consiste en extender ambos brazos a cada lado de tu cuerpo y poner en juego la imaginación. Las palmas y todos los dedos están levantados en ángulo recto con los brazos. Imagínate que las palmas y los dedos empujan hacia fuera dos losas planas de piedra. Suelta el aire a la vez que aplicas el 20% de tu fuerza en ambas direcciones. Luego relájate y aspira, pero mantén los brazos extendidos. Mientras vuelves a exhalar, imagina que vuelves a empujar las losas. Cada vez imagina que utilizas más fuerza en ambas direcciones, ocho veces en total: 40, 50, 60, 70, 80, 90, y 100%.

Para terminar, vuelve a colocar los brazos en el centro de tu cuerpo mientras aspiras. Bájalos mientras respiras.

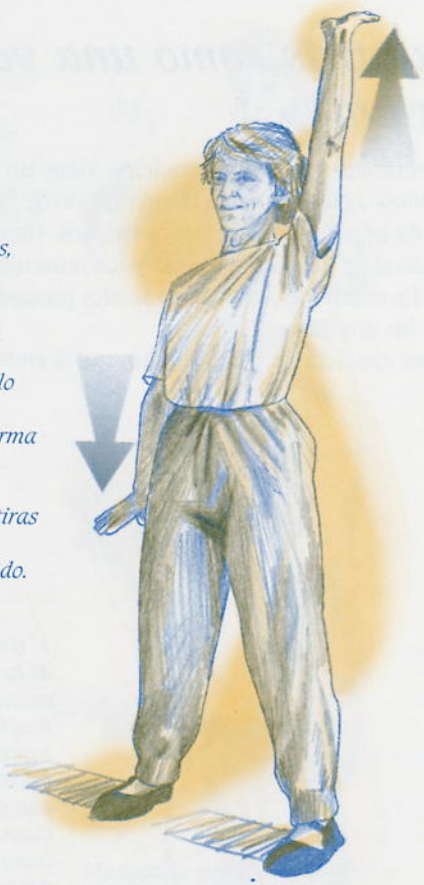
3. «Levantar una sola mano» regula el bazo y el estómago

Los movimientos de este ejercicio aumentan el flujo de energía a ambos lados de tu cuerpo y benefician al hígado, la vesícula biliar, el bazo y el estómago. Ayudan a prevenir enfermedades en el aparato gastro-intestinal.

EMPEZAR EL EJERCICIO
Empieza levantando las manos a partir de la posición Wu Chi (véase la página 64) de forma que sostengas una pelota invisible entre ellas. Luego gira la palma derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo.



1. Ahora extiende las dos manos de forma que la derecha esté situada sobre el hombro derecho, con la palma hacia arriba, girada de forma que los dedos señalen hacia atrás. La mano izquierda se extiende hacia abajo sobre el muslo izquierdo, con la palma de cara al suelo y los dedos señalando hacia adelante.



2. Y ahora estira los brazos, separando ambas manos a la vez –la derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo– manteniendo las palmas abiertas y en ángulo recto con los brazos. Mueve los dos brazos de forma que se extiendan al mismo tiempo. Respira mientras separas los brazos y los estiras hacia arriba y hacia abajo. Aguanta durante un segundo.

COMPLETAR EL EJERCICIO
Relájate y aspira mientras vuelves a colocar las manos en frente del cuerpo, con ambas palmas giradas ligeramente hacia arriba, como si aguantaras algo delante tuyo. Luego gira las palmas de las manos y repite el ejercicio en las direcciones opuestas, la mano izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo, al mismo tiempo que exhalas.

Completa cuatro ciclos completos de ambos movimientos, en total ocho extensiones de los brazos.

NIVEL AVANZADO

Tras haber practicado el nivel básico de este ejercicio durante aproximadamente un año, puedes pasar al siguiente nivel.

Una vez extendidas completamente ambas palmas (véase el paso 2, arriba), mantén las manos en esta posición, respira e imagina que utilizas el 20% de tu potencia para separar dos rocas enormes. Mientras lo haces, gírate ligeramente hacia el lado de la mano que esté hacia abajo y respira. Mantén las manos en esta posición, relájate y aspira. Luego, la siguiente vez que respires, imagina que separas las dos rocas con un 40% de tu fuerza y te doblas un poco más hacia el lado, como si lo giraras como un tornillo. Luego, sin moverte, relájate y aspira.

Continúa el ejercicio aumentando la contorsión cada vez, utilizando el 50, 60, 70, 80, 90 y 100% de tu potencia cada vez que respires, aumentando la contorsión hasta que estés totalmente doblado hacia un lado. Después de esto, relájate lentamente mientras aspiras. Cambia de lado y repite.

4. «Mirar hacia atrás como una vaca que observa la luna»

Este es uno de los más potentes entre los ocho ejercicios. Tiene un efecto poderoso sobre el sistema nervioso central y sobre la circulación de la sangre y del Chi por la cabeza. Estimula la potencia vital de los riñones. También fortalece la actividad de los globos de los ojos, el cuello y los músculos de los hombros, y los de los nervios. Es excelente para aliviar la alta presión de la sangre y el endurecimiento de las arterias.

ATENCION: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

EMPEZAR EL EJERCICIO
Empieza levantando los brazos a partir de la posición Wu Chi (véase la página 64) de forma que sostengas una pelota imaginaria entre los brazos y el pecho.



1. Gira toda la parte superior de tu cuerpo a partir de las caderas hacia la izquierda. Respira cuando te des la vuelta y gira las palmas de las manos hacia afuera como si lanzaras una gran pelota de playa. Cuando te hayas girado tanto como te permitan las caderas, acaba de respirar y mantén la posición durante un segundo. Comprueba que tus manos estén todavía frente al pecho y no torcidas de lado por un giro excesivo de la parte superior de tu espalda y de tus hombros.

2. Gírate hacia el frente al tiempo que aspiras. Al hacerlo, coloca las manos hacia dentro en su posición original, sujetando la pelota invisible entre los brazos y el pecho. Relájate, permanece en esta posición durante un segundo y termina de aspirar.



COMPLETAR EL EJERCICIO

Gírate hacia la derecha, realizando el mismo giro. Realiza este ejercicio cuatro veces hacia cada lado, alternadamente.

Asegúrate de mantener ambos pies planos sobre el suelo durante todo el giro. Ello es esencial para ayudar a captar la energía de la tierra a través de los pies mientras haces este ejercicio. Muchos de los meridianos de energía vitales se extienden hasta los pies o tienen sus orígenes en ellos, y es esencial mantener el contacto de las suelas y los dedos de los pies con la espalda, cuello, palmas y dedos de las manos.

NIVEL AVANZADO

Practica este ejercicio regularmente en el nivel básico durante uno o dos años, y luego pasa a la fase siguiente.

Cuando te gires hacia la izquierda, imagina que tus manos empujan una enorme bola de piedra. Al mismo tiempo que sueltas el aire, imagina que empujas desde el suelo y a través de las manos, inicialmente con un 20% de tu fuerza.

Mantén la posición durante un segundo. Luego, manteniendo las manos en esta posición, aspira y relájate. Ello provocará que el cuerpo vuelva naturalmente a la posición inicial. Deja que esto ocurra y acaba de aspirar. Luego, mientras exhalas otra vez, gira las caderas un poco más e imagina que utilizas un 40% de tu fuerza para empujar la bola de piedra.

Aguanta durante un segundo, y luego relájate y deja que tenga lugar el ligero retroceso natural de tu cuerpo.

Repite en el mismo lado, utilizando progresivamente un 50, 60, 70, 80, 90, y finalmente un 100% de tu potencia cada vez que te gires y respires.

Luego realiza la misma secuencia hacia el otro lado.

5. «Bajar la cabeza y las caderas» elimina el exceso de calor del corazón

Las explicaciones del valor de este ejercicio incluyen la prevención contra la fiebre y la reducción de la tensión en el sistema nervioso simpático. Realmente tiene un poderoso efecto de relajación y, como tal, facilita el flujo de energía por gran cantidad de los meridianos del cuerpo humano.
ATENCION: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

1. Partiendo de la posición Wu Chi (véase la página 64), levanta la mano derecha formando un arco por encima de la cabeza, con la palma de la mano hacia abajo.



2. Suelta el aire mientras te doblas hacia la izquierda. Mantén el brazo derecho curvado sobre la cabeza, dejando que el brazo izquierdo cuelgue de manera natural a tu lado. Transfiere todo el peso a la pierna derecha, levantando ligeramente el talón izquierdo del suelo. Tu cuerpo se arqueará de forma natural hacia la derecha, con ambas manos colgando sueltas hacia la izquierda. Mantén la posición durante un segundo. Mantente relajado.





3. Luego alcanza el punto máximo en que todavía te sientas cómodo en el estiramiento. Mantén la posición con la mano sobre la cabeza y con el peso en la pierna derecha, manteniendo el talón izquierdo levantado.

COMPLETAR EL EJERCICIO
Aspira mientras vuelves a la posición vertical y repite hacia el lado derecho. Realiza cuatro estiramientos hacia cada lado alternadamente.

NIVEL AVANZADO

Una vez hayas practicado estos estiramientos durante un año o dos, puedes progresar a niveles más avanzados.

Primero, en lugar de transferir todo el peso a la pierna exterior del arco, haz lo contrario. Por ejemplo, cuando te dobles hacia la izquierda, transfiere todo el peso a tu pierna izquierda.

Mantenla recta mientras te doblas hacia ese lado, y levanta ligeramente el talón derecho del suelo. Realiza series de ocho estiramientos. Después de practicar el ejercicio de esta manera durante aproximadamente un año –para aumentar el estiramiento y ajustar tu sentido del equilibrio– puedes pasar a un nivel superior.

Al tiempo que sueltas el aire y te doblas hacia la izquierda, imagínate que hay una corriente magnética entre tu pie izquierdo (que está plano en el suelo) y tus dos manos (que forman un arco hacia el suelo). Imagina que esta fuerza magnética tira de ti con un 20% de su potencia. Acaba de soltar el aire. Permanece relajado, sin cambiar de posición y toma un poco de aire.

Vuelve a soltar el aire, esta vez imaginando que la fuerza ha aumentado hasta el 40% de su fuerza, atrayendo tus manos más cerca del suelo. Luego relájate y toma aire, manteniendo la posición. Completa ocho estiramientos hacia este lado, aumentando progresivamente hasta el 100% de la potencia del imán.

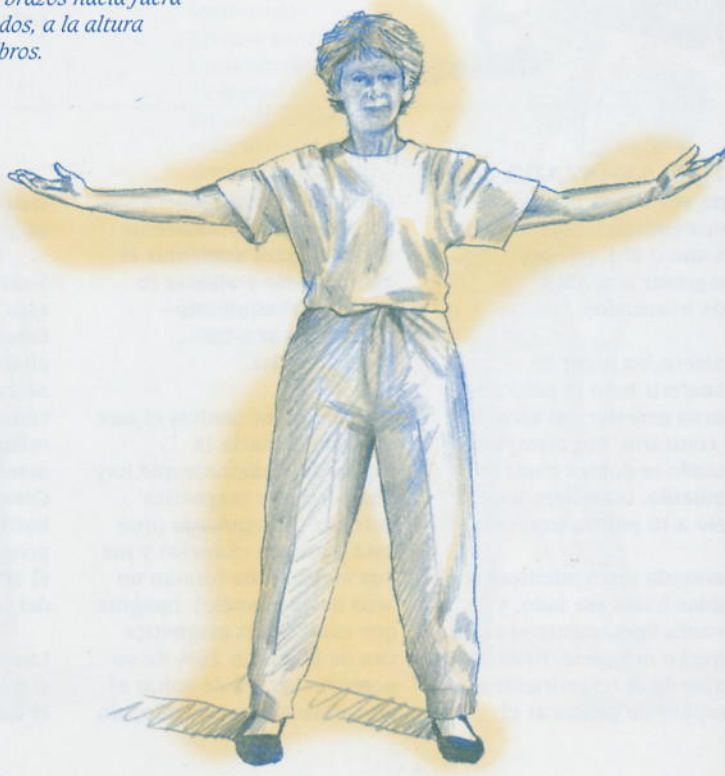
Luego yérguete y repite el mismo ejercicio hacia el lado derecho.

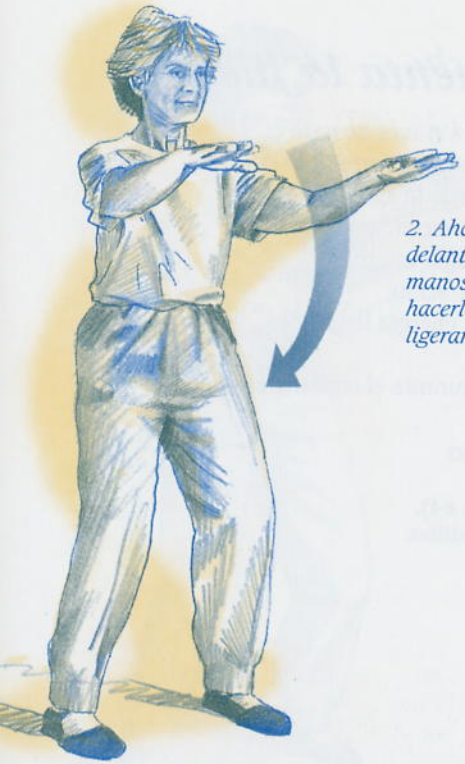
6. «Tocarse los pies con ambas manos» fortalece los riñones y la espalda

Este ejercicio es bueno para los músculos de la parte inferior de la espalda y de las piernas y para estirar la columna vertebral. También resulta beneficioso para los órganos internos de la parte inferior del abdomen. De hecho, los movimientos de la cintura hacen entrar en juego a todos los tejidos y órganos del abdomen. El ejercicio fortalece los riñones, las glándulas suprarrenales y las arterias, venas y nervios de esta zona. Puesto que los riñones juegan un papel vital en la regulación del metabolismo del agua de todo el cuerpo, este ejercicio ayuda a mantener un sano equilibrio en todo el organismo.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

1. Partiendo de la posición Wu Chi (véase la página 64), levanta los brazos hacia fuera a ambos lados, a la altura de los hombros.





2. Ahora dirige los brazos hacia delante, con las palmas de las manos hacia abajo. Aspira al hacerlo. Empieza a doblar ligeramente las rodillas.

NIVEL AVANZADO
Después de un año, aproximadamente, de práctica regular, puedes pasar al siguiente nivel.

Manteniendo los pies planos sobre el suelo, ponte de cuclillas. Recuerda que debes soltar todo el aire mientras te agachas. Esta vez, tus manos deberían rozar las puntas de tus pies mientras las mueves en círculo sobre ellos. Describir círculos con los brazos también ayuda a mantener el equilibrio. Mira hacia adelante. Intenta mantener la espalda vertical, pero no rígida. No te agaches demasiado hacia delante, ni te pongas tan tieso que puedas desequilibrarte y caer hacia atrás. Resiste la tentación de acelerar: intenta hacer este ejercicio calmada y lentamente.

3. Continúa doblando las rodillas, bajando hasta la mitad de la posición completa de cuclillas. Suelta el aire mientras bajas y realiza círculos con los brazos bajados delante tuyo. Cuando alcances la posición de medias cuclillas, mantén la posición durante un segundo. Imagina que tus nalgas reposan sobre una gran pelota hinchada. Tus manos estarán a la altura de las caderas aproximadamente.



Luego yérguete al mismo tiempo que aspiras. Mientras lo haces, sigue realizando círculos con los brazos delante tuyo (véase la ilustración de la izquierda), subiéndolos hasta que estén delante del pecho, a la altura de los hombros, en la posición inicial. Debería coincidir el momento en que tus manos alcanzan esta posición con el momento en que acabas de erguirte. Realiza ocho círculos completos, moviéndote lenta y pausadamente, dejando caer los brazos tanto como sea posible.

7. «Apretar los puños» aumenta la fuerza

Este ejercicio desarrolla el flujo de Chi desde los pies a través de todo el cuerpo y lo extiende a las manos y hacia los ojos. Estimula la corteza cerebral y los nervios asociados, y acelera la circulación de la sangre y del oxígeno por el sistema cardiovascular. No se trata de un ejercicio de dar puñetazos, está ideado para fortalecer el flujo de tu energía interna: debe realizarse calmada y lentamente, con gran concentración. Todos los movimientos empiezan suavemente y toda la energía llega sólo al final de cada extensión.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

EMPEZAR EL EJERCICIO
Partiendo de la posición Wu Chi (véase la página 64), dobla ligeramente las rodillas.



1. Esconde los pulgares dentro del puño (véase la ilustración de la derecha) y pon las manos al lado de las caderas, con las palmas hacia arriba. Aspira.

Tal vez al principio te resulte incómodo tener los pulgares dentro de los puños, pero a medida que perseveres te parecerá más fácil.





2. Al mismo tiempo que sueltas el aire, extiende lentamente el brazo izquierdo hacia delante a la altura del pecho, girando el puño para terminar con la palma de la mano hacia abajo. Al mismo tiempo, tira hacia atrás con el codo derecho. Mira hacia delante y mantén la posición durante un segundo.

Repite el ejercicio ocho veces, extendiendo alternadamente los brazos derecho e izquierdo.

NIVEL AVANZADO

Practica este nivel después de uno o dos años de realizar el ejercicio básico.

Empieza mirando hacia delante, con los pies planos sobre el suelo y dirigidos hacia delante. Luego gírate unos 45 grados hacia la izquierda, sin mover los pies.

Empieza extendiendo los brazos como en el ejercicio básico. Tus puños siguen extendiéndose a la altura del hombro, pero se dirigirán de forma natural hacia la izquierda.

Al mismo tiempo que extiendes los brazos, es muy importante en el nivel avanzado que realices las siguientes cuatro cosas a la vez.

Primero, exhala el aire totalmente por la nariz.

Segundo, aprieta los dedos de ambos puños alrededor de los pulgares, de forma que los pulgares estén fuertemente estrechados contra las palmas.

Tercero, cierra los dientes con fuerza.

Cuarto, abre los ojos tanto como puedas, y mira atentamente hacia delante.

La combinación de estos cuatro movimientos refuerza en gran manera la eficacia de este ejercicio.

8. «Sacudir el cuerpo» previene de todas las enfermedades

El objetivo de este ejercicio es refrescar y regenerar todos los órganos internos, posibilitando que se den masaje unos a otros. También resulta excelente para la columna vertebral, el sistema nervioso y el equilibrio.
ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

EMPEZAR EL EJERCICIO
Empezando de pie en la posición Wu Chi (véase la página 64), déjate caer ligeramente doblando las rodillas.

Apoya el revés de las manos justo encima de los huesos de las caderas a ambos lados de la parte inferior de la espalda. Sacude todo el cuerpo balanceándote suavemente arriba y abajo con las rodillas. Mantén los pies planos en el suelo. Asegúrate que los hombros y los codos estén totalmente relajados, de forma que el peso descanse en el revés de las manos. Notarás como las manos te dan un placentero masaje en la parte inferior de la espalda.

En cada balanceo, suelta el aire por la nariz en pequeños soplos, hasta que lo hayas exhalado completamente. Sigue balanceándote mientras inhalas suavemente. Continúa hasta que hayas completado ocho exhalaciones y ocho inhalaciones.



NIVEL AVANZADO
Aunque existe un nivel avanzado de este ejercicio, no se incluye en este libro puesto que existe el riesgo de que la gente se lesione si lo intenta sin la ayuda de un guía o instructor. De todas formas, el provecho del nivel básico de este ejercicio es considerable y se puede practicar en combinación con los niveles avanzados de los otros ejercicios sin ningún tipo de problema.

BUDA PRACTICA EL BA DUAN JIN

Si entras en una tienda de artes y oficios de China, echa una ojeada a las filas de estatuillas y figuras de porcelana. Podrás observar a los tradicionales dioses de la felicidad y la buena fortuna. Verás casi con toda seguridad a la hermosa diosa de la piedad y la compasión, Kwan Yin. Entre las muchas figuras también encontrarás a un Buda sonriente y un poco barrigón (véase la página 62). Está de pie con los brazos estirados por encima de la cabeza. Las palmas de sus manos sostienen el cielo, y los dedos están hacia dentro para proteger la cabeza. Está realizando el ejercicio de apertura del Ba Duan Jin, como todos los que conocen esta materia reconocerán instantáneamente.

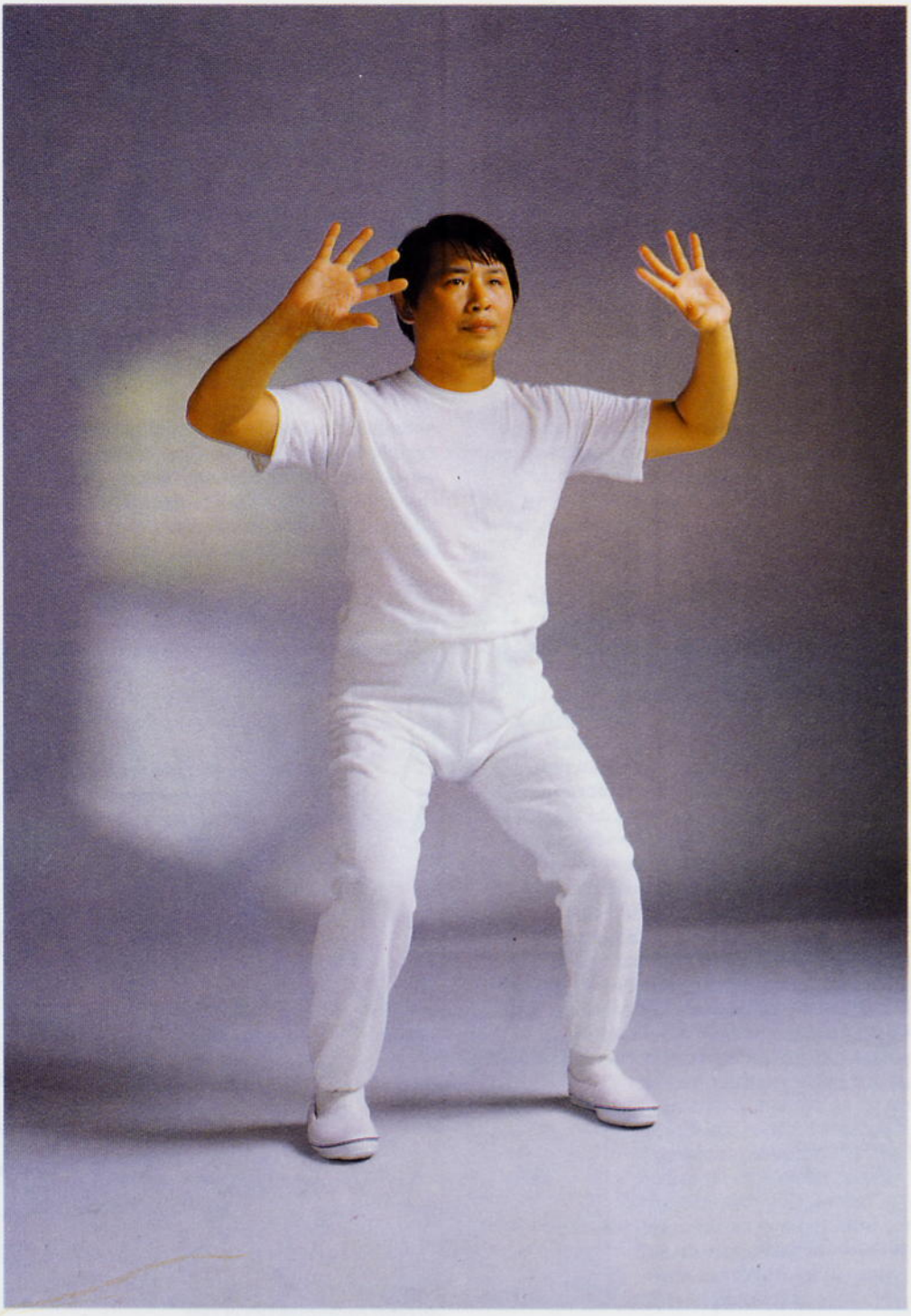
Como todas las tradiciones populares de cualquier cultura, los orígenes de estos ejercicios están rodeados de mitos y leyendas. Algunos afirman que estos ejercicios empezaron hace varios miles de años. Hay documentos históricos de tipos similares de ejercicio que datan de hace 4.000 años, en la época de los asentamientos Yao, cuando se dice que se utilizaban ejercicios corporales regulados y técnicas especiales de respiración para curar enfermedades. La evidencia más reciente de la larga historia de estos ejercicios proviene de un libro de seda desenterrado en 1979, conocido como el Dao Ying Xing Qi Fa (Método para Inducir un Flujo Libre del Chi). El libro data de la dinastía Han del Oeste, que gobernó entre los años 206 a.C. y 24 d.C., y contiene 44 dibujos de hombres y mujeres en posiciones de ejercicio que recuerdan a las de este capítulo.

Cualquiera que sea la verdad sobre la antigüedad de estos ejercicios, se sabe que el famoso General Yeuh Fei, que vivió durante la dinastía Sung del Sur (1177-1279 d.C.), desarrolló una serie de 12 ejercicios fundamentales para entrenar a su ejército. Más tarde los simplificó a ocho, el Ba Duan Jin. El hecho de que su ejército nunca fuera derrotado en el campo de batalla fue atribuido a este entrenamiento.

Actualmente, los visitantes del famoso Templo Shaolin de Henan, en China, pueden ver estatuas de monjes realizando los ejercicios Ba Duan Jin. Los propios monjes utilizan este sistema como parte de su entrenamiento diario.



Ilustraciones Chi Kung de un original encontrado en el Dao Ying Xing Qi Fa.



El Maestro Lam en la quinta posición

CAPÍTULO 5
CRECER COMO UN ÁRBOL

Asumamos que has estado practicando el Zhan Zhuang con bastante regularidad. Supongamos que hace seis meses que empezaste. Ahora eres capaz de estar de pie en la segunda posición –Sujetar la Pelota– durante un mínimo de 20 minutos sin tener que bajar los brazos o erguirte. Los dolores y temblores iniciales han desaparecido. Todavía no te resulta fácil, pero relajándote y utilizando las técnicas para hacer frente a tu rebelde sistema nervioso, puedes mantener la postura. Ha llegado el momento de intentar las tres siguientes posiciones.

Empieza realizando los ejercicios Ba Duan Jin. Puedes añadir estos ejercicios a los primeros ejercicios de calentamiento para rodillas y hombros (véase las páginas 26-27), o realizarlos directamente. Luego estate de pie durante pocos minutos en la primera posición, Wu Chi (véase la página 29). Cambia lentamente a la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34-35)– y mantenla durante 10 o 15 minutos. Luego utiliza el tiempo restante para empezar a practicar las nuevas posiciones que se detallan en este capítulo.

En primer lugar, incluye la tercera posición –Sujetarse la Barriga (véase las páginas 84-85)–. Mantén esta posición durante cinco minutos después de los primeros ejercicios. Después de tres semanas, reduce el tiempo de los dos primeros ejercicios y aumenta hasta 10 minutos en la tercera posición. Fíjate el objetivo de mantenerla durante 20 minutos después de realizar el calentamiento Ba Duan Jin. Luego haz lo mismo con la cuarta posición (véase las páginas 88-89), abandonando la tercera posición durante este tiempo.

