

ORIGENES HISTORICOS DEL CHI KUNG (QIGONG).

TERMINOLOGÍA :

QIGONG : Escrito en Pin Yin - Sistema oficial de la República Popular China.

CHI KUNG: Escrito en Wade-Giles - Sistema antiguo.

Antiguamente el termino Chi Kung tenia otros nombres:

1. NEI GONG: Ejercicio Interno.
2. TUNAFU : Método de respiración, Tu (Espirar), Na (Inspirar).
3. TIAO XI: Regulación de la respiración.
4. DAO YIN SHU: Método de conducir la energía vital. Sistema de autorregulación.
5. AN QIAO: Levantar. Es un método de QiGong donde se camina con los dedos de los pies levantados.
6. JINGZUO : Ejercicio en posición sentado tranquilizante.
7. ZUOCHAN : Meditación Budista.

El Chi Kung (QiGong) tiene un contenido muy amplio, que incluye principalmente el control del cuerpo, la regulación de las actividades mentales, la de la respiración, el automasaje y los movimientos del cuerpo. Ha asimilado los distintos tipos de ejercicios físicos antiguos y ha llegado a ser una terapéutica integral y multifacética.

Primeramente, antes de comenzar a entrar en su historia, hay que entender que significa el nombre de QiGong (Chi Kung) para poder ver la envergadura de lo que puede abarcar este sistema:

QI : Existen dos formas de escribir Qi:

- El ideograma o carácter antiguo de Qi tenía dos partes. Una, la de arriba, que significa "**Vacío**" o Quietud y la de abajo, que significa "**Fuego**". Todo esto junto significa que en la persona hay "Fuego en el Dan-T'ien y la mente esta vacía". Qi :
- La forma moderna de escribir Qi, también contiene dos partes. La de arriba que significa "**Nubes**" y la de abajo que significa "**Arroz**". Juntas se traduce como

“Energía”, ya que el Arroz en China es por excelencia la principal fuente de alimentación, y las “nubes” hace referencia al aire aspirado. QI:

GONG:

- El ideograma Gong también tiene dos partes: La primera tiene el significado de **“Hombre Trabajando”**. Y la segunda, el de **“Fuerza”**. Juntas se traduce como “Trabajo, Entrenamiento, Maestría, Esfuerzo”. GONG:

De todo lo expuesto, se podría decir que QiGong significa, “Control o adiestramiento en la energía Qi”. Dando a entender a un amplio grupo de técnicas y maneras de trabajar con la energía Qi, y con diferentes finalidades.

SU HISTORIA:

El QiGong como método profiláctico tiene una historia de alrededor de 4000 años de antigüedad. Datos históricos indican que durante el tiempo de la Dinastía Yao las personas ya utilizaban una forma de danza para regular el Qi y la respiración, para curar enfermedades y armonizarse con los ciclos del Cielo y la Tierra.

Tradicionalmente la historia de la teoría del Qi comienza con el nacimiento de la Medicina Tradicional China, durante el reinado del mítico Emperador Amarillo, aproximadamente hace 2300 años, estos conocimientos quedaron plasmados en un libro titulado **HUANG DI NEI JING**, o “ *Clásico de Medicina Interna* ”, al que se cree que el autor fue el mismo Emperador Amarillo (Huang Di).

En el capítulo “La naturaleza humana de la remota antigüedad”, se pueden encontrar las siguientes referencias al QiGong:

“ Uno debe respirar la esencia de la vida, regular su respiración para preservar su espíritu y mantener sus músculos relajados ”.

“ Cuando la mente esta quieta y vacía, el verdadero Qi estará bajo tu control. Si uno mantiene una mente centrada, el peligro de enfermedad desaparecerá ”.

“ Aquellos con problemas de riñón pueden hacer este conjunto de ejercicios. De pie, con la cara hacia el Sur, temprano por la mañana, respirar siete veces sin pensar en nada ”...

Más tarde con la influencia del **I CHING** o “ *Libro de los Cambios* ”, se traza nuevas relaciones entre el PA KWA “ *Los Ocho Trigramas* ” y la naturaleza de las formas vivas, con su correspondiente relación con el Hombre, dando lugar a nuevas teorías sobre el QiGong.

