

Extractos de las enseñanzas del Maestro Su, compilados por Tzu Hue

CHI KUNG. EL CONCEPTO

El término Chi Kung, muy conocido en la actualidad, en realidad es de reciente creación. En China para referirse a lo que ahora se llama Chi Kung se usaba el término Nei Kung, que quiere decir "Movimiento de la energía". Dado que en occidente es más conocida la palabra Chi se habla de Chi Kung.

¿Qué se quiere decir cuando se habla de ¿Movimiento de Energía?

El concepto Nei Kung lleva implícito el concepto de "interno", si se quiere que sea interno es preciso el cuerpo y el espíritu, si no ¿como puede ser interno?. Los libros antiguos de más de 4000 años hablaban de Nei Kung no de Chi Kung, pero dado que el término Chi Kung es el mas conocido en la actualidad hablaremos de Chi Kung para referirnos al Nei Kung.

Si se empieza a estudiar Chi Kung uno puede tener la impresión de que hay gran cantidad de movimientos y de energías. Hay movimiento de pájaros, de serpiente, de muchos animales. Esto es así ya que además de los conceptos filosóficos del Tai Chi, los antiguos sabios observaron a los animales y determinaron cuales eran las energías más puras que había en algunos de ellos procediendo a introducirlas en el Chi Kung. Esto dio lugar a gran cantidad de movimientos.

Hoy en día se siguen manteniendo y enseñando muchos movimientos, a qué se debe esto?. Todas las personas son diferentes, lo que sirve a uno puede que no sirva a otro ya que cada organismo puede necesitar cosas diferentes, es por eso que se enseñan muchos movimientos, para que cada uno pueda usar los que más le convengan.

LOS SECRETOS

A veces se habla de que tal o cual maestro tienen secretos, de que tal o cual estilo tienen movimientos secretos, ¿existen los secretos?. En todo lo que se puede aprender en este mundo hay secretos, si ni hubiera secretos no habría diferencias. ¿Qué es un secreto? Un secreto es algo que sabe muy poca gente, también puede ser algo que es desconocido para mucha gente. Si no se sabe de que trata algo, o si no se está en capacidad de entenderlo también es un secreto. Es necesario tener la disposición, saber escuchar, querer estudiar para poder ser capaz de comprender los secretos, hay que aprender el lenguaje apropiado. El conocimiento de los secretos exige asimismo la presencia de un maestro que te lo enseñe, después tú tienes que estudiar. Si se escucha y después no se ponen en práctica las enseñanzas no sirve para nada. La transmisión de los grandes secretos exige que haya buenos alumnos que sean capaces de llegar a asimilarlos.

¿QUÉ OFRECE EL CHIKUNG?

El Chi Kung ofrece ante todo un cambio. ¿Qué clase de cambio? No es un cambio para que Vd. sea más rico, es un cambio en su organismo. Nuestro organismo tiene cuerpo y espíritu, a través de ellos, como resultado de la interacción de ambos aparece además la energía. El cuerpo se puede ver, el espíritu no. La energía de por sí tampoco se puede ver, sin embargo pueden verse sus efectos. La energía puede venir del cuerpo o del espíritu y es indispensable para poder seguir vivos. El espíritu genera energía, el pensamiento, la memoria, son energía. Si se ve este mundo y no se es capaz de pensar no se puede llegar a saber nada. Si se vive únicamente con la energía del cuerpo, si no se puede utilizar el espíritu, se es un poco vegetal, como un mongólico o un estado de coma. El cuerpo es igualmente necesario, si no se puede utilizar el cuerpo, si no se puede comer, respirar, no se puede vivir, quizás se puede asistido por máquinas pero no se está completo. La comida alimenta al

cuerpo, la respiración también, estos son los alimentos del cuerpo, sin ellos no hay cuerpo. Con el Chikung se puede cambiar el cuerpo.

En lo que respecta al espíritu tiene dos partes, la memoria y el pensamiento, la idea. Con el Chikung se puede cambiar la memoria y también la idea.