La quinta posición es extremadamente agotadora (véase las páginas 92-93). Sólo un practicante muy experto puede mantenerla durante largos períodos. Para empezar, incluye un minuto después de Sujetar la Pelota. Tres semanas después, aumenta a dos minutos y, así, hasta llegar finalmente a un período de cinco minutos.

Una vez hayas acabado el ejercicio en cualquiera de estas posiciones, vuelve lentamente a la posición original Wu Chi. Quédate de pie e inmóvil, dejando que tu cuerpo descanse entre el cielo y la tierra.

Como anteriormente, sacude ligeramente los brazos y las piernas. Realiza una serie moderada de círculos con los brazos, y termina caminando lentamente durante un rato.

«Sujetarse la barriga», la tercera posición

Esta posición, en la que tus brazos forman una gran curva hacia abajo, es una progresión reposada de Sujetar la Pelota. Es un ejercicio potente por sí mismo, y también contribuye a acumular el creciente flujo de Chi en tu cuerpo y enfocarlo hacia el Tan Tien (véase la página 42).

Las pelotas imaginarias que te sostenían en la segunda posición también te ayudarán en ésta. Las pelotas te sirven de apoyo y reducen la tensión de los músculos (véase, también, la página 98). Si sostienes pelotas imaginarias entre los dedos puedes crear el mismo efecto. Una correa imaginaria alrededor del cuello también conferirá un apoyo adicional a tus brazos.

PREPARAR LA POSICIÓN
Adopta la posición Wu Chi (véase la página 29), luego dobla ligeramente las rodillas como harías en la segunda posición, dejándote caer unos 5 cm. Mantén la cabeza, el cuello, el torso y el cinturón pélvico en la misma postura relajada y erguida de la primera posición.



Lentamente sitúa los antebrazos formando un círculo delante del abdomen. Levanta y abre las manos ligeramente y déjalas en reposo como si sostuvieran un barrigón enorme. O si no puedes imaginar que sujetas una pelota hinchada entre las manos y la barriga.

SUJETARSE LA BARRIGA

Tu cabeza está suspendida desde un punto alineado con las puntas de las orejas (véase la página 31). Todo tu peso está suspendido de este punto.

Imagina que hay una correa entre tu cuello y tus muñecas, que las sujeta (véase la página 99).

Tu espalda permanece erguida, y las rodillas dobladas. Al tiempo que te dejas caer unos 5 cm, asegúrate que las rodillas no están más adelantadas que la punta de los pies.

Sujeta la pelota o la barriga imaginarias con las puntas de los dedos. Los dedos de cada mano deben apuntar a la rodilla opuesta.



Sujetas la barriga o la pelota tan ligeramente que no existe ninguna tensión en las muñecas ni en los dedos. Las palmas de las manos no deben estar demasiado giradas hacia arriba. Deben estar relajadas, formando un ángulo con la circunferencia de la pelota o la barriga imaginarias.

Mantén los dedos separados para permitir que reposen entre ellos pequeñas pelotas imaginarias.





El Maestro Lam en la tercera posición.

El árbol en la cosecha

El sol de verano es caluroso, no sopla el viento.
Los rayos solares se filtran a través de los huertos y los campos dorados.
Pequeños insectos revolotean bajo el calor.

Es la época de dar fruto. El árbol se ha transformado. Ha soportado el trabajo paciente de los largos y lentos días de verano. Ahora está tranquilo. Todas las hojas y células vivientes están llenas de fertilidad.

La cosecha ha comenzado. El rumor de las labores suena por todo el campo. La tierra da sus productos, como una ofrenda.

Inmóvil, el árbol ha permanecido solitario, rodeado únicamente por el universo. Ha realizado su trabajo en silencio. Ahora todas sus fibras almacenan la esencia que tan profundamente ha destilado de la luz solar y del aire.

Sus ramas extendidas están llenas, como cestas balanceantes saturadas de fruta. El árbol es fuerte en su crecimiento. En sus brazos, contiene innumerables semillas de futuros bosques.

«Estar de pie en la corriente», la cuarta posición

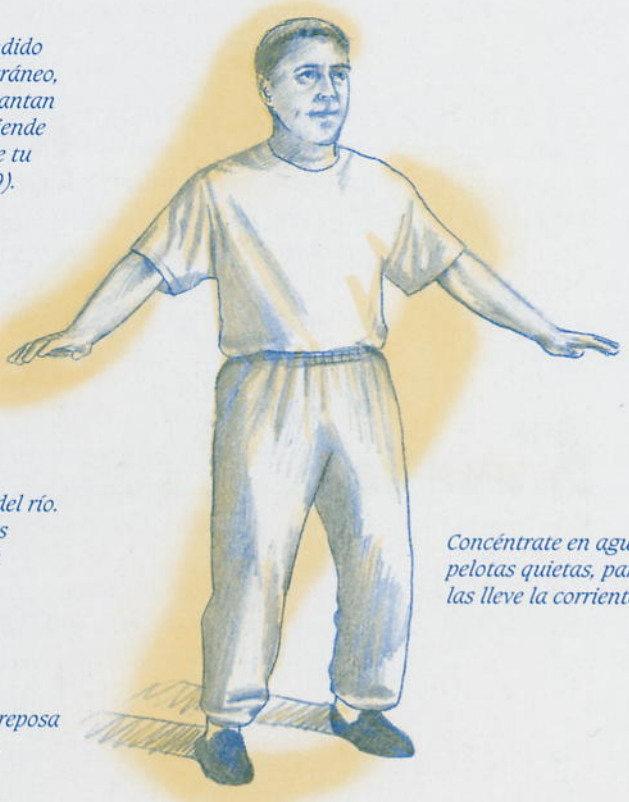
El entrenamiento Zhan Zhuang avanza por etapas. Los estudiantes progresan de una posición a la siguiente a un ritmo prudente. Por tanto, deberías pasar a esta posición sólo cuando notes que te sientes cómodo estando en pie en la posición previa durante, digamos, veinte minutos. Poco a poco estás adquiriendo una resistencia extraordinaria. La siguiente posición te llevará a un nuevo nivel de resistencia.



El Maestro Lam en la tercera posición

PREPARAR LA POSICIÓN
Imagina que estás de pie en un río, contra la corriente. Dobla las rodillas y sumérgete unos 10 cm. Luego levanta las manos a ambos lados a la altura de la cintura.

Imagina que estás suspendido por la parte superior del cráneo, y que tus muñecas se aguantan por una correa que se extiende desde la parte posterior de tu cuello (véase la página 99).



Las palmas y los dedos extendidos de las manos descansan paralelos a la superficie de la corriente del río. Imagina que aguantas dos pelotas, que se mantienen inmóviles en el agua (véase la página 99).

Concéntrate en aguantar las pelotas quietas, para que no se las lleve la corriente del río.

Imagina que todo tu peso reposa en las plantas de tus pies.

DE PIE CONTRA LA CORRIENTE

El árbol en la corriente

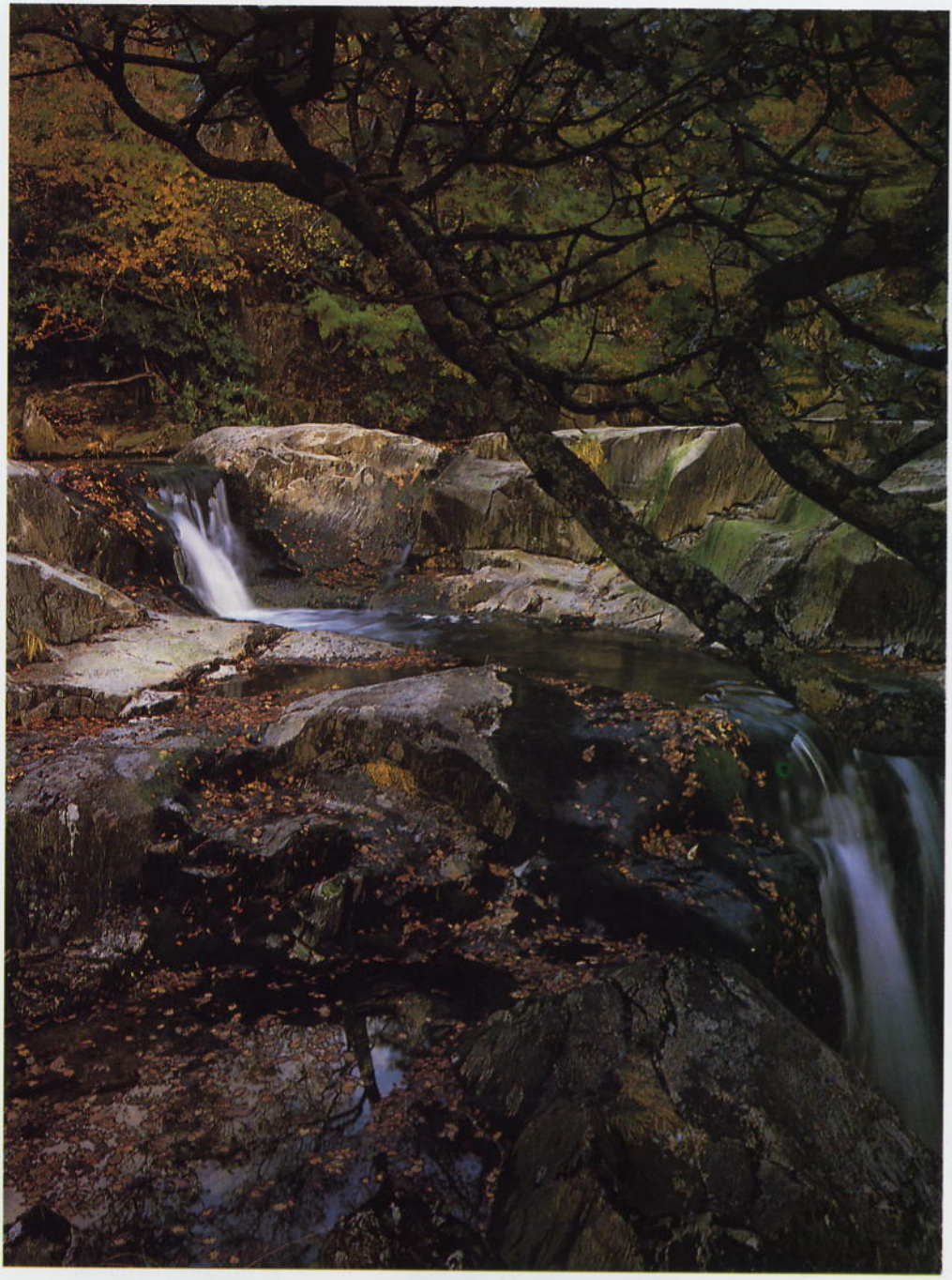
La lluvia del verano ha inundado el paisaje. Todos los colores son más profundos que antes. Arbustos oscuros y silenciosos brillan en los campos; el suelo es negro y húmedo.

El árbol se alza al lado de la sinuosa corriente. Está en pie con las ramas extendidas como si descansaran, mientras todo a su alrededor está en movimiento, como la niebla. El pequeño río ha crecido con las lluvias. Las corrientes del fondo son fuertes; los remolinos de su superficie se deben a las innumerables gotas de lluvia.

El árbol da protección a la corriente. Se alza solitario como si fuera una criatura meditando. Sus oscilantes ramas se balancean entre la corriente del agua y la del viento.

La tormenta que ha empapado su corteza se disipa lentamente y los rayos distantes del sol se asoman entre las nubes. La atmósfera está llena de incontables partículas. El árbol espera, en silencio.

Igual que el halcón de alas extendidas flota en las alturas sobre el valle, inmóvil, el árbol descansa en el aire. Sus ramas llenas de hojas se balancean en la luz como criaturas voladoras que surgen de la corriente.



«Sostener la pelota delante de la cara», la quinta posición

Esta posición es con diferencia la más agotadora. Requiere mucho mayor esfuerzo de las piernas y los brazos, y por tanto requiere un nivel mayor de resistencia.

Incluso después de haber practicado las primera cuatro posiciones Zhan Zhuang durante algún tiempo, aumentando gradualmente la duración como se ha descrito, probablemente encontrarás que esta posición es extremadamente difícil de mantener. Casi con toda seguridad, muchos de tus músculos se tensarán y te parecerá que alguno de ellos va a explotar. Es probable que sudes profusamente y empieces a temblar (véase el Capítulo 3). No utilices estas sensaciones como excusa para dejarlo. Utiliza la mente para ordenar a los músculos que se relajen y ampliar la resistencia más allá del punto inicial de agotamiento muscular. Utiliza las pelotas imaginarias para reducir la tensión y imagina, como antes, que una correa que pasa por detrás de tu cuello te sujeta las muñecas en esta posición (véase la página 99).

PREPARAR LA POSICIÓN
Inclínate tanto como puedas –20 cm o más– cuidando de no extender las rodillas más allá de la punta de los pies. Dóblate como si fueras a sentarte, no como si quisieras arrodillarte. Tu peso debe recaer preferentemente en los talones. Inmediatamente sentirás la tensión de los músculos frontales de tus muslos. Respira normalmente.



Levanta los brazos y gira las manos hacia el exterior de forma que el revés de las manos quede a la altura de las mejillas.

Debes mantener alineados tres puntos esenciales: la parte superior de la cabeza, el Tan Tien y el punto medio de tus pies (véase la página 31).

Imagina que tus muñecas se sostienen gracias a una correa que se extiende desde la parte posterior de tu cuello.

Inclínate tanto como puedas, unos 20 cm, con la espalda recta. Apoya las nalgas en una pelota imaginaria, sin dejar que las rodillas se extiendan más allá de los dedos de los pies (véase la página 125).



Tus manos abiertas sostienen una pelota hinchada imaginaria delante de la cara. Empuja suavemente la pelota hacia fuera, como si la alejaras de ti, pero no tenses los músculos. Deberías imaginar que guías la pelota hacia delante.

Tus dedos están aproximadamente a la altura de los ojos. No deben estar por encima de tu cabeza.

Una segunda pelota imaginaria reposa en el arco formado por la parte superior de los brazos, los antebrazos, y el revés de las muñecas.

SOSTENER LA PELOTA DELANTE DE LA CARA

AUMENTO DE LA ENERGÍA

La quinta posición aumenta en gran manera el flujo de energía por el cuerpo. Eres como un un arco justo antes de lanzar la flecha, o como un atleta justo antes del pistoletazo de salida. Este efecto es el resultado de la presión en la circulación de tu Chi generada por los músculos de las piernas –un efecto que puedes sentir mientras aguantas la posición y cuando te yergues para abandonarla.

Esta es una posición muy difícil. Intenta no doblar la cintura demasiado hacia delante. Haz todo lo que puedas para relajar la parte superior de la espalda y las caderas. Al principio no te resultará fácil, pero con el tiempo desarrollarás la capacidad física y mental suficiente para conseguirlo.

El árbol en el viento

Pájaros negros rompen a volar. Se zambullen y dispersan en el viento.
Nubes altas y distantes proyectan largas sombras pálidas sobre el suelo,
la luz del día cambia con el movimiento del cielo.

El árbol permanece abierto de cara al cielo, rozado por todos
los movimientos del viento. El viento riza todas las hojas.
Las ramas se sacuden contra el cielo.

Las ráfagas de viento trazan sus huellas sobre la hierba.
Los tallos de madera de los árboles jóvenes se balancean y se tuercen.
Los arbustos pequeños ondulan como varitas en manos de un niño.

El árbol monta guardia, con sus ramas poderosas extendidas
hacia el viento. Sus raíces estan firmes bajo tierra, el tronco sereno.
El árbol se mantiene firme y es un lugar de refugio.

¡Mira! El árbol silencioso ha recogido la corriente del viento.
Flota en su sitio como madera sobre las olas.



«El círculo completo»

Este ejercicio avanzado incluye todas las posiciones básicas Zhan Zhuang. Observa que la secuencia de movimientos no sigue el mismo orden en que los habéis aprendido. Se basa en el orden que genera un flujo máximo de energía. Lo ideal es que lo empecéis sólo si os lo aconseja vuestro instructor.

Descubrirás que es de gran ayuda poner algo de música suave durante este ejercicio. Si pones una cinta de 30 minutos, con un poco de práctica podrás progresar pausadamente a lo largo del círculo de posiciones en el tiempo correcto.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Hay otros dos puntos que debes recordar: primero, puedes realizar el círculo completo con los ojos cerrados. Los ojos cerrados y la música suave contribuirán en gran manera a la relajación mientras realizas este intenso ejercicio. Segundo, observa que mientras te inclinas en la segunda y la quinta posiciones, tus brazos de hecho se elevan a posiciones más altas, y cuando te levantas en la segunda y tercera posiciones, volviendo a la primera posición, los brazos bajan.

Empieza en la primera posición, la Wu Chi (véase la página 29). Luego cambia gradualmente a las otras cuatro posiciones en el orden que se muestra en la página de la derecha.

Cuando empieces el ejercicio, mantén la primera posición durante dos minutos, la segunda durante cinco minutos más, y luego dos minutos para cada una de las otra tres. Termina con dos minutos más en la primera posición.

Cuando lo hayas conseguido, progresa hasta pasar cinco minutos en cada posición, acabando, de nuevo, en la primera posición. Todo ello te ocupará media hora.



EL CÍRCULO COMPLETO

Comprender el Zhan Zhuang

Los estudiantes de Zhan Zhuang normalmente quieren saber toda la teoría que hay detrás de la práctica, y a dónde les conducirá esta práctica. «¿Tienen alguna utilidad estos ejercicios?» «¿Me estoy haciendo daño?» En Oriente, los estudiantes deben depositar toda su confianza en su maestro. Saben que es mejor no cuestionarse los extraños métodos del maestro. En Occidente, esta forma de aprender es absolutamente desconocida.

Por tanto, puede ayudar una explicación sencilla sobre lo que pasa mientras estás de pie en estas posiciones. Como se explicaba en el capítulo 2, el Tan Tien es el centro de la red de Chi del cuerpo. También funciona como depósito. Cuando practicas la respiración Tan Tien, el Chi que absorbes baja a esta zona. Cuando el depósito está lleno actúa como una bomba, mandando más y más Chi al circuito del cuerpo. El Chi fluye desde el Tan Tien hacia las piernas y los pies, luego sube por el cuerpo hasta los brazos y las manos, y luego vuelve a subir por los brazos hasta el cuello y la cabeza. Desde allí, el circuito vuelve a la central energética del Tan Tien.

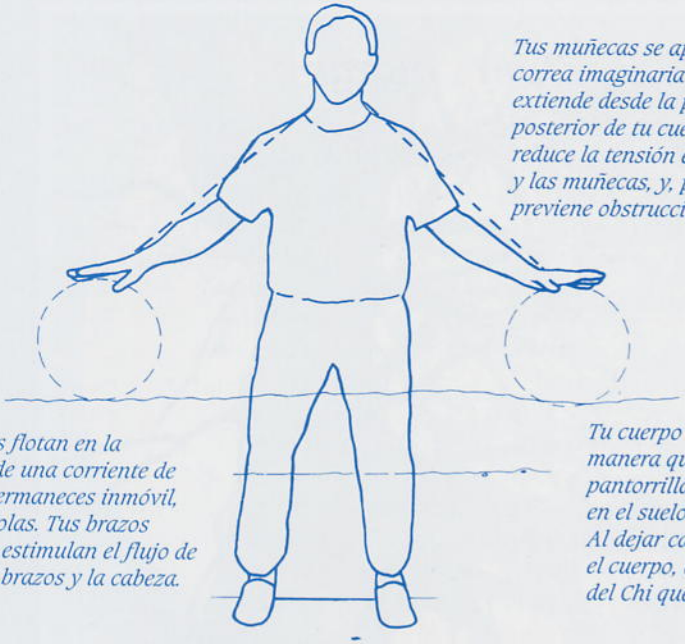
Las posiciones Zhan Zhuang mejoran este flujo. Levantar y extender los brazos reduce las presiones de los órganos internos e induce al Chi a fluir hacia las manos y luego subir a la cabeza. Doblar las piernas aumenta mucho la presión del Chi que vuelve desde los pies. Todas las posiciones Zhan Zhuang de este libro, y la utilización de pelotas y correas imaginarias de apoyo, están cuidadosamente ideados para desarrollar y ajustar el flujo de Chi por todo este circuito.



Imagina que una correa se extiende desde el cuello a las muñecas, aguantándolas y estimulando el flujo de Chi.

Sujétate la barriga, o una pelota imaginaria, con las puntas de los dedos, de forma tan suave que no haya tensión en las muñecas ni en los dedos.

TERCERA POSICIÓN



Tus muñecas se apoyan en una correa imaginaria que se extiende desde la parte posterior de tu cuello. Ello reduce la tensión en los brazos y las muñecas, y, por tanto, previene obstrucciones.

Dos pelotas flotan en la superficie de una corriente de agua. Tú permaneces inmóvil, sosteniéndolas. Tus brazos extendidos estimulan el flujo de Chi por los brazos y la cabeza.

Tu cuerpo se sumerge de manera que los pies y las pantorrillas echen raíces en el suelo del río. Al dejar caer levemente el cuerpo, aumenta la presión del Chi que sube de los pies.

CUARTA POSICIÓN



Imagina que tus muñecas se apoyan en una correa imaginaria que se extiende desde la parte posterior de tu cuello.

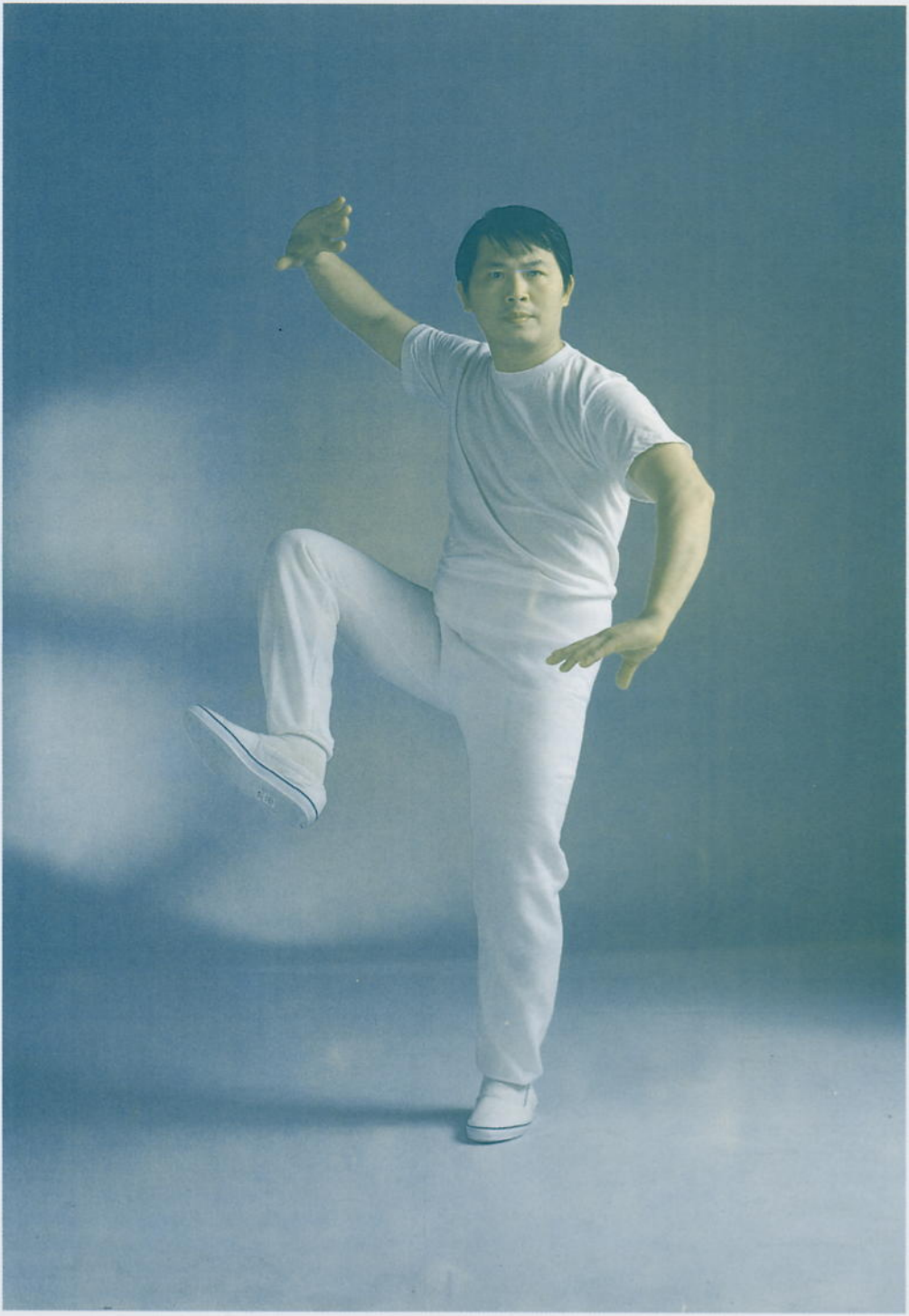
Imagina que estás sosteniendo una pelota delante de tu cara con ambas manos. Esto abrirá el espacio bajo tus brazos, permitiendo el flujo libre del Chi.

Inclínate tanto como puedas, apoyándote en la pelota que hay debajo de tus nalgas.

QUINTA POSICIÓN



TERCERA PARTE



El Maestro Lam en la novena posición.

CAPÍTULO 6
RAÍCES Y RAMAS

Un árbol experimenta el crecimiento en todo su ser. Cada año nacen nuevas hojas. Las ramas son cada vez más largas. El tronco y las ramas se vuelven más gruesos. Las raíces también se alargan y se vuelven más gruesas. El entrenamiento Zhan Zhuang también afecta a todas las partes del cuerpo. Ello se debe en parte al efecto del aumento del flujo del Chi por toda la red de meridianos, en parte al fortalecimiento de los sistemas nervioso y cardiovascular, y en parte al impacto de los ejercicios sobre varios grupos de músculos. El sistema Zhan Zhuang ayuda a extender el flujo de la energía; su objetivo es convertir todo el ser en un poderoso y equilibrado campo de energía.

Las posiciones de este capítulo ayudan a extender el flujo de Chi por las extremidades. Son mucho más difíciles de aguantar durante largos períodos que los ejercicios de los capítulos 1 y 5. Los ejercicios empiezan preparándote a estar sereno e inmóvil mientras estás de pie con el peso desplazado a un lado. La novena posición, al final del capítulo, concentra todavía más tu centro de gravedad en un lado, dejando sólo un pie como raíz que aguanta todo el peso.

No intentes los ejercicios de este capítulo hasta que seas totalmente capaz de mantener las posiciones descritas en los capítulos 1 y 5. Aconsejamos que los realices únicamente bajo la supervisión de un instructor cualificado.

Inicialmente, puedes tener problemas para mantenerte inmóvil en cualquiera de estas posiciones incluso durante uno o dos minutos. Es natural. Aguanta cada posición tanto tiempo como puedas, y poco a poco ve aumentando hasta períodos más largos, al tiempo que tu cuerpo se adapta al esfuerzo. Recuerda que el crecimiento tienen lugar en tu interior, y esto requiere su tiempo.

