

CULTIVANDO EL CHI – Por el Instructor [Sergio Visentín](#)

En el *Tai Chi Chuan*, existen al menos dos métodos de cultivo del Chi o energía vital en el ser humano.

- ◆ **Wai Dan (“Elixir Externo”)**: Método para alcanzar un nivel mayor de energía, estimulando la presencia de Chi en un punto determinado del cuerpo a través de la *tensión continua* de los músculos y la concentración. En el Wai Dan existen formas activas y pasivas). Un ejemplo conocido es la forma activa “Ba Duan Jin” u “Ocho piezas del brocado”, creado por el mariscal Yue Fei para la salud y la fortaleza.

- ◆ **Nei Dan (“Elixir Interno”)**: Método en el que el Chi se acumula en el Tan Tien (sin movimiento de músculos) y luego, por medio de la mente, se lo hace fluir a través de los dos canales más importante (“Ren Mai” – Conducto de la **Concepción** // “Tung Mai” – Conducto **Gobernador**). Este dominio se conoce como “**Circulación Menor**” o “Xiao Zhou Tien”. Luego se aprende el de la “**Circulación Mayor**” o “Ta Zhou Tien”, en el que la mente guía al Chi a través de los 12 canales.

Para tener en cuenta...

El método *Nei Dan* presenta ciertas ventajas y desventajas frente al método *Wai Dan*:

Ventajas:

- ✓ El alumno toma conciencia acerca de la circulación del Chi y hace que este fluya de manera más completa por todo el cuerpo, a diferencia del Wai Dan que activa a nivel local.
- ✓ El practicante del Nei Dan NO corre el riesgo de sufrir “Sang Gong” o (dispersión de energía).
- ✓ Una vez desarrollado el método, la fuerza interior que se genera para fines marciales es mucho mayor que la generada con Wai Dan.

Desventajas:

- ✓ Se requiere mucho más tiempo para sentir la energía en el Tan Tien en el método Wai Dan para determinada área.
- ✓ Se requiere más paciencia y tranquilidad.
- ✓ Es muy recomendable la guía de un instructor.
- ✓ Debido a la gran cantidad de Chi que se acumula mediante este método, al comenzar a fluir por los vitales conductos “Gobernador” y de la “Concepción”, es posible que se estanque en las cavidades de dicho conductos. Así mismo, el Chi generado puede salirse del control del meditador, pasar a un canal inesperado y permanecer en la cavidad de dicho canal. Estos residuos pueden ser peligrosos si el estudiante no sabe como manejar el problema.

Fan Tong (Regreso a la Niñez)

El Fan Tong es el estado logrado mediante el proceso de “Encender el Fuego o *Chi Hou*”. El mismo consiste en la generación y acumulación de energía (Chi) mediante la movilización de los músculos abdominales a través de la respiración y la concentración mental en el Tan Tien → “Yi Shou Tan Tien” o “La mente siempre se queda con el Tan Tien”.

Una vez que el Chi acumulado sea bastante fuerte se experimentará una sensación de calor en el Tan Tien.

Ventajas del “Fan Tong”...

- ✓ Brinda un masaje al estomago y los intestinos.
- ✓ Fortalece los músculos que mantienen en su lugar a los órganos internos.
- ✓ La generación de Chi es suficiente para la circulación y para los órganos que lo circundan.
- ✓ Los pulmones trabajan en toda su capacidad fortaleciendo y limpiándose.

Si se sigue generando Chi luego de haber experimentado la sensación de calor en el Tan Tien, se sentirá una contracción o cosquilleo en los músculos → este fenómeno, en meditación, se lo llama “*Dong Chu*” o “Sensación de Movimiento”.

Si el Dong Chu se manifiesta, será el momento de comenzar a guiar el Chi por medio de la concentración y la voluntad. Para esto es necesario permanecer tranquilo y no inquietarse ante la sensación experimentada.

Nota: El principal objetivo del “*Nei Dan*” es abrir o ensanchar los nudos existentes en las cavidades, para que el Chi fluya y no se estanque.

Rutas o Trayectoria del Chi...

Existen 2 conductos principales por los que se debe hacer fluir la energía en una primer etapa.