A partir de aquí aparecen registros en las principales obras de medicina que se publicaron más tarde en diversas épocas, podemos destacar entre ellas la “ Sinopsis de Prescripciones de la Caja Dorada ” del autor Zhang Zhong Jing de la dinastía Han, y el “ Tratado General sobre las causas y Síntomas de las Enfermedades ”, compilado por Chao Yuan Fang, entre los más importantes.

También hay que destacar a algunos personajes que marcaron pautas en la práctica del QiGong, uno de ellos fue el médico más famoso de la Dinastía Han del Este (

110 a 207 D.C), llamado **HUA TO**, que creo un sistema de ejercicios denominado el WU CHING SHI o " *Juego de los Cinco Animales* ", para prevenir y curar enfermedades , dejó escrito las siguientes frases al respecto : " *El cuerpo Humano necesita trabajo físico y ejercicios pero no debe de excederse. Los movimientos dispersan el gas de los granos, ayudan a la circulación de la sangre y de esa manera la enfermedad no puede ocurrir. Por ejemplo, una bisagra de puerta no es comida por los gusanos, y el agua que corre no se pudre* ". También dijo : " *Cuando no te encuentres bien, levántate y haz el Juego de los Cinco Animales. Te sentirás aliviado y transpirarás. Tu cuerpo se relajará y tu apetito mejorará* ".

Desde la Dinastía Han del Este y con la introducción en China del Budismo del Indostán, así como de otras corrientes filosóficas, el QiGong se vio incrementado enormemente en teorías y práctica. Al mezclarse el Yoga Budista, y las distintas corrientes filosóficas, con las más antiguas técnicas del DAO YIN SHU existentes, se desarrollaron distintos estilos de QiGong basados en las teorías y los principios Budistas y Taoístas, principalmente.

Otro personaje importante que contribuyó a nuevas teorías del QiGong fue el monje Budista **BODDIDHARMA** (Ta Mo) fundador del Budismo Chan (Zen) y que escribió dos obras de las cuales una se conserva actualmente el I CHING CHI o " *Clásico sobre los cambios en el Músculo y Tendón* ", en el que se explicaba diferentes ejercicios respiratorios y físicos para fortalecer el cuerpo de los monjes Budistas después de sus largas prácticas de meditación.

El sistema de QiGong que creo **Boddidharma**, hoy en día es conocido con el nombre de **Luohan Gong**. La historia de este sistema se remonta a algún punto durante el periodo de la Dinastía Liang (502 - 557 A.C), cuando el monje indio Boddidharma (Ta Mo) hizo un largo viaje desde la India, atravesando las montañas de los Himalayas hacia China, y llevando consigo los conocimientos del budismo Mahayana, que posteriormente fueron las bases del Budismo C´han (Zen).

Después de viajar por toda China y visitar al Emperador, el cual no estaba muy de acuerdo con la nueva doctrina de Boddidharma, partió hacia las montañas de Song Shan, en la Provincia de Honan, donde se hallaba el monasterio del Pequeño Bosque también llamado " *Shaolin* ", para expandir las enseñanzas del budismo Mahayana.

Bodhidharma creó un grupo de ejercicios basados en parte en el Yoga Budista, en las Artes de la salud existentes (Nei Dan) y también en la observación de los animales de la naturaleza, con la finalidad de fortalecer a los monjes.

El ejercicio fue conocido como SUB BOK LUOHAN YIK GUN KUEN "Forma de Los 18 Budas (Luohan) Cambian los Tendones", también conocido como "Las 18 Palmas de Luohan" o "El QiGong de los 18 Luohan", una forma de ejercicios muy similares al Wai Dan. Estos conocimientos quedaron registrados en dos obras, sólo una de ellas sobrevive, es el " **I Ching Chin** " o " *Clásico del Cambio del Músculo y el Tendón* ".

Antiguamente, el conocimiento del sistema Luohan Gong fue mantenido dentro de los confines del monasterio de Shaolin hasta su destrucción, por el fuego, en la Dinastía Ching (1644 - 1912 de C), hace unos 200 años aproximadamente.