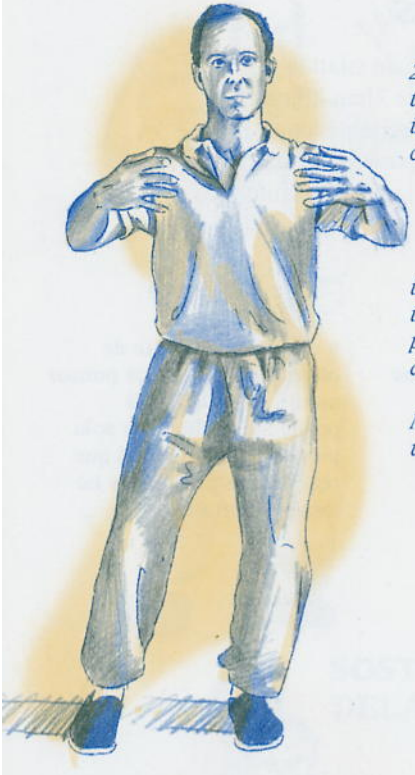
La mejor forma de incluir estas nuevas posiciones al entrenamiento Zhan Zhuang es incluirlas al final del ejercicio de pie básico. Por ejemplo, estate de pie durante 20 minutos en la segunda posición –Sujetar la Pelota– y luego añade dos minutos de cualquiera de las posiciones descritas en este capítulo. Aumenta a partir de aquí.

«El peso sobre una pierna», la sexta posición

Esta posición refuerza lo que ya has aprendido. Una vez tengas la capacidad de mantener las cinco primeras posiciones, en las que la variación se halla básicamente en la posición de los brazos, puedes progresar a cambiar el alineamiento de la parte inferior del cuerpo. Esta posición, como verás, es una adaptación de la segunda a la quinta posiciones. En todos los casos, primero concentra el peso en la pierna izquierda, y luego en la derecha. Ello significa que en total realizas ocho posiciones. Desplaza el peso en todas las posiciones, primero a la izquierda y luego a la derecha. Mantén la posición durante el mismo tiempo en la izquierda que en la derecha.



1. Empieza en pie en la posición Wu Chi (véase la página 29). Relájate profundamente. Luego dobla ligeramente las piernas, bajando tu cuerpo no más de 5 cm. Arquea los brazos en la segunda posición –Sujetar la Pelota– (véase las páginas 34-35). Descarga de peso a la parte superior de tu cuerpo.



2. Ahora desplaza lentamente todo el peso a la pierna izquierda. Olvídate por completo de la pierna derecha. Simplemente está allí, como ha estado siempre, pero tu mente y tu peso se concentran en la pierna izquierda. Imagina que tu nalga izquierda reposa en una enorme pelota hinchada que está debajo de ella y aligera su peso.

Mantén esta posición durante uno o dos minutos sin moverte.



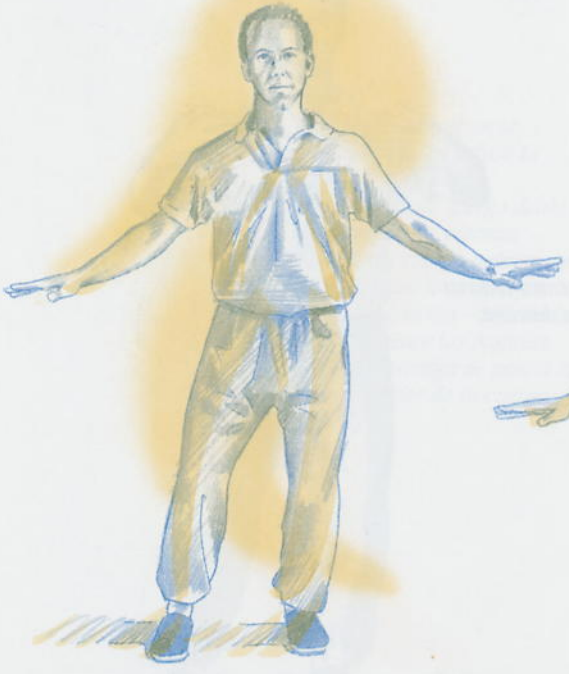
3. La próxima vez que lo practiques, concentra todo tu peso en la pierna derecha.

La sexta posición: variaciones

Las siguientes seis variantes de esta posición se consiguen cuando colocas las manos en cada una de las siguientes posiciones Zhan Zhuang: Sujetarse la Barriga (tercera posición), Estar de Pie en la Corriente (cuarta posición), y Sostener la Pelota Delante de la Cara (quinta posición). Haz cada uno de estos ejercicios, primero poniendo todo el peso en la pierna izquierda, y la siguiente vez poniéndolo en la pierna derecha.

CONSEJOS PRÁCTICOS

No bajes el cuerpo más de 5 cm en ninguna de estas posiciones cuando apoyes todo el peso en una sola pierna. Simplemente concéntrate en estar en pie, inmóvil y firme, y en disipar toda la tensión del resto del cuerpo. Revisa las instrucciones de las páginas 35 y 98-99 para cada posición, para asegurarte que recuerdas todos los detalles de la correcta disposición de manos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Asegúrate de observar todos estos puntos mientras realizas las posiciones sobre una sola pierna. El orden en el que realices las posiciones no tiene importancia.





ESTAR DE PIE EN LA CORRIENTE



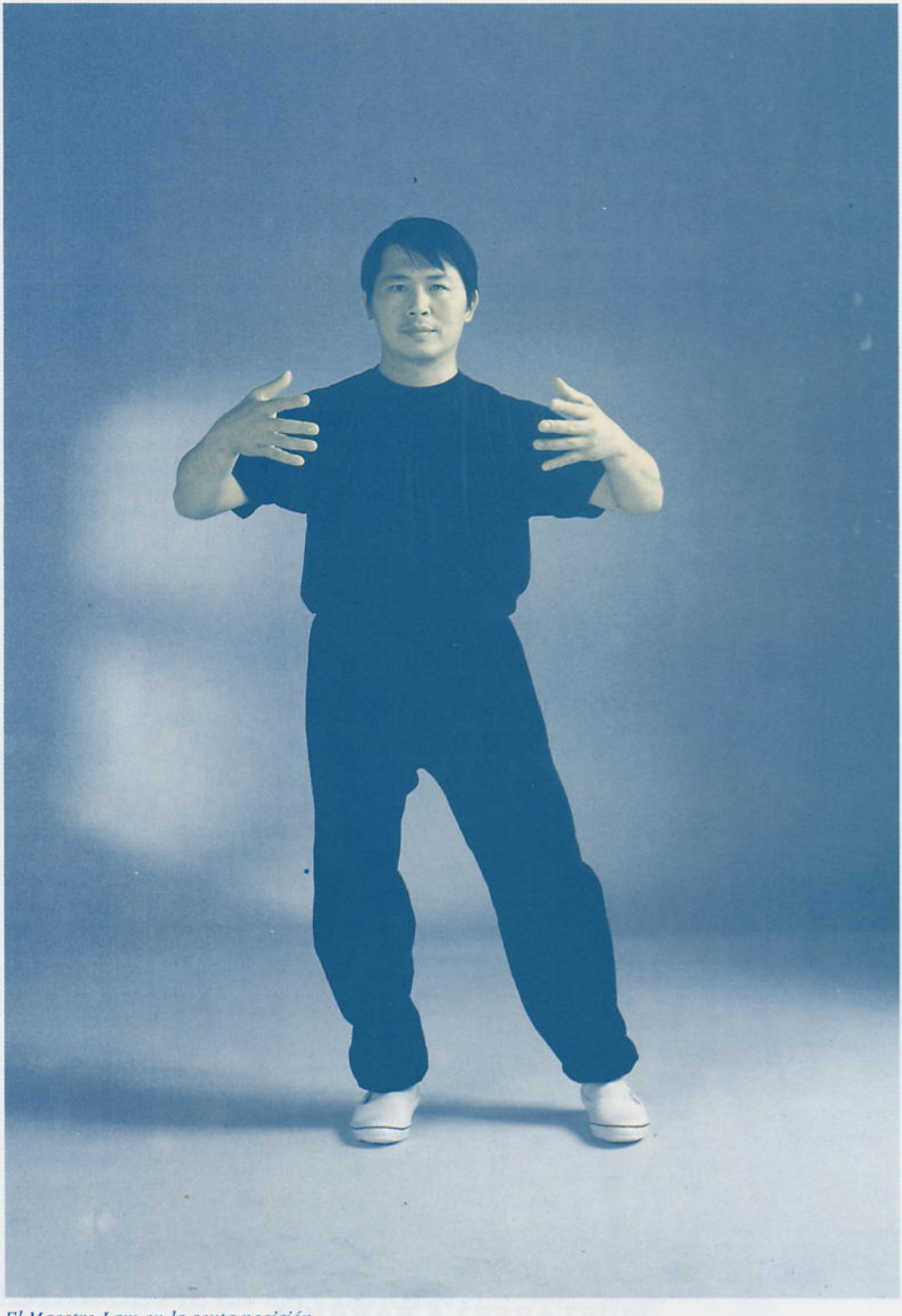


SOSTENER LA PELOTA DELANTE DE LA CARA





SUJETARSE LA BARRIGA



El Maestro Lam en la sexta posición.

«Desplazar el peso»

Hay dos variaciones de las dos posiciones iniciales de pie que te ayudarán a fortalecer los músculos de las piernas. Estas variaciones implican desplazar el peso hacia delante y hacia atrás. Inclinándote ligeramente hacia delante, fortaleces los músculos de las pantorrillas. Si te inclinas ligeramente hacia atrás, fortaleces los músculos de los muslos. Aumentar la potencia de ambos grupos de músculos es importante para tus futuros progresos en el sistema Zhan Zhuang.

Otra variante es desplazar el peso de un lado a otro de forma que estés en pie con un 90 por ciento del peso sobre una pierna.

1. Colócate en cualquiera de las posiciones Zhan Zhuang que desees. La segunda posición –Sujetar la Pelota– es la más elegida. Distribuye el peso por igual en ambos pies.



1. Peso sobre el centro de los pies.

2. Mientras estás de pie, desplaza el peso hacia delante a las eminencias metatarsianas. Deberías levantar ligeramente los talones, de forma que puedas colocar una hoja de papel debajo. Mantente con todo el peso en esta posición.



2. Peso sobre las eminencias metatarsianas.

3. Tras uno o dos minutos, balancéate ligeramente hacia atrás. Deja que todo tu peso recaiga sobre los talones. Inclínate hacia atrás casi hasta el punto de pérdida del equilibrio, utilizando los dedos de los pies o las plantillas de los zapatos para evitar la caída. Ahora siéntate en un pelota de playa imaginaria que está detrás de ti. Baja tanto como puedas, como si te sentaras en una silla. Mantén las rodillas perpendiculares con los dedos de tus pies (véase la página 93).



3. Peso sobre los talones.

El bambú aguanta el peso

Los enebros del templo han estado en pie durante muchos años, e incontables visitantes han descansado a su sombra. Ahora están envejeciendo. Sus pesadas ramas empiezan a debilitarse y a romperse.

Cerca, un roble enorme yace en el suelo: un siglo de crecimiento desarraigado en un momento, como una rama. Tras los árboles se alzan los altos bambús. Como si fueran grullas, se aguantan inmóviles. Una pierna delgada las sostiene imperturbables entre la hierba y el cielo abierto. A principios de la primavera, el sol se filtra entre sus delgadas hojas verdes. Los jóvenes retoños se estiran hacia el brillo del sol. Sus padres se balancean bajo la luz del sol por encima de ellos.

El sonido del viento llega desde el bosque. Como si se tratara de un millar de manos ondulando al viento, las hojas de todas las cañas giran lentamente.

Por debajo de los retoños inclinados, el tallo del bambú está ligeramente curvado. Toma la fuerza de todos los elementos: resistente, arraigado, tranquilo. Al contrario que los árboles que se rompen y caen, su tallo es sólo un hueco, nada más. Su fuerza reside en su vacío.

«Sujetar la pelota a un lado, la séptima posición»

Empieza incluyendo la séptima posición después de estar en la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–, y aumenta gradualmente el tiempo que asignas a esta nueva posición hasta uno o dos minutos. Al final del ejercicio vuelve lentamente a Sujetar la Pelota y suavemente baja los brazos para finalizar en la posición Wu Chi (véase la página 29).

Asegúrate de estar relajado: apóyate cómodamente en las pelotas imaginarias que te sostienen.



PREPARAR LA POSICIÓN

Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Asegúrate que tu cuello y tus hombros están relajados y que hay espacio entre tus dedos para sostener pequeñas pelotas imaginarias entre ellos. Imagina que hay pelotas bajo tus axilas y codos, entre tus muslos, y bajo tus nalgas, que aguantan suavemente el peso de tu cuerpo.

1. Ahora gira suavemente las caderas y el torso hacia la derecha. Levanta ligeramente del suelo el talón derecho (como si quisieras poner un lápiz debajo), pero manteniendo los dedos del pie derecho en contacto con el suelo: deben girar al tiempo que giras el cuerpo. Tu peso se desplazará de forma natural hacia la pierna izquierda. Gira 45 grados hacia la derecha. Gira la cabeza y los ojos al mismo tiempo que el torso.

Mantén esta posición, con todo el peso sobre la pierna izquierda, durante uno o dos minutos sin moverte (véase la ilustración de la izquierda).

2. También debes practicar esta posición en el lado opuesto, desplazando todo el peso a la pierna derecha (véase la ilustración de la derecha).



El árbol crece hacia un lado

Se termina el otoño en las montañas. Los árboles cubiertos de hojas ahora están desnudos. Al lado de las rocas crecen musgos pálidos. En las cimas lejanas, los vientos levantan diminutos copos de nieve.

Entre las rocas expuestas a la intemperie, un pino solitario se alza bajo el viento. Está de espaldas a la montaña. Sus ramas miran hacia el valle, como brazos que rodean las corrientes de viento ascendente.

El pino sabe que pronto llegará la escarcha, como ha llegado siempre antes. En el mismo lugar en que habían crecido flores diminutas durante la primavera, ahora se han formado piñas.

Pasarán años antes de que las semillas del pino maduren. El pino crece como un bosque. Observa hacia abajo la ladera del monte, como un padre que espera el parto.



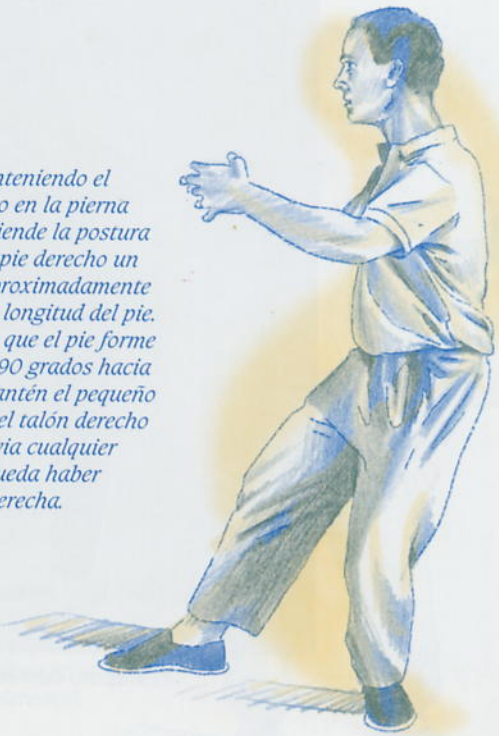
El Maestro Lam en la séptima posición.

«Estirar una pierna hacia delante», la octava posición

En esta posición se aumenta en gran manera la presión sobre la pierna que aguanta la mayor parte de tu peso. Se requiere mucho tiempo para obtener la fuerza, el equilibrio y la resistencia necesarias para esta postura. No intentes obviar los obstáculos físicos y mentales; simplemente persiste, en alerta constante de tu posición y ordenando a tus músculos que se relajen.



1. Para empezar, ponte de pie en la séptima posición –Sujetar la Pelota a un Lado (véase la página 112)–, con todo el peso sobre la pierna izquierda. Dobla la rodilla izquierda ligeramente para bajar tu cuerpo unos 5 cm más.

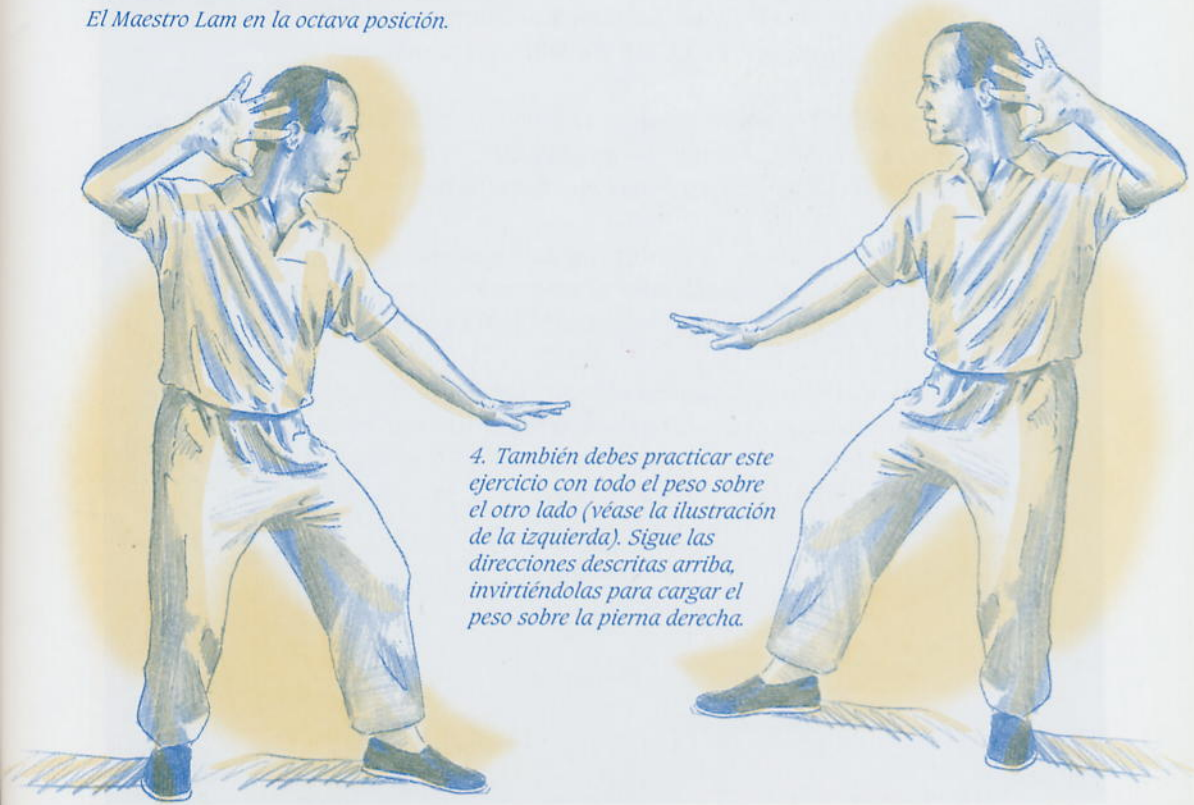


2. Luego, manteniendo el peso arraigado en la pierna izquierda, extiende la postura avanzando el pie derecho un paso corto, aproximadamente la mitad de la longitud del pie. Gira de forma que el pie forme un ángulo de 90 grados hacia la derecha. Mantén el pequeño espacio entre el talón derecho y el suelo. Alivia cualquier tensión que pueda haber en la pierna derecha.



El Maestro Lam en la octava posición.

3. Coloca la mano derecha en la posición Estar en Pie en la Corriente (véase la página 89): la palma de la mano derecha a la altura de la cintura, mirando hacia el suelo. Levanta la mano izquierda hasta la posición de Sostener la Pelota Delante de la Cara (véase la página 92). La palma de la mano izquierda mira hacia fuera en la misma dirección que el pie izquierdo. Tus ojos deben mirar hacia delante en la misma dirección que la mano y el pie izquierdos.



4. También debes practicar este ejercicio con todo el peso sobre el otro lado (véase la ilustración de la izquierda). Sigue las direcciones descritas arriba, invirtiéndolas para cargar el peso sobre la pierna derecha.

El árbol extiende sus raíces

El árbol crece en un patio. Los rayos de sol de primera hora de la mañana rebotan en las piedras y tejas de porcelana. Los arbustos que hay entre las rocas están mojados por el rocío.

Muros de piedra rodean el jardín. El árbol y todo lo que crece en los confines del jardín está inmóvil, como majestuosos prisioneros en una celda. Pequeños pájaros revolotean en las ramas y se van.

El silencio y la tranquilidad esconden el persistente trabajo del árbol, que se mantiene inmóvil al lado de la construcción de piedra. Pero bajo el suelo, sus raíces buscan tierra nueva.

El trabajo es oculto, delicado. Las diminutas raíces penetran en la oscuridad. Las tiernas puntas de todos los filamentos avanzan poco a poco en el interior de la tierra.

Pronto los jardineros vendrán a cuidar los jazmines y los jacintos. El día traerá los sonidos de muchos visitantes. Ahora, en las preciosas horas del amanecer, el pequeño jardín está solitario.

El árbol en expansión atraviesa el muro. Como pequeñas gotas de lluvia que erosionan las rocas, sus pacientes raíces van perforando el muro. La capa de argamasa se separa y se rompe, mientras en la superficie miles de hojas respiran, silenciosas, en la noche.



«Levantar una pierna», la novena posición

Este es el nivel físico más avanzado del entrenamiento Zhan Zhuang que presentamos en este libro. No lo intentes hasta que te sientas cómodo con las posiciones previas. No tiene ningún sentido que tenses los músculos y te agotes intentando realizar estos ejercicios sin haber desarrollado antes cuidadosamente los fundamentos internos. Existe un nivel avanzado de esta posición (véase la página de la derecha); este nivel aumentará enormemente los beneficios de la posición para tu sistema de energía.



PREPARAR LA POSICIÓN
Relájate profundamente antes de empezar. Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Baja el cuerpo unos 5 cm. Desplaza lentamente todo tu peso a la pierna izquierda.

Levanta, al mismo tiempo, el brazo y la pierna izquierdos, como si una cuerda invisible se extendiera entre ellos. Levanta la rodilla izquierda a la altura de la cintura y coloca la mano izquierda a la altura del hombro, con la palma hacia abajo. El pie debe estar paralelo con el suelo. Al mismo tiempo, baja la mano izquierda a la altura de la cintura, con la palma paralela al suelo.

Gira la cabeza hacia la izquierda de forma que tus ojos estén dirigidos hacia la diagonal izquierda. Completa la posición apretando los dedos del pie firmemente contra el suelo.

REPITE EL EJERCICIO
Realiza este ejercicio hacia el otro lado, apoyando firmemente la pierna derecha y levantando el brazo y la pierna izquierdos.

EL NIVEL AVANZADO
Cuando puedas mantener esta posición sin perder el equilibrio, puedes aumentar el beneficio del ejercicio realizando las modificaciones siguientes:

Cuando levantes el pie y la mano, estira los dedos del pie hacia arriba tanto como puedas y gira la palma de la mano hacia delante y hacia arriba, mirando al cielo. Gira la otra mano hacia fuera, como si la apartases de tu cuerpo.

Tu mano y tu pie alzados están girados hacia arriba, hacia los cielos. Tu mano y tu pie inferiores están hacia abajo, hacia la tierra.



RELÁJATE Y REPITE
No puedes aguantar esta posición avanzada mucho tiempo –probablemente menos de medio minuto para empezar–, subiendo hasta pocos minutos tras muchos meses de práctica. Relájate volviendo al nivel original (véase la página de la izquierda), con los pies y las palmas de las manos paralelos con el suelo. Luego vuelve a desarrollar la posición avanzada. Completa varias veces este ciclo. Luego descansa en la tercera posición –Sujetarse la Barriga (véase la página 85)– durante uno o dos minutos.

El árbol crece en el borde del acantilado

Lentamente la noche deja paso al día. La niebla se disipa en las laderas de la montaña. El bosque está en silencio, esperando al amanecer.

Sobre el bosque se eleva la vertiente de roca. En la parte superior del acantilado, un enorme árbol crece sobre las rocas. Sus raíces, como gigantes rollos de cuerda, se extienden sobre el saliente de la montaña y las formaciones rocosas.

La primera luz del día empieza a calentar el aire de la mañana. Pronto se dejará sentir todo el calor del verano. Durante todo el día, el árbol deberá soportar toda la fuerza del sol, arqueando sus ramas hacia el cielo.

Mucho más abajo se extienden los bosques y los lechos de los ríos de la montaña. Las laderas forman hileras entre las que se encuentran valles llenos de pueblos y campos.

Como si sus ramas protegieran a todas las criaturas de los montes, el árbol está en pie como un centinela, sereno y valiente sobre la roca. Los primeros rayos del sol han alcanzado las ramas superiores. Sus ramas se estiran hacia la luz. Es como un halcón que obtiene su fuerza de fuentes ocultas y reposa sobre la roca.





El Profesor Yu Yong Nian (derecha) y el Maestro Lam

CAPÍTULO 7
IR MÁS ALLÁ

Después de un año de entrenamiento básico –las primeras nueve posiciones– puedes sentirte preparado para pasar a un nivel superior. Para mucha gente Occidental, un año puede parecer mucho tiempo, pero si comprendes que un cambio y un crecimiento profundos requieren tiempo, tendrás la paciencia para seguir practicando. Recuerda que estás aprendiendo a realinear –e incluso reemplazar– algunas de las pautas más deformadas y transtornadas de tu energía vital. Este tipo de cambio radical no se puede conseguir en dos días.

Durante el primer año de entrenamiento tu objetivo tienen que haber sido practicar todos los días las posiciones en pie. Has estado fortaleciendo la respuesta condicionada de tu cuerpo. Esto lleva tiempo, y tiene que ser activado cada día para que se convierta en algo automático. No sería nada sorprendente que, al principio, haya habido días en que hayas tenido la tentación de dejarlo. Pero seguramente después del primer año (o incluso después del segundo) te des cuenta de que el tiempo de ejercicio Zhan Zhuang se ha convertido en una parte rutinaria de tu vida cotidiana. Incluso si algunos días tienes muy poco tiempo libre, asegúrate siempre de dedicar algo, aunque sean unos pocos minutos, a estos ejercicios. Es esencial no perder terreno. No importa lo corto que sea el tiempo que dediques, realizarás algún progreso cada día, creciendo poco a poco, como un árbol cuyo crecimiento es imperceptible.

Ahora ha llegado el momento de ampliar tu desarrollo ejercitando los poderes de tu mente, igual que has hecho con los poderes de tu cuerpo. En el capítulo 2 has aprendido como empezar a calmar tu mente. Los ejercicios de este capítulo te enseñan como centrar la energía, y así aumentar la resistencia mental. Los ejercicios más avanzados, en las páginas 134 y 136, te llevan a un nuevo nivel de conciencia: tu mente en reposo empieza a sentir el flujo de energía tanto en el interior de tu cuerpo como en el mundo que te rodea.

