

Ejercicios de Respiración del Chi Kung de Tai Chi

Los ejercicios de respiración del Tai Chi se pueden realizar indistintamente antes o después de las posturas estáticas de meditación. Estos ejercicios potencian una mejor circulación de la sangre (Xue) y de la energía (Chi), y calman la respiración. Se desarrollaron para combinar los movimientos externos relajados y la respiración natural.

Hay muchos más ejercicios de respiración dentro del Tai Chi que los expuestos a continuación, sin embargo estos ejercicios eran los más populares entre los discípulos de la familia Yang.

Peng Yue

Peng Yue, traducido como "Agarrar la Luna", es un ejercicio de respiración del Tai Chi muy importante. Este ejercicio equilibra la energía y crea una armonía en lo que los expertos en Medicina Tradicional China llaman el Triple Recalentador.

El Triple Recalentador, en términos de medicina China, describe las tres principales áreas energéticas del cuerpo (tener cuidado con el término triple recalentador que se usa o se conoce más en medicina China, que describe tres zonas del tronco, a saber: la parte superior, o recalentador superior, que comprende en tórax; la parte media, o recalentador medio, que comprende de la boca del estómago al ombligo; y la parte inferior, o recalentador inferior, que comprende del ombligo a los genitales). Las tres zonas a las que aquí me refiero son tres zonas energéticas según el concepto más específicamente de Qi Gong, las cuales son:

La Cabeza : Controla la energía de la parte superior del cuerpo.

El Tronco : Representa la porción central del cuerpo.

Las Piernas : Controlan la energía de la parte inferior del cuerpo.

Podemos sentir cuando la energía de nuestro Triple Recalentador no está equilibrada. Por ejemplo, sentir la cabeza ligera (se refiere a una sensación de inestabilidad, del tipo mareo) o tener una fuerte presión en ella, es indicativo de que no hay bastante o demasiada energía en esta región. Puede parecer un concepto algo "místico", pero no es tal. Es fácilmente comprensible si lo vemos como un vacío de pensamiento, por querer poner demasiada intención mental o por una mala colocación cervical produciendo una sensación de mareo o de presión en la cabeza. Otro ejemplo lo tenemos en el estómago. Si lo sientes lleno o vacío, independientemente de lo que hayas comido, es que la energía del tronco está desequilibrada. Sentir las piernas pesadas o muy ligeras es indicativo que la energía del Triple Recalentador no está equilibrada en el recalentador inferior. El ejercicio de respiración de Peng Yue puede ayudar a aliviar estos síntomas y a equilibrar el Triple Recalentador.

Ejecución del Movimiento:

- De pie, con los pies paralelos a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.
- La espalda debe de estar recta, las nalgas metidas y empujando la pelvis ligeramente hacia delante.
- Los hombros deben estar relajados y el pecho ligeramente cóncavo, con los músculos del pecho relajados.
- No mantener los hombros caídos, o demasiado cargados.
- El cuerpo debe estar relajado.
- Enfocar los ojos hacia delante.

Ejercicios de Respiración del Chi Kung de Tai Chi

- Alinear mentalmente la nariz con el ombligo.
- Empezamos con las manos a los lados, levantamos lentamente los brazos con las palmas mirando hacia arriba, enfrente del bajo vientre.
- Las puntas de los dedos de ambas manos deben apuntar unas a las otras, manteniendo una distancia de dos pulgares entre ambas manos.
- Elevar las manos, con las palmas hacia arriba, hasta llegar al nivel del ombligo.
- Continuamos elevando las manos, rotándolas lentamente, hasta que las palmas queden mirando hacia arriba, empujando con las palmas hacia el cielo. Empujar tan lejos como nos sea cómodo.
- Después separa lentamente las manos hacia fuera una de la otra, como queriendo estirar la punta de los dedos.
- Bajar las manos lentamente balanceándolas hacia abajo suavemente, formando un arco regular, a lo largo del cuerpo, hasta que lleguen por debajo del Tan T'ien (los tres dedos extendidos debajo del ombligo).
- En este momento pensar que se conectan las puntas de los dedos entre si, de forma mental, acercando las manos a unos dos pulgares una de la otra.
- Repetir el proceso desde el principio otra vez subiendo las palmas de las manos hacia arriba.

La clave de este ejercicio de respiración de Tai chi es mantener la respiración natural. En el caso de Peng Yue, cada círculo debe ser tan largo como larga sea la respiración individual de cada uno, no se ha de intentar tardar un tiempo preestablecido, el círculo dura lo que dura la respiración. Hay que concentrarse en la totalidad del cuerpo que se encuentra conectado durante el ejercicio de respiración, sintiendo como la energía interna se mueve. Los chinos se refieren a esto como "escuchar nuestra energía interior".

Repetir cada círculo de Peng Yue completo 36 veces.

Es un excelente ejercicio para los principiantes, muchos principiantes usan sólo una tercera parte de toda su capacidad pulmonar.

Fen Yuan

Uno de los mejores ejercicios de respiración para desarrollar el Chi es Fen Yuan o "Separar las Nubes".

