

“LAS 24 REGLAS DEL CHI KUNG (QIGONG)”

Estás, son las *"Veinticuatro Reglas del Chi Kung"*, que han sido transmitidas por generaciones de maestros de Chi Kung. Estas “reglas”, están basadas en el estudio y la experimentación durante años y, deben de ser observadas cuidadosamente para asegurar el progreso y desarrollo en el Camino del Chi Kung.

1. "No prefijarse ideas o metas concretas"

Este, es uno de los errores más comunes que hacen todos los principiantes. Cuando un estudiante comienza a aprender Chi Kung, está tan entusiasmado e impaciente por obtener resultados que cuando no los obtiene, comienza a impacientarse y a forzar las cosas.

Por ejemplo, se comienza a organizar un programa de practica: *"Hoy quiero desarrollar calor en el Dan Tien, mañana quiero terminar con la cavidad de los huesos... y de esta manera, día a día terminar con la "pequeña circulación"*.

Practicar de esta manera, es un error. El Chi Kung, no es un ejercicio cualquiera que uno desarrolla por si mismo. No se pueden hacer programas de progresos en el Chi Kung, con esta actitud, solamente conseguirás hacer tu Mente más rígida y estancar tu desarrollo.

"Las cosas, suceden cuando es el tiempo para que sucedan. Si fuerzas esto, ellas no sucederán de forma natural, como debe de suceder".

2. "No pongas atención a tus sensaciones"

Cuando practiques, no pongas tu atención en los diferentes fenómenos o sensaciones que están ocurriendo. Sé consciente de lo que esta sucediendote, pero guarda tu mente concentrada que estas ejercitando.

Si dejas que tu mente vaya a cualquier zona donde notes alguna cosa, el Chi seguirá a tu mente e interferirá en la tendencia natural de tu cuerpo de reequilibrarse. No esperes a que sucedan cosas y no dejes que tu mente divague por el cuerpo buscando diferentes fenómenos.

También, no comiences a evaluar o juzgar los fenómenos que sucedan y a preguntarte cosas como por ejemplo: *"¿ Esta mi Dan Tien más caliente hoy que ayer?"*.

No te cuestiones " donde está exactamente tu Chi ", cuando tu mente está centrada en tu Chi, tu Yi “Mente” también está ahí y esta Mente estancada y centrada, no dejara que seas consciente de tu Chi, por ello, no pongas una excesiva atención en este proceso. A esto en Chi Kung se le llamado *"controlar (regular) sin regular"*.

3. " Evita pensamientos cotidianos al comienzo de la practica"

Éste es uno de los principales problemas para controlar la mente. La Mente emocional "Hsing" es más fuerte que la intelectual "Yi", y cada idea que uno tiene está fuertemente conectada con el origen que las produce.

Al comenzar a practicar Chi Kung, si tienes pensamientos cotidianos y no los puedes cortar de sus raíces, tu mente, no estará bajo tu control y trabajar el Chi bajo estas condiciones te resultara más difícil.

Detener estos pensamientos, nunca debe de ser de manera forzada, ya que cuando tratas de pararlos, nuevas ideas pensamiento se generan. Por ejemplo, cuando descubres o notas calor en tu Dan Tien, inmediatamente tu mente recuerda donde está mencionado esto en un libro, o como el maestro describe esto y, comienzas a comparar tu experiencia con lo explicado. O también puedes comenzar a preguntarte cual es el siguiente paso o el significado de esto.

Todos estos pensamientos y manera de actuar, te llevaran lejos de la paz y la calma que necesita tu mente, terminando en lo que se denomina "*los dominios del demonio*" con lo que tu mente estará confundida, dispersa y muy a menudo asustada, un síntoma claro de este estado es que te cansarás rápidamente.

4. "*Hsing (la Mente -emocional) no debe seguir el escenario externo*".

Cuando la mente emocional no está bajo tu control, cualquier distracción externa puede llevarla fuera de la atención del cuerpo.

Debes entrenarte para que los ruidos y olores no interfieran en tu concentración. Tienes que estar consciente, pero tu mente, debe permanecer en calma y en paz pero firme en el cultivo y desarrollo del Chi.

5. "*Controlar la actividad sexual*".