No hace falta que practiques todos los ejercicios siguientes a la vez. Elige cuál quieres realizar, e inclúyelo (o inclúyelos) al final de tu sesión habitual de práctica Zhan Zhuang, siguiendo las instrucciones que se dan con cada ejercicio.

Aumentar los poderes de tu mente

LA PELOTA SE LLENA DE AGUA

Hasta ahora has utilizado la mente para ayudar a relajar los músculos y el sistema nervioso, mientras sometías tus músculos bajo una presión en aumento. Este ejercicio te lleva en otra dirección: ayuda a concentrar la energía conjunta de la mente y del cuerpo.

FASE DE PREPARACIÓN

Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Tras haber realizado los ejercicios básicos de respiración y relajación para asegurar que tu sistema esté calmado y centrado (véase las páginas 44-47), emplea tu mente de una forma distinta.

Durante 10 o 15 minutos permanece inmóvil de pie, relajándote totalmente. Sujeta la pelota imaginaria en la parte interior de tus brazos arqueados.



Ahora imagina que, poco a poco, la pelota se llena de agua. Sigue sujetando la pelota mientras se llena y se vuelve más pesada. Siente el peso del volumen creciente del agua, pero no muevas ni un músculo. Si notas alguna tensión, ordena a tus músculos que se relajen. Cuando la pelota esté llena, mantén la misma posición, sujetando suavemente la pelota. Seguro que notarás la diferencia creada por este ejercicio mental. Alivia cualquier tensión de tus músculos.

UNA DUCHA CALIENTE, UNA DUCHA FRÍA

Puedes intentar este ejercicio después de calentar y permanecer varios minutos en la posición Wu Chi (véase la página 29). Aumentará tu resistencia y te ayudará a utilizar la vitalidad de tu imaginación para superar las molestias físicas.

FASE DE PREPARACIÓN
Después de permanecer durante varios minutos en la posición Wu Chi, cambia a cualquiera de las otras posiciones Zhan Zhuang.

Desde la posición que hayas elegido, déjate caer, recordando que no debes dejar que las rodillas estén más adelantadas que los dedos de los pies. Después de pocos minutos, notarás que puedes «sentarte» incluso más abajo. Comprueba constantemente que no te estás levantando sin darte cuenta.



RELÁJATE
Tras 10 o 15 minutos, asegúrate que estás totalmente relajado, de la cabeza a los pies. Esto resultará difícil por la presión a la que sometes a tus piernas en esta posición. Ha llegado el momento de la «ducha».

DUCHA CALIENTE
Imagina, sin moverte, que estás en pie bajo una agradable ducha caliente. El agua humeante chorrea por todo tu cuerpo. Mientras baja por tu cuerpo y se va, se lleva consigo todo tu peso y la tensión de tus músculos. Lo único que sientes es la maravillosa corriente que moja tu cabeza, torso, brazos y piernas. Mantén la posición en el punto más bajo sin moverte.

MANTENER LA POSICIÓN
Mientras mantienes la posición es posible que sientas que los músculos siguen tensos. Probablemente también sudes. Ha llegado el momento de la «ducha fría».

DUCHA FRÍA
Aquí vuelve a entrar en juego el extraordinario poder de tu mente. Imagina que estás inmóvil, de pie, bajo una cascada de agua fría. La cascada golpea tu cuerpo, mojando absolutamente todo tu cuerpo. Todas las sensaciones se transforman de repente por el torrente de esta ducha fría. Intenta mantener esta posición durante varios minutos.

POSICIÓN FINAL
Levántate lentamente y baja suavemente los brazos. Colócate en posición Wu Chi durante uno o dos minutos. Sacude los brazos y las piernas y camina lentamente.

LA PELOTA EN MOVIMIENTO

La fusión de la mente y del cuerpo alcanza un nuevo nivel con estos ejercicios. El efecto sobre tu energía interna es sorprendente. Ahora empezarás a comprender por qué ha sido tan esencial trabajar sistemáticamente a través de las fases previas del entrenamiento Zhan Zhuang para poder llegar a este punto.

AUMENTO DE LA PRESIÓN

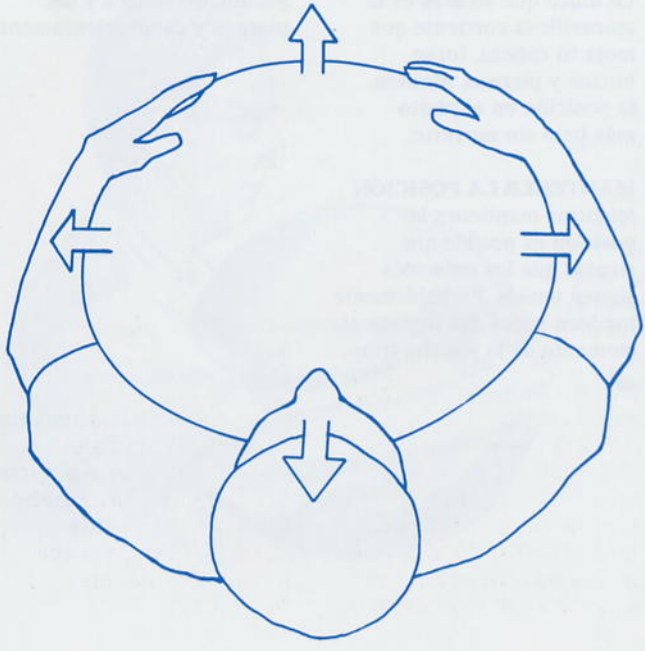
Colócate en la Segunda Posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Cuando te sientas cómodo en esta posición, asegúrate que mantienes los dedos abiertos de forma que puedas imaginar que hay pelotas pequeñas entre ellos.

Imagina que la pelota presiona sobre tus manos, como si quisiera escapar de entre tus brazos. Utiliza la mente para mantener las manos quietas, resistiendo a la presión de la pelota. No te tenses.

Ahora la pelota presiona en sentido opuesto, contra tu pecho. Utiliza el poder de tu mente para que tu pecho sujete la pelota quieta.

Ahora la pelota presiona hacia la derecha, contra el antebrazo y el codo derechos. Nuevamente, tu mente debe evitar que escape. Luego la pelota lo intenta contra el antebrazo y el codo izquierdos. Tu mente impide que la presión de la pelota pueda con tu brazo.

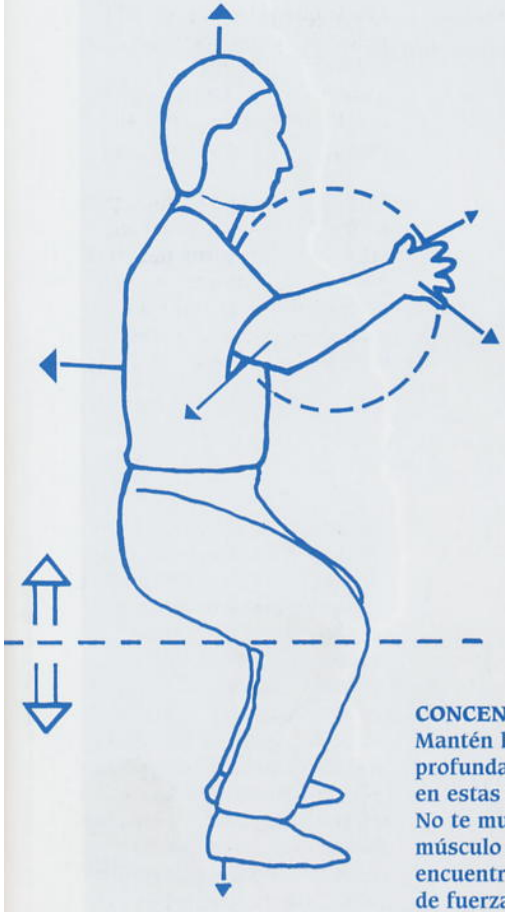
La pelota intenta escapar por arriba. De repente la mente está presente en tus pulgares y la sujeta. Entonces la pelota intenta escapar por abajo. Pero con los dedos meñiques lo impides.



Ahora la pelota intenta escapar en direcciones diferentes y opuestas al mismo tiempo, intentando finalmente escapar de tu abrazo expandiéndose simultáneamente en las seis direcciones. Tu mente debe trabajar incesantemente para mantener la pelota en su lugar.

LA ATRACCIÓN DE IMANES

Ahora imagina que estás rodeado por imanes que atraen ligeramente tus brazos y tu torso desde varios puntos. Dos atraen el revés de tus manos ligeramente hacia fuera. Dos atraen tus codos, separándolos entre sí. Uno ejerce una atracción sobre la mitad de tu espalda (véase la ilustración de abajo). La fuerza de estos imanes no es tan fuerte como la fuerza expansiva de la pelota que intentas sujetar entre los brazos, pero tu mente puede sentir la atracción que ejercen. No dejes descansar la mente. Siente el movimiento y la presión constantes de la pelota; siente la ligera atracción de los imanes. En el exterior, no se mueve nada. Todo tiene lugar en tu interior.



Apóyate sobre los talones durante un minuto o dos —o más si puedes— y baja las nalgas, apretando los dedos de los pies contra el suelo para evitar desequilibrarte hacia atrás. Mientras mantienes esta posición extrema y tu mente está concentrada en la pelota que trata de escapar, imagina que tus talones se extienden con una fuerza máxima hacia el centro de la tierra. Al mismo tiempo, una fuerza tira de tu cabeza hacia el espacio. Estás suspendido entre el cielo y la tierra. Una fuerza infinitamente distante y poderosa tira de tu espalda hacia atrás. Lo único que evita que tu cuerpo vaya hacia atrás es una fuerza igual que tira del revés de tus manos, manteniéndote en tu lugar.

CONCENTRA LA MENTE

Mantén la mente profundamente concentrada en estas fuerzas. No te muevas. Ningún músculo debe estar tenso. Te encuentras bajo la atracción de fuerzas poderosas, pero como un árbol estás inmóvil. Tal vez sólo puedas aguantar esta posición durante pocos minutos, pero pasarán sorprendentemente rápidos, puesto que tu sentido normal del tiempo puede desvirtuarse durante este ejercicio.

Ir más allá

LA MENTE ENTRA EN ACCIÓN

El poderoso efecto de los «ejercicios de mentalización» descritos en el Capítulo 2, y La Pelota se Llena de Agua, y Una Ducha Caliente, una Ducha Fría, ya te habrán demostrado el papel indispensable de la mente en el sistema Zhan Zhuang. Si tienes la posibilidad, sigue los consejos de un instructor antes de pasar a la siguiente fase. No intentes este nivel hasta que seas capaz de mantener las nueve posiciones Zhan Zhuang durante el período de tiempo recomendado.

Este es un ejercicio extraordinariamente intenso. El pulso y la temperatura de tu cuerpo se dispararán, pero tu respiración seguirá siendo calmada y profunda. En tu interior, se producirá una violenta tormenta, pero parecerás calmado e inmóvil. Fortalécete gradualmente trabajando sobre uno o dos grupos de músculos en cada sesión de entrenamiento.

TENSARSE Y RELAJARSE

Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Mantenla durante 15 minutos y relaja tu cuerpo y tu mente (véase el capítulo 2). Luego utiliza tu mente para tensar y relajar sistemáticamente grupos específicos de músculos.

Empieza con el músculo de la pantorrilla izquierda. Ténsalo. Relájalo. Hazlo 30 veces. No muevas ningún otro músculo. Si se mueven, relájalos. Luego haz lo mismo con el músculo de la pantorrilla derecha. Luego cambia al músculo del muslo izquierdo y, posteriormente, al del muslo derecho, y luego al músculo de tu nalga izquierda. Finalmente, tensa el músculo de la nalga derecha.

Ahora tensa los grupos completos 30 veces cada uno. Primero, tensa toda la pierna y la nalga izquierdas. Luego haz lo mismo con la pierna y la nalga derechas.



Luego cambia a los brazos. Tensa la mano izquierda, luego la mano derecha, el antebrazo izquierdo, el antebrazo derecho, la parte superior del brazo izquierdo, y la parte superior del brazo derecho, 30 veces en cada ocasión.

Acaba tensando las dos piernas y las nalgas, al mismo tiempo, 30 veces, luego los dos brazos y las manos 30 veces más, y luego los brazos y las piernas otras 30 veces.

No tenses el torso ni el cuello.



UTILIZAR LA IMAGINACIÓN

El siguiente ejercicio asume que has dominado los ejercicios iniciales de relajación mental descritos en el Capítulo 2. Este ejercicio te llevará más allá del pensamiento convencional, y su objetivo es conseguir una mente perfectamente tranquila. La conmoción interior y la actividad ruidosa de tu mente (el habitual flujo de recuerdos, diálogo interno, y ansiedad mental) se calman, y tu mente pasa a un nivel extraordinariamente sensible y en estado de alerta. Alcanzar este nivel es una de las cosas más difíciles para un ser humano. Estás cambiando el comportamiento fundamental de la mente: tu mente no hará absolutamente nada.

FASE DE PREPARACIÓN

Empieza de pie en una de las posiciones Zhan Zhuang. Al principio, te resultará más fácil adoptar la primera o la segunda posición. Seguramente la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)– te resulte mejor como base para este ejercicio mental avanzado. En este nivel, no debes preocuparte por tu respiración. Vas más allá de ese nivel y vuelves, en un círculo completo, al estado original.

ESTATE TRANQUILO

Comprueba que todos los grupos musculares de tu cuerpo están relajados. Incluso después de varios años de práctica puedes descubrir que tu relajación todavía es superficial. Profundas capas de ansiedad solidificada y tensiones nerviosas se han acumulado a lo largo de los años. Tal vez sólo ahora empiezas a entrar en contacto con estas tensiones y puedes sentir sensaciones extrañas cuando se empiezan a mezclar. Igual que al principio del entrenamiento, puedes experimentar calor, frío, sudor y sacudidas abruptas.

Cuando te relajes más, tu cuerpo se parará. Tu sistema nervioso se relajará. Alcanzarás el estado de tranquilidad con el que te habías familiarizado con los ejercicios de mentalización descritos anteriormente en el capítulo 2.

AMPLÍA TU PRÁCTICA

Si no has alcanzado este nivel de entrenamiento, los pasajes de las páginas 132 y 133 serán sólo, inevitablemente, palabras al viento. Continúa pacientemente con los ejercicios: cada día estás creciendo interiormente. Algún día estas palabras se abrirán maravillosamente ante ti como flores.

Si crees que estás preparado para esta fase de entrenamiento, considera cada uno de los siguientes pasajes como una dirección en la cual debes ampliar tu práctica. No se trata de mantras o textos para recitación o meditación. Tampoco se trata de una lista de instrucciones. Cuando hayas alcanzado este nivel del Zhan Zhuang, serán simplemente compañeros de camino.

Estar de pie como un árbol

Estás de pie como un árbol. Eres como un olmo que crece.

Sientes todo lo que ocurre en tu interior, desde las raíces, en las profundidades del suelo, hasta la más ínfima hoja que sale a la luz del sol. Puedes oír el movimiento en tu interior. Estás creciendo, escuchando silenciosamente a tu cuerpo inhalando y exhalando.

Un árbol vivo respira con todo su cuerpo. Todas las células de todas las hojas respiran. En las profundidades de la tierra, las raíces también respiran. Mientras estás de pie, tú haces lo mismo. Abre todos los poros de tu cuerpo, por los brazos, la espalda y las piernas, desde las plantas de los pies hasta la parte superior de la cabeza. Nota como entra la brisa en tu interior por todos los puntos imaginables de tu ser. Y cuando exhalas, deja que la cálida corriente de aire salga otra vez por todas las extremidades.

Empiezas rodeado, como un árbol, de sonidos. Todos los ruidos interiores se han aplacado. Te llegan los sonidos desde kilómetros de distancia. Los pájaros cantan desde las copas distantes de otros árboles. Un motor se pone en marcha en algún lugar en la distancia. Aquí y allá se oyen los pasos de un hombre y una mujer con un niño. Cerca oyes los primeros zumbidos matinales de un insecto. El aire que te rodea está lleno de vida. ¿Puedes oír las gotas de rocío que caen sobre la hierba?

Estás en pie, observando un árbol a lo lejos. No hay nada a parte de un espacio vacío entre el árbol y tú. Los dos estáis en silencio. Tus ojos están totalmente relajados y tus labios esbozan una ligera sonrisa. Tu cuerpo está dormido. Te mente está despierta.

En la distancia se levanta el viento, que empieza a jugar alrededor de tu cuerpo como si fuese una bandera ondeando en la brisa. El aire es irresistible; la bandera vuela con él. Todo parece moverse, pero ni el cielo ni la bandera se han movido.

Un pez da vueltas en el río. Su peso descansa en el agua; el pez está inmóvil. Como tú, reposa en la corriente. Su cuerpo se dobla un poco y se balancea. No importa que el viento provoque olas en la superficie.

Tu barca se encuentra sobre las olas. El oleaje es fuerte: empuja y columpia la barca de lado a lado. Estás sobre la barca, navegando en el oleaje. Tiemblas durante un momento, pero no abandonas la barca. Sabes que el agua sabe lo que hace.

El viento aumenta y las nubes de tormenta amenazan lluvia. Permaneces entre los árboles, inmóvil como ellos. Los árboles han soportado el calor y el frío. Sus raíces han estado tanto secas como mojadas. Ahora la lluvia y el viento se apoderarán del cielo. Los árboles, igual que tú, no tienen ningún deseo de escapar. Como tú, están preparados para notar los más profundos cambios de la tierra.

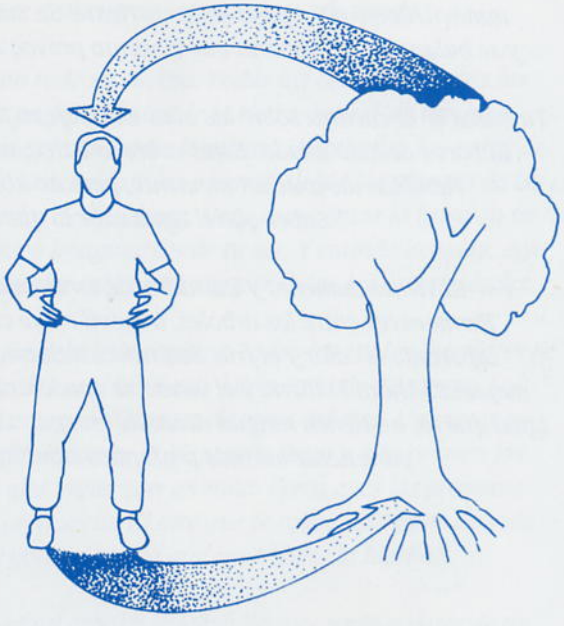
Una nueva conciencia

SIENTE EL FLUJO DE LA ENERGÍA

A medida que progresas en el entrenamiento Zhan Zhuang serás más sensible, no sólo al notable flujo de energía que se desarrolla en tu interior, sino también a la energía que te rodea. Los siguientes ejercicios mejoran tu sensibilidad hacia esta energía de la naturaleza. Los dos circuitos que se describen a continuación corresponden a los caminos internos de la energía de tu propio sistema. Empezarás a sentir el maravilloso efecto de la conexión de éstos con el poder interno de los árboles y arbustos en flor.

FASE DE PREPARACIÓN
Un ejercicio muy avanzado empieza estando en pie cerca de un árbol grande, en cualquier época del año. Completa todos los ejercicios de calentamiento, incluyendo el nivel avanzado de Ba Duan Jin. Luego adopta cualquiera de las posiciones Zhan Zhuang; la que se utiliza con más frecuencia es Sujetar la Pelota –la segunda posición (véase la página 35)–. Deja que tu sistema se calme y relaje totalmente. Ello implica conseguir una serenidad tanto física como mental (véase las páginas 44-47). Sigue inmóvil.

MANTENER LA POSICIÓN
Si estás acostumbrado a mantener los posiciones básicas en pie durante veinte minutos o más, probablemente descubrirás que puedes mantener esta variación durante el mismo espacio de tiempo.



Mientras estás de pie, deja que el árbol se convierta en el único objeto de tu atención. Imagina que hay un circuito de energía entre la parte superior de tu cabeza y la copa del árbol. Imagina que el circuito se completa entre las plantas de tus pies y las raíces subterráneas del árbol. Ahora existe un ciclo completo de energía natural que fluye a través de los dos. Eres parte del árbol. Hay sólo un circuito, un campo de energía: el poder fusionado e idéntico del árbol y tuyo.

Cuando la energía fluye desde arriba hacia tu interior, aspira para absorber profundamente el Chi dentro de ti. Exhala al mismo tiempo que la energía fluye desde tus pies hacia el suelo.

SEGUNDO CIRCUITO
La segunda fase de este ejercicio empieza situándose frente al árbol. Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–.

Obtendrás el máximo beneficio de estos ejercicios si estás de pie, delante de un árbol particularmente fuerte. No es por casualidad que la mayoría de pinturas de paisajes chinos representan árboles de hojas perennes. Su Chi es particularmente poderoso, lo que los hace ideales para estos ejercicios.

En verano intenta realizar el ejercicio frente a un arbusto fuerte y florecido. El efecto es maravilloso, sobre todo a primera hora de la mañana.

FASE DE PREPARACIÓN
Abre las manos hacia fuera, como si abrazaras el aire delante tuyo. Los dedos de ambas manos deben estar dirigidos hacia el arbusto.



Ahora abre un nuevo circuito de energía. Absorbe el Chi del árbol por la mano izquierda, al mismo tiempo que aspiras. Describe un círculo para devolver la energía al árbol por la mano derecha al mismo tiempo que exhalas (véase la ilustración de la izquierda).

«Cuando estoy de pie», decía Wang Xiang Zhai, «la tierra está en mis manos. El universo está en mi mente.» «Sois libres», les dijo a sus pupilos.

«Sois un gran fuego. Si cualquier cosa se os acerca, se consumirá en el fuego. Si no se acerca al fuego, no se quemará. Sois simplemente el fuego. Simplemente estáis allí, contentos de estar ardiendo.»

«Sois el mar. Todo lo que os dan, lo tomáis. También pueden tomar de vosotros todo lo que quieran. El mar es inmenso; podéis dar cualquier cosa y seguir siendo el mar. Como el mar, sois interminables e incesantes. Esta es la verdadera libertad.»

ENERGÍA DE LA GALAXIA

Hay un nivel superior de entrenamiento que puede interesar a algunos lectores. Se puede alcanzar después de mucho tiempo de práctica y dedicación.

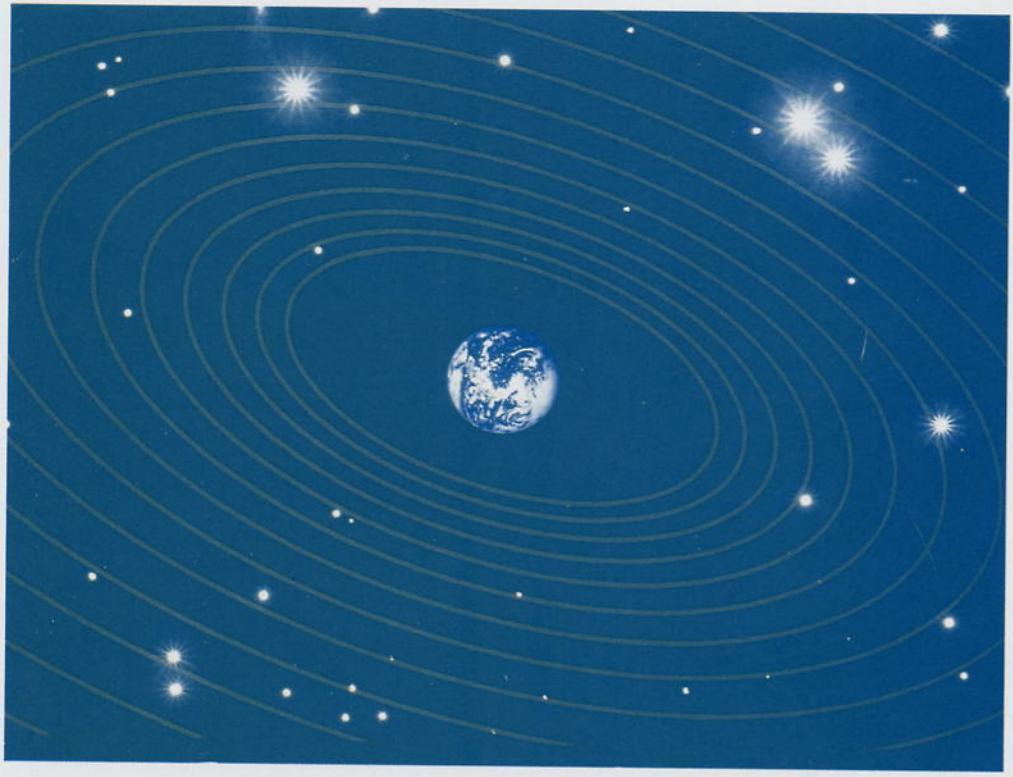
Los ejercicios de las páginas 124 a 135 habrán aumentado el poder de tu mente. El siguiente ejercicio requiere mucho de este poder y extiende tu mente hacia el sistema solar.

El tiempo ideal para este ejercicio es la salida del sol. Ponte en pie de cara al sol naciente. Haz que éste sea el destino de la energía que emites y absorbe en tu interior el poder de sus rayos.

CONCENTRA TU ENERGÍA
Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Concentra toda tu atención en tu ombligo. Imagina que toda tu energía se ha convertido en un pequeño punto, un pequeño satélite dispuesto a entrar en órbita a tu alrededor. Primero realiza un círculo sencillo alrededor de tu cintura, en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Se mueve a un ritmo suave, natural, y está dispuesto a empezar un segundo circuito a tu alrededor, esta vez un poco más apartado de tu cuerpo. Mientras gira a tu alrededor, tu cuerpo puede balancearse un poco; esto es natural, pero no confundas este ligero movimiento físico con el punto real del ejercicio, que es la circulación de la energía a tu alrededor.

LOS CÍRCULOS SE AMPLÍAN
Mantén el punto de energía girando a tu alrededor en círculos cada vez más amplio. Empiezan a llegar mucho más allá del lugar en que te encuentras: más allá de la habitación; más allá del parque; más allá de tu ciudad; más allá de tu país; más allá de tu continente. Haz un círculo tan grande como la tierra, y luego empieza a girar en el espacio.

21 ORBITAS
Realiza 21 órbitas, llegando al sol o a la luna en la 21ª. Para durante uno o dos segundos. Luego emprende el viaje de retorno, esta vez girando en el sentido de las agujas del reloj hasta que el punto de energía vuelva a tu ombligo, en la 21ª de estas órbitas descendentes.



«La inacción es la acción real.
Cien actos no son tan buenos como un momento de silencio.
Cien ejercicios no son tan buenos como un momento de estar inmóvil de pie.»

«Una gran acción no es tan buena como una acción pequeña.
Una pequeña acción no es tan buena como la inacción.»