Existen numerosos esquemas, se estudian muchos movimientos, esto sirve para estudiar memoria e idea, si se llega a tener una memoria correcta luego se puede cambiar la idea, el estudiar muchos movimientos sirve para esto, si sólo se estudian movimientos aislados no se trabaja la memoria y la idea.

El espíritu viene por una parte de Lo Natural, por otra de los padres, vivimos y actuamos con los dos. Generalmente se actúa con los heredados pero a veces se manifiestan los Naturales. Los heredados de los padres son los que nos permiten llevar una vida normal, sirven para poder manifestarnos en este mundo, pero al mismo tiempo, las actuaciones impulsadas por ellos deterioran el cuerpo, consumen energía y poco a poco nos va matando. Estos opacan a los Naturales, para lograr ser capaces de actuar con los Naturales es preciso limpiar, depurar los 7 heredados. Nosotros heredamos cosas buenas y cosas no tan buenas, el Chikung se estudia para depurar lo que no es tan bueno, lo bueno se potencia y se mantiene.

OBJETIVOS DEL CHI KUNG



El movimiento que se hace en los deportes y los movimientos antiguos chinos son un poco diferentes. En el deporte el objetivo es ganar dinero o un premio. En artes marciales el objetivo es el cuidado de tu cuerpo. El cuidado de tu cuerpo implica dos cosas: por una parte el cuidado de la salud, por otra, si llega el caso en que alguien quiere acabar contigo, mejor que tú sepas como acabar con él. Los movimientos de Chikung no enseñan a ganar medallas olímpicas, pero sí enseñan como ganar tu cuerpo. Son dos ideas diferentes: el oro olímpico es relativamente fácil, la salud permanente es difícil.

El primer paso es el estudio del movimiento. Los movimientos del Chi Kung son movimientos muy antiguos que nos han sido transmitidos a través de una cadena de tradición.

Hay tres orígenes de estos movimientos: las artes marciales, la medicina y la religión.

Estos movimientos tienen la virtud de tener en sí mismos la capacidad de hacer que la energía del ser humano circule por caminos bien determinados. Estos movimientos corresponden a los 5 Espíritus Naturales, y como tales su correcta ejecución tiene como efecto el acceso a la Energía Natural y por ende a los dominios de espíritu naturales.

En principio todos nuestros movimientos proceden de la imitación, no del estudio, dado que todas nuestras relaciones con el entorno se realizan en el ámbito de los 7 espíritus heredados. Debido a eso la energía circula por canales indiscriminados con el objetivo único de colaborar a que se realicen actividades externas que nos permiten sobrevivir. Al estudiar el movimiento de Chi Kung, la realización del movimiento hace que la energía se vea arrastrada a circular por los canales naturales; esto permite que haya un sobrante de energía que anteriormente estaba inutilizado por falta de técnica en el movimiento. Este sobrante de energía es invertido en el estudio de los conceptos filosóficos, de espíritu, que acompañan a los movimientos de Chi Kung. Esto nos permite manejar además del movimiento del cuerpo el del espíritu, y este a su vez nos permite controlar el manejo de la energía, que nos permitirá manejar el movimiento del cuerpo. Así pues volvemos a donde habíamos empezado, solo que ahora es la energía la que mueve al cuerpo, y no el cuerpo el que hace mover a la energía.

De este modo si se consigue tener mucha energía y se quiere utilizar para un objetivo, por ejemplo si es en artes marciales, acabar con el adversario, se debe de estar en disposición de manejar el

movimiento del espíritu, es decir desear firmemente acabar con él, de otro modo toda la energía puesta en juego por el cuerpo no servirá para el fin que se pretende. Si una vez que se dispone de la energía se emplea en estudiar el movimiento del espíritu, se libera uno de todos los miedos producidos por un espíritu inmovilizado por nuestros prejuicios. De este modo los conocimientos de espíritu del Chi Kung nos conducirán a manejar nuestra energía y podremos utilizarla de formas impensables. Si el que maneja la energía es el espíritu, el cuerpo, guiado por aquel, funciona solo.