Una de las reglas más importantes de la practica del Chi Kung, es la de controlar las relaciones sexuales para realizar trabajos más avanzados del Chi Kung.

Para estas practicas uno no debería tener relaciones sexuales al menos 24 horas antes o después de practicar Chi Kung, especialmente el Chi Kung Marcial y el Religioso.

El entrenamiento de la conversión de "Esencia-Energía" (Jing- Chi) es una de las partes más críticas de esta práctica. Si practicas Chi Kung Marcial o Religioso después de realizar sexo, demasiado pronto, podrías lesionarte o perjudicar significativamente tu cuerpo.

Con el acto sexual se reduce la "Energía" Chi y la "Esencia" Jing, dejando el cuerpo en un nivel de Chi más bajo de lo normal. Practicar Chi Kung bajo estas condiciones, es como realizar ejercicios físicos duros, después de practicar sexo.

También, cuando el nivel de Chi es anormal, la apreciación de las emociones y sensaciones no es del todo exacta. Bajo estas condiciones la Mente "Yi" puede estar confusa y las percepciones afectadas.

Es mejor esperar hasta que el nivel de Chi recupere un estado normal antes de reanudar la practica de Chi Kung, solamente entonces, la conversión de "Esencia - Energía" se realizará normal y eficazmente.

Uno de los mayores objetivos del Chi Kung es el de aumentar la transformación de "Esencia-Energía" y usar este Chi para nutrir el cuerpo. Cuando el hombre ha construido y distribuido su Chi eficazmente, haciendo sexo solamente debería pasar este Chi hacia su compañera. De hecho, muchos

maestros de Chi Kung insisten en que uno no debe de hacer sexo tres días antes y cuatro días después de practicar Chi Kung.

Durante la relación sexual, la mujer normalmente gana Chi mientras que el hombre lo pierde durante la eyaculación. La mujer, no debería practicar Chi Kung después de hacer sexo hasta que su cuerpo haya digerido el Chi que ella ha obtenido del hombre. Hay ciertas técnicas Taoístas de Chi Kung, las cuales enseñan al hombre a como no perder el Chi durante la relación sexual y, a la mujer a cómo recibir el Chi del hombre y transformarlo.

6. *"No practicar en un entorno ni demasiado caliente ni demasiado frío"*.

La temperatura de la habitación donde estés practicando, no debe estar ni muy fría ni muy caliente, debes practicar en el ambiente lo más confortable posible para no dificultar la concentración de tu mente en el cultivo del Chi.

7. *"Tener cuidado con las Cinco Debilidades o Lesiones internas"*.

Las "Cinco Debilidades" significa las debilidades de los cinco órganos Yin: El Corazón, el Hígado, los Pulmones, los Riñones y el Bazo.

Cuando sientes o conoces que cualquiera de estos cinco órganos interno está débil, debes proceder gradual y suavemente con la práctica del Chi Kung.

La práctica de Chi Kung es un ejercicio interno que actúa directamente en estos cinco órganos. Si no lo realizases gradualmente, sería como forzar a una persona débil a correr 10 km., esto, no contribuirá a mejorar su fortaleza, todo lo contrario, lo lesionará más seriamente.

También, cuando hay una lesión interna, la distribución y circulación del Chi ya está perturbada, si practicas Chi Kung bajo estas condiciones, tus sensaciones pueden ser engañosas y tu práctica puede empeorar tu problema e interferir en el proceso natural de la curación.

Hay ciertos ejercicios de Chi Kung que están diseñados para curar lesiones internas, pero para utilizar estas, necesitas tener un buen conocimiento de la situación del Chi en tu cuerpo.

8. *"Cuando sudas, evita estar de cara al viento"*.

No practiques cuando haga mucho viento, especialmente de cara a él. Cuando practicas Chi Kung estás ejerciéndote interna y externamente, por ello, es normal que sudas, si además estás relajado tus poros están completamente abiertos y si te expones al viento, en estas condiciones puedes coger frío y lesionarte internamente.

9. *"No utilizar ropa ajustada o cinturón"*

Utiliza siempre ropa holgada durante la práctica del Chi Kung, ya que esto puede ayudarte a sentirte más confortable. Si usas cinturón, llévalo bien suelto.