1. ***Ren Mai (Conducto de la Concepción)***: En este conducto, que recorre la parte frontal del cuerpo, circula energía *YIN*. Comienza en el labio inferior, desciende por la parte central hasta el punto *Hui Yin* (ubicado entre el escroto o la vagina y el ano).
2. ***Tung Mai (Conducto Gobernador)***: En este conducto circula energía *YANG*, y recorre la parte dorsal del cuerpo. Comienza en el punto *Hui Yin*, recorre en ascenso la columna vertebral hasta la cabeza, para luego descender por el centro del rostro, finalizando en el punto *Bi* en el paladar duro o superior, inmediatamente detrás de los dientes.

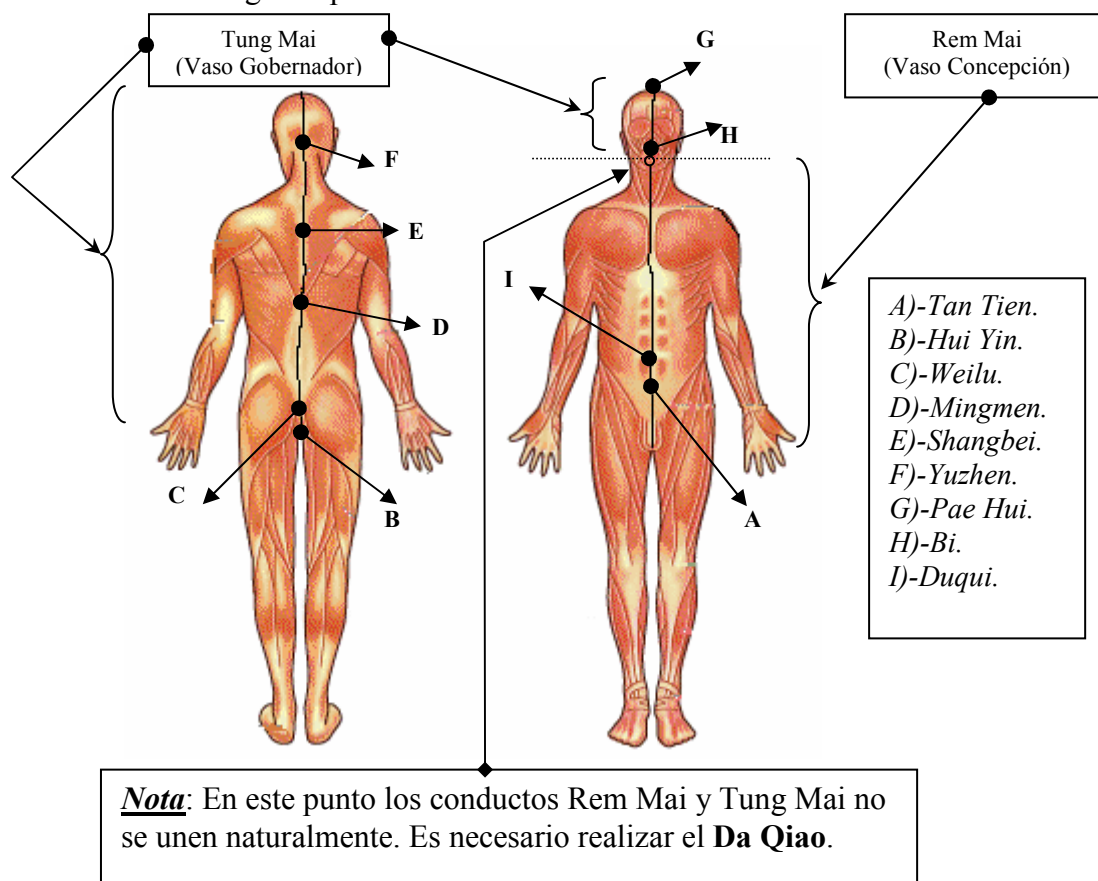
Estos 2 conductos no se enlazan en la parte superior del cuerpo, para esto es necesario “*construir un puente*” o “*Da Qiao*” entre ambos conductos.

Da Qiao (Construir el puente): Este sencillo proceso consiste en colocar suavemente la punta de la lengua en el paladar duro, de esta manera ambos conductos quedan conectados. El Da Qiao es necesario tanto en el Nei Dan como en el Wai Dan, y es necesario mantenerlo durante toda la práctica. Si el puente es realizado correctamente se segregará saliva debajo de la lengua (Tian Chi o Estanque del paraíso), la misma debe ser tragada cada tanto para mantener humectada la garganta.