Según las tradiciones antiguas, uno de los supervivientes de la destrucción de Shaolin, el monje **Choy Fook**, abandonó las ruinas del monasterio y viajó hacia el sur, a la

Provincia de Kwangtung. El conocimiento del Luohan Gong, fue recogido por Chan Heung, quien Choy Fook acepto como discípulo.

Chan Heung aprendió la forma originaria de Luohan Gong "Los 18 Budas Cambian los Tendones", así como el sistema completo de QiGong, que Choy Fook le trasmitió. Este sistema de QiGong, al principio, se siguió enseñando en círculos cerrados de estudiantes del estilo de Kung Fu Choy Li Fut, siendo transmitido posteriormente a muchas personas interesadas en beneficiarse de las cualidades del QiGong, como filósofos, pensadores, militares, y Emperadores, que durante muchas generaciones se han interesado por las diversas técnicas del QiGong y por sus beneficios.



Otros personajes importantes en el QiGong fueron , **Chao Yuan Fang** escribió el " ZHU BING YUAN HOU LUM " un libro en el que explicaba diferentes métodos de QiGong, unas 206 formas de aumentar el Qi y curar enfermedades. También hay que destacar el famoso el libro de **Sun Ssu Mao**, el " QIAN JIN FANG ", donde se describen diferentes métodos de QiGong uno de ellos muy popular actualmente, el de los " Seis Sonidos Curativos ".

Durante la Dinastía Song (960 a 1279 D.C) aparece el Arte del TAI CHI CHUAN , un Arte Marcial Interno en el que se desarrollan diferentes métodos de QiGong en la aplicación al Tai Chi, este Arte fue creado por **Chen Wang Ting**.

También el General **Yue Fei** creo un sistema de QiGong interno y de Artes Marciales, a él se le atribuye la creación del famoso BA DUANG JING "Ocho Piezas del Brocado ".

DIFERENTES TÉCNICAS Y TIPOS DE CHI KUNG

Han existido muchas más aportaciones de maestros, médicos, y monjes a través del tiempo que fueron desarrollando el QiGong durante los siguientes años hasta nuestros días. Hoy en día, existe una clasificación o diferenciación en **Escuelas**, de todos los sistemas de QiGong según su tendencia, esta clasificación es la siguiente:

ESCUELAS:

1. **La Medica:** Es uno de los grupos que más a dedicado tiempo en investigar el QiGong y los diferentes métodos, para la aplicación de estos en las enfermedades. Tiene como objetivo principal prevenir y tratar las enfermedades y conservar y fortalecer la Salud.
2. **La taoísta:** Basada principalmente en ejercicios inspirados en la Naturaleza, su principal finalidad cultivar la virtud y fortalecer la salud, teniendo en cuenta tanto el cuerpo físico como la mente y manteniendo la tranquilidad, dejando que las cosas sigan su propio curso.
3. **La budista:** El objetivo principal para los Budistas, es la Budeidad o Iluminación, para ello el QiGong les ayuda en mantener sus cuerpos más equilibrados y su energía más aumentada, pero sobre todo para ejercitar la mente y liberarse de las preocupaciones mentales para neutralizar al ego.
4. **La Confucionista:** El QiGong practicado por los Confucionistas, tiene como principal objetivo el de aumentar su vitalidad para poder cultivarse mejor en las virtudes (Tê), y poder ser útil para el pueblo y su país.
5. **La Marcial:** Este grupo tiene diferentes ejercicios de QiGong, principalmente su objetivo son los de aumentar la fuerza y eficacia muscular, que se ve aplicada en las distintas Artes Marciales.

Todos los métodos o escuelas de QiGong pueden ser diferentes entre sí, pero en todos subyace un principio vital: EL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE Y EL CULTIVO DEL QI.

Existen muchas formas de clasificar el QiGong por sus efectos y finalidades, la más correcta es la de clasificarlo por escuelas y por funciones específicas de los ejercicios, pero también existe una clasificación del QiGong, muy compartida y extendida entre los diferentes maestros de QiGong y sus practicantes, y que se usa para diferenciar el tipo de trabajo de cada escuela, ésta es la de distinguirlos entre Trabajo Externo o "Wei Dan" o Trabajo Interno "Nei Dan" o lo que es lo mismo, QiGong "Duro" y "Blando".