La zona del abdomen, es la zona más importante en la práctica del Chi Kung, cuida especialmente esta zona para que no se vea limitada en el movimiento y para que no interfiera en tu práctica y distribución del Chi.

10. *"No comer comida demasiado grasa o dulce"*.

Es importante regular y corregir los hábitos alimenticios mientras se practica Chi Kung. Las grasas y dulces son los más perjudiciales, pues pueden

incrementar el "Fuego del Chi", haciendo que la mente se disperse más fácilmente y que el espíritu "Shen" pierda su morada.

Cuando se practica regularmente Chi Kung, se recomienda comer más fruta y vegetales y no tomar alcohol ni tabaco.

11. "No dejar que los pies cuelguen fuera de la cama".

Antiguamente, en China, el lugar más común para practicar Chi Kung era sentado en el borde de la cama. Cuando uno se sentaba en el borde, los pies siempre colgaban de ese lado hacia el suelo, pues las camas eran mucho más altas.

Esta regla hace referencia a esos tiempos, ya que cuando practiques Chi Kung los pies siempre deben de tocar el suelo. Si no tocan, todo el peso de tu cuerpo y de la circulación de la sangre y el Chi, empujarán hacia abajo, a la parte baja de las piernas, reduciéndose la circulación del Chi y de la sangre de otras zonas del cuerpo.

También, cuando practiques no debes de poner los pies encima de la mesa, porque esta posición estancará el Chi y la circulación sanguínea.

12. "No practicar con la vejiga llena".

Si necesitas ir al lavabo durante la práctica, hazlo. Mantén tu concentración sin distracciones, libre de las acciones externas o físicas. Es mejor ir al lavabo antes de comenzar a practicar.

13. "No rascarse si se tiene picor".

Si notas picor en alguna zona del cuerpo, por alguna razón externa tal como el caminar de un insecto o por alguna razón interna, no te alarmes y guarda tu mente centrada y calmada. Usa tu Yi "Mente" para dirigir el Chi a su residencia, en el Dan Tien.

Respira un par de veces y gradualmente recupera tu consciencia, entonces, puedes rascarte o pensar en como parar el picor. De todas maneras, si el picor es causado por la redistribución del Chi ejercida por la práctica del Chi Kung, permanece calmado y no muevas mente. Simplemente ignóralo y deja que pase.

Una vez que hayas alcanzado de nuevo el equilibrio metal, el picor parará. Si te rascas, esto querrá decir que tu mente ha sido perturbada y también la relajación de tu cuerpo interfiriendo en el reequilibrio natural del Chi.

14. "Evita los sobresaltado o sustos repentinos y el estar preocupado".

Debes evitar asustarte o sobresaltarte repentinamente, pero si esto sucede, calma tu mente.

Si estas preocupado por alguna razón, debes prevenirlo antes de perder el animo o temperamento. Lo que ha sucedido, ya ha sucedido, y ponerse furioso ya no va a cambiar nada. Lo más importante de todo lo que suceda, es como aprender a controlar tu mente cuando estás preocupado.

15. "No te deleites con las cosas que vienen de afuera o de adentro".

Es muy común durante la práctica del Chi Kung, que cuando se recibe una noticia repentinamente, esta vaya directamente hacia tu interior. Y también, si notas que tu Chi se mueve más claramente que antes, o comienzas a sentir tu

médula espinal o cosas que antes no sentías, te sientes regocijado y excitado, alterando así tu concentración mental.

Todo esto indica que tu concentración se ha roto y que tu mente está dividida, y practicar en este estado puede ser dañino y peligroso.

Uno debe de aprender a ser cuidadoso con las cosas que vienen de afuera y de adentro, para que no le perturben y exciten y, debe de evitar practicar en tales situaciones.

16. "No utilizar ropa sudada".

Esto sucede principalmente con el Chi Kung dinámico, especialmente en el entrenamiento del Chi Kung Marcial.

Cuando tu ropa este húmeda por el sudor de los ejercicios, puede que te sientas incómodo y que tu concentración se sea afectada, por ello es mucho mejor que te cambies de ropa y que reanudes tu práctica.

