

INTRODUCCIÓN

El término Chi-Kung hace referencia a lo que se conoce como “**trabajo de la energía**”. El organismo está dotado de una energía vital que lo anima, dicha energía se manifiesta a través del ser energético en tres formas distintas: la natural u **original**, obtenida mediante la concepción cuando unos padres deciden dar vida a un nuevo ser. Se trata de un mismo “caudal” de energía que mantendremos a nuestra disposición a lo largo de nuestra vida. La energía **no natural** que recibimos por medio de la respiración, el alimento, el movimiento,... se manifestará de manera variable en función de dichos factores. Y una tercera que se expresa a nivel de **espíritu**. Pues bien, el Chi-Kung son ejercicios o técnicas marciales para la movilización de la energía interna cuya finalidad principal es revitalizarla y fortalecerla, prevenir el desequilibrio de la configuración energética (enfermedad) y proporcionar un camino que posibilite obtener un nivel de conciencia superior.

Son movimientos específicos que no presentan dificultades motrices significativas que están basados en conocimientos profundos de la medicina china, del funcionamiento del organismo humano como compendio de cuerpo, energía y espíritu y que por tanto puede realizar cualquier persona sin más dificultad que la dedicación y constancia.

Estas técnicas de movilización energética surgieron hace milenios como consecuencia de la necesidad de adaptación del ser humano a diferentes circunstancias y hoy en día siguen estando vigentes pues sigue siendo fundamental la capacidad de transformación de las personas. Así pues se puede afirmar que estos ejercicios representan una herramienta de incalculable valor, por su antigüedad (¿quien puede obtener algo que tenga cientos o miles de años sin que sea considerado un tesoro?), por los conocimientos implícitos que conlleva, por lo que aporta, sus beneficios, etc.

El Maestro **Su Yu-Chang** es portador de dicho tesoro, fruto de constantes años de estudio e investigación y los transmite en la escuela **Pachitanglang Chuen**. En esta ocasión se hace una breve descripción de unos ejercicios de Chi-Kung caminando, pues como se ha dicho se trata de técnicas para movilizar la energía y esta se manifiesta en nosotros a la par que se puede trabajar en cualquier momento y circunstancia, incluso caminando, pues se lleva a cabo en nuestro cuerpo con el cual convivimos las 24 horas.

Una secuencia de imágenes con una pequeña reseña no transmite los entresijos del movimiento ni tampoco un extenso discernimiento teórico nos hace alcanzar el conocimiento, para ello es fundamental la supervisión del Maestro y añadir tiempo, constancia en una práctica seria y responsable que nos proporcione la experiencia propia.

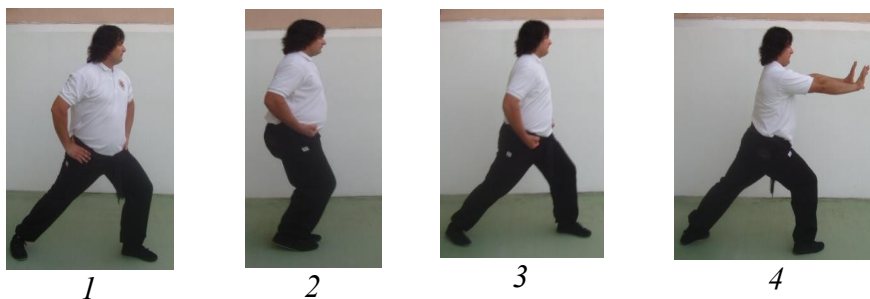
La forma de caminar de las personas puede transmitir información acerca de su “estado energético”, la anchura del paso, el punto de apoyo del paso (punta del pie, talón, zona media de la planta, etc), el movimiento de la cadera, el balanceo de los brazos, la flexión de las rodillas, el ritmo, son

algunos factores a tener en cuenta en el más antiguo de los ejercicios, caminar, que servirán de forma sencilla a beneficiar nuestra salud. Tanto es así, que raro es encontrar un médico hoy en día, que en su recetario para mejorar la salud, no incluya paseos regulares a sus pacientes.

CHIKUNG CAMINANDO

Los siguientes ejercicios se practican como método de trabajo de los cinco órganos internos: pulmón, riñón, hígado, corazón y estómago. Tienen multitud de aplicaciones y se realizan de igual forma hacia delante y hacia atrás. Se coordina la respiración de acuerdo al movimiento.

1.- **Pulmón.**- Caminar apoyando el centro de la planta del pie. Los omóplatos se adelantan o retrasan según el paso. Masajea los pulmones y activa el sistema sensitivo.



2.- **Riñón.**- Caminar apoyando el peso en los talones. Se arquea la columna las manos cogidas atrás y articular el cóccix hacia adentro. Diluye la tensión lumbar.



3.- **Hígado.**- Girar cintura con la rodilla contraria flexionada, extender la pierna hacia delante estirando desde la cabeza hasta la punta del pie. Abrir parrilla costal. Relaja, favorece la eliminación de estados nerviosos.



1



2



3



4



5

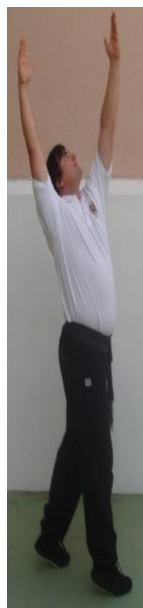
4.- **Corazón.**- Peso en la punta de los pies. Tirar hacia arriba y hacia abajo. La mirada observando la palma de las manos arriba. Avanzar rotando la cintura hacia el lado contrario del paso. Favorece la circulación sanguínea. Centra el espíritu.



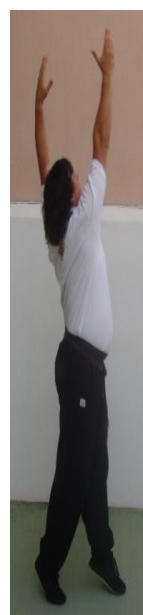
1



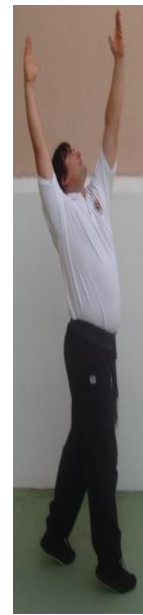
1a



2

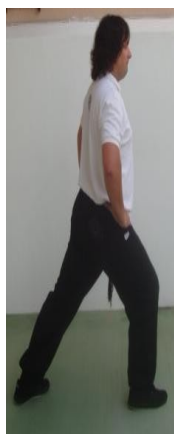


3

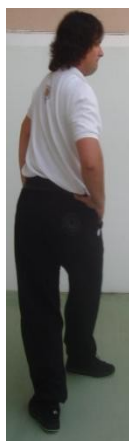


4

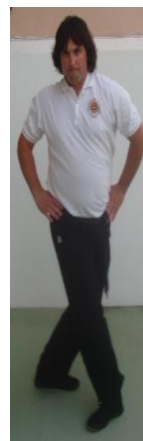
5.- **Estómago.**- Trabaja el diafragma, se retuerce, se contrae con el paso cruzado y se abre extendiéndolo al dar el paso y avanzar. Ayuda la cadera. Facilita la digestión tras las comidas.



1



2



2a



3



4



5

Algunos de estos ejercicios pueden tener variantes en su realización. Son movimientos específicos que ayudan de forma sencilla a los diferentes órganos y partes de nuestro cuerpo, a desbloquear la energía. Así que aludiendo a la expresión literaria del poeta Antonio Machado: *“Caminante no hay camino, se hace camino al andar”, “caminante no hay salud, se hace saludable el andar...”*