Wang Xiang Zhai

CUARTA PARTE



CAPÍTULO 8
LA ENERGÍA EN LA VIDA DIARIA

La energía circula continuamente por todo el cuerpo, impregnando todos los tejidos y órganos. Pero las presiones de la vida cotidiana, las molestias físicas y tensiones mentales, pueden provocar que esta energía se estanque. La energía se puede bloquear y, con el tiempo, dejar de fluir en los órganos vitales. Los músculos tensos y contraídos producen movimientos rígidos y abruptos que bloquean el flujo natural y sostenido de la energía. Estos movimientos bruscos y precipitados, finalmente, disminuyen el ritmo, puesto que inhiben y luego agotan la energía. Por contraste, un movimiento rítmico y suave puede mantenerse con un mayor efecto durante períodos mucho más largos de tiempo.

Hay muchos momentos durante el día, en casa, viajando, en el trabajo, o incluso a la hora de dormir, en que se pueden aplicar los principios básicos de los ejercicios Zhan Zhuang. No sólo ayudarán a la relajación, sino que también ayudarán a la concentración con un vigor renovado. Hay incluso formas en las que se puede realizar un poco de ejercicio tan discretamente que nadie se dará cuenta.

Todo lo que hay que hacer es aplicar las posturas Zhan Zhuang en las situaciones cotidianas. Ello abrirá los caminos de la energía interna, haciendo los movimientos más fluidos, menos propensos a accidentes, más equilibrados y menos agotadores.

También se puede reducir la tensión corporal durante las actividades cotidianas poniendo atención a cómo se hacen las cosas. Al cepillarse los dientes, ¿se ejerce muchas presión con el cepillo? ¿Se coloca la muñeca rígida? Cuando alguien escribe, ¿aprieta mucho con el lápiz o bolígrafo? ¿Tensa los músculos del brazo? Cuando utiliza un pincel, sierra o cepillo de fregar, ¿lo agarra más fuerte de lo que sería necesario para realizar la tarea suavemente?

Los grandes calígrafos chinos cogen las plumas con un mínimo esfuerzo y producen unos movimientos fluidos perfectos que están al mismo tiempo llenos de vigor y totalmente controlados. Inténtalo tú también cuando sostengas una taza, cuando hagas una fotografía o limpies la mesa de la cocina, por ejemplo, y conseguirás el mismo efecto con menos presión muscular.

El ciclo diario

Puedes practicar tu entrenamiento Zhan Zhuang en cualquier momento del día adoptando las posiciones que se ajusten a tus actividades diarias. Por ejemplo, puedes practicar la segunda posición –Sujetar la Pelota– mientras estás sentado en la oficina (véase la página 146), mientras viajas (véase la página 150), o mientras miras la televisión (véase la página 152). Incluso practicar unos pocos minutos resultará refrescante, y el efecto se intensificará al reforzar tu práctica diaria de Zhan Zhuang.

Desde el momento en que te levantas de la cama por la mañana y durante el día, puedes utilizar el entrenamiento Zhan Zhuang para mejorar el rendimiento. Incluso cuando vayas a dormir, las posiciones de la página de la derecha te ayudarán.

LEVANTARSE

La primera cosa que debes hacer por la mañana, incluso si todavía no estás totalmente despierto, es estar un momento de pie al lado de la cama. Estate de pie en un posición cómoda y natural, con las manos colgando relajadamente a ambos lados, durante dos o tres minutos. No estés más de cinco minutos. Simplemente relájate con los ojos abiertos o cerrados, según te parezca más cómodo. Después ya puedes empezar tus actividades matutinas normales. Si lo primero que haces por las mañanas es ir al lavabo, hazlo antes del ejercicio, pero no hagas nada del estilo de lavarte la cara o cepillarte los dientes, que despertarían totalmente tu organismo. Hazlas una vez hayas pasado unos minutos en la posición en pie.

ESTAR EN PIE Y SENTARSE

Recuerda que tanto cuando estés de pie como cuando estés sentado puedes encontrar una manera de relajarte y practicar los ejercicios al mismo tiempo. Por ejemplo, mientras estés sentado, no estés repantingado en el respaldo de la silla. Siéntate con la espalda ligeramente separada del respaldo, apoya los antebrazos en los brazos de la silla, o apoya las muñecas en los muslos. Abre ligeramente las manos como si aguantaras una pelota invisible en el regazo. O apoya los antebrazos y las manos en la mesa que tienes delante.

Sentada, sujetando la pelota.



DURMIENDO

Pocas veces estás totalmente relajado mientras duermes. Incluso aunque no tengas pesadillas, tus sueños se ven perturbados por las tensiones latentes y con frecuencia estamos en constante movimiento espasmódico. Intenta calmarte y concentrar tu energía en el ombligo antes de dormirte, utilizando una de las tres posiciones que se ilustran a continuación.

1. Acuéstate sobre el lado derecho, de manera que no haya presión sobre tu corazón. Pon la rodilla izquierda sobre el muslo derecho. Pon la mano derecha bajo la mejilla derecha, y la mano izquierda sobre la cadera izquierda.



2. Acuéstate boca arriba, con los pies ligeramente separados. Apoya las manos, con las palmas hacia abajo, sobre tu barriga.



3. Acuéstate boca arriba, con los pies ligeramente separados. Apoya las manos, con las palmas hacia abajo, a los lados.



Tareas domésticas

Cuando laves, saques el polvo, pases la aspiradora, hagas las camas, o hagas cualquier otra tarea doméstica, presta atención a lo que estás haciendo. ¿Agarras las cosas con tanta fuerza que los nudillos se te vuelven blancos? ¿Tensas los músculos de los brazos y del cuello? ¿Tuerces la columna vertebral de forma incómoda? Siempre que te descubras haciendo alguna de estas cosas, para. Ponte recto. Haz que cese la tensión de tus músculos, y luego mira si puedes utilizar los principios básicos Zhan Zhuang para realizar la tarea, con la mínima fuerza muscular y la máxima energía.

Cuando vayas de compras también tendrás muchas oportunidades para practicar el Zhan Zhuang y poner en práctica sus principios.

Cuando camines, conduzcas o vayas en transporte público al mercado o a las tiendas, utiliza las técnicas descritas en las páginas 150 y 151 para desarrollar la capacidad de relajación.

DE COMPRAS

Al coger y cargar los productos, recuerda que debes utilizar la energía, no los músculos. Observa con que ligereza puedes agarrar y sostener las cosas sin que se caigan –pronto te darás cuenta de cuán innecesarias son la fuerza y la tensión muscular que utilizas en las labores diarias.

Cuando lleves una cesta o alargues el brazo para coger algún producto, fíjate en tus hombros. ¿Están cómodamente relajados o están encorvados por la fuerza del hábito? Si llevas el carrito de la compra en un supermercado, no lo agarres fuertemente. Simplemente apoya las manos o muñecas sobre él. Tu peso lo empujará de forma natural. Observa lo que ocurre cuando lo giras. ¿Lo agarras de forma que tus brazos y hombros se llenan de tensión, o lo empujas como a una pelota, con la parte superior del cuerpo relajada y los pies firmemente arraigados en el suelo?

Mientras esperas para pagar, no desaproveches la ocasión de realizar discretamente un poco de ejercicio Zhan Zhuang. Después de todo, estás de pie: por tanto practica cualquiera de los ejercicios en pie que te parezca apropiado y utiliza tu tiempo de forma inestimable.

CONSEJO CONTRA LA ARTRITIS

Un error que comete bastante gente es meter las manos entre las cajas de comida congelada, a menudo innecesariamente. Incluso hacerlo sólo una vez por semana puede comportar problemas de artritis. Siempre que sea posible, mira antes qué es lo que quieres, y luego cógelo directamente y ponlo en la cesta.

NO TE DESPLOMES

Cuando quieras hacer una pausa en las faenas de la casa, o si te sientes agotado cuando llegas a casa después de hacer la compra, no te tires simplemente en el sofá. Ello es malo para la postura, malo para la respiración y malo para tu energía. Emplea unos pocos minutos para renovar tu energía y refrescarte con un poco de Zhan Zhuang. Quedarás sorprendido por lo bien que te sentirás.

Siéntate o ponte en pie en una de las posiciones Zhan Zhuang, durante algunos minutos. Empieza relajándote desde la parte superior de la cabeza, el cuello, los hombros y la columna vertebral, y bajando hasta los pies. La tensión causada por la utilización intensa de los músculos se aliviará y se producirá una circulación natural de energía vital.

También te puedes dar un «lavado de energía» (véase la columna de la derecha).

CALMA TU IRA

Si estás airado o tenso, el flujo de energía de tu cuerpo puede quedar seriamente bloqueado. El Zhan Zhuang te ayudará a calmarlo. Hagas lo que hagas, para. Llena un vaso de agua. Si es posible, utiliza un vaso de color verde claro, puesto que el color verde tiene un poderoso efecto calmante sobre el sistema nervioso. Coloca el vaso de agua delante tuyo. Luego ponte en pie o siéntate con los brazos en alguna de las posiciones básicas Zhan Zhuang. Mientras estás en esta posición, mira al vaso de agua. La manera china de hacerlo es mirar un acuario para calmar el espíritu. En pocos minutos sentirás que se restablece tu equilibrio natural y la fuerza interna de tu organismo.

LAVADO DE ENERGÍA

Cuando estés en casa o en el trabajo y te sientas cansado, tenso o airado, puedes utilizar tus reservas de energía natural para restablecer tu vitalidad y calmar tus nervios.

Cuando te sientas cansado, lávate la cara con agua caliente y secátela. Luego siéntate frente a una mesa. Pon las manos y los antebrazos sobre la mesa, con las manos abiertas relajadamente, sujetando la pelota invisible. Cierra los ojos. Respira de forma natural, calmada y tranquila. Quédate sentado inmóvil en esta posición durante dos o tres minutos. Luego abre los ojos. Levanta las manos y «lávate» la cara varias veces con las palmas de las manos, moviéndolas lentamente hacia arriba desde la barbilla, por toda la cara, y por detrás de tus orejas. Ello refrescará rápidamente todo tu organismo en cualquier momento del día y recargará la energía de tu cuerpo y de tu mente. También puedes hacerlo en una de las posiciones Zhan Zhuang de pie, siendo la segunda, probablemente, la más apropiada.

En el trabajo

Mucha gente se daña la espalda y se la deforma por sentarse regularmente en posiciones encorvadas, incómodas y tensas en la oficina y en reuniones. Pregúntate: ¿inclinas a menudo los hombros hacia delante apoyándote fuertemente en los codos? ¿Tuerces la columna y cruzas las piernas? ¿Te acuestas hacia atrás cuando te sientas? ¿Te comprimes el pecho cruzando los brazos de varias maneras?

Inconscientemente generamos una gran tensión física en nuestro cuerpo durante la jornada laboral. Incluso las prácticas más básicas de oficina como contestar al teléfono o hacer una llamada pueden crear tensión. Pero puedes convertir las llamadas telefónicas y muchos otros movimientos del trabajo, en sesiones cortas y excelentes de práctica Zhan Zhuang, que liberan energía y te hacen estar más atento en el trabajo.

Romper con los malos hábitos de toda una vida no es fácil. Siempre que te descubras acumulando tensión en el cuerpo, intenta incorporar un poco de ejercicio Zhan Zhuang en cualquier cosa que estés haciendo.

SENTADO

Muévete ligeramente hacia delante sobre la silla de forma que la espalda esté completamente libre. Yergue lentamente la espalda. No la arquees, deja que se yerga de forma natural. Pon ambos pies planos sobre el suelo. No cruces las piernas, especialmente por encima de los muslos, ya que ello restringe el flujo de algunas de las arterias principales. Apoya los antebrazos en los brazos de la silla o apoya las muñecas en los muslos. Mantén la parte superior de los brazos separada del torso, dejando libertad de movimiento al pecho.

En una mesa de oficina, apoya los antebrazos (no los codos) en la superficie, dejando caer el peso en los codos, que cuelgan a ambos lados, y no presionan hacia arriba sobre el cuello y los hombros.

Deja que tus manos se curven de forma natural y piensa que sujetas suavemente una pelota enorme entre ellas. Respira de forma natural y tranquila. Mantén tu mente en lo que estás leyendo, o diciendo o escuchando. Tu cuerpo relajado mantendrá alerta tu mente.

Adopta la segunda posición como se muestra en la ilustración, mientras trabajas en la oficina.

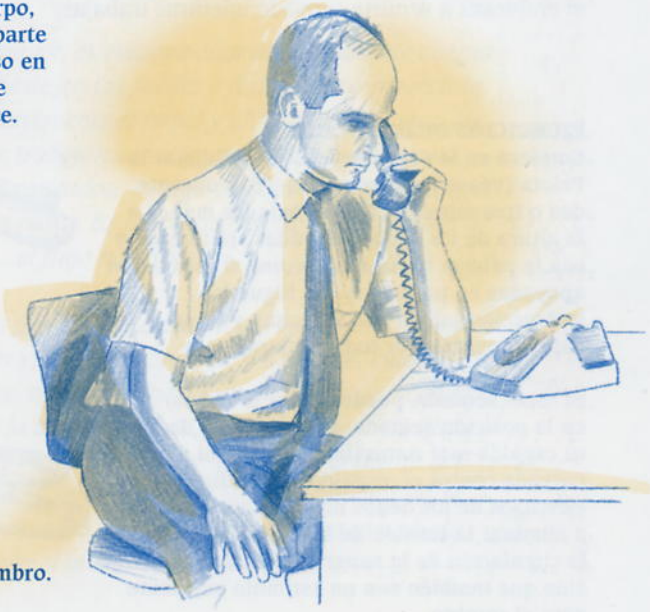


EN EL TELÉFONO

Si estás en pie mientras hablas por teléfono, desplaza tu peso sobre una sola pierna. Angula el otro pie ligeramente hacia fuera. Sujeta el auricular ligeramente con sólo el pulgar y los primeros dedos de la mano del lado del cuerpo que soporta el peso. Relaja los otros dedos, la muñeca y el antebrazo. No debe haber tensión en tu torso ni en el lado del cuerpo que no soporta el peso.

Si estás sentado, apoya el peso de la parte superior de tu cuerpo sobre el codo del brazo que utilices para aguantar el auricular. Desplaza tu peso sobre ese lado del cuerpo, sobre el codo, la nalga y el pie. La otra parte del cuerpo no debería cargar ningún peso en absoluto. Sujeta el auricular suavemente utilizando solamente el pulgar y el índice.

Mantén la cabeza erguida y relaja la parte libre de tu cuerpo mientras hablas por teléfono.



NO DEBES:

- Sujetar el auricular encorvando el hombro.
- Inclinar la cabeza hacia un lado: mantenla recta.
- Apretar el auricular: sujétalo ligeramente.
- Doblar el brazo libre sobre el pecho y ponerlo debajo del otro brazo: esto constriñe el pecho.

En el ordenador

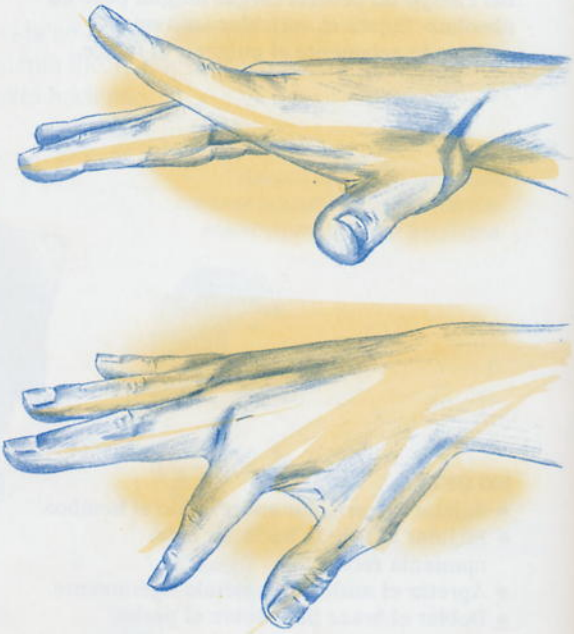
Los problemas causados por trabajar con un teclado de ordenador son similares a los de picar a máquina, escribir o tocar el piano de forma prolongada. La causa subyacente es la tensión, que en casos extremos puede llegar a dañar los nervios de la muñeca. En la medicina tradicional china, esta circunstancia se cura con masaje, aplicación de hierbas y algunos ejercicios especiales.

Puedes utilizar la técnica Chi Kung que se describe a continuación para ayudar a prevenir o liberar la tensión y el dolor de las manos. Realiza este ejercicio durante unos minutos antes de empezar a trabajar con el teclado o si empiezas a sentirte cansado mientras trabajas.

EJERCICIOS DE LOS DEDOS

Empieza en la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34-35)– durante dos o tres minutos. Luego, baja las manos a la altura de los codos, estiradas sin tensión y con la palmas hacia abajo, como si estuvieran apoyadas en un mostrador. Sigue las instrucción (abajo a la derecha), y luego date un masaje por toda la mano.

Si estás sentado, puedes hacer lo mismo en la posición sentada, asegurándote de que tu espalda esté naturalmente vertical y no curvada contra el respaldo de la silla. Estos ejercicios de los dedos no sólo contribuyen a eliminar la tensión de las manos y mejoran la circulación de la sangre en los dedos, sino que también son un estímulo excelente para el cerebro.



Levanta ambos pulgares, intentando no mover los otros dedos. Aguanta durante un segundo. Luego bájalos, tirando hacia abajo tanto como puedas durante un segundo y manteniendo los otros dedos inmóviles. Relaja los pulgares y repite la operación con cada uno de los otros pares de dedos. Realiza toda la serie.

TÓMATE UN DESCANSO

Algunas personas trabajan hipnotizadas delante de la pantalla del ordenador y, además, durante horas sin descanso. Esto causa muchos problemas relacionados con el estrés, como cansancio ocular, tensión en la espalda y dolores de cabeza. Cúidate: tómate un descanso como mínimo una vez cada hora. Levántate, pasea y haz cualquier otra cosa durante unos pocos minutos antes de volver al trabajo. Esto resulta esencial si quieres evitar problemas a largo plazo.

El dentista, el albañil y el empapelador de paredes

Tres buenos amigos míos utilizan el Zhan Zhuang en su trabajo. Uno es un joven albañil. Ha empezado a utilizar movimientos suaves y rítmicos cuando tiende el cemento y coloca los ladrillos. Me cuenta que desde que empezó a estudiar Zhan Zhuang, puede realizar este trabajo agotador sin cansarse y que tiene muchos menos accidentes.

Otro estudiante, un hombre mayor, es empapelador de paredes. Me cuenta que ha desarrollado una serie de gestos fáciles y fluidos para esparcir la pasta en la pared, colocar suavemente el papel y alisarlo en su lugar. Me contaba: «Los jóvenes que trabajan conmigo pegan cinco tiras y ya necesitan un descanso. Están cansados. Yo sigo trabajando y puedo llegar fácilmente a las diez tiras sin parar. Es fantástico. Pongo una después de otra... el flujo no se para.»

Mi maestro, Yu Yong Nian, es profesor de odontología en Pekín. Utiliza los ejercicios Zhan Zhuang en su vida profesional. Normalmente, cuando los dentistas arrancan un diente, tienen que hacer un gran esfuerzo con los alicates. Mi maestro aplica la anestesia local, realiza su ejercicio Zhan Zhuang en pie durante dos o tres minutos, y luego saca el diente del paciente con un gesto fluido y sencillo. Puede llegar a trabajar entre 10 y 12 horas diarias. No conozco a ningún otro dentista que pueda trabajar con el mismo rendimiento.

Viajar

Piensa en todas las formas en que la mayoría de la gente se desplaza en su vida cotidiana –a pie, en transporte público, en coche. Cada una de estas modalidades permite la oportunidad de realizar un poco de práctica Zhan Zhuang, tanto si es un momento de relajación como si es una postura diferente al estar de pie o sentado.

EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

ESPERANDO

Ponte en la primera posición –Wu Chi (véase la página 29)–. Todo tu cuerpo está relajado. Desplaza todo tu peso sobre una pierna. Gira la otra pierna hacia fuera formando un ligero ángulo. Métete las manos en los bolsillos, dejando fuera sólo los pulgares. Apoya todo el peso de tus manos en los bolsillos. Nota como caen tus hombros. Respira con naturalidad. Cuando te canses de la posición, cambia el peso a la otra pierna, o a ambos pies por igual. Siéntete libre para mirar a tu alrededor y charlar, pero intenta mantener el resto de tu cuerpo completamente inmóvil. Si no tienes bolsillos, ponte en pie en la primera posición, con el peso sobre una pierna o sobre ambos pies. Cruza las manos sobre el abdomen inferior (el Tan Tien –véase la página 42–), si eres un hombre pon la mano izquierda encima, y si eres una mujer, pon encima la derecha. Puedes deslizar ligeramente el pulgar de la mano superior dentro de la palma de la otra mano.

Alternativamente puedes ponerte de pie con el peso sobre una pierna, apoyando ligeramente las manos sobre los muslos, de forma que dos o tres dedos de la mano toquen la pierna. Dobla los codos separándolos muy ligeramente del cuerpo. Describe una «L» o una «V» con los pies, de forma que formen un ángulo entre 45 a 90 grados.

DE PIE

Aguanta todo tu peso sujetando un agarrador, un poste o incluso apoyando parte de tu cuerpo, como por ejemplo las caderas, en alguna parte del autobús o el metro. Deja que la mayor parte posible de tu peso repose sobre ese punto. Si tienes una mano libre, póntela en el bolsillo o apóyala ligeramente sobre el muslo. Relaja todo tu cuerpo, dejando que tu peso descanse en el punto de apoyo, pero sin agarrarlo fuertemente o sin que tu cuerpo se tense. Deja que tu energía te mantenga en pie.

SENTADO

Procura sentarte en la dirección en que avanza el vehículo. Siéntate cómodamente. Deja caer los hombros. Apoya los antebrazos en los brazos del asiento si puedes, con las palmas de las manos hacia abajo, sujetando la pelota invisible sobre tu regazo. O apoya las muñecas sobre los muslos, con las palmas de las manos ligeramente hacia arriba, como si sujetaras la parte inferior de una pelota invisible entre ellas. Relájate y respira con naturalidad. Mantén los ojos abiertos y la mente alerta.

CONDUCIENDO

LAS MANOS SOBRE EL VOLANTE

No aprietes el volante. No utilices mucha fuerza muscular para girarlo. Deja que los dedos se arqueen ligeramente alrededor del volante. Deja caer los hombros y los codos. Deja correr la tensión de la parte superior de tus brazos, de tus antebrazos y de tus muñecas como si fuera agua.

EN EL SEMÁFORO

Este es un momento excelente para practicar el Zhan Zhuang. Tanto si tienes ambas manos en el volante como si una de ellas está en el cambio de marchas, abre las palmas y los dedos como en las posiciones relajadas Zhan Zhuang. Por ejemplo, puedes dejar descansar ambos brazos e imaginar que sujetas una pelota enorme. Si tiendes a ponerte muy tenso, intenta poner algo de música relajante en la radio del coche. Mantén la mente alerta, con la cabeza colgando ligeramente desde la corona del cráneo, y respira calmadamente. Incluso unos pocos segundos ayudarán a todo tu organismo.

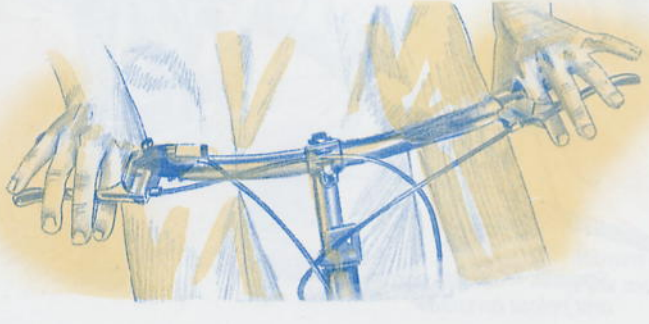
ANDANDO

Si quieres refrescarte, ve a dar un paseo e intenta lo siguiente. Mete los cuatro dedos de cada mano en los bolsillos de los pantalones, dejando los pulgares fuera. Deja descansar el peso de los brazos en la costura de los bolsillos, con los codos ligeramente separados del cuerpo. Camina un poco más lento que de costumbre. Si puedes, pon los brazos en una de las posiciones Zhan Zhuang y camina, con los brazos firmes.

Si no puedes encontrar un lugar adecuado para pasear, quédate inmóvil en cualquiera de las posiciones, sujeta la pelota invisible durante dos o tres minutos.

EN BICICLETA

Una bicicleta vertical es la mejor para este ejercicio. Mientras pedaleas, deja caer el peso en la parte inferior de tu cuerpo. Deja la parte superior de tu cuerpo completamente relajada. Sujeta el manillar sólo con los pulgares y los índices (véase la ilustración inferior). Apoya los dedos restantes ligeramente sobre la palanca de freno, como si apoyaras las palmas y los dedos de las manos en una pelota flotante. No aprietes el manillar salvo cuando tengas que frenar. Haz todo el esfuerzo con la parte inferior de tu cuerpo. Imagina que avanzas como un ave acuática en una laguna: bajo el agua mueves los pies como un potente remo; por encima, toda la parte superior de tu cuerpo se desplaza sin esfuerzo hacia delante.



Sujeta el manillar suavemente como si apoyaras las palmas de las manos en una pelota.

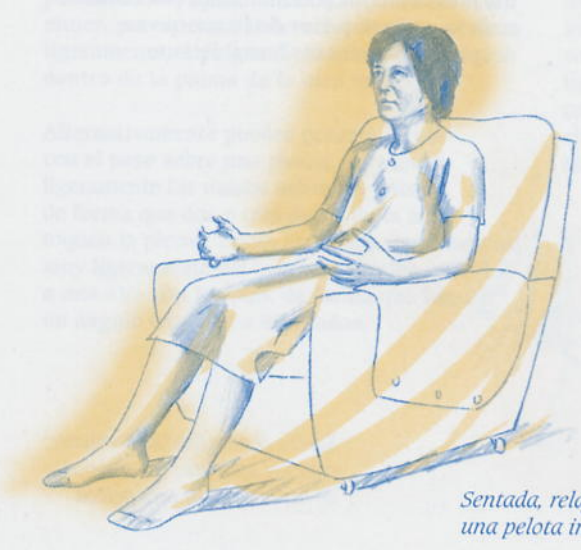
Ocio

Puedes obtener enormes beneficios del entrenamiento Zhan Zhuang en todas tus actividades de ocio: en casa, en el jardín, durante y después de las actividades deportivas y mientras realizas proyectos de bricolaje. Aplicar los principios Zhan Zhuang en tus actividades ayuda a fortalecer la resistencia y los reflejos en los deportes; te permite trabajar de manera más tranquila y segura en las tareas de bricolaje, y durante períodos más largos. Asimismo previene el lumbago después de plantar y cavar en el jardín.

LEYENDO O MIRANDO LA TELEVISIÓN
Puedes practicar Zhan Zhuang incluso en una butaca. Siéntate erguido, o bien apoyando la espalda en el respaldo. Abre las manos para sujetar suavemente la pelota delante tuyo. Si la butaca no tiene brazos, apoya las muñecas sobre los muslos y sujeta la pelota en el regazo. Cuando leas, sujeta el libro con las manos delante tuyo, procurando siempre que los brazos y los codos estén separados del cuerpo.



