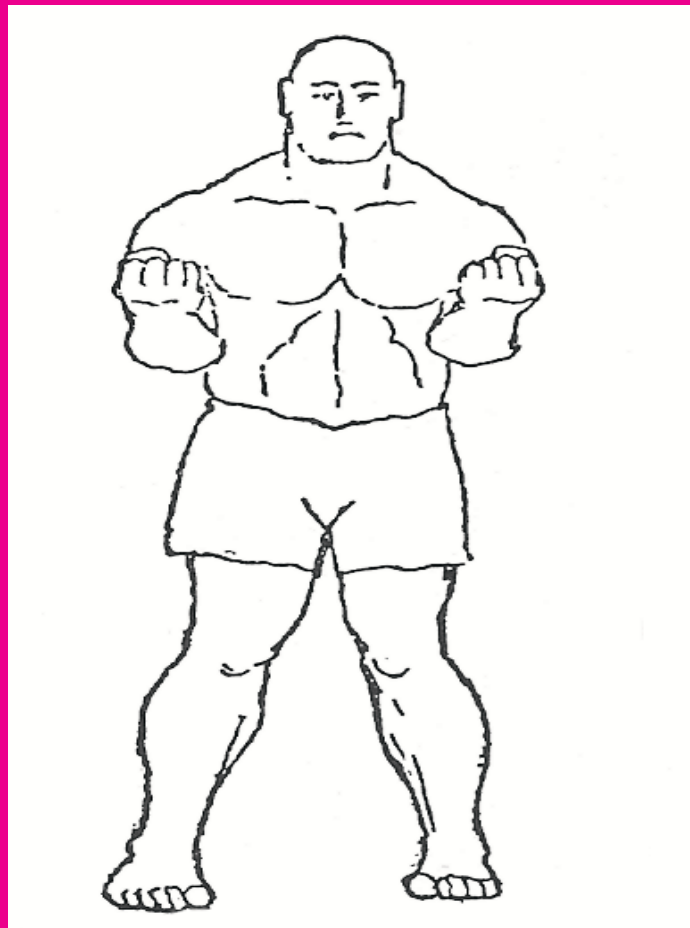


ESTUDIO DEL QI: LA RESPIRACIÓN EN EL KATA SANCHIN



Ramón Fernández-Cid Castaño C.N. 6º Dan
Septiembre de 2.004

En mi anterior trabajo, realizado para el Anuario 2004 de la Federación Madrileña de Karate, intentaba explicar algunos de los conocimientos básicos sobre los que se fundamenta la Medicina Tradicional China, tales como el Yin y el Yang , los Pakua y la Ley de los Cinco Elementos o de las Cinco Fases, y su relación directa en las técnicas del estilo Shito Ryu que yo practico.

En el presente estudio (y otros siguientes) vamos a tratar de profundizar aún más en esos conceptos y contemplar cómo todas y cada una de las técnicas de Karate están influenciadas por ellos.

En mi trabajo anterior ,enfocado mas que nada, a explicar los fundamentos que regulan unas determinadas técnicas de Karate,se hablaba genéricamente de lo que era el yin y el yang, la ley de los Cinco Elementos y como se producía el fluir del Qi en los meridianos.

En este estudio vamos a profundizar aún mas en esos conceptos, y sobre todo, en la base energética de las técnicas de Karate así como en la explicación a cerca de los instrumentos que hemos heredado para ello.

¿Que es el Qi?

El **Qi** es la energía universal, todo tipo de energía presente en el universo recibe el nombre de **Qi**. En el cuerpo humano es la energía bioeléctrica que circula por el mismo.

El combustible que mantiene en funcionamiento el cuerpo humano es el **Qi**, pero éste debe estar perfectamente repartido por todas y cada una de las células que lo conforman, si se producen estancamientos o excesos se producirá la enfermedad .

Clases de Qi

La MTC considera que la energía (**Qi**), la sangre (**Shen**) y el líquido orgánico (**Jin Ye**) constituyen las materias fundamentales del cuerpo humano.

La energía o **Qi** engloba dos sentidos: materia y función. La materia esta constituida por las sustancias esenciales que tienen la función de estructurar el cuerpo humano y de mantener sus funciones vitales, así se denomina como “energías sustanciales” al aire puro que se inspira y a la energía esencial de los alimentos. La función designa a las diferentes actividades de los tejidos-órganos-entrañas como la energía del corazón, bazo, pulmón, riñón, estómago y la de los meridianos conocidas por “energías funcionales”.

Las “energías sustanciales” constituyen la base material de las “energías funcionales”,la energía funcional constituye la manifestación de la energía sustancial.

- Energía ancestral o primitiva (**Yuan Qi**)

Es la energía con la que nacemos, existe ya desde la formación del embrión, es congénita y es completada y alimentada por las sustancias quintaesenciales de los alimentos. Nutre y alimenta los tejidos y los órganos-entrañas (Zang-Fu) para que éstos puedan realizar sus funciones.

-
- Energía compleja (*Zong Qi*)

Es la energía que adquirimos con el aire puro inspirado por los pulmones y de la energía de los alimentos absorbidos y digeridos por el estómago y el bazo.

- Energía nutritiva (*Ying Qi*)

Es la sustancia nutritiva de la energía alimenticia producto de los alimentos en el bazo y en el estómago. Se extiende a través de los meridianos y circula junto con la sangre para alimentar todo el cuerpo.

- Energía defensiva (*Wei Qi*)

Forma parte de la energía Yang del organismo y es el producto de la transformación de las sustancias esenciales de los alimentos. Su circulación se produce fuera de los vasos o meridianos y se desplaza y reparte en los órganos-entrañas y por la superficie del cuerpo: piel, músculos, pelo, glándulas sudoríparas, tejido conjuntivo