En el conducto **Tung Mai** existen tres cavidades que ofrecen cierto obstáculo al flujo del Chi. Estas tres cavidades reciben el nombre de “**San Guan**” o “**Tres Puertas**”...

1. **WeiLu** (cóccix).
2. **Mingmen** (VG-4) o también JiaJi (Espina de Presión): ubicado entre la 6ta.y 7ma vértebra torácica, detrás del corazón.
3. **Yuzhen** (Almohada de Jade): ubicado en la base del cráneo sobre el hueso occipital.

Para lograr que el flujo de Chi no se vea entorpecido por el San Guan en primer lugar se debe alinear correctamente la columna, como si el cuerpo fuera estirado desde el cielo mediante el punto **Pae Hui** (Coronilla), y desde la tierra desde el punto **Hui Yin** (Periné) . Luego, como el Chi fluye mejor mediante el uso del pensamiento-mente (Yi), hay que concentrarse en el lugar inmediatamente después de cada punto del San Guan. De esta manera el Chi sigue al pensamiento-mente o Yi.



La respiración...

En la práctica del Tai Chi Chuan se hace mucho hincapié en el trabajo respiratorio.

Existen dos tipos de respiración bien específicos a conocer:

- ✓ **Respiración Natural o directa (Zhen Hu Xi)**: Este método de respiración, que también es conocido como respiración post-natal o respiración **Budista**, consiste en llevar el aire a la zona baja de los pulmones manteniendo la mente puesta en el Tan Tien, pero *sin accionar* los músculos abdominales. Este tipo de respiración es muy utilizada en los ejercicios estáticos de meditación, y si bien en el Tai Chi Chuan se concentra la mente en el Tan Tien inferior, es posible concentrarla en cualquier otro punto. También este tipo de respiración es aconsejable cuando el practicante es mujer y se encuentra durante el período menstrual o durante el embarazo. Los budistas utilizan este método durante el Zuo Chan o meditación de sentado, en el que hacen hincapié en el aumento de Chi o Yan Chi, manteniéndose en una actitud tranquila y concentrando el Chi en el cerebro para alcanzar la “sabiduría”.
- ✓ **Respiración Inversa (Fan Hu Xi)**: Este método es conocido también como respiración prenatal o **Taoísta**. Al igual que la anterior, consiste en concentrar la mente en el Tan Tien inferior y en la *movilización* de los músculos abdominales. Es llamada inversa por el hecho de que durante la inhalación el abdomen se contrae, y durante la exhalación se expande, al contrario del método budista. Y es muy utilizada en las artes marciales ya que acumula y fortalece el Chi “Lian Chi”, para luego hacerlo fluir hacia las extremidades.

Ambos métodos son empleados en las prácticas de Tai Chi Chuan, ya que ambos se complementan muy bien.

Otro aspecto importante es que cuando se halla acumulado suficiente Chi, mediante cualquiera de los dos métodos, éste debe ser conducido a voluntad, por medio de la mente (Yi), al resto del cuerpo. Este proceso o entrenamiento es llamado de varias formas, por ejemplo:

- ✓ **Yun Chi**: Transporte del Chi.
- ✓ **Xing Chi**: Circulación del Chi.
- ✓ **Yun Kung** o **Xing Kung**: El Kung Fu del transporte del Chi.

Tenemos que tener en cuenta que los pulmones son muy elásticos pero no tienen los mismos nervios y receptores de dolor que la piel y los músculos. Si forzamos la respiración, podemos sobreestirar nuestros pulmones sin saberlo, y una vez cometido este error, ya es difícil de solucionarlo.

Por todo esto es necesario entender que el modo correcto de realizar la respiración es en forma lenta, fluida (sin interrupciones, salvo raras excepciones) y constante.

Teoría sobre Chi y el Yin y Yang...

El universo está compuesto de dos fuerzas opuestas – Yin y Yang – que deben equilibrarse entre sí. Si el desequilibrio es significativo puede ocurrir un desastre.