Mantén los brazos y los codos separados del cuerpo mientras lees.



Sentada, relajada, sujetando una pelota invisible.

BRICOLAGE
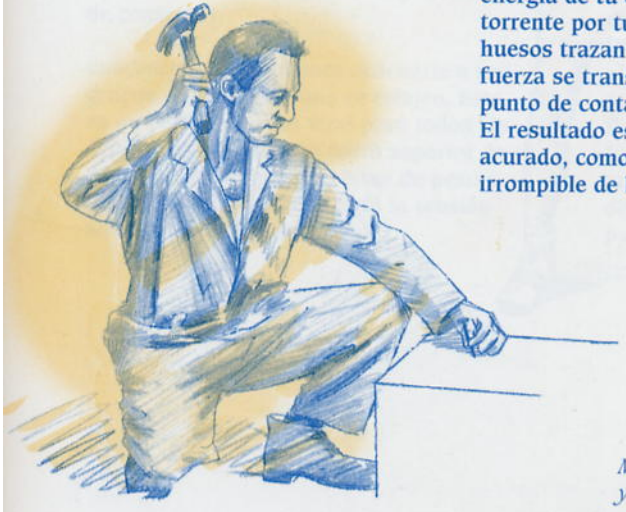
La mayoría de los aficionados al bricolage utilizan una fuerza muscular tremenda mientras martillean, clavan y sierran –incluso cuando utilizan aparatos eléctricos–. Pero normalmente puedes trabajar más tranquilo, más seguro y durante más tiempo, si aplicas el Camino de la Energía.

Pongamos, por ejemplo, utilizar un martillo. La mayoría de la gente simplemente agarra el martillo tan fuerte como puede y utiliza toda su masa muscular para dar el golpe, tensando constantemente los músculos del brazo, la muñeca y los dedos. Tras poco rato, empiezan a sentir dolores musculares y tienen que parar. La única comodidad es pensar que todos esos músculos adoloridos poco a poco se «vuelven de acero».

Hay otra forma de hacerlo. El Camino de la Energía es como el bambú, no como el acero. El bambú es una de las maderas más fuertes y duraderas de nuestro planeta. Muy raramente se rompe, puede soportar pesos enormes y sobrevivir a feroces tifones tropicales. En lugar de pensar en tus manos y brazos como en piezas de acero, considéralos como el bambú.

El principio descrito a continuación –utilizar la máxima energía y el mínimo esfuerzo muscular– puede aplicarse a montones de otras actividades de bricolage y mantenimiento de la casa.

COMO EL BAMBÚ
Sujeta el martillo con la mínima fuerza necesaria. Mantén la muñeca flexible. Piensa que tu codo y tu hombro se mueven en círculos pequeños y fluidos. Mantén la vista sobre el objetivo y deja que toda la energía de tu organismo fluya como un torrente por tu brazo. Tus articulaciones y huesos trazan el dibujo de un látigo, y toda la fuerza se transmite en sólo un chasquido al punto de contacto de la cabeza del martillo. El resultado es un golpe mortalmente acurado, como el potente azote de una caña irrompible de bambú.



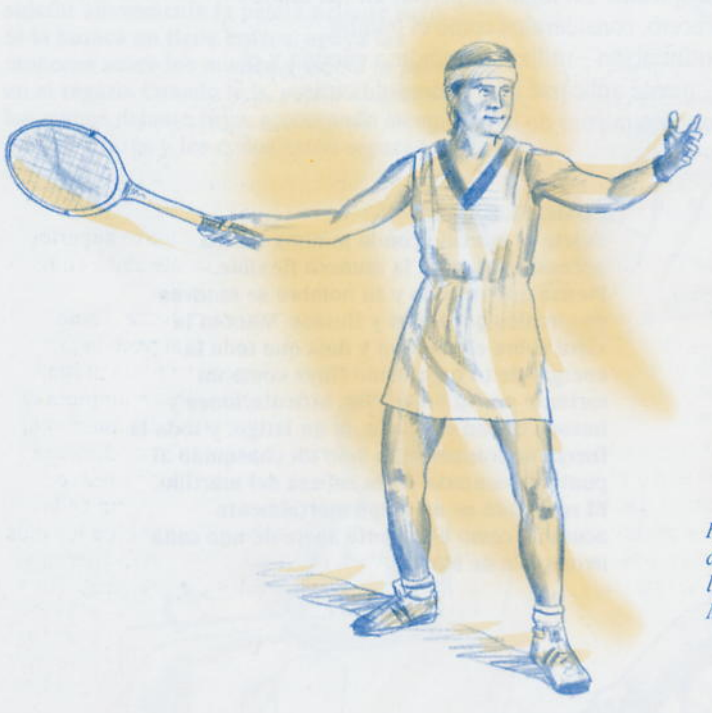
Mantén el cuerpo flexible y los movimientos suaves.

ENERGÍA PARA EL DEPORTE

Debido a que el entrenamiento Zhan Zhuang aumenta el nivel de energía de tu cuerpo e incrementa enormemente tanto la forma física como la viveza mental, resulta un entrenamiento fundamental y básico para cualquiera que practique algún deporte o tome parte en pruebas atléticas de cualquier tipo.

Si te interesa fortalecer tu resistencia y desarrollar tu capacidad para deportes vigorosos, individuales o en equipo, hay algunos aspectos del entrenamiento Zhan Zhuang que pueden resultar de particular importancia para ti.

Puedes aplicar los principios y obtener el beneficio del siguiente ejercicio en el campo de deporte, en la pista de tenis o en la piscina.



Relaja la parte superior de tu cuerpo y siente como te llega la fuerza desde abajo. Mantén los ojos en el objetivo.

RUTINA PARA LOS DEPORTES

Una vez has aprendido las dos primeras posiciones y estás preparado para empezar el Ba Duan Jin (véase el Capítulo 4), intenta realizar los ejercicios Ba Duan Jin todos los días. Después, haz un mínimo de 20 minutos de ejercicios de pie. Empieza con cinco minutos en la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)–. Luego aumenta a 15 minutos estando en la quinta posición –Sujetar la Pelota Delante de la Cara (véase las páginas 92 y 93)–. Agáchate tanto como puedas. Al principio te sentirás muy rígido y no podrás agacharte demasiado. No te preocupes y no fuerces la posición. Simplemente agáchate, vigilando de no adelantar las rodillas más allá de los dedos de los pies.

Después de pocos minutos, notarás que puedes agacharte más. Tu peso se desplazará de forma natural hacia atrás, a tus talones. Una vez hayas alcanzado una posición más baja, mantenla: no te levantes. Si sientes dolor o temblor en las piernas, alívialo agachándote un poco más.

Ahora haz entrar tu mente en el ejercicio. En primer lugar, comprueba que tus manos, antebrazos, parte superior de los brazos, hombros, cuellos y espalda estén relajados. Esto es fácil de decir, pero muy difícil de conseguir.

Concentra tu mente para ordenarle a tus grupos de músculos que se relajen. Este es un entrenamiento vital para todos los deportes vigorosos. La parte superior de tu cuerpo debe permanecer libre de peso y relajada, sin tener en cuenta la tensión a la que estás sometido.

En segundo lugar, sin moverte, tensa todos los músculos de las piernas de forma que estén tan firmes como rocas; siente la máxima presión en los muslos y en las pantorrillas y aprieta hacia el suelo firmemente con los dedos de los pies. Tensa todo el cuerpo durante cinco segundos y luego relájate. Vuelve a tensarte durante cinco segundos más y a relajarte. Comprueba que la parte superior de tu cuerpo esté totalmente calmada e inmóvil. Continúa trabajando las extremidades inferiores hasta que te hayas tensado y relajado 30 veces. Este ejercicio es maravilloso para fortalecer el flujo de energía de las piernas y de los pies, aumentando la potencia muscular, y remitiendo tu centro de gravedad hacia abajo a su centro original.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- No encorves los hombros.
- Vacía toda la parte superior de tu cuerpo.
- Si estás corriendo, fija los ojos en el objetivo y concentra tu mente en los pies. Deja que todo tu cuerpo desaparezca.
- Si estás nadando, relaja la parte superior de tu cuerpo. Centra toda tu atención en tu «motor»: tus piernas y tus pies.
- Si practicas deportes de raqueta, como el tenis o el squash, mantén el peso bajo. Relaja toda la parte superior de tu cuerpo, de forma que no haya tensión en ninguna de las articulaciones vitales como los hombros, el cuello, los codos y las muñecas. Olvídate de tu mano: deja que todo el movimiento fluya sin esfuerzo desde debajo. Esta es la fuente de potencia explosiva. Mantén los ojos en el objetivo, ignora el resto de tu cuerpo y deja que tus pies sean los únicos otros puntos de tu mente.

EN EL JARDÍN

La gente experimenta a menudo dolor en la espalda y tensión en los brazos y hombros después de trabajar en el jardín. Puedes evitarlo realizando el ejercicio que se describe a continuación.

Si hay árboles y arbustos en el jardín o cerca de él, su Chi, especialmente a primera hora de la mañana, puede resultar maravilloso. Son el lugar ideal para realizar el entrenamiento Zhan Zhuang.

ANTES DE EMPEZAR

Antes de empezar las labores de jardinería, estate inmóvil, de pie, en la posición Wu Chi durante un minuto (véase la página 29). Luego realiza los ocho ejercicios Ba Duan Jin (véase la página 80): pon el revés de las manos sobre la región lumbar, justo encima de las caderas, y balancéate hacia arriba y hacia abajo desde las rodillas, de forma que se agite todo el torso como si fuera gelatina. Exhala en pequeñas ráfagas por la nariz. Sigue agitándote durante 10 o 12 exhalaciones completas.

Mientras trabajas en el jardín, procura mantener la parte superior del cuerpo relajada. Utiliza la potencia de la parte inferior de tu cuerpo para realizar el trabajo. Si notas dolor o tensión en la espalda, detente. Tómate un descanso y realiza el ejercicio de agitarte.

CARGANDO PESOS PESADOS

En casa, en el trabajo o en las actividades de ocio, es probable que tengas que cargar algún peso pesado en algún momento. Puede ser una caja de papeles o de bebidas; puede ser una mesa o un utensilio pesado. Sea cual sea el objeto y las circunstancias, puedes aplicar tus conocimientos de Zhan Zhuang para levantar el peso más fácilmente y ayudar a evitar lesiones.

PUNTOS A RECORDAR

Hay ocho puntos que debes recordar tanto para cargar como para descargar un peso pesado. Nota la diferencia en la secuencia de respiración entre levantar y bajar el peso.

CARGAR

1. Relaja los brazos, hombros y parte superior del cuerpo.
2. Deja caer tu peso sobre la parte inferior del cuerpo.
3. Ponte de cuclillas para coger el objeto, con la espalda recta y relajada.
4. Sujeta el objeto contra tu cuerpo, de forma que esté en contacto físico contigo.
5. Exhala antes de levantarte.
6. Aspira mientras te levantas, subiendo el objeto contigo.
7. Quédate quieto durante un segundo después de levantarte. Esto es muy importante.
8. Antes de moverte, ten clara en tu mente la dirección de tu movimiento, y luego muévete. Tu mente debe moverse antes.

COMPLETAR EL MOVIMIENTO

Es esencial aspirar mientras levantas el objeto, y levantarlo totalmente antes de realizar cualquier otro movimiento. Muchas lesiones de la espalda las provoca el hecho de que la gente se mueve hacia los lados mientras todavía está levantando el objeto, o no esperan al final del movimiento hacia arriba antes de empezar el siguiente movimiento. Ello puede causar una gran tensión en la columna vertebral y causar alguna dislocación. Asegúrate de haber levantado el objeto completamente y deja que tu mente se sitúe, antes de seguir con el siguiente movimiento.

DESCARGAR PESOS PESADOS

1. Relaja los brazos, hombros y parte superior del cuerpo.
2. Deja caer tu peso sobre la parte inferior del cuerpo.
3. Mantén el objeto en contacto con tu cuerpo.
4. Aspira, sin moverte.
5. Aguanta la respiración mientras te pones de cuclillas para dejar el objeto.
6. Cuando hayas dejado el objeto en su lugar, exhala.
7. Para durante un segundo.
8. Aspira mientras vuelves a levantarte.



Mantén el objeto en contacto con tu cuerpo, tanto si cargas como si descargas un objeto pesado.

CAPÍTULO 9
EL CICLO DE LA VIDA

Estamos rodeados por los ciclos de la naturaleza. La transformación del día en noche. El paso de las estaciones. La promesa del nacimiento y la seguridad del muerte. Nosotros también somos parte de este ciclo. Cada uno de nosotros –y todas las otras criaturas vivientes– es un prodigioso ente de energía que fluye, se adapta y se expresa mediante incontables transmutaciones.

Nuestros cuerpos experimentan constantes cambios: el flujo y el reflujo de nuestra respiración, la corriente constante de mensajes que manda y recibe nuestro sistema nervioso, la renovación incesante de nuestros tejidos y el complejo ciclo de la digestión. Estamos continuamente transformando y siendo transformados.

La naturaleza intenta mantener un equilibrio durante estos cambios. En nuestros cuerpos, este proceso se conoce (en la ciencia occidental) como homeóstasis. Siempre nos adaptamos a los sutiles cambios de la atmósfera y de nuestro entorno, y también compensamos los cambios que tienen lugar en cualquier parte de nuestro cuerpo.

La práctica regular del Zhan Zhuang proporciona un valioso apoyo a este proceso. Ayuda a todos nuestros sistemas a hacer frente al impacto de un entorno cotidiano angustioso, contaminado y extenuante. Tanto si trabajas en una oficina, si eres gestor, trabajador manual, ama de casa o actor, los beneficios a largo plazo de un entrenamiento regular serán evidentes. Si tus órganos internos funcionan armoniosamente, tu salud se beneficiará y tendrás una gran tolerancia a la tensión. Si estás relajado en condiciones de presión, serás más productivo. Y la práctica regular del Zhan Zhuang asegurará que tu poder sea dirigido por una mente cada vez más alerta y sensible.

El gran ciclo de nuestras vidas, desde la infancia hasta la vejez, afecta a todos los aspectos de nuestra energía; su vitalidad, la forma en que fluye y cómo le damos forma. Todas las partes de este ciclo comportan sus propias oportunidades para practicar el Zhan Zhuang: en este capítulo se describen junto con consejos y sugerencias sobre cómo puede ayudar el Zhan Zhuang en todas las etapas de la vida.

Niños

Los niños rebosan energía. A veces parece que tengan demasiada y no sepan qué hacer con ella. Con frecuencia tienen problemas para encontrar un equilibrio en su comportamiento. Para ellos resulta fácil llevar a cabo actividades extremamente frenéticas a las que sigue un agotamiento total, o hacerse daño al caer mientras juegan. Hacer un poco de Zhan Zhuang puede marcar la diferencia a esta temprana edad y ayudar mucho al desarrollo de los niños en la época en que sus cuerpos pasan por un proceso de crecimiento muy rápido.

NO HACE FALTA CALENTAMIENTO
Los niños no necesitan hacer ejercicios de calentamiento. Estar en pie, Sujetando la Pelota, es suficiente. Tampoco te preocupes de conseguir todos los detalles de la postura correcta. A esta edad no son necesarios. Y tampoco es probable que un niño tenga el tiempo, la paciencia y la disposición de realizar ejercicios Zhan Zhuang por la mañana. Antes de ir a dormir, de todas formas, pueden hacer un poco de Zhan Zhuang, que resultará beneficioso.

PADRES E HIJOS
Intenta hacer alguno de los ejercicios de pie con tu hijo o hijos. Es probable que sus efectos sean calmantes y les ayuden a dormir. Intenta leerles algún cuento mientras están de pie. Sus mentes estarán centradas en el cuento y descubrirás que pueden aguantar de pie todo el rato que dura el cuento. Probablemente estarán calmados y dispuestos a dormir. Y lo más posible es que también gocen de bonitos sueños.

Un beneficio añadido es la posibilidad de que toda la familia esté junta de pie, aunque sea brevemente, a primera hora de la noche. Este hecho prepara a los niños para dormir, pero al mismo tiempo recarga la energía de los padres para el resto de la noche.

ACCIDENTES
Si tu hijo tiene un accidente de poca importancia, como por ejemplo una caída, mándale que esté de pie en una de las posiciones Zhan Zhuang durante un rato. Ello ayudará a la circulación, reducirá el dolor y restablecerá el autocontrol, una vez pasado el susto inicial y las lágrimas.

POSTURA DEFECTUOSA
Dormir en una cama dura desde temprana edad estira la columna y también previene una postura defectuosa, lo cual agradecerán en años posteriores. Un ejercicio regular de Zhan Zhuang puede ayudar a corregir más tarde una postura defectuosa, pero puedes evitar este tipo de problemas cultivando un buen alineamiento desde niño.

Los niños pueden beneficiarse de los ejercicios Zhan Zhuang, especialmente antes de acostarse.

Adolescentes

Una persona joven durante la adolescencia está sometida a una gran tensión física y mental. Es un tiempo de cambios rápidos, muchos de los cuales son decisivos para el futuro bienestar de la persona. Hay cambios sexuales y hormonales. La estructura ósea llega a su fase final de crecimiento expansivo. Es frecuente que los adolescentes crezcan en arrebatos –un período de varias semanas de crecimiento rápido puede preceder a varios días de enfermedad o agotamiento total–. También su vida intelectual y emocional puede sufrir profundos cambios. Y las presiones sociales sobre el individuo también cambian considerablemente: repentinamente se presentan nuevas oportunidades y mayores peligros.

RESTABLECER EL EQUILIBRIO

El entrenamiento Zhan Zhuang puede ser enormemente útil para regular y suavizar todo el proceso de crecimiento en el período de la adolescencia. Ayuda a calmar el sistema nervioso y a restablecer el equilibrio en la red de energía del cuerpo. Dado que fortalece el sistema inmunológico del cuerpo, un entrenamiento regular de Zhan Zhuang será una gran ventaja en este período en que el cuerpo puede ser fácilmente vulnerable a transtornos relacionados con la tensión o a enfermedades como el asma y los dolores de cabeza.

CONTROLAR EL GENIO

Otro efecto útil de practicar el Zhan Zhuang es la ayuda que puede proporcionarle a la gente para controlar su genio. En estos años difíciles de la adolescencia, el equilibrio emocional de los jóvenes puede ser perturbado fácilmente. Los arrebatos son comunes, al igual que otros ataques de cólera que pueden parecer muy desproporcionados. El poderoso efecto del Zhan Zhuang mantiene el espíritu más calmado y ayuda a los jóvenes a enfrentarse al mundo que les rodea con menos dolor.

ENERGÍA PARA EL DEPORTE

En esta etapa de la vida, el Zhan Zhuang tiene la ventaja adicional de dar unos fundamentos sólidos para todas las actividades atléticas y deportivas (véase la página 154). Aumenta la energía interna. Y, según mi experiencia, habitualmente tiene el efecto natural de conseguir que los jóvenes no fumen.

Zhan Zhuang para mujeres

Al contrario que algunos sistemas de ejercicio, que tratan de forma diferente a los hombres y a las mujeres, el Zhan Zhuang lo pueden practicar ambos sexos exactamente de la misma manera. Dada la capacidad reproductora de las mujeres, hay algunas circunstancias especiales en su vida en las que los ejercicios Zhan Zhuang pueden resultar de una particular ayuda: antes y durante los períodos menstruales y en relación al parto.

EL CICLO MENSTRUAL

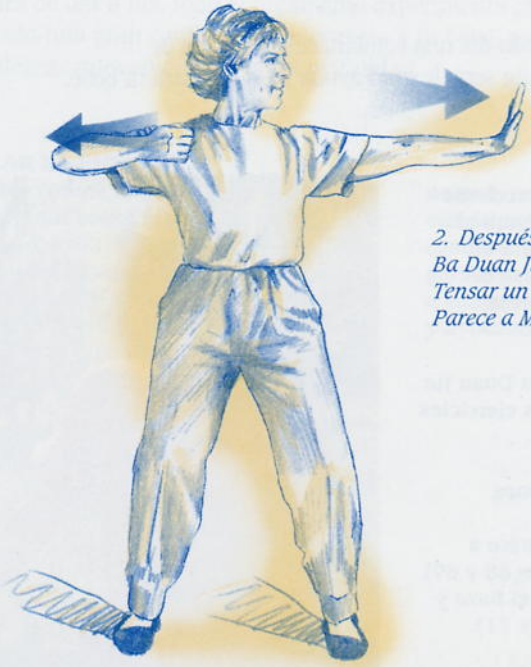
El ciclo menstrual causa importantes cambios en el cuerpo de las mujeres todos los meses. Muchas mujeres sufren dolores durante este período, y también sufren tensión antes e irregularidades durante todo el ciclo. La práctica de ejercicios Ba Duan Jin y Zhan Zhuang ha demostrado mejoras notables en el ciclo. Los períodos pasan a ser mucho más regulares. El dolor se alivia. Los días premenstruales son mucho menos tensos y difíciles. El flujo global de energía en el cuerpo de las mujeres se fortalece y regula al adaptarse a los cambios hormonales y físicos durante este período de tiempo.

BA DUAN JIN

Si sufres fuertes dolores menstruales, intenta los siguientes tres ejercicios cuando tenga lugar el dolor. Empieza con el primer ejercicio Ba Duan Jin: Aguantar el Cielo con Ambas Manos. Este ejercicio regula todos los órganos internos (véase las páginas 66 y 67). Luego, realiza el segundo ejercicio Ba Duan Jin: Tensar un Arco a Cada Lado, que se explica en las páginas 68 y 69. acaba con el octavo ejercicio Ba Duan Jin: Sacudir el Cuerpo Previene de todas las Enfermedades, descrito en la página 80. El efecto de estos tres ejercicios es ajustar la posición de todos los órganos internos y liberar la tensión acumulada.



1. El primer ejercicio Ba Duan Jin, Aguantar el Cielo con Ambas Manos, ayuda a aliviar los dolores menstruales.



2. Después del primer ejercicio Ba Duan Jin, realiza el segundo: Tensar un Arco a Cada Lado se Parece a Matar a una águila.



3. Finalmente, el octavo ejercicio Ba Duan Jin, Sacudir el Cuerpo Previene de todas las Enfermedades, completa la serie para aliviar los dolores.

Embarazo

Si estás embarazada, practicar cada día una combinación selectiva de ejercicios Ba Duan Jin y Zhan Zhuang será de gran ayuda para ti y para tu bebé.

PREPARARSE PARA EL PARTO

Esta combinación de ejercicios es excelente para preparar a la madre y al bebé para el parto. Ayuda a acumular energía para el parto y, al ayudar a afianzar el centro de energía del cuerpo, desarrolla la fuerza de la parte inferior del cuerpo.



Empieza con estos tres ejercicios Ba Duan Jin. **ATENCIÓN:** No practiques los otros ejercicios Ba Duan Jin si estás embarazada.

1. Aguantar el Cielo con Ambas Manos (véase las páginas 66 y 67).
2. Tensar un Arco a Cada Lado se Parece a Matar a una águila (véase las páginas 68 y 69).
3. Levantar una Sola Mano Regula el Bazo y el Estómago (véase las páginas 70 y 71).

A continuación realiza un máximo de 20 minutos de pie en: la segunda posición, Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35); la tercera posición, Sujetarse la Barriga (véase las páginas 84 y 85); o la cuarta posición, De Pie en la Corriente (véase las páginas 88 y 89).

DESPUÉS DEL PARTO

Después de dar a luz, todo el organismo experimenta profundos cambios. Le has dado una gran cantidad de tu energía a tu bebé, por lo que es esencial que fortalezcas nuevamente tu propia vitalidad.

RECOBRAR LA ENERGÍA

Tan pronto como te sientas capaz, intenta realizar algunos ejercicios Zhan Zhuang sentada o acostada. Sujeta la pelota imaginaria tanto rato como te resulte cómodo. Después, un mes más tarde de dar a luz, siempre que tu recuperación ocurra de forma normal, empieza a realizar toda la serie de ejercicios Ba Duan Jin y Zhan Zhuang. Esta combinación resultará de una enorme ayuda para regular tu energía interna, ayudándote a adaptarte para la siguiente etapa de tu vida, y ayudándote a recobrar la fuerza vital.

Practica acostada la segunda posición –Sujetar la Pelota– si así te resulta más cómodo.



Acuéstate con las rodillas hacia arriba (véase la ilustración inferior) o totalmente estirada (véase la ilustración superior). Si levantas las rodillas, separa también los dedos de los pies del suelo.

Si te resulta demasiado difícil, apoya los codos y las plantas de los pies en la cama, manteniendo las rodillas dobladas.



Mediana edad

La edad cercana a los cincuenta años puede resultar crucial en la vida de una persona. Un número sorprendente de gente alcanza esta edad y, de repente, experimenta una especie de deterioro y de colapso muy rápidos. Los que han tenido una vida anterior muy dura pueden ser víctimas de muerte repentina por ataques de corazón u otros traumas violentos. Muchos otros sufren una serie de problemas como dolores en la columna, hombros cargados, alta presión sanguínea, pérdida del autocontrol, enfermedades crónicas, fuertes depresiones y lasitud. Todas las presiones vitales parecen converger en este punto de la vida de la persona.

Este momento de la vida puede ser, también, el principio de una segunda gran etapa. Un momento ideal para considerar la posibilidad de empezar un entrenamiento Zhan Zhuang es, por consiguiente, a los cuarenta o a los cincuenta y pocos. El beneficio en esta etapa de la vida puede ser inmenso.

La gente que ha practicado el Zhan Zhuang u otras formas de Chi Kung parece cambiar interiormente y, en lugar de envejecer, parece que rejuvenezcan. Sus caras se hacen más brillantes y suaves. Su energía sexual resucita. Los maestros de Chi Kung, a los 70 o 80 años, acostumbran a parecer mucho más jóvenes de lo que son. Revelan una gran energía cuando caminan. Su carácter es calmado y algunos pueden trabajar más duro y durante más tiempo que adultos que son veinte años más jóvenes que ellos.

AL EMPEZAR

¿Qué debes hacer exactamente si quieres empezar a intentar el Zhan Zhuang en esta etapa de tu vida? En primer lugar, no lo confundas con ejercicios de aeróbic u otros ejercicios musculares –ni el efecto ni la experiencia son los mismos–. No esperes ese tipo de sudor y cansancio. En segundo lugar debes tener claro que el Zhan Zhuang funciona a un nivel muy profundo, abordando los grandes desórdenes internos. Por tanto, si has acumulado los efectos de 40 o 50 años de tensión, mala postura, enfermedades y todos los otros transtornos de la vida cotidiana, puedes esperar un montón de sensaciones extrañas cuando empieces el entrenamiento. Estas sensaciones se describen en el Capítulo 3. Todo tu cuerpo, mente y sistema nervioso están a punto de experimentar una completa reparación.

La cosa más difícil de superar es tu propia resistencia mental. Estás cambiando los hábitos de energía de toda una vida. Durante los primeros meses cruzarán por tu mente una serie de pensamientos y sensaciones, muchos de los cuales se rebelarán contra tu decisión de permanecer inmóvil y de pie. No te rindas; recuerda que pasar a un nivel superior de resistencia mental también forma parte de este sistema de ejercicios para el cuerpo y para la mente.