En resumidas cuentas podríamos decir que: El movimiento que se necesita: movimiento y pensamiento juntos. El movimiento que no se necesita: mejor no pensar.

TENDONES Y MUSCULOS

Nosotros nacemos y nos desarrollamos desde adentro hacia afuera. Al principio somos pequeños, nuestros tendones y músculos van creciendo hasta alcanzar un tamaño, y a partir de ahí empiezan a encogerse. Este estiramiento o desarrollo, y encogimiento no se realizan de manera lineal sino que siguen un patrón espiral. ▲

En China antes de hacer una tumba o un ataúd se pregunta el tamaño de la persona que lo ha de ocupar; si se dice 1,53m se hace sólo de 1,50m. después de muerto el cuerpo se acorta. Cuando uno era niño era muy fácil estirar los músculos y tendones sin sentir prácticamente nada, cuando uno va creciendo y teniendo mas edad se va haciendo más y más difícil, el pensamiento también se ve sometido a este proceso. En la juventud se tiene disposición para hacer cualquier cosa, cuando se tiene más edad se tienen menos ganas de hacer cosas. Esto es natural y no hay ninguna medicina que pueda curarlo; sólo una cosa puede impedirlo: el movimiento. Los ejercicios de Chi Kung tienen el objeto de estirar tendones y músculos, pero no sólo unos cuantos sino todos. Ahora bien el estiramiento debe realizarse desde dentro, movilizándolo uno mismo todos los músculos y tendones en espiral.

Los deportes, aeróbic, yoga también estiran músculos y tendones, esto es necesario, ahora bien estirar las manos y los pies desde afuera y de manera indiscriminada es relativamente fácil, mientras que estirar de manera consciente el diafragma o la columna esto es más difícil.

CHI KUNG DE TAI CHI

La pareja Yin-Yang más importante de nuestro cuerpo es la Sangre-Energía. Si se cuida la sangre, se procura que siempre circule bien, entonces no morirá nunca, la muerte sobreviene cuando la sangre deja de circular. Por otra parte la sangre tiene un papel fundamental en el estado de la memoria, si la sangre circula bien, la memoria, las cosas mentales van mejor. ▲

La energía se maneja con la respiración, si no se toma aire también se muere uno. Si la energía es débil se siente el cuerpo como si estuviese vacío, no se percibe la energía de las cosas, como el sabor de la comida y demás cosas. Tanto la sangre como la energía tienen algo en común: uno no se da cuenta de que la cosa va mal con ellas hasta que uno enferma, es por eso que es muy importante saber cómo cuidar tanto de la sangre como de la energía.

El cuidado de la energía es más fácil, se puede seleccionar la energía con la que uno entra en contacto, darse cuenta de lo que a uno le gusta o no, buscar un sitio adecuado, etc.. El cuidado de la sangre es más complicado, está en nuestro cuerpo y no es fácil actuar sobre ella, por eso el Chi Kung es muy bueno porque utiliza la energía para hacer que la sangre circule mejor, lo que se traduce en un mejor estado de salud; a su vez esta mejora de la circulación hace que el pensamiento se conforme de manera más sólida y precisa, con lo que el ser humano global se fortalece y desarrolla.

Hay muchos tipos de Chi Kung, cada estilo de Kung Fu tiene el suyo, además hay movimientos de Chi Kung específicamente medicinales y otros místicos ¿Cual es mejor?. El Chi Kung es como la pintura: hay muchos sistemas para pintar, hay pintura china, española, pero todo es pintura. Cuando yo empecé a estudiar, sólo me gustaba el Mantis, después el Maestro Chang (Chang Tae Kuei) me dijo que tenía que estudiar más cosas. Habló conmigo y me dijo: ¿En este mundo nada permanece, todo cambia, nosotros también. La energía va cambiando, y puede que llegue un momento en que te encuentres en un sitio en el que no sea adecuada la energía de Mantis entonces ¿qué harás?. Tu necesitas estudiar más estilos.? Yo le hice caso, busqué y encontré, estudié Pa Kua. Ahora yo ya no temo a nada, yo puedo estar en cualquier sitio porque conozco todas las energías. Por eso nosotros estudiamos el Chi Kung de Chen Tai Chi, el de Pakua, el de Pachi, y otros.