A partir de estas dos formas de ver el QiGong, se podrían clasificar cada ejercicio en grupos según las distintas maneras de realización que existen, como son, por ejemplo, los **ejercicios Estáticos, Dinámicos, Sentados, o de Pie, etc.**

A continuación, expongo esta clasificación tan utilizada antiguamente y sus objetivos, que son lo que realmente los diferencia, y puede dar un entendimiento mayor del QiGong:

INTERNO Y ESTERNO:

- **EL WAI DAN** : Es el QiGong denominado de "**Alquimia Externa**".

Esta forma de desarrollo del Qi es más externa, y de resultados más físicos y musculares. En el Wei Dan QiGong están recogidos todos aquellos ejercicios, cuyo efecto a un nivel muscular es más palpable y notorio. Considerado como el QiGong de las escuelas Externas de Kung Fu, engloba ejercicios más vigorosos, que trabajan el control de la respiración y la acumulación del Qi (energía) en el Dan-T'ien, para su utilización en el fortalecimiento del cuerpo, la energía y el espíritu (Shen).

Los ejercicios pueden ser lentos, con control de la respiración, pero utilizan más o menos la fuerza muscular y el trabajo físico de los diferentes músculos. Técnicas como "Camisa de Hierro", "Campana Dorada", Kung Chi Kuen ", "Los Ocho Brocados de Seba", Los 18 Budas Cambian los Tendones", o también " Lavado de la Medula ", desarrollado este último por Bodhidharma, son algunos ejemplos de métodos de QiGong empleados para fortalecer los huesos, músculos y tendones, mediante un trabajo de la concentración mental, de la respiración y el movimiento. En estos ejercicios, el practicante puede dirigir el Qi y la sangre (Xue) a las diferentes zonas que incide, consiguiendo una invulnerabilidad y resistencia de su cuerpo, tanto para enfermedades como para otras actividades físicas.

A un nivel energético, este **QiGong Duro** o " Jing Gong ", además de fortalecer músculos, tendones, mejora la circulación de los meridianos de acupuntura, fortaleciendo el sistema energético, así como aumentando el Qi en estos canales para mejorar el vigor y fortaleza de los órganos internos relacionados a los mismo.

- **NEI DAN** : Es el QiGong denominado de "**Alquimia Interna**".

Su finalidad principal, es la de cultivar la acumulación del Qi en el Dan-T'ien, una vez activo en este lugar, el practicante lo mueve a voluntad por los distintos meridianos o zonas del cuerpo, pero su objetivo final es la sublimación de esta energía (Qi), en una energía más sutil que regenere todo el organismo.

La practica más conocida del Nei Dan QiGong, es la denominada " *Órbita Microcósmica* ", la cual consiste en hacer circular el Qi a través de los canales Du Mai y Ren Mai o lo que es lo mismo Vaso Concepción y el Vaso Gobernador, formando así un circuito energético que incide de manera positiva en el resto de los meridianos.

El **Nei Dan QiGong**, constituye una escuela o forma de trabajar el Qi, más interna y que requiere de una mayor aplicación de la concentración mental. Dentro de los ejercicios de QiGong del Nei Dan, estarían los que predominan en diferentes formas de **meditación y concentración**, también existen ejercicios y técnicas del QiGong marcial dentro del Nei Dan, la más conocida es el Tai Chi Chuan, ya que su principal objetivo es la concentración del Qi en el Dan-T'ien y la apertura de la " *Órbita Microcósmica* " en movimiento.

Los principales objetivos del Nei Dan QiGong, a nivel terapéutico, son el **reequilibrio de los principios Yin / Yang en el organismo**, y la armonización de la circulación de la energía Qi y de la sangre Xue por los diferentes meridianos y órganos. Los ejercicios del "Pequeño Buda" Siu Luohan estarían englobados en el Nei Dan, ya que es primordial la utilización de la concentración (Shen) para su realización.