PROGRAMA SEMANAL

Puede resultarte de gran ayuda establecer un plan semanal. Empieza por el Capítulo 1 y decide cuánto tiempo dedicarás diariamente a los dos ejercicios de calentamiento y luego a la primera posición, Wu Chi (véase las páginas 28 y 29). Por ejemplo, puedes pasar seis o siete minutos en los ejercicios suaves de calentamiento y luego cinco minutos de pie en la posición Wu Chi. Hazlo cada día durante la primera semana como primera etapa en tu viaje.

No esperes resultados milagrosos al final de la primera semana. El mero hecho de haber dado el primer paso –y haberlo aguantado– ya será una gran hazaña. Luego, revisa el consejo del Capítulo 1 y establece un plan para la siguiente semana.

Si sigues esta idea, descubrirás que puedes establecer tu propio ritmo natural y hacer cautelosos pero auténticos progresos con los ejercicios de este libro. Los resultados son sutiles pero evidentes. Se suele decir que tras 100 días de ejercicios Chi Kung la mayoría de la gente puede notar claramente los resultados.



Edad avanzada

Cuando envejecemos acostumbramos a sufrir todo tipo de transtornos. Es común tener dificultades para andar, al igual que los problemas digestivos, alta presión de la sangre, huesos frágiles, incontinencia, y poca energía.

Incluso si empiezas a realizar el Zhan Zhuang en una edad avanzada, notarás los beneficios. Tu digestión mejorará, al igual que tu control de la vejiga, y tus huesos se reforzarán. Es casi seguro que sentirás como recuperas la energía, que te sentirás más joven, y que tendrás un mayor autocontrol. Mucha gente mayor también nota una mayor facilidad para dormir.

EMPEZAR A PRACTICAR

¿Cuál es la mejor manera para una persona de edad avanzada de empezar a practicar el Zhan Zhuang? Deberías dedicarte a los ejercicios de calentamiento y a las cinco primeras posiciones descritas en este libro. Practica por un máximo de 5 a 10 minutos seguidos cada vez. De la misma forma que te aconsejan que cambies tus hábitos alimentarios de forma que comas menores cantidades y con más frecuencia, lo mismo ocurre con el Zhan Zhuang –deberías intentar estar en pie durante 5 o 10 minutos varias veces durante del día–.

Dependiendo de tu edad y tu forma física, tal vez necesites experimentar con posiciones sentado o acostado (ver páginas 142 y 167) al principio, y luego pasar a las posiciones en pie en un nivel posterior.

PROBLEMAS COMUNES

Puedes sentir dolor en los hombros o las rodillas. No abandones por esto. Es perfectamente natural. Si el dolor es demasiado fuerte, acaba suavemente tu sesión de ejercicio en la posición Wu Chi.

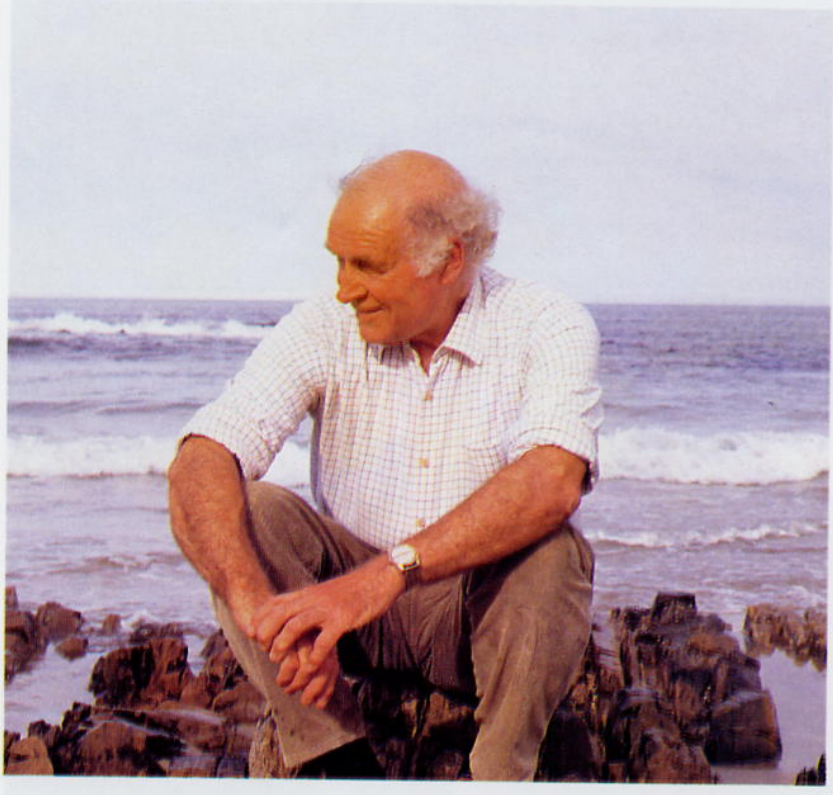
A veces tu respiración puede volverse forzada o puedes empezar a sentirte sin aliento. Si esto ocurre, tómalo como una señal de que has alcanzado tu límite natural y suavemente acaba la sesión de Zhan Zhuang en la posición Wu Chi.

Si te mareas un poco mientras estás en pie, para suavemente, camina un poco, y si hace falta siéntate. No cierres los ojos. Esta sensación la puede causar un corriente inusualmente fuerte de energía en tu organismo. No es necesariamente algo por lo que te debas preocupar.

Si sientes que necesitas algún apoyo mientras estás en pie, puedes apoyar las nalgas en el borde de un taburete alto, o utilizar el tipo de bastón que se abre en forma de pequeño asiento. El solo hecho de aguantar la posición de los brazos estimulará la circulación de tu energía.

MEJORA RÁPIDA

Un problema particularmente extendido entre la gente mayor es la sequedad o picor en la piel. Especialmente por la noche en la cama, mucha gente de edad avanzada sufre irresistiblemente por constante picor en la piel, que puede durar toda la noche. Aunque una persona mayor que tenga este problema no haya practicado nunca ningún tipo de Chi Kung, un breve período de práctica regular de Zhan Zhuang aliviará el picor, y puede llegar a eliminarlo por completo. Un anciano chino de 86 años me contó que se había pasado diez años rascándose enloquecidamente por las noches, y que tras unos pocos días de ejercicio Zhan Zhuang había conseguido finalmente dormir toda una noche completa sin rascarse.



ADVERTENCIA
Las posiciones de la 6 a la 9 de este libro tienen un fuerte efecto sobre el sistema circulatorio y, como con todos los ejercicios intensos, aumentan la presión de la sangre durante el período de entrenamiento. Intenta estas posiciones sólo si tu médico te asegura que tienes una presión normal que lo permita. Esto no es ningún problema para las cinco primeras posiciones, los calentamientos, o cualquiera de los «ejercicios de mentalización» (Capítulo 2). De hecho, estos ejercicios tienen efectos positivos sobre cualquier problema del sistema cardiovascular.



CAPÍTULO 10
CUIDAR DE UNO MISMO

Hay una serie de pasos prácticos que puedes incorporar a tu vida cotidiana para ayudar a mantener tu sistema de energía equilibrado y sano.
Esto es muy importante para prevenir las enfermedades: no se debe esperar a sufrir algún transtorno y luego intentar curarlo. El planteamiento tradicional de la medicina china era pagar al médico para que te mantuviera sano y si te ponías enfermo dejabas de pagar hasta que volvías a estar sano. La razón fundamental para realizar los ejercicios de este libro es reforzar el poder interno, la inmunidad y la resistencia, de forma que vivas una vida saludable tanto tiempo como sea posible.

Todo tu cuerpo funciona con un sistema de calefacción central extraordinariamente complejo. Obviamente no estamos hablando de un montón de tuberías y cables. Todos nosotros estamos vivos gracias a un sistema biológico magníficamente organizado con sus propios mecanismos delicados de realimentación. Estos sistemas reaccionan simultáneamente a los cambios internos y del entorno.

Cuidar de uno mismo debe empezar con el mantenimiento escrupuloso del motor biológico. Los consejos de sentido común que hay al principio de este capítulo ponen su atención en lo que comes y en lo que bebes (el combustible), en tu temperatura (la regulación de la calefacción interna) y en la tensión (que puede causar fácilmente bloqueos en la circulación interna). Algunos de los malos hábitos en que caemos en nuestra vida adulta y que perjudican a nuestro motor biológico pueden aliviarse con la práctica del Zhan Zhuang.
Estos malos hábitos se describen en la página 175; otros se incluyen para subrayar la serie de influencias que pueden perjudicar a nuestra salud.

Los ejercicios Ba Duan Jin para el autotratamiento que se destacan en el resto de este capítulo mejorarán los desórdenes respiratorios, los problemas digestivos, las condiciones de tus sistemas nervioso y circulatorio, y algunos de los problemas comunes relacionados con los huesos y con las articulaciones.

Si estás convelescente, adapta los ejercicios Zhan Zhuang como se explica en las páginas 186-187 para reducir las dificultades que pudiera haber para mantener las posiciones normales. El capítulo se completa con consejos útiles para primeros auxilios.

Mantener la salud

Además de una práctica regular de Zhan Zhuang, hay una serie de pasos sencillos que puedes realizar para mantener el equilibrio de todo tu organismo. Estos pasos ayudan a regular la generación y el flujo de tu energía.

MANTENER LA TEMPERATURA CONSTANTE

No dejes que tu cuerpo esté demasiado frío o caliente. Cuando salgas en invierno o en verano, protégete de la exposición continua a temperaturas extremas. En verano, si tienes mucho calor y sudas debido al ejercicio, no te quites la ropa hasta que tu cuerpo se enfríe de forma natural, lávate y cámbiate. No te quites la ropa y dejes que la respiración se evapore en el aire. Si tienes sed, no tomes refrescos helados, que pueden resultar agradables para la boca, pero también un shock tremendo para el sistema digestivo. Como principio general, es mejor no tomar nunca este tipo de bebidas. Debes beber líquidos a temperatura ambiente o, para relajarte, agua o té calientes.

CONTROLAR LA TENSIÓN

Si estás realizando un trabajo que implica mucha tensión o concentración, procura tomarte un descanso como mínimo una vez cada dos horas. Para durante cinco minutos y realiza el ejercicio del «baño de energía» descrito en la página 145. Es esencial que te tomes estos descansos para que tu sistema nervioso pueda calmarse.

CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN

Por la mañana, antes de desayunar, bebe o dos vasos de agua pura o filtrada a temperatura ambiente. Todo tu organism beneficiará todavía más si también toma cucharada de miel. Tómala una vez al día cada mañana antes de desayunar.

No comas nunca en exceso. No llenes nu toda la capacidad de tu estómago en una comida. No te tragues la comida rápidam mastícala bien antes de tragártela. Esto facilita en gran manera su digestión en e estómago. Los chinos suelen utilizar productos aromáticos (jenjibre, cebollas tiernas y ajo) para facilitar la digestión, pero no utilices especias picantes al coci Demasiadas especias pueden causar problemas digestivos.

Después de comer, camina lentamente du unos minutos. Algunas tacitas de té chino (sin leche) también facilitarán la digestió

RELAJACIÓN ANTES DE IR DORMIR

Antes de dormirte, dedica un minuto o d masajearte el abdomen. Esto resulta muy beneficioso para tu aparato digestivo y o órganos internos. Coloca una mano encim la otra sobre tu barriga y describe 36 gir el sentido contrario a las agujas del reloj luego 36 giros más en el sentido de las agujas del reloj. Esto puedes hacerlo de p sentado o acostado.

Malos hábitos

Crecemos rodeados de tantas presiones, que cuando llegamos a la edad adulta la mayoría de nosotros hemos perdido el contacto con el funcionamiento de nuestro propio cuerpo. Ya no sabemos qué es natural y qué no lo es. La producción masiva, la publicidad y la venta de tanta variedad de comidas y otros productos comerciales han creado un entorno nuevo y cambiante en el cual nos vemos inundados por imágenes, productos, y servicios. La gente busca constantemente formas de hacer las cosas más rápidamente. Nos han inculcado hasta tal punto un estilo de vida basado en esta obsesión que incluso parece «natural». Pero hay una enorme diferencia entre estos hábitos inculcados y la naturaleza.

Muchos de nosotros desarrollamos técnicas para «superar» estas y otras tensiones de nuestras vidas. Estas técnicas incluyen fumar, beber alcohol o, a veces, incluso perder el autocontrol. También ignoramos los consejos sobre alimentación y dieta. A continuación se describen algunos de estos malos hábitos, con una explicación sobre cómo puede ayudar el Zhan Zhuang.

Fumar: Produce daños a largo plazo en los pulmones y el sistema cardiovascular, que son vitales para la circulación del Chi en el cuerpo. Debes evitar destrozarte la salud de esta forma. Muchas personas que practican el Zhan Zhuang con regularidad descubren que deja de apetecerles el tabaco y gradualmente lo dejan.

Drogas: Las drogas no contribuyen a una vida sana y natural. La mayoría provocan tensiones en el cuerpo, y todas ellas afectan al funcionamiento del sistema nervioso central.

Alcohol y otros sedantes: La dependencia al alcohol y otros tipos de sedantes puede conllevar serios problemas de salud y también reducen gravemente la concentración de la mente. La dependencia es un proceso natural y por tanto mucha gente se vuelve adicta sin darse cuenta del camino que han seguido.

Mala alimentación: Mucha gente se acostumbra a comer mal desde pequeña. Es cosa de cada persona decidir qué es mejor para ella, pero una cosa es segura: si quieres tener una vida saludable, no lo conseguirás comiendo basura.

Descontrol mental y emocional: Hay una tremenda diferencia entre una vida interior rica que tiene como resultado la expresión natural de la emoción, y el tipo de arrebato mental y emocional que demuestra serias perturbaciones internas. Tales arrebatos pueden parecer espontáneos, e incluso necesarios, pero puede que la persona sea de hecho víctima de los modelos de comportamiento en los que está atrapada. La práctica regular del Zhan Zhuang contribuirá en gran manera a un funcionamiento calmado de tu sistema nervioso, pero hay que ser consciente de los hábitos mentales y emocionales. Tus pensamientos, estados de ánimo y emociones son parte de tu sistema de energía y necesitan estar tan equilibrados como el resto de tu cuerpo.

Autotratamiento

Muchos transtornos comunes son señales de que existe un fallo temporal en el sistema de calefacción central interno. En la tradición médica china, muchos transtornos se tratan poniendo atención a las pautas de circulación de la energía por el organismo. El dolor, por ejemplo, se trata como una señal de bloqueo o estancamiento en algún punto del flujo de energía. Habida cuenta que el ejercicio Zhan Zhuang está pensado para mejorar el flujo de la energía y ayudar a regular el equilibrio interno, puede contribuir a tratar cierto tipo de transtornos comunes.

Las páginas siguientes describen cómo tratar los problemas del sistema respiratorio (abajo y a la derecha); del aparato digestivo (página 178); del sistema nervioso (páginas 180-182); de la circulación (página 183) y de los huesos y articulaciones (página 184).

DESÓRDENES RESPIRATORIOS

RESFRIADOS COMUNES

Tan pronto como sientas que te resfrías deberías evitar los productos lácteos, puesto que estimulan la producción de mucosa. Luego procura seguir el siguiente régimen por la noche. Bebe uno o dos vasos de agua purificada o filtrada con una cucharada de miel. Tómate un baño caliente. Después de secarte, ponte una bata, un pijama o alguna otra ropa holgada. Ponte en pie en una de las posiciones Zhan Zhuang durante tanto rato como puedas. Intenta estar en pie en esta posición durante más rato del habitual. Por ejemplo, si normalmente aguantas una posición durante 20 minutos, escucha una cinta de cassette de media hora, o mira un programa de televisión que dure 30 minutos mientras estás de pie. Luego vete a dormir. Realiza tu entrenamiento Zhan Zhuang normal a la mañana siguiente, y repite el mismo procedimiento por la noche, si todavía es necesario.

Si tienes un resfriado muy fuerte, tómate el baño caliente después de practicar la posición Zhan Zhuang. Primero estate de pie tanto como puedas aguantar, hasta que sudes. Luego sécate todo el sudor y tómate un baño muy caliente (tan caliente como puedas soportar), antes de ir a dormir.

TOS

Si quieres librarte de la tos, intenta seguir las siguientes instrucciones. En primer lugar realiza el segundo ejercicio Ba Duan Jin: Tensar un Arco a Cada Lado (véase las páginas 68 y 69). Mantén las palmas de las manos y los dedos formando un ángulo recto con los brazos extendidos, de forma que se consiga el máximo estiramiento de las muñecas. Después de esto, levanta las manos lentamente y, luego, describe un círculo 20 o 30 veces. Para terminar, coloca ambas manos, una encima de otra, sobre tu garganta. Lenta y firmemente deslízalas hacia abajo desde la garganta hasta el centro de tu pecho. Repite esta última acción 8 o 10 veces.

El efecto de estos sencillos ejercicios es en primer lugar acumular la energía, y luego utilizarla para calmar el «Chi rebelde» de tu pecho y tu garganta.

ASMA

Si sufres asma, deberías realizar toda la serie de ejercicios Ba Duan Jin todos los días. Estos ejercicios son maravillosos para todo el organismo y son conocidos por su efecto a largo plazo en las personas que padecen enfermedades crónicas como esta.

A corto plazo, para mejorar las condiciones presentes, deberías empezar con la segunda posición Zhan Zhuang –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)–, durante dos minutos. Luego, realiza el primer ejercicio Ba Duan Jin: Aguantar el Cielo con Ambas Manos (véase las páginas 66 y 67). Presta atención a que el estiramiento sea completo, lo cual facilita la inhalación. Sigue con el tercer ejercicio Ba Duan Jin: Levantar una Sola Mano (véase las páginas 70 y 71). Nuevamente debes prestar atención a realizar el estiramiento completo de este ejercicio. Para terminar, realiza el octavo ejercicio: Agitar el Cuerpo (véase la página 80).

Debes intentar realizar estos ejercicios cada día además del entrenamiento regular Zhan Zhuang. Esto es particularmente importante dada la naturaleza persistente y periódica del asma. Pasado un tiempo, notarás la diferencia.



Sujetar la Pelota



1º. Ba Duan Jin



3º. Ba Duan Jin



8º. Ba Duan Jin

BENEFICIOS MÉDICOS

Mucha gente descubre que su respiración se hace más profunda, más lenta y más vigorosa como resultado del entrenamiento Zhan Zhuang. Con el tiempo, como los atletas de élite, su ritmo respiratorio se reduce de 10 o 20 veces por minuto a 4 o 6 veces. En un estudio, cuando se midió el volumen de ventilación se demostró un aumento del 33 por ciento. La respiración se vuelve más suave a medida que el movimiento del diafragma se vuelve más potente (véase también «Beneficios Médicos», página 183).

El ejercicio Zhan Zhuang se utiliza con éxito en algunos hospitales de China para el tratamiento de la tuberculosis y de enfermedades crónicas como el asma bronquial.

DIGESTIÓN

INDIGESTIÓN Y NÁUSEA

La indigestión y la náusea son causadas con frecuencia por la presión abdominal. Para aliviar los síntomas, realiza en primer lugar dos o tres minutos de la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)–. Luego pon ambas manos, una sobre otra, sobre tu barriga, justo debajo del esternón, y luego frótate el estómago como se explica en la página 174.

Si sientes grandes dolores estomacales o piensas que estás a punto de vomitar, ponte en cuclillas con la espalda contra la pared más cercana (véase la ilustración inferior). Tus pies deben estar planos sobre el suelo y la parte inferior de la espalda debe estar apoyada en la pared. Apoya los antebrazos sobre las rodillas, o rodea suavemente las rodillas con ambas manos. Permanece en esta posición unos minutos. Es una posición sorprendentemente descansada y tiene un poderoso efecto sobre el malestar estomacal.

Mucha gente sufre dolores estomacales cuando tiene hambre, deja pasar una comida regular o cuando se retrasa la hora de comer. Este dolor se aliviará estando de pie en la segunda posición Zhan Zhuang durante dos minutos, y luego poniéndote de cuclillas contra la pared durante unos pocos minutos.

PROBLEMAS DE PESO

Alguna gente se preocupa mucho por su peso. Para algunos este es simplemente otro tipo de ansiedad. Otros tienen problemas reales de peso y necesitan ganar o perder peso. La práctica regular del Zhan Zhuang ajusta de forma natural el metabolismo de tu peso y contribuye, con el tiempo, a darte un peso adecuado. El sistema completo Zhan Zhuang y los ejercicios Ba Duan Jin producirán este efecto, no de un día para otro como una dieta de choque, sino lenta y naturalmente a medida que todo tu cuerpo se ajusta a su nuevo estado de salud.



Ponerse de cuclillas con la parte inferior de la espalda contra la pared es sorprendentemente descansado y alivia el malestar estomacal.

ESTREÑIMIENTO

Normalmente el estreñimiento es el resultado de un movimiento inadecuado del aparato digestivo. Intenta el Zhan Zhuang para estimular un movimiento interno adecuado. Realiza, en primer lugar, la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)– o la tercera posición –Sujetarse la Barriga (véase las páginas 84 y 85)–. Permanece inmóvil durante dos o tres minutos. Relaja la parte superior de tu cuerpo. Luego, lentamente, tensa y relaja el músculo del recto. Sigue haciéndolo mientras estás de pie. Debe ser el único músculo de tu cuerpo que se mueva. Este movimiento tendrá un poderoso efecto sobre el resto del tubo intestinal.



Sujetar la Pelota



Sujetarse la Barriga

BENEFICIOS MÉDICOS

Los estudiantes de Zhan Zhuang suelen sentir un aumento de la actividad digestiva. Esto es el resultado de fortalecer y equilibrar las contracciones que hacen avanzar la comida por los intestinos.

El mayor beneficio es que se reduce la probabilidad de enfermedades del tubo gastro-intestinal y se regula la digestión diaria.

Los estudios médicos en China han demostrado que el ejercicio Zhan Zhuang es excelente para aliviar el estreñimiento. Los pacientes que tienen evacuación intestinal sólo una vez cada tres días o incluso menos frecuentemente, volvieron a una evacuación diaria tras empezar los ejercicios básicos. El Zhan Zhuang también se utiliza para el tratamiento de úlceras gástricas y duodenales.

EL SISTEMA NERVIOSO

DOLORES DE CABEZA

Si tienes dolor de cabeza hay una secuencia de cuatro pasos prácticos que puedes seguir para aliviar el dolor y finalmente eliminarlo por completo. Según mi propia experiencia, seguir estos pasos alivia los síntomas de los dolores de cabeza, incluso de jaquecas, en ocho de cada diez casos.

En primer lugar, realiza la segunda posición Zhan Zhuang –Sujetar la pelota (véase las páginas 34 y 35)– durante dos minutos. Ello resulta esencial para reforzar el flujo de la sangre y, por tanto, del Chi.

En segundo lugar, realiza el cuarto ejercicio Ba Duan Jin –Mirar Hacia Atrás como una Vaca que Observa la Luna–. Sigue las instrucciones de las páginas 72 y 73. Este ejercicio ayuda a estimular el sistema nervioso central y a eliminar cualquier bloqueo que pueda afectar a la columna vertebral y al cuello.

En tercer lugar, realiza el octavo ejercicio Ba Duan Jin –Agitar el Cuerpo Previene Todas las Enfermedades (véase la página 180)–. Este ejercicio resulta ideal para dar masaje a toda la espalda, facilitando la circulación, y ayudando a relajar la cabeza y el tronco.



Sujetar la Pelota



4. Ba Duan Jin



8. Ba Duan Jin

En cuarto lugar, pon las palmas de las manos abiertas sobre las sienes. Apriétalas ligeramente contra la cabeza y date un masaje suave en la zona que rodea las sienes. Sentirás el efecto del Chi y probablemente notarás una mejora considerable del dolor de cabeza.

A la mayoría de la gente le desaparece el dolor por completo tras seguir estos pasos.



Da un suave masaje a tus sienes con las palmas de las manos; sentirás el efecto del Chi, aumentado por los tres primeros ejercicios.

RESACAS

Es la mañana después. La cabeza te va a estallar. Te sientes mareado y deshidratado. En primer lugar, bébete un vaso de agua pura o filtrada (que no esté fría). Añádele una cucharada de miel. Bebe despacio. En segundo lugar, lentamente describe círculos ascendentes y descendentes con tus brazos, 30 o 50 veces. En tercer lugar, realiza la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)– durante cinco minutos. En cuarto lugar, realiza el tercer ejercicio Ba Duan Jin –Levantar una Sola Mano Regula el Bazo y el Estómago (véase las páginas 70 y 71)–.

Si sientes que necesitas algo más potente para que te pase la resaca, intenta lo siguiente. Pon agua a hervir. Cuando esté hirviendo, añádele un poco de raíces frescas de jenjibre, y déjalo hervir durante dos minutos. Luego deja que el agua de jenjibre se enfríe. Añádele un poco de miel para endulzarla y bébetela lentamente. Luego realiza los giros ascendentes y descendentes con los brazos, adopta la segunda posición Zhan Zhuang durante cinco minutos y termina con el tercer ejercicio Ba Duan Jin (véase las páginas 70 y 71).



Calentamiento



Sujetar la Pelota



3. Ba Duan Jin

DOLOR DE MUELAS

Si te duelen las muelas, los siguientes pasos aliviarán el dolor. Realiza la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)– durante dos o tres minutos. Mantén la boca ligeramente cerrada con la lengua tocando al paladar. La saliva se formará de forma natural. Imagina que el dolor de tu muela se va con la saliva cuando la engulles. Para obtener mejores resultados, disuelve un cucharadita rasa de sal en un vaso de agua caliente. Utiliza la mitad del contenido del vaso para enjuagarte la boca a conciencia, y escupe el agua. Los chinos suelen beberse el agua sobrante. Después de esto, sigue el procedimiento de arriba. En la mayoría de los casos, el dolor empieza a disminuir a los dos o tres minutos. Consulta a tu dentista para el tratamiento.

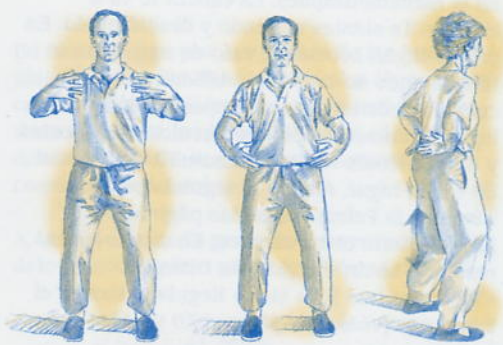
DEPRESIÓN
La ansiedad, las preocupaciones, la apatía y la depresión son sintomáticas de un grave desequilibrio de la energía de tu sistema nervioso. ¿Cómo puedes recuperar el equilibrio natural?

Si te sientes tan falto de energía y motivación que no puedes ni siquiera levantarte de la cama, intenta Sujetar la Pelota en la posición acostada que se explica en la página 167. El simple hecho de hacer esto durante 10 minutos (o el tiempo que te parezca apropiado en tu caso) un par de veces al día calmará enormemente tu espíritu y se reactivará tu energía natural.