La teoría del Yin y Yang también se aplica a los tres grandes poderes naturales: el *Cielo*, la *Tierra*, y el *Hombre*. Por lo tanto, si se desea tener un cuerpo sano y vivir una larga vida, se necesita saber cómo ajustar el Yin y el Yang del mismo, y cómo coordinar el Chi con la energía del Yin-Yang del Cielo y de la Tierra. El estudio del Yin-Yang es la base de la medicina tradicional china y del Tai Chi Chuan.

“Había algo indiviso antes de la formación de
Cielo y Tierra
Silencioso y vacío independiente e inalterable
Circula por doquier sin fatigarse jamás.
Puede considerárselo como la MADRE del Universo
Entero”.

Tao-Te-Ching (Lao Tse)

Se suele hablar de que el Chi es Yin o Yang, aunque esto no significa que existan dos tipos de Chi, o que el Chi sea de carga positiva o negativa, sino que se dice que es uno o el otro cuando se habla, en términos relativos, de un Chi fuerte (Yang) o un Chi débil (Yin). Por ejemplo el Chi del Sol es Yang y el Chi de la Luna es Yin.

Desde el punto de vista humano, existen doce partes del cuerpo humano: *seis son Yin* (Corazón, Pulmones, Riñones, Hígado, Bazo y el Pericardio), y las otras *seis son Yang* (Intestino Grueso, Intestino Delgado, Estómago, Vesícula Biliar, Vejiga Urinaria y el Triple recalentador). Los órganos Yin almacenan la Esencia Original y procesan la Esencia obtenida de la comida y el aire, mientras que los órganos Yang se ocupan de la digestión y la excreción.

También hay que mencionar que el Chi es afectado por circunstancias naturales como el tiempo, el clima, y los cambios estacionales.

La respiración, las emociones, la mente y el espíritu están relacionados con el Chi, por lo tanto pueden ser considerados Yin o Yang.

Yin y Yang en el Tai Chi Chuan...

El pensamiento taoísta afirma que cuando el mundo apenas se había enfriado, en la creación, todo estaba nebuloso, sin diferenciación ni separación, sin extremos o finales. Este estado era llamado “*Wuji*” (Literalmente “*Sin extremo*”). Luego la energía natural se dividió en los dos extremos Yin-Yang. A esta polaridad se la llamó *Tai Chi*, que significa “lo máximo”, “lo definitivo” o “lo final”, y cuyo símbolo es el que se sugiere al fondo del texto. De esto se deduce que *Tai Chi* es producto del *Wuji*, y es la madre del Yin y Yang.

Cuando la teoría del Yin y Yang se aplica al hombre, su raíz de acción es el *Yi* (*Mente Sabia*). El *Yi* es el que decide el cambio de estado entre *Wuji* y Yin-Yang.

En el entrenamiento interno (*Nei Kung*), el *Yi* o *mente-pensamiento*, es la clave del éxito. Esto quiere decir que es necesario desarrollar la **Concentración** como punto

inicial para lograr el estado meditativo. Por lo tanto hay que concentrar la mente en la circulación del Chi para que éste no se disperse y pueda fluir con mayor facilidad.

La relación entre el *Yin-Yang* y el *Tai Chi Chuan* es constante, ya que cada aspecto de la disciplina se divide en dos “*opuestos-complementarios*”.

Si tomamos en cuenta a la Respiración, encontramos que para cualquier método, existe un momento Yin (inspiración) y otro Yang (expiración). En el momento Yin el Chi se concentra en el **Tan Tien** o se dirige hacia la médula, y en el momento Yang el Chi se dirige hacia las extremidades o hacia la piel.

Ahora, si observamos los movimientos encontramos que un ataque es un movimiento Yang, mientras que un retroceso o desvío es un movimiento Yin.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que estos “*opuestos-complementarios*” nunca son absolutos, es decir por ejemplo, que en un movimiento Yin, como un retroceso, existe una parte Yang que está en la *Mente* o *Yi* que piensa en el próximo ataque. Lo mismo ocurre durante un ataque (Yang), el *Yi* es Yin ya que se encuentra pensando en el posible siguiente movimiento, ejemplo una defensa.

En conclusión, los “*opuestos-complementarios*” son relativos. Ejemplos como los mencionados, se encuentran constantemente en el Tai Chi Chuan.

Esencia, energía y espíritu → las tres raíces de la vida (San Yuan)...

La **esencia (Jing)** es la fuente original y la parte más básica de todo ser viviente, y determina su naturaleza y sus características. Es la raíz de la vida.

La **energía (Chi)** interna del cuerpo proviene tanto de la esencia (Jing) recibida del padre, como de los alimentos y del aire que se respira.

El **Shen** o **espíritu** es el centro de la mente y del ser, y debe ser nutrido por el Chi o energía interna vital. El Shen es la fuerza que nos mantiene vivos. No tiene sustancia, pero proporciona apariencia y expresión al Jing. Por otro lado, cuando el Shen es fuerte, también lo es el Chi. Como la raíz del Shen es la mente (Yi o intención), cuando el cerebro se carga de energía y se estimula, la mente estará más alerta y se podrá concentrar más intensamente.

Con un suministro abundante de Chi, nuestra mente puede activarse, y puede acrecentar el Shen y aumentar nuestra vitalidad.

Alquimia Taoísta...

El hombre no es un ser separado del universo, sino todo lo contrario, está formado por los mismos elementos que el resto de las cosas. Y, además, dichos elementos tampoco son constantes, sino que se encuentran en incesante cambio.

El trabajo interno del Tai Chi Chuan hace mucho hincapié en este aspecto.

Del concepto Yin-Yang se deriva la *Teoría de los cinco elementos* (agua, fuego, madera, metal y aire). Estos elementos son manifestaciones de la Energía Chi original.

Si bien el Chi original es en sí inmaculado, inalterable e indiviso, se halla enturbiado en el ser humano por la situación de dualidad inherente a su estado. Como el Tai Chi Chuan es en parte una disciplina espiritual, trata de aclarar esta situación explicando que la indivisibilidad original, se bifurca en dos componentes, complementarios y aparentemente opuestos:

1. Xin → Pensamiento-corazón.
2. Chi → Energía.

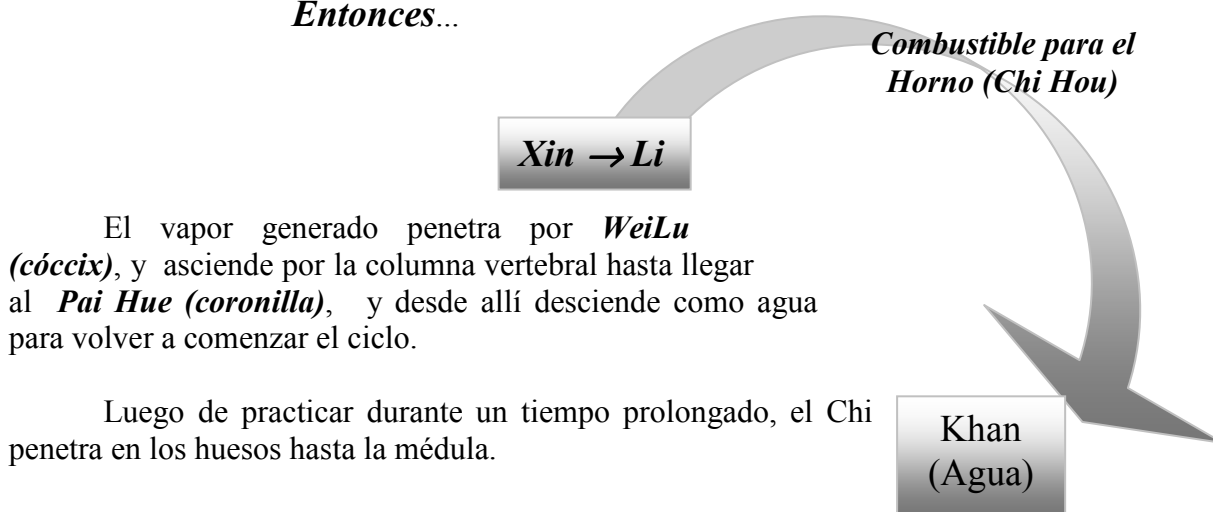
Xin está asociado a **Li** (Fuego) cuya sede es el **corazón**. Y **Chi** está asociado con **Khan** (Agua) localizada en los **riñones**.

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China, cuando hay exceso de agua, se producen enfermedades.