Como podemos observar, estas dos diferenciaciones o tipos de trabajo energético, son utilizadas por casi todas las escuelas de QiGong, pero su forma de trabajar es diferente, algunos especialistas o maestros del QiGong, especifican que el **Wai Dan** proviene más concretamente de los ejercicios de la Escuela Budistas de QiGong y el **Nei Dan** de la Taoísta, aunque hay bastante coherencia y razones para esta hipótesis, en la realidad ha habido mucho intercambio en las diferentes escuelas y esta afirmación no es contundente, pero sí orientativa, y puede servir para conocer aún más el QiGong y sus orígenes.

Desde el punto de vista de la aplicación del QiGong a la restauración funcional y mecánica, así como a su implicación energética, el QiGong se puede dividir en los siguientes métodos de ejercicio según sus aplicaciones y efectos:

TIPOS DE EJERCICIO:

- **QiGong Estático** (de relajación y calma interior): Este tipo de ejercicios, se realiza principalmente de pie y tienen como función principal, el cultivo del Qi y al mismo tiempo la ejercitación de la mente en una calma interior, tranquilidad y relación, para ir relajando de forma consciente el cuerpo. Se han encontrado resultados eficaces en la prevención y cura de la hipertensión arterial, las enfermedades cardiocoronarias, la arteriosclerosis cerebral y cardiopatías, por su incidencia en calmar el corazón a través de la mente.

- QiGong Interno (como ejercicio interno y meditativo): Su característica es la de combinar la tranquilidad mental con la respiración abdominal con ritmo. Es eficaz como ejercicio terapéutico todo tipo de alteraciones digestivas con relación con el neurovegetativo, como son las úlceras pépticas, gastritis, etc.
- QiGong Tonicante: Como característica tiene como ejercicio principal regular las actividades mentales poniendo énfasis en la tranquilización mental, y al mismo tiempo efectuando la respiración contraria. Es eficaz para prevenir y tratar enfermedades como la neurastenia.
- QiGong de inducción rápida: Es un ejercicio de inducción a la tranquilización mental en el cual se combinan el hipnotismo sugestivo y el cultivo del Qi. Cuando se inspira se piensa en “tranquilizar” y cuando se exhala se relaja todo el cuerpo, lo cual puede acelerar la tranquilización mental. Es eficaz para prevenir y curar las enfermedades del sistema cardiovascular y el cerebrovascular.
- QiGong con método de conducción del Qi: Esta técnica tiene como principal ejercicio la “Orbita Microcómica”, el cual consiste principalmente en conducir mentalmente el flujo del Qi a lo largo de los meridianos Du y Ren Mai o lo que es lo mismo, el Vaso Gobernador y Vaso Concepción. Este tipo de ejercicio tiene innumerables beneficios pero sobre todo es eficaz para prevenir y curar la neurastenia sexual, la espermatorrea y la eyaculación precoz.
- QiGong como terapia: Su característica es la combinación de la relajación mental, la respiración, los movimientos corporales, la exhalación de sonidos y los múltiples automasajes o daoyin. También se combinan el movimiento y el reposo. Es eficaz para prevenir y curar muchas de las enfermedades crónicas.
- QiGong Estático en posturas de pie: Hay diferentes posturas que se realizan de pie y que carecen de movimiento, cuya principal característica es el fortalecimiento de la mente y del cuerpo, a través de la respiración diafragmática y la relajación mental, para cultivar el Qi, fortalecerlo y equilibrar la mente.
- QiGong practicado con taijibang: Su característica consiste en que bajo la condición de la relajación del cuerpo y la tranquilidad mental, se efectúan algunos movimientos sencillos con un instrumento pequeño (un palo o regla de unos 30 cm. de largo o una bola) para inducir al practicante a tranquilizarse mentalmente. Es recomendado para aquellos que no pueden conseguir fácilmente la tranquilización mental y eficaz para curar muchas enfermedades crónicas.

QiGong de movimiento espontaneo: Su característica principal consiste en que en condiciones de tranquilidad mental y de ejercicio natural, el cuerpo del practicante realiza espontáneamente distintos movimientos.

Apuntes elaborados por
Maestro Sebastián González