Ejecución del Movimiento:

- Comenzamos con uno de los pies adelantado, con nuestro peso sobre la pierna atrasada.
- Elevamos los brazos lentamente con las palmas mirándose entre ellas al nivel del ombligo.
- Moviéndonos aún lentamente, acercar las palmas entre ellas a la distancia de un pulgar, sin dejar que se toquen.
- Cambiar lentamente el peso hacia delante. Simultáneamente empujar ambas manos hacia delante hasta que la rodilla del pie adelantado se alinee con los dedos del mismo pie.
- Los brazos deben estar bien extendidos, con los codos algo flexionados, la pierna atrasada ha de estar también recta.
- En este punto, lentamente girar las palmas hacia abajo y hacia fuera, con los pulgares hacia abajo. Las manos quedan con los dorsos mirándose, separar los brazos lentamente hasta que formen un ángulo de 45º con el cuerpo.

Ejercicios de Respiración del Chi Kung de Tai Chi

- Cambiar el peso, ahora, a la pierna atrasada.
- Mantener la espalda recta, con los hombros relajados y el pecho ligeramente cóncavo a lo largo del ejercicio.
- Cuando se tenga el peso cambiado a la pierna de atrás, girar las palmas lentamente para que vuelvan a mirarse.
- Llevar los brazos y las manos hacia atrás a la posición inicial.

Repetir el ejercicio 36 veces. Durante el ejercicio de Fen Yuan, fijar la mirada en la distancia, pero sin centrarla en nada.

Ye Ma Fen Zhong

"Separar la Crin del Caballo Salvaje" o Ye Ma Fen Zhong es un ejercicio de respiración que tiene un cercano parecido a la técnica de Tai Chi que lleva el mismo nombre. La diferencia estriba en que cuando practicas el ejercicio de respiración te mantienes estático, sin avanzar.

Ejecución del Movimiento:

- Ye Ma Fen Zhong comienza con un pie adelantado y con el peso directamente en la pierna atrasada.
- Un brazo se coloca por debajo del ombligo, con la palma mirando hacia arriba. El otro brazo está en el centro del pecho, con la palma mirando hacia abajo, como si cogiéramos una pelota de playa.
- El movimiento comienza con la mano de abajo angulándose hacia arriba, adoptando la misma posición de mano que la mano más alta de la posición "Separar la Crin del Caballo Salvaje" de la forma de Tai Chi.
- La mano que está arriba, empuja simultáneamente hacia abajo, como si realizase la técnica de la forma.
- Después, la mano adelantada se mueve hacia atrás en círculo para colocarse arriba. La otra mano, la que está arriba, hace un círculo hacia atrás, colocándose debajo.
- Cambiar el peso hacia delante en cada apertura de brazos, y hacia atrás, a la pierna atrasada, al recoger los brazos.
- Mirar al frente, manteniendo la espalda recta y el cuerpo relajado.

Repetir este ejercicio 36 veces.

Dao Juan Gong

Dao Juan Gong se traduce como "Girar Brazos en Reverso". Como el ejercicio Ye Ma Fen Zhong, Dao Juan Gong también tiene su símil en las técnicas de la forma de Tai Chi "Rechazar al Mono" y "Cepillar la Rodilla".

Ejecución del Movimiento:

- Empezamos con un pie hacia delante en la posición "Cepillar la Rodilla", con nuestro peso en la pierna de atrás. Si la pierna derecha es la que está adelantada, la mano derecha es la que debe empujar hacia delante. La mano izquierda estará con la palma hacia arriba, en la posición de "Rechazar al Mono" y próxima a la pierna izquierda.

Ejercicios de Respiración del Chi Kung de Tai Chi

- Llevar la mano izquierda hacia arriba en círculo, próxima a nuestra oreja izquierda y continuando hacia delante a la posición de "Cepillar la Rodilla".
- Ahora girar la misma mano, palma hacia arriba, como si quisiéramos hacer "Rechazar al Mono", y recoger la otra mano hacia nuestro cuerpo, como ocurre en el movimiento de rechazar.
- Al mismo tiempo la mano opuesta se mueve hacia delante a la posición de "Cepillar la Rodilla"

Repetirlo 36 veces, con una respiración tranquila y natural.

Con cada cambio completo de la posición de la mano, cambiar el peso del cuerpo hacia delante y atrás.

En todos los ejercicios de respiración puedes cambiar la posición de la pierna a un medio paso durante el ejercicio, para que no se canse tanto la pierna.

La mirada hacia delante, sin fijarse en ningún sitio.

El maestro Wong Doc-Fai, habla de practicar al menos una hora al día los ejercicios de meditación durante al menos 100 días, complementándolos con estos ejercicios de respiración. Si se hace así, empezaremos a sentir como se desarrolla el Chi. Esto ocurre si antes hemos asumido una auténtica postura relajada. El proceso empezará sintiendo calor en el punto de acupuntura Laogong (8MC, es el punto 8 del meridiano de Maestro Corazón), que se encuentra en el centro de la palma de la mano. Además se siente un hormigueo en la punta de los dedos. Algunas personas pueden llegar a sentir el pulso bombeando en el interior de sus manos y en el punto de acupuntura Yongquan (1R, es el primer punto del meridiano de Riñón), que se encuentra en la base de los dedos del pie entre el primer y segundo dedo. Al mismo tiempo se siente que los cuatro puntos de acupuntura están conectados (los 2 de las manos y los 2 de los pies) por un ininterrumpido flujo de Chi.