

MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Iniciando el año con el pie derecho



FOTOS: ESPECIALES

Ejercicios secretos de los monjes taoístas

De hecho, el Chi Kung remonta sus raíces a tiempos inmemoriales, pudiendo encontrar referencias escritas sobre el tema en el I-Ching o Libro de las Mutaciones. Pero es alrededor del año 1500 aC, en la dinastía Shang, donde existe evidencia del conocimiento de un sistema que ayudaba a equilibrar el Chi o la energía vital en el cuerpo. Hay historias de técnicas especiales de respiración que traían inmortalidad, poderes de curación y habilidades especiales.

Chi significa energía y Kung: disciplina o maestría. De esta manera, Chi Kung es el arte del dominio de la energía a través del cual es posible dirigir y transformar la fuerza vital para mantener la salud física, mental y espiritual.

Haciendo un poco de historia, en el año 206 aC, en tiempos de la dinastía Han, el budismo llegó a China procedente de la India, y con ello se inicia el periodo religioso del Chi Kung. Llegaron prácticas de meditación secretas con manejo de energía para beneficio del cuerpo, de la mente y del espíritu. Solo algunos las practicaban. En el siglo II dC, con la dinastía Gin se popularizaron algunos movimientos para aumentar la energía del cuerpo y de la mente, así como técnicas para dirigirla a los órganos internos. Como refiere dragonsonriente.org, ente los años 502 a 557, vivió en China el padre de las artes marciales: Damo, también conocido como Bodhidharma, monje y príncipe budista hindú a quien el emperador chino pidió que enseñara Chi Kung a la gente. Lo hizo por un tiempo, pero después el emperador se lo prohibió y se fue a vivir al monasterio de Shaolin.

“Ahí encontró muy débiles a los monjes y les enseñó un Chi Kung que

La importancia del mítico monasterio de los monjes Shaolin en China es innegable siendo cuna de tres de las disciplinas de transformación físico-energética-espiritual más poderosas y más practicadas en nuestros días: Chi Kung, Tai Chi y Kung Fu



fue perfeccionando poco a poco. Damo sabía cómo fortalecer el sistema inmunológico que combinó con prácticas secretas de meditación, las cuales, con una energía más

alta, generaban mayor conciencia lo que posibilitaba alcanzar el Estado Búdico o de Iluminación”. Después, los monjes de Shaolin crearían cinco estilos de Kung Fu y también en tiempos de la dinastía Shang, el Tai Chi Chuan como una forma de Chi Kung pero bajo los preceptos taoístas. Lo cierto es que hasta hace poco tiempo, el nivel más alto de estas prácticas, el de la purificación y alquimia interna, se mantuvieron inaccesibles para la mayoría.

PRÁCTICAS SECRETAS

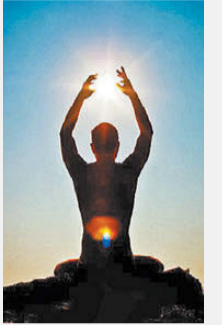
Se sabe, por ejemplo, que hasta el momento existen alrededor de 700 movimientos de Tai Chi, de los cuales hay 12 básicos de acuerdo con Kim Tawm, autor del libro *12 Ejercicios secretos de los monjes taoístas. Chi Kung*.

Según Tawm, después de tres meses de práctica, “es posible volver a conciliar el sueño. hacer una buena digestión, obtener resistencia tanto al frío como al calor, alegría, paz interior, memoria, intuición. Se pueden producir otras transformaciones en el nivel espiritual: la tolerancia con respecto a todas las religiones, el respeto para todos los seres humanos, sin distinción de raza o de ideología”.

En la tradición taoísta, “el armonioso equilibrio de las energías, es el objetivo del entrenamiento, no el dominio de la forma”. **LA**

(CONTINUARÁ...)

LOS TRES PRIMEROS EJERCICIOS BÁSICOS



Estos ejercicios se practican diariamente al amanecer, orientándose hacia el este, que es por donde sale el sol.

EJERCICIO 1 CRUJIR DE DIENTES

Sentado, con las piernas cruzadas y el tronco erguido; inhale profundamente por la boca, tres veces seguidas, y luego procure encontrar el vacío mental. Chasque las mandíbulas treinta y seis veces, haciendo ruido. Enlace con el ejercicio 2.

EJERCICIO 2 TRAGAR LA SALIVA

Con la boca cerrada, remueva la lengua de derecha a izquierda, hacia arriba y hacia abajo, para acumular saliva, emitiendo cierto sonido de gorgoteo. Divida la saliva en tres partes. Tráguese cada parte con fuerza y rápidamente, como si se tragara algo amargo. Enlace con el ejercicio 3.

EJERCICIO 3 ASEO EN SECO

Siéntese con el cuerpo erguido. Frótese las palmas de las manos una contra otra, hasta que las sienta muy calientes. Aplique enseguida, y sucesivamente, las palmas sobre las partes siguientes:

- **Sobre la frente:** deslícelas hasta la parte trasera de la cabeza, volviendo a la posición de partida, para realizar el movimiento tres veces consecutivas.
- **Sobre los ojos:** frótese hasta la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre las mejillas:** frótese hasta la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre la nariz:** frótese hacia la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre la boca:** frótese hasta la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre el mentón:** frótese hacia la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre el cuello:** frótese —por debajo de las orejas— hasta la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre la nuca:** frótese hacia la parte posterior de la cabeza, tres veces.
- **Sobre las orejas:** frótese hasta la parte posterior de la cabeza, tres veces.

Durante este ejercicio, hay que frotarse las palmas de las manos cada vez que se enfrían.