Si puedes salir, hazlo de pie mientras miras los árboles. Esta energía es inmensamente beneficiosa. Si tienes un acuario en casa, observa el movimiento de los peces y deja que tu mente se mueva con ellos. Ello puede ser de gran ayuda para los aprensivos compulsivos.

Cuando tu espíritu empieza a revivir, adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)–, o la tercera posición –Sujetarse la Barriga (véase las páginas 84 y 85)– y permanece inmóvil tanto tiempo como puedas. Cuando hayas alcanzado tu límite natural, baja las manos. Luego apoya el revés de ambas manos en la región lumbar y realiza el octavo ejercicio Ba Duan Jin: Agitar el Cuerpo Previene Todas las Enfermedades (véase la página 80). Este es un ejercicio muy útil para refrescar los órganos internos y hacer vibrar la columna. Tu depresión desaparecerá a medida que el Chi empiece a circular más vigorosamente.

INSOMNIO
Si tienes problemas para dormir, realiza los ejercicios Zhan Zhuang reclinado en la cama durante tanto tiempo como puedas (véase la página 167), luego date un masaje en el abdomen (véase «Relajación antes de ir a dormir», página 174). Algunas personas pueden tardar hasta una hora en calmarse por completo. Después de hacer esto, casi todo el mundo se queda dormido.



Sujetar la Pelota *Sujetarse la Barriga* *8. Ba Duan Jin*

BENEFICIOS MÉDICOS
Una mejor circulación de la sangre (véase la página siguiente) proporciona un estímulo positivo para el sistema nervioso central y el cerebro. Un experimento realizado en Pekín, China, examinó los reflejos. Se examinaba la respuesta a señales aleatorias y poco frecuentes. Aquellos que habían realizado inmediatamente antes una sesión normal de práctica Zhan Zhuang tuvieron un nivel medio de respuesta cinco veces más rápido que el resto.

Se ha demostrado que el estado mental sosegado y tranquilo de los ejercicios de pie produce un mayor número de ondas alfa en el cerebro, lo que indica un estado tranquilo pero alerta. Los ejercicios Zhan Zhuang contribuyen a eliminar el agotamiento, los dolores de cabeza, los mareos y el nerviosismo.

CIRCULACIÓN

PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA

Si tienes la presión alta, intenta realizar la siguiente serie de ejercicios cada día. Primero, realiza dos minutos de la tercera posición Zhan Zhuang –Sujetarse la Barriga (véase la ilustración inferior y las páginas 84 y 85). Mientras mantienes esta posición, imagina que estás en el campo y cae una lluvia suave y cálida. Esto tiene un maravilloso efecto calmante. Luego realiza el tercer ejercicio Ba Duan Jin: Levantar una Sola Mano Regula el Bazo y el Estómago (véase las páginas 70 y 71). Acaba con el cuarto ejercicio Ba Duan Jin: Mirar hacia Detrás como una Vaca que Observa la Luna (véase las páginas 72 y 73).



Pelota Delante de la Cara



4. Ba Duan Jin



6. Ba Duan Jin



Sujetarse la Barriga



3. Ba Duan Jin



4. Ba Duan Jin

PRESIÓN SANGUÍNEA BAJA

Si tienes la presión baja, sigue esta secuencia. Empieza en la quinta posición Zhan Zhuang: Sujetar la Pelota Delante de la Cara (véase las páginas 92 y 93). Mantén esta posición durante dos o tres minutos. Luego, sigue con el cuarto ejercicio Ba Duan Jin: Mirar hacia Atrás como una Vaca que Observa la Luna (véase las páginas 72 y 73). Acaba con el sexto ejercicio Ba Duan Jin: Tocarse los Pies con Ambas Manos Fortalece los Riñones y la Espalda (véase las páginas 76 y 77).

Repite esta secuencia de tres posiciones una o dos veces cada día.

BENEFICIOS MÉDICOS

A medida que te relajas por el ejercicio Zhan Zhuang, los electrocardiogramas muestran que el ritmo cardíaco se vuelve más lento y potente. Los capilares sanguíneos se dilatan, permitiendo que circule un volumen mayor de sangre por los vasos sanguíneos.

Un experimento dirigido por el Profesor Yu Yong Nian en el Hospital Teh Lu de Pekín, realizó un recuento de los glóbulos de la sangre antes y después de una hora de ejercicio de pie.

Los niveles de hemoglobina habían aumentado, al igual que la producción de glóbulos blancos y rojos.

Las proteínas de los glóbulos rojos habían aumentado de forma significativa, lo que daba como resultado una mayor absorción de oxígeno de los pulmones, y una mayor circulación de sangre rica en oxígeno al resto de los órganos internos del cuerpo.

Otros estudios han demostrado que el ejercicio Zhan Zhuang baja la presión sanguínea en la mayoría de las personas. También ha ayudado a gente que sufría palpitaciones y soplos cardíacos.

PROBLEMAS DEL ESQUELETO

DOLORES EN LA ESPALDA

Si tienes problemas en la columna o alguna desviación de las vértebras que te produce dolores en la espalda, consulta a un especialista. Pero si la causa de estos dolores es más sencilla, como por ejemplo tensión o fatiga, los ejercicios Zhan Zhuang pueden ayudar.

Estate en pie durante dos o tres minutos en la segunda posición Zhan Zhuang –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)–. Luego realiza la siguiente variación del octavo ejercicio Ba Duan Jin, Agitar el Cuerpo Previene Todas las Enfermedades. Levántate sobre las eminencias metatarsianas de tus pies; coloca el revés de tus muñecas sobre la región lumbar, justo encima de las caderas; arquea suavemente la espalda e inclina la cabeza un poco hacia atrás. Balancéate arriba y abajo apoyándote en las eminencias metatarsianas y exhala en ondanadas cortas. Inhala lentamente, mientras sigues balanceándote. Respira entre 10 y 20 veces, sin dejar de balancearte. Esto representará un encantador masaje para toda tu columna vertebral.

ARTRITIS

Si padeces artritis, realiza en primer lugar la segunda posición Zhan Zhuang –Sujetar la Pelota (véase las páginas 34 y 35)–, y a continuación realiza la serie completa de ejercicios Ba Duan Jin. Esto no curará la artritis si necesitas un tratamiento especial, pero se ha demostrado que estos ejercicios previenen que se desarrolle más.



Sujetar la Pelota



Esta adaptación del 8º ejercicio Ba Duan Jin dará un masaje a toda tu columna.

Volver a la salud

Si no gozas de buena salud o de buena forma física, o si eres un paciente que sigue un tratamiento, o si te estás recuperando de una enfermedad u operación, puedes adaptar los ejercicios Zhan Zhuang a tu medida. Todas estas posiciones no sólo te dan una ayuda, sino que según la teoría médica china aumentan la circulación del Chi por todo el cuerpo.
ATENCIÓN: No deberías realizar los ejercicios Zhan Zhuang sin el previo consentimiento de un instructor competente o de tu médico.

EN PIE
Después de unos minutos de calentamiento, ponte de pie en la primera o la segunda posición (véase las páginas 28 y 29, 34 y 35) durante un máximo de 5 a 10 minutos. No te fuerces para mantener una posición que te cause dolor o te agote. Si no puedes seguir, tómate un descanso. Vuélvelo a intentar al día siguiente durante poco rato.

Mientras estás de pie, intenta apoyarte en una pared. Pon la espalda contra la pared, y dobla un poco las rodillas de forma que la pared aguante parte de tu peso. Luego sujeta la pelota en la segunda posición (véase la ilustración de la derecha).

También puedes intentar apoyar las manos sobre una mesa o en el respaldo de una silla. Adopta la primera posición, respira por el Tan Tien (véase la página 42), e inclínate ligeramente hacia delante para apoyar las manos en la silla. Reparte el peso equitativamente entre las manos y los pies.

LEVANTAR UN PIE
Si tienes problemas circulatorios y de equilibrio, puedes intentar ponerte de pie en cualquiera de las posiciones con un pie levantado y apoyado. Por ejemplo, puedes colocarte al lado de una silla y apoyar un pie sobre el asiento de la silla. Puedes hacerlo cerca de una pared, y utilizar una mano para apoyarte en la pared.



Apoya parte de tu peso en una pared.



Deja que tus manos aguanten parte del peso.

SENTADO
Si te sientes débil y no puedes estar de pie, siéntate en una silla o sofá confortables y ponte dos pelotas de playa bajo los brazos (esta vez deben ser reales, no imaginarias). Las pelotas mantendrán tus brazos en la posición levantada. También puedes utilizar las pelotas de playa sobre una mesa. Siéntate en la mesa y apoya los brazos en ellas.

También puedes practicar con una pelota de playa bajo los pies mientras estás sentado (véase la ilustración de la derecha). Ello aliviará la tensión de tus piernas, dará un apoyo para tus brazos, y reducirá cualquier tensión de tu abdomen. Intenta levantar los dedos de los pies y apoyar solamente los talones en la pelota.

ACOSTADO
Si tienes que guardar cama o estás extramadamente débil y no puedes ni estar de pie ni estar sentado, puedes practicar el Zhan Zhuang en una posición reclinada. Para ello, utiliza las posiciones acostado como se describen en la página 167 y las posiciones de dormir del capítulo 8. Incluso aunque estés postrado en cama, la práctica de las posiciones Zhan Zhuang mientras estás acostado o durmiendo puede resultar muy beneficiosa, puesto que sus efectos fortalecen el centro de energía vital de tu cuerpo (el Tan Tien). Si recargas la energía de tu cuerpo de este modo, tu retorno a la salud se verá enormemente asistido. Estos ejercicios son totalmente compatibles con el tratamiento médico.



Coloca una pelota de playa bajo tus pies para reducir la tensión en las piernas y el abdomen.

INMUNIDAD Y REGENERACIÓN
El entrenamiento Zhan Zhuang aumenta la cantidad y la eficacia de los glóbulos blancos, la defensa del cuerpo contra las enfermedades, y mejora la resistencia a las enfermedades. El Zhan Zhuang no sólo fortalece tus defensas contra influencias externas perjudiciales, sino que también es fundamentalmente regenerativo. Debido a los cambios internos en el ritmo respiratorio, la absorción de oxígeno, la circulación de la sangre y la actividad digestiva, tu ritmo metabólico también cambia. La energía, en vez de consumirse durante el ejercicio, se genera y se almacena.

Primeros auxilios

La práctica regular del Zhan Zhuang mejora el flujo natural del Chi en tu cuerpo y, por tanto, aumenta tu capacidad para aliviar un dolor repentino, un corte o una quemadura poco importante, utilizando las sencillas técnicas que se explican a continuación. Cuanto más capaz hayas sido de liberar el Chi bloqueado dentro de ti durante tus prácticas, tanto más eficaz serás para curarte a ti mismo y a otros. Si se trata de algo grave, acude al médico.

DOLORES

Si tú o cualquier otra persona sufre un dolor repentino por cualquier razón, como por ejemplo un dolor de muelas, debe tratarse médicamente la causa del dolor. Pero puedes aliviar el dolor inmediato con estos tres pasos:

1. Frótate las manos vigorosamente durante unos segundos, hasta que estén calientes;
2. Pica de palmas enérgicamente ocho o diez veces;
3. Coloca las manos firmemente sobre la superficie de tu cuerpo donde esté el punto del dolor.

CORTES

Si tú o cualquier otra persona se corta, haz lo mismo que con los dolores (arriba), colocando la palma de la mano muy firmemente sobre el corte y utilizando los dedos para apretar la mano contra la herida. Mantén la mano quieta durante varios minutos. La sangre coagulará de forma natural. El Chi acelerará el proceso inmediato de curación y, junto con el fluyo espontáneo de sangre de la herida, ayudará a prevenir la infección.

QUEMADURAS

La solución china inmediata para una quemadura poco importante es sencilla, y la puedes tener en la despensa: humedece la quemadura con salsa de soja.

Índice

A

abstraer la mente de, 51-52
acostado, 167, 187
actividades de ocio, 152-156
adolescentes, 162
Aguantar el Cielo con Ambas Manos Regula todos los Órganos Internos, 65, 66-67
alcohol, 175
alimentación, 174, 175
alinear cuerpo y mente, 30-31
Al levantarse, 46
aparato cardiovascular, 78
aparato digestivo, 55, 174
Apretar los Puños Aumenta la Fuerza, 78-79
árboles, energía, 31, 134
artritis, 26, 144
asma, 177
Atracción de imanes, 127
aumento de la circulación, 55, 56

B

Ba Duan Jin, 26, 63, 64-81, 65, 167, 173-188
Ba Duan Jin, ejercicios
1. Aguantar el Cielo con Ambas Manos Regula todos los Órganos Internos, 66-67
2. Tensar un Arco a Ambos Lados se parece a Matar a un Águila, 68-69
3. Levantar una sola Mano regula el Bazo y el Estómago, 70-71
4. Mirar hacia Atrás como una Vaca que Observa la Luna, 72-73
5. Bajar la Cabeza y las Caderas Elimina el Exceso de Calor del Corazón, 74-75
6. Tocarse los Pies con Ambas Manos Fortalece los Riñones y la Espalda, 76-77
7. Apretar los Puños Aumenta la Fuerza, 78-79
8. Sacudir el Cuerpo Previene Todas las Enfermedades, 80

baño, 145
bazo, 70
bicicleta, 151
brazos dolor, 46
bricolaje, 152, 153

C

calmar, 44-49
calor, 57
caminar, 151
Camino de la Energía, 14, 16, 153
cansancio, 56
cargar pesos pesados, 156-157
centro de la red del Chi, 98
Chi, 18-19
  canales, 19, 20, 63
  flujo, 98, 103
  red, 19
Chi Kung, 19
  aplicaciones, 20, 21
  estilos y escuelas, 21
  investigación, 53
ciclo de la vida, 159-171
ciclo diario de ejercicios, 142-143
circuito del árbol, 134-135
  de la galaxia, 136
  del cuerpo humano, 18
  del universo, 18
circulación de la sangre, 20, 183
Círculo completo, 96, 97
conducir, 151
con la sexta posición, 106
control de peso, 178
corazón, 66, 68
cortes, 188
crecimiento, 103
curación, proceso natural, 55

D

de compras, 144
deportes, 154-155, 162
depresión, 182
Desplazar el Peso, 109
dieta, 174, 175
digestión, 178-179
dolor, 55, 57
dolor de muelas, 181, 188
dolor en la espalda, 184
dolor en los brazos, 46
dolor en brazos y hombros, 49
dolor en las manos, 148
dolores de cabeza, 162, 180
dolores menstruales, 164-165
drogas, 175
Ducha Caliente, Ducha Fría, 125
durante el ejercicio, 46, 49
durante el embarazo, 166

E

edad avanzada, 170
efectos del ejercicio Zhan Zhuang, 51-52, 55-57
ejercicio diario, 123
ejercicios con los dedos, 148
ejercicios de calentamiento, 25-26, 27
ejercicios de mentalización, 41, 44-49, 124-136
ejercicios de pie, 25
eliminar el dolor, 51
eliminar el exceso de calor, 74-75
embarazo, 166
envejecimiento, 168
En pie cerca de un árbol, 134
emociones, 175
Emperador Amarillo, 18
En Pie en la Corriente (4ª posición), 88-89, 89
energía ampliar el flujo, 93, 103
en la vida cotidiana, 141-157
entumecimiento, 55, 57
envejecimiento, 168
espalda, dolor, 184
Estirar una Pierna hacia Delante (8ª posición), 114-115, 115
estómago, 70
estreñimiento, 179

F

fumar, 162, 175

G

generación, 12, 16, 63

H
hígado, 70
hipertensión, 72
hombros, relajación, 27
hormigueo, 55, 63

I
imaginación, 130
imanes, 127
indigestión, 178
insomnio, 182
intestinos, 66
ira, 145

J
jaquecas, 180
jardinería, 156

L
La Mente Entra en Acción, 128
La Pelota en Movimiento, 126-127
La Pelota se Llena de Agua, 124
labores domésticas, 144-145
leer, 158
Levantar una Pierna (9ª posición), 118-119, 119
Levantar una Sola Mano Regula el Bazo y el Estómago, 70-71
levantarse, 142
liberación de natural, 12, 16
llamadas telefónicas, 146-147

M
manos, tensión, 148
mantener la temperatura constante, 174
mediana edad, 168-169
Menstruación, 39, 164
mente, 19
meridianos, 19, 63
mirar la televisión, 152
Mirar Hacia Atrás como una Vaca que Observa la Luna, 72-73
movimiento, 14, 19
movimiento y energía, 141
movimiento interno, 51-56
mujeres, 164-165, 166-167
músculos de la cara, 44
músculos, dolor en, 51
muslos, músculos, 109

N
náusea, 178
niños, 160

O
Obra Clásica de Medicina China del Emperador Amarillo, 30
oficina, ejercicios en la, 146
órganos y sistemas internos, ejercicios para, 63

P
parto, 164, 167
Peso sobre una Pierna (6ª posición), 104-105, 105, 108
variaciones, 106, 107
piel, picores en la vejez, 170
piernas, tensión, 47
pies, flujo del Chi desde, 78-79
poderes, 123-130
poderes mentales, 51
posiciones para dormir, 143
postura, 19, 160
potencia, 16, 20
presión sanguínea, 171, 183
prevenir la fiebre, 74
primeros auxilios, 188
problemas del esqueleto, 184
proceso de regeneración, 55
pulmones, 66, 68
pulso, 51, 128

Q
quemaduras, 188
quemar incienso, 46, 47

R
reflejos, 182
relajación, 14, 16, 41-49, 51, 57, 130
mantenerla, 46-47
resacas, 181
resfriados comunes, 176
resistencia, 20, 88
respiración, 42, 43, 98
respiración abdominal, 42
riñones, 66, 72
ritmo cardíaco, 183
rodillas, ejercicios de calentamiento, 26, 26
ropa, 26

S
sacudidas, 56, 57
salud, 11
mantener, 174-187
volver a, 186-187
sensaciones, 52, 55-57
sentado, 150, 152
sentir el flujo, 134-135
sentir el movimiento, 141
Sentir el Flujo de la Energía, 134-135
sistema inmunológico, 20, 187
sistema nervioso, 14, 41, 180-182
sistema nervioso central, 72
sonreir, 44
Sostener la Pelota Delante de la Cara (5ª posición), 92-93
sudor, 51, 52, 55, 92
Sujetar la Pelota (2ª posición), 25, 26, 34-35, 35
Sujetar la Pelota a un Lado (7ª posición), 112, 112
Sujetarse la Barriga (3ª posición), 83, 84-85

T
Tai Chi Chuan, 26
Tan Tien, 31, 31, 39, 42
tareas domésticas, 144-145
temblores, 52, 56, 63, 92
Tensar un Arco a Cada Lado se Parece a Matar a un Águila, 68,69
tensión, 145, 174
tensión mental, 14, 41
tensión nerviosa, 19
tensión, 46, 49
tiempo de práctica, 29
Tocarse los Pies con Ambas Manos Fortalece los Riñones y la Espalda, 76-77
tos, 176
trabajar con el ordenador, 148

trabajo, 146-149
trabajo en la oficina, 146-147
tranquilidad, 130
transtornos, autotramiento, 176
transtornos relacionados
con el estrés, 162
transtornos respiratorios,
176-177

U
universo, energía del, 18

V
vesícula biliar, 70
viajando, 150-151
visualizar las pelotas, 35

W
Wang Xiang Zhai, 13, 17,
58-59, 135, 137
Wu Chi (1ª posición), 28-29,
29, 38, 64, 97

Y
Yang, 30
Yin, 30
Yu Yong Nian, Profesor 13, 52,
53, 54, 58-59
tabla del, 55-56, 57

Z
Zhan Zhuang beneficios, 11-21,
39, 55, 159
beneficios médicos, 53, 55,
177, 179, 182-183, 187
después del parto, 167
durante el embarazo, 166
efectos sobre la
menstruación, 164
ejercicio diario, 123
Zhan Zhuang, ejercicios, 16
1ª posición, Wu Chi, 25, 28-29,
38, 64, 97
2ª posición, Sujetar la Pelota,
24, 25, 34-35, 97
3ª posición, Sujetarse
la Barriga, 83, 84-85, 97, 98
4ª posición, En Pie
en la Corriente, 83, 84-85,
97, 99
5ª posición, Sostener la Pelota
Delante de la Cara, 92-93
6ª posición, Peso Sobre una
Pierna, 104-105, 106,
107-108
7ª posición, Sujetar la Pelota
a un Lado, 112
8ª posición, Adelantar un Pie,
114-115
9ª posición, Levantar
una Pierna, 102, 118-119
tensión, 46
el sistema, 98, 99
en la edad avanzada, 170
en la mediana edad, 168-169
para mujeres, 164, 165, 165,
166-167
posición sentada, 142
sensaciones durante, 51-57

BIBLIOGRAFÍA

Hay pocos libros en inglés sobre el Zhan Zhuang. Para iniciarse en este sistema puede consultarse:

Reid, Howard. *The Way of Harmony.* Unwin Hyman (GB) y Simon & Schuster (USA), 1988.

Wang Xuanjie. *Dachengquan.* Hai Feng Publishing Co Ltd. Hong Kong, 1988.

Los dos grandes clásicos chinos sobre el tema son:

Lao Tzu. *Tao Teh Ching.* Traducido al inglés por DC Lau. Penguin (GB), 1963. Traducido al inglés por Gia-Fu Feng. Random House (USA), 1972.

Veith, Ilza (traducción). *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine.* University of California Press (USA), 1972.

Otros libros que tratan aspectos del Chi Kung y de la teoría de la medicina china en inglés son:

Jiao Guorvi. *Qingong Essentials for Health Promotion.* China Reconstructs Press. China, 1988.

Kaptchuk, Ted J. *Chinese Medicine: The Web that has no Waver.* Century Hutchinson (GB), 1983.

Maciocia, Giovanni. *The Foundantions of Chinese Medicine.* Churchill Livingstone (GB y USA), 1989.

Yang Jwing-Ming. *The Root of Chinese Chi Kung.* YMAA Chi Kung Series (USA), 1989.

Zhang Wingmu y Sun Xingyuan. *Chinese Qingong Therapy.* Shandong Science and Technology Press. China, 1985.

Los libros editados sobre medicina china en castellano son los siguientes:

Li Deming y Dra. Prieto Yerro. *Automasajes y Ejercicios Terapéuticos Chinos.* Ed. Miraguano.

Wang Ziping y Li Deming. *Wushu. Veinte Ejercicios para la Longevidad.* Ed. Miraguano.

Yang Shaoquing y Dra. Idoya Munárriz. *Jingang Qigong (Ejercicios de Respiración Chi Kung).* Traducido por Zheng Xingshan. Ed. Miraguano.

Yuming y Dra. Idoya Munárriz. *Tratamiento de las Enfermedades Respiratorias. Automasajes y Ejercicios.* Ed. Miraguano.

Varios autores. *Manual Autodidáctico de las Artes Marciales Chinas.* Ed. Miraguano.

Zhong Yi Jiao Yan Shi. *Diagnóstico por la Lengua.* Traducido por Zheng Xingshan. Ed. Miraguano.

Mantak Chia. *Despierta la Energía Curativa a través del Tao.* Ed. Mirach, Madrid.

Mantak Chia y Michael Winn. *Secretos Taoístas del Amor. Cultivando la Energía Sexual Masculina.* Ed. Mirach, Madrid.

Mantak Chia y Maneewan Chia. *Amor Curativo a través del Tao. Cultivando la Energía Sexual Femenina.* Ed. Mirach, Madrid.

Dr. Chen-You-Wa. *Masaje Energético.* Ed. Robinbook.

Daniel Reid. *El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida.* Ed. Urano.

Alan Watts. *El Camino del Tao.* Ed. Kairós.

Jolan Chang. *El Tao del Amor y del Sexo.* Plaza & Janés Ed.

Yves Requena. *Guía práctica de las Moxas Chinas.* Las Mil y Una Ediciones.

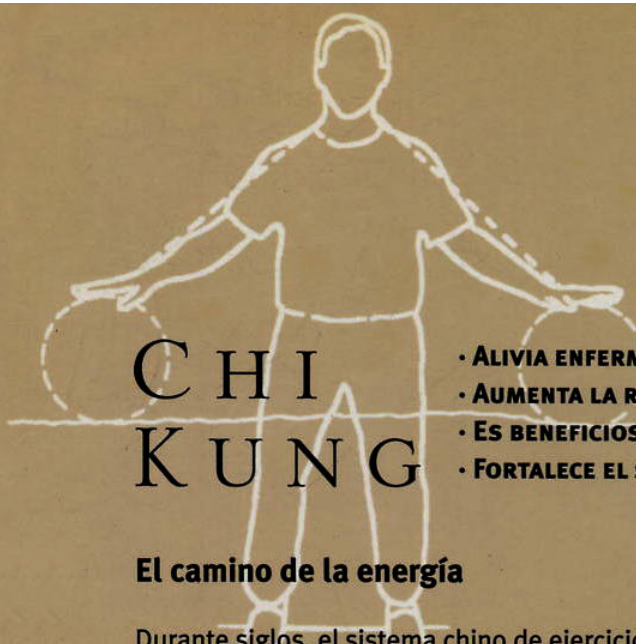
G. Soulié de Morant. *Compendio de Verdadera Acupuntura China.* Ed. Alhambra.

Yves Requena. *Qi Gong. Gimnasia China para la Salud y la Longevidad.* Ed. Los Libros de la Liebre de Marzo. Barcelona, 1993.

Paul Lundberg. *El Libro del Shiatsu.* Ed. Oasis. Barcelona, 1992.

S. Russell y J. Kolb. *El Tao del Masaje Sexual.* Ed. Oasis. Barcelona, 1992.

Julian y Susan Scott. *Medicina Natural para Mujeres.* Ed. Oasis. Barcelona, 1992.



CHI KUNG

- **ALIVIA ENFERMEDADES CRÓNICAS**
- **AUMENTA LA RESISTENCIA INTERNA**
- **ES BENEFICIOSO PARA TODAS LAS EDADES**
- **FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO**

El camino de la energía

Durante siglos, el sistema chino de ejercicios llamado Chi Kung ha permanecido en secreto. El camino de la energía es el primer manual amplio de su estilo más poderoso: el Zhan Zhuang o «estar de pie como un árbol».

Los ejercicios de energía Zhan Zhuang requieren poco movimiento, pero son enormemente beneficiosos. Este libro te ayudará a conseguir una buena forma física, calidad mental y una profunda fuerza y vitalidad interior.

Más de cien ilustraciones acompañadas de instrucciones detalladas te enseñarán este sistema único de posiciones de pie. Fotografías expresivas captan el vínculo con la naturaleza. Permanecerás inmóvil como un árbol, pero en realidad estarás creciendo interiormente.

El maestro Lam Kam Chuen es especialista en Zhan Zhuang y en otras formas de Chi Kung. Actualmente enseña en Londres lo que aprendió con el Maestro Yu, una autoridad reconocida en China sobre el sistema Zhan Zhuang. Este libro pone, por primera vez, sus enseñanzas al alcance de Occidente.

ISBN 84-7901-317-6

9 728479 013178