Por medio del entrenamiento Tai Chi Chuan se utiliza a **Li (fuego)** para evaporar el exceso de **Khan (agua)**.

Por lo tanto **Xin** y **Chi** deben unirse en el **Tan Tien**.

Entonces...



***“¿Puedes regular tu aliento vital,
hasta volverte tierno y fresco como un niño,
hasta tener la calma del recién nacido?”***

Otra característica observable en el taoísmo es la denominación de “**Camino del Retorno al Origen**” que alude a la formación del **Embrión Espiritual**. El desarrollo de este embrión posibilita el estado de liberación y unificación con el Tao.

En el Tao-Te-Ching existen referencias que explican bastante bien este concepto:

- ✓ “Concentrando tu energía y permaneciendo flexible ¿puedes transformarte en un recién nacido?”.
- ✓ “Yo solamente permanezco en calma sin manifestar signo alguno como un recién nacido...”

Lao Tse, cuando dice reiteradamente la frase “*recién nacido*” apunta a un doble sentido. Por un lado, se considera al bebé recién nacido como a una semilla de hombre que debe crecer. Y por otro, refiere a la semilla o embrión que el hombre, mediante la práctica, deberá hacer crecer hasta convertirse él en espíritu.

En el Chi Kung Nei Dan del Tai Chi Chuan se trata de desarrollar el “*Fan Tong*” o “*Retorno a la niñez*”, que consiste en el entrenamiento de la respiración abdominal, en el que el practicante intenta recuperar el control de los músculos del bajo abdomen.

Por otro lado también se hace hincapié en recuperar la “*flexibilidad del niño*”, ya que el crecimiento humano trae aparejado el gran riesgo de la progresiva rigidez y dureza corporal, que finalmente culmina en la muerte.

Y por último, de lo dicho anteriormente, el Tai Chi Chuan se afirma en la sentencia que dice que “*la suavidad vence a lo duro*”...

Entonces *Lao Tse* vuelve a referirse a lo ya explicado...

“Sus huesos parecen frágiles, sus músculos débiles

mas su fuerza es todopoderosa.

Su vitalidad ha alcanzado el grado máximo.

Puede, como los recién nacidos llorar todo el día si enronquecer.

Tan perfecta es su armonía.

Los seres rígidos envejecen prematuramente, esto es contrario a Tao.

Quienquiera se oponga a Tao muere temprano...”

Etapas en el desarrollo del Tai Chi Chuan...

Aquel que decide comenzar a desarrollar esta disciplina, debe entender que hay que cumplir con ciertas pautas o principios necesarios ...

1. ***Regulación del Cuerpo (Tiao Shen):*** Esto consiste en relajar, coordinar, centrar y equilibrar el cuerpo físico de modo que los movimientos sean fluidos, y así, desaparezcan lentamente las obstrucciones en los canales del Chi.

2. **Regulación de la Respiración (Tiao Xi):** Aquí, una vez lograda la regulación del cuerpo, se comienza a trabajar con la respiración. Si se respira correctamente se podrá iniciar con el trabajo de la mente en la circulación de la energía.
3. **Regulación de la Mente (Tiao Xin):** La regulación de la mente se logra por medio de la Concentración. Esto permite el control emocional y mental necesario para luego dirigir correctamente el Chi.
4. **Regulación del Chi (Tiao Chi):** Una vez desarrollada la regulación de la mente, y tu Yi logre dirigir el Chi en forma fluida, este podrá ser enviado a través de todos los canales del cuerpo en forma fluida y equilibrada. En este punto el cuerpo logra la máxima salud.
5. **Regulación del Espíritu (Tiao Shen):** El espíritu es el centro y raíz de toda lucha. Cuando del practicante alcanza y conserva este centro, su poder se multiplica por diez. Para alcanzar esta meta se debe contar con las tres raíces espirituales: *voluntad, paciencia y resistencia*.

Estos cinco principios deben ser fijados y examinados por el practicante para un nivel más profundo de comprensión y poder penetrar en la esencia de esta disciplina, la cual, nos ofrece los verdaderos beneficios físicos y de salud.

Hay que tener siempre en cuenta que el entrenamiento del Tai Chi Chuan no consiste solo en el desarrollo de las formas. Los sentimientos y la comprensión son las raíces esenciales de todo el entrenamiento.