¿Cual es la diferencia entre el Yang Tai Chi y el Chen Tai Chi? El Yang es como una cocina se pone la comida allí y se cocina sola. Se hacen los movimientos de manera natural y con él obtienes lo que necesitas, no necesitas pensar o buscar lo que necesitas, el mismo movimiento te lo proporciona de forma natural. El Chen Tai Chi es diferente, se quiere cocinar pero antes uno se pregunta: el agua ¿para qué es?, ¿porqué tengo que tomar agua solamente? a mí me gusta también el jugo.. El Yang Tai Chi es como si tu vas de viaje a un sitio y sólo ves el centro; con el Chen Tai Chi se va a todas partes. Si se quiere llegar a un sitio muy especial y muy pequeño a donde no llegan los coches, también se llega allá, no importa cómo. Con lo natural también puede llegar pero se necesita más tiempo

El Chi Kung emplea el movimiento, la respiración y el pensamiento pero no es igual en todos los estilos. Así en Pa Kua el pensamiento ayuda al movimiento, se piensa en dragón para que salga dragón. En Tai Chi se hace el movimiento para que salga el pensamiento. Cuerpo: movimiento; espíritu: pensamiento; energía: respiración.

EL MOVIMIENTO ORIGINAL

En lo que respecta al movimiento del ser humano será tanto mejor cuanto más original y natural sea, así pues los movimientos que tengan más historia que hayan permanecido a través de los años, serán los más estudiados y por tanto los que más se aproximen a lo original. Por otra parte el movimiento debe poder ser realizado sin importar la edad, no debe tener un límite, debe poder ser practicado siempre.

¿Cual es la finalidad de los movimientos de Chi Kung? ¿Qué es lo que se puede conseguir con su práctica?

Lo primero es conseguir un equilibrio entre el Yin y el Yang en nosotros mismos. Esto abarca todos los aspectos del ser humano, el cuerpo y la mente, ya que en realidad no existe tal diferenciación. Así pues todos podemos comprobar que al lo largo de nuestra vida poco a poco, se produce un desequilibrio entre los lados derecho e izquierdo de nuestro cuerpo. Antiguamente existía una costumbre en china: las madres siempre acostaban al niño sobre el lado que más usaban, de este modo cuando dormía tenía ese lado constreñido y el otro libre, lo que contribuía a reestablecer durante el sueño el desequilibrio adquirido mientras el niño estaba despierto, este era el Chi Kung de la mamá.

El desequilibrio entre Yang y Yin se manifiesta también en las características del carácter y de la manera de actuar, es decir las manifestaciones de energía del individuo. Hay personas que tienen una energía muy fuerte y que están siempre muy tensos, otros por el contrario tienen poca energía y siempre están muy débiles, el Chi Kung ayuda para hacer más fuerte al suave y viceversa.

Tercero para conservar la salud de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo está regulado por dos elementos por así decirlo esenciales, la sangre y la energía. Estos dos no pueden existir normalmente uno sin el otro, la sangre por si sola no tiene movimiento, como no lo tiene ninguno de los elementos materiales del ser humano, la sangre necesita poseer energía para moverse. La sangre no es propiamente un líquido, la sangre es un polvo mezclado con un líquido, si la sangre sale del cuerpo al poco tiempo se convierte en polvo, el líquido es el portador de la energía, de igual modo que el agua de una presa es la portadora de la energía que hace mover la turbina. Si se quiere tener salud es preciso que la sangre circule adecuadamente, el trabajo con la energía contribuye a que la sangre circule adecuadamente. Estamos hablando de la energía interna del ser humano, no es energía mecánica sino más bien de tipo hidráulico. No importa que una persona sea alta o bajita, la sangre circula de manera parecida en todas las personas, no hay un incremento de presión por el hecho de que una persona sea más alta, el tiempo de circulación es el mismo, no importa que el recorrido sea más largo. La energía viene de un centro y el movimiento es de tipo circular por eso no importa cual sea el radio del círculo, la velocidad angular es la misma.