17. "No practiques Chi Kung cuando estés hambriento o tengas el estómago completamente lleno".

No se debe de practicar Chi Kung cuando se esta hambriento o cuando se tiene el estómago completamente lleno.

Cuando se tiene hambre es más difícil concentrarse y cuando estás lleno, la práctica puede interferir en la digestión.

18. "Cielo y Tierra desconocidos desastres".

Es una creencia del Chi Kung, de que el Chi puede ser afectado directamente por los cambios climatológicos. Por lo tanto, es recomendable no practicar Chi Kung cuando se va a producir un cambio repentino de clima, ya que la práctica del Chi Kung puede interferir en el reajuste natural del cuerpo con el nuevo clima.

También, si notas el fluido del Chi diferente de como lo sientes normalmente, siempre debes de permanecer neutral emocionalmente cuando practicas Chi Kung, incluso si se ha producido algún desastre natural como por ejemplo un terremoto, uno debe permanecer calmado hasta que el Chi esté de nuevo bajo su control.

19. "Escuchar las palabras verdaderas".

Esta regla hace referencia a la confianza que uno debe de tener en la practica Chi Kung. Un principiante, nunca debe de escuchar los comentarios que la gente hace y sobre todo de la gente que no tiene una gran experiencia en el Chi Kung y que no están familiarizados con el proceso del acondicionamiento del cuerpo a través del Chi Kung.

Muchos estudiantes que escuchan a sus compañeros de clase explicar sus experiencias en el Chi Kung, o a ciertas personas que alcanzan un cierto nivel o curan ciertos problemas, tratan a ciegas de usar el mismo método de esas personas. Esto, muchas veces induce a grandes errores.

Un estudiante de Chi Kung, tiene que entender que cada persona tiene un cuerpo diferente y también, una la salud distinta. Cuando llege el momento de aprender alguna cosa nueva, debes comprender que es lo que realmente necesitas. El aprendizaje debe ser siempre tranquilo y sencillo.

20. “No practiques cuando estés cansado y no te quedes dormido”.

No se debe practicar Chi Kung cuando se esta muy cansado, pues utilizando la mente en este estado, uno puede controlar el Chi peligrosamente para él mismo.

También, cuando se esta medio dormido uno puede el control de su cuerpo y de su mente, y puede tender a caerse o doblarse y a colocar mal el cuerpo, interfiriendo de esta manera en la correcta circulación del Chi.

Cuando se esta cansado, es mejor tomarse un descanso hasta que puedas recuperar tu espíritu y de nuevo puedas practicar correctamente Chi Kung.

21. “No medites cuando estés demasiado preocupado o demasiado excitado”.

Esta regla hace referencia a la practica del Chi Kung Estático o Meditativo. No se debe de practicar este tipo de Chi Kung, cuando se esta afectado de una emoción negativa que altere tu humor, tanto de forma depresiva como excitándote.

Practicar en este estado, puede traerte más daño que paz.

22. “Tragar la saliva”.

Es normal que durante la practica del Chi Kung se genere mucha saliva, esto es debido a una unión de los meridianos Yin y Yang.

La saliva que se produce durante la practica, debe ser tragada regularmente para humedecer la garganta y mantener en buen estado el estómago. No escupas la saliva, ya que esto es una pérdida de vitalidad y también, dificultara tu concentración mental.

23. “No dudes y seas perezoso”.

Al principio, cuando empieces a aprender Chi Kung, debes de tener confianza en lo que estás haciendo y en tu maestro y, no comiences a dudar de su efectividad o a cuestionarte si lo que estás haciendo es correcto o no.

Si practicas con esta actitud, comenzaras a ser perezoso, practicando sin intención, y con el tiempo, a cuestionarte si realmente quieres continuar. Con esta actitud nunca conseguirás obtener ningún éxito y descubrir, si tu practica es correcta.

24. “No esperes resultados rápidos”.

Esta regla, se refiere al proceso del Chi Kung el cual necesita su tiempo para desarrollarse y para consolidar los cambios internos producidos por la practica.

Es muy importante tener paciencia, y una fuerte decisión y confianza en alcanzar los objetivos. Vivir el Chi Kung de manera sencilla y natural es la regla más importante para obtener exitos.