

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO I

En la escuela Pachitanglang, al empezar la practica, se realizan una serie de ejercicios preparatorios para la actividad posterior. El calentamiento tiene tres partes muy importantes: los huesos, los músculos y tendones y la respiración. El calentamiento consta de diversos ejercicios, estiramientos de piernas, rotación de articulaciones, la respiración, se ejercitan técnicas de patadas y algunos ejercicios básicos dependiendo del estilo que se esté practicando. En el presente artículo haremos referencia, concretamente, a los dos primeros y en el próximo, mención especial a la respiración.

HUESOS

Pai Pe Shuang Sheng (Los brazos se mueven como péndulos de reloj para alargarse)

Los huesos forman parte del esqueleto humano, le dan forma y sustento, además tienen en su interior la médula ósea cuyas funciones son vitales en el organismo. Es necesario, pues, hacer ejercicios y calentarlos para después empezar con fuerza la práctica.





En este ejercicio se trabaja el flujo de la energía de izquierda a derecha a través del giro de la cintura a la vez que rotan hombros y cadera para retorcer así la columna. Con las rodillas flexionadas en posición Chi Ma Pu (postura de jinete) se elevan y estiran lateralmente los brazos ampliamente, hasta la altura de los hombros. También es necesario acompañar al giro de la cintura con el giro de la cabeza a izquierda y derecha, con lo que se consigue ejercitar la zona cervical. La extensión de brazos llega a la punta de los dedos de las manos (lejos) para dirigir la energía del cuerpo a todos los sitios. En este sentido, también se puede realizar un trabajo de espíritu, para ello con el pensamiento centrado se escuchan con atención los sonidos que provienen del entorno, de esa manera el espíritu camina hacia fuera. Así por ejemplo, una persona de gran corazón, seguro que es capaz de escuchar los sonidos de más lejos. Si giramos hacia la izquierda se escucha atentamente con oído derecho y viceversa. El movimiento se impulsa desde el eje, la columna (el centro) y desde ahí hacia afuera, hasta los huesos de los dedos, para volver de nuevo al centro. Los brazos relajados pendulean de un costado al otro propulsados por el movimiento de la columna. Se flexionan los codos para acabar golpeando con las manos la zona lumbar y la estomacal. Hace un par de años el Maestro Su enseñó a profundizar la práctica de este ejercicio, desvelándonos 12 zonas distintas de contacto (puntos concretos para “despertar” la circulación de la energía), cada una de la cual se golpea con una determinada parte y posición de las manos o antebrazos. Quizás en posteriores artículos realizaremos una descripción o ampliación del ejercicio.

MÚSCULOS Y TENDONES

Chen Ho Tun Sheng (tendones y músculos adelante, atrás, abajo, tú te estiras)

La energía en este caso camina delante y atrás, abajo y arriba. Es necesario tirar de dos puntos de un mismo eje a la vez para procurar una elongación en la que se aumente lo máximo posible la distancia entre dos extremos, como tirar de los dos cabos de un trozo de elástico. Lo que se pretende es estirar los músculos y los tendones que los unen a los huesos. Ejercitándose de esta manera se puede llegar a la ancianidad sin encogerse como suele pasar a muchas personas mayores en la vejez, llegando incluso a encorvar su postura. Cuando estiramos hacia arriba, la intención del movimiento es llevar

la energía hacia la cabeza, situada para atrás con la garganta estirada y la mirada dirigida arriba, concretamente a la nuca, (zona resonancia de concepto de idea), mientras que el peso bascula hacia la punta de los dedos de los pies (repercusión del pensamiento-espíritu). Cuando flexionamos hacia abajo, doblando las rodillas, se siente como el movimiento lleva la energía hacia la frente mientras el peso bascula hacia los talones (eco de la memoria). Al alargarse para arriba se levantan los talones y al flexionar delante las puntas de los pies. Los brazos están estirados en todo momento y tiran hacia atrás. En el primer gesto estiramos los dedos arriba y en el segundo los cinco dedos se juntan a la vez que se flexionan las muñecas atrás, para conseguir mayor tirantez. Se flexiona la zona cervical (cuello) tanto hacia atrás como hacia adelante.