Así pues estas características de la circulación de la energía hacen que el Chi Kung sea igual para todas las personas sin importar su talla, o tamaño.

Cuarto, el Chi Kung permite manejar la energía en Arte Marcial. Cuando uno es capaz de desarrollar un Arte Marcial, utiliza en sus técnicas la energía propia del ser humano, no la energía cinética producida por el movimiento de la masa constitutiva de los huesos y músculos. Como hemos dicho anteriormente la energía del cuerpo sería más asimilable a la energía de tipo hidráulico. Esta es la misma diferencia que existe entre un golpe con un martillo normal y un martillo neumático, uno golpea con la energía de su masa, el otro debido a la expansión del aire comprimido.

Quinto la práctica del Chi Kung puede llevar a la unión del hombre con el cielo. Llegar a santo. Este apartado tiene dos partes. Por un lado se consigue tener el equilibrio total, el Yang y el Yin juntos; si esto es así, si no hay desequilibrio, si no hay nada más Yang de lo que debe ser, ni nada más Yin de lo que corresponde no puede haber enfermedad, si hay equilibrio no hay movimiento. Por otra parte si la energía del cuerpo llega a todos los sitios donde debe llegar y en la medida precisa ¿cómo puede producirse la enfermedad?. Por eso con el Chi Kung, que es trabajo para el movimiento adecuado de la energía, se puede llevar la energía a todos los sitios del cuerpo con el flujo adecuado, y si llega la energía llegan los líquidos, la sangre y con ellos todos los elementos necesarios para cada una de las células.

LOS MOVIMIENTOS

¿Cómo deben ser los movimientos del Chi Kung? ¿Es preciso que sean bonitos? Lo más importante de los movimientos de Chi Kung es que se mueva lo que se tiene que mover. Lo que se pretende es dar masaje a los órganos, esto es lo que nos proporcionará la energía, y esta energía es lo que nos mantendrá la salud. Se puede tomar una medicina, pero la salud a base de medicinas no es duradera, se termina cuando termina su efecto. La salud basada en la circulación de energía, en el masaje a los órganos es acumulativa y permanente, más se trabaje mas energía se posee y la salud va en aumento. Pero para eso es esencial mover lo que hay que mover.

EL CHIKUNG REAL

¿Cómo se sabe si un movimiento de Chi Kung es bueno o malo? El movimiento debe de hacer circular la energía por caminos determinados, y esto debe sentirse. Chi Kung es movimiento, pero

movimiento con conocimiento, si se llega a realizar el movimiento correctamente se tiene energía y se siente, si no, no hay energía. Si se hace meditación o simplemente se piensa en el movimiento y todavía no se ha hecho circular la energía, el mero pensamiento no hará nunca que la energía circule, no llegará nunca a sentirse la energía.

Si no se tiene salud ¿Cómo puede obtenerse la salud mediante Chi Kung? Es preciso realizar el movimiento de manera que se realice masaje sobre los diferentes órganos. Si se realiza el movimiento sin pensar, sin saber cual es el pensamiento que debe mantenerse durante el movimiento, los beneficios serán muy limitados. Es preciso saber para qué es cada movimiento, saber cual es el pensamiento que corresponde al movimiento, de lo contrario la energía no hará acto de presencia ya que permanecerá en los sitios que ocupaba hasta ese momento.

El principal objetivo de la práctica del Chi Kung es, mediante el movimiento, movilizar la energía que está estancada en el cuerpo y hacerla salir de sus sitios a fin de que pueda circular por los canales naturales.