

¿Qué es chi?

Al hablar de CHI, de energía, la podemos describir como calor, movimiento, fuerza, luz. Y la energía la encontramos en el ambiente, en los seres vivos, en los colores, en las emociones, en los sonidos, en la materia, en la luz, en toda la creación. Por lo tanto, podemos decir que la energía se reduce a su mínima expresión en VIBRACIÓN. En el ser humano existen varios tipos de energía: física, emocional, la energía de los pensamientos, energía de vitalidad, energía espiritual entre otras.



El ideograma nos muestra las tres principales fuentes del chi: el cielo (el aire/ la respiración), el puente de unión entre el cielo y la tierra (conexión con la naturaleza y sus ritmos, chi kung) y la tierra representada como un grano de arroz que estalla (la alimentación).

EL chi se le llama energía sin forma y permea y forma todo.

¿Qué es Chi Kung?

Kung significa habilidad, destreza o maestría en algún área de la vida, que se realice con gozo y entrega. También significa "cultivo".

Así que podemos decir que Chi Kung, significa la maestría en el cultivo de tu vitalidad. Es la Raíz del bienestar en el Sistema de Salud Chino. Es el fundamento de las Artes Marciales Internas y de todas las disciplinas orientales.

"Qi" energía, respiración y "Gong" práctica, repetición, se unen para conformar un sistema ancestral de recuperación y mantenimiento de la salud física y espiritual. Mediante la observación de la naturaleza y desde un profundo conocimiento de los procesos de vida; los taoístas de la China primordial crearon "formas" y "movimientos" extraídos en su esencia del mundo mineral, vegetal y animal como alquimistas del cosmos.

"Con respecto a la materia, hemos estado todos equivocados. Lo que hemos llamado materia es energía cuya vibración ha sido tan rebajada para ser perceptible por los sentidos. No hay materia."

~ Albert Einstein

En China hay clínicas y hospitales donde se cura con el chi kung, o se complementa el tratamiento médico y terapéutico para ayudar a sanar más rápido, así como para purificar y fortalecer la energía vital.

También podemos ver múltiples grupos en los parques reunidos para hacer su entrenamiento diario, lo que les ayuda a "vivir en armonía con ellos mismos, con los demás y con su entorno".

Las fábricas, empresas e industrias separan un tiempo de la jornada para que la gente realice sus ejercicios de Chi Kung y Kung Fu y puedan tener más claridad y eficiencia en su trabajo, sin stress.

Y algo asombroso ha sido la manera como los equipos olímpicos de China superaron sus marcas y llegaron a ocupar los primeros lugares dentro del cuadro de medallas. En gran medida reconocen que haber integrado a sus entrenamientos la práctica de estas artes ancestrales les ayudó a obtener estos resultados extraordinarios.

ALGUNOS BENEFICIOS DEL CHI KUNG

Mayor relajación y tono muscular. Fortalece los órganos internos. Desbloquea la respiración y mejora la circulación. Mejora la respuesta adaptativa al estrés, fortaleciendo el sistema nervioso y reduciendo la ansiedad. Equilibra las emociones. Mejora las funciones cognitivas. Aumenta la densidad de los huesos. Mejora el bienestar psicológico. Fortalece las articulaciones y previene lesiones en tendones, ligamentos y huesos. Aumenta el equilibrio y reduce el riesgo de caídas. Aumenta el rendimiento físico y atlético. Acelera los procesos de curación. Aumenta la libido y el aguante sexual. Aumenta la respuesta inmunológica. Reduce la inflamación celular. Regula los síntomas hormonales asociados a la menopausia y andropausia.

Historia

El origen y la práctica de Chi Kung están rodeados de misterio, y es difícil obtener información y acceso al conocimiento. Hay historias de técnicas especiales en la práctica de la respiración que llevan a la inmortalidad, poderes de curación y habilidades especiales.

Alrededor del año 1500 AC, en la dinastía Shang, hay evidencia del conocimiento de un sistema que ayuda a equilibrar el CHI. Más de mil años AC, los chinos conocían técnicas respiratorias para mejorar la salud.

En el año 300 AC, el gran taoísta, poeta y filósofo Chuang Tzu dijo: "Los antiguos llevaban su respiración a los talones", lo cual sugiere que la respiración, como vehículo del CHI, se proyecta y circula por todo el cuerpo.

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. Sólo 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.

Entre los años 502 a 557, vivió en China el padre de las Artes Marciales: DAMO, 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 fue perfeccionando poco a poco, mientras escribió 2 libros: El "Yi Jin Jing" (el clásico para cambiar los músculos y tendones), y El "Shii Soei Ching"

(el clásico para limpiar el líquido cerebro espinal).



DAMO sabía cómo fortalecer el sistema inmunológico y los combinó con prácticas secretas de meditación, las cuales, teniendo más CHI, podían tener más consciencia y así, alcanzar el Estado Búdico o de Iluminación.

Después los monjes de Shaolin crean 5 estilos de Kung Fu asociando los elementos de la naturaleza a la energía de 5 animales:

Tigre (tierra) Serpiente (agua) Leopardo (fuego) Grulla (aire) Dragón (éter)

El templo de Shaolin fue un semillero de artes marciales con énfasis en el espíritu. Entre los años 581 y 907 en diversas regiones de China, surgen técnicas para incrementar el flujo del CHI, así como maneras para dirigirlo a los órganos internos.

En tiempos de la dinastía Chang, surge el Tai Chi Chuan, como una forma de Chi Kung/ Kung Fu.

Para el año de 1026, los chinos cuentan con la explicación sobre el funcionamiento y la relación entre los órganos del cuerpo y los canales de energía.

En 1034, el emperador se cura con acupuntura y ésta se difunde masivamente por todas las regiones de China. Con ello, el Chi Kung se refuerza, pues sus bases son conocidas. De ahí en adelante, y durante siglos, los distintos tipos de Chi Kung van adoptando estilos y formas distintas de acuerdo a los usos y los lugares.

En 1911, con la caída de la dinastía Ching y el inicio de la República, el Chi Kung religioso se repliega y el Chi Kung marcial se abre a Occidente. A partir de 1949, con la proclamación de la República Popular China, el Chi Kung es combatido y cualquier filosofía que no tenga una base material es condenada.

El Chi Kung se fortalece y se divulga clandestinamente dentro de China y de manera abierta en el exterior. A partir de los años cincuenta, aun los linajes que poseían prácticas secretas se comienzan a abrir en Occidente.

Tipos

Básicamente hay 5 tipos de Chi Kung:

Curación: (balance energético y Sanación de enfermedades, salud física, emocional y mental)

Marcial: (Fortalecer e incrementar la fuerza de la energía, el poder para pelear)

Académico: (Regula, la mente, el cuerpo y la respiración)

Budista: (Purificación de la Conciencia para la meditación)

Taoísta: (Transmutación y alquimia, buscando longevidad e inmortalidad, mejora la calidad de la energía dando salud, longevidad y guía a la iluminación).

Niveles

Existen 3 niveles:

Wei Dan (Elixir Externo)

Nei Dan (Elixir Interno)

Shen Dan (Elixir Espiritual)

Primer Nivel: Wei Dan

Las características de este nivel son:

Desarrolla la energía a nivel del físico y de la energía de vitalidad

Desarrolla buen nivel de salud y se maneja suficiente chi para ayudar a otros.

Desarrolla músculos y tendones, brazos y piernas, abre manos y pies, ojos, boca y oídos (a nivel de doble etérico), con el fin de lograr un manejo de energía externa.

Mueve el Chi internamente, alrededor de los órganos internos para mantener un buen nivel de vitalidad y salud

Desarrolla y mueve el chi de afuera hacia adentro del cuerpo.

Abre canales de energía, aumenta la fluidez de energía, promueve el intercambio con el medio externo.

Limpia los 12 canales básicos de acupuntura, Limpia los 8 canales psíquicos.

Con la práctica se obtiene un nivel de energía de "Healer" (sanador)

Se empieza a producir Chi Dorado

Segundo Nivel: Nei Dan

Las características de este nivel son:

Produce energía de vitalidad, detiene el envejecimiento y rejuvenece.

El doble etérico se convierte en Chi Dorado.

La energía se genera en los órganos internos, y de allí se lleva hacia fuera.

Es el puente entre el mundo de la energía y el de la consciencia.

Contiene manejo de energía sexual profundo.

Para practicar este nivel, es necesario tener los pulsos equilibrados y fuertes.

Implica un desarrollo más bien espiritual.

Tercer Nivel: Shen Dan.

Las características de este nivel son:

Implica un manejo de energía-consciencia.

Es el elixir del espíritu.

Es un puente entre la Consciencia y la Gracia.

Genera desarrollo espiritual y sutil.

Implica el desarrollo del “cuerpo inmortal”.

Chi Kung de 7 Lotos

Durante la década de los años ochenta, el Dr. Carlos de León, recibe enseñanzas y prácticas de varias tradiciones orientales (Chi Kung, kung fu, yoga Kundalini, Yoga Pranayama, etc,..), y realiza estudios de manejo de energía en occidente.

Después de investigaciones profundas en relación a la manera de facilitar la apertura, limpieza y fortalecimiento de la energía de vitalidad, de una manera práctica y útil para la gente en occidente, crea un sistema de Chi Kung que se conoce con el nombre de “7 LOTOS”.

Integra los 5 tipos de Chi Kung. Así como Pranayamas y ejercicios de Kundalini Yoga procedentes de la India. Con el objeto de generar chi dorado (energía en balance perfecto) en un período relativamente corto.

Se cultivan 7 Lotos, secuencias que combinan posturas, ejercicios, visualizaciones, respiraciones, auto masaje, limpiezas, para desarrollar y fortalecer tu energía, y armonizar tu potencial personal con la Energía Universal, con el mundo en el que vivimos.

Entre los principales beneficios que sus estudiantes disfrutan están:

Mejorar el flujo de la energía en nuestro cuerpo y con el medio ambiente.

Lograr tener Salud física, fuerza y longevidad.

Limpiar, equilibrar, fortalecer y desarrollar la energía de vitalidad.

Desbloqueo de la respiración.

Aumento de las defensas, mayor resistencia a los cambios climáticos y al estrés de nuestra forma de vida.

Sensibilidad y conciencia de su propia energía de vitalidad. Armonía individual.

Concentración, balance interhemisférico. Aquietar la mente, desarrollo de la conciencia.

El principio y objetivo del Chi Kung de los 7 lotos es:

“AMAR LA SINCRONIA DIVINA, Y EN ELLA, AMARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMAS”

Los 7 lotos son en sí mismos un programa completo de salud y desarrollo personal y además son la base para un camino completo del desarrollo del ser a través de la práctica del modelo de Chi Kung en los niveles Externo (Wei Dan), Interno (Nei Dan) y Espiritual (Shen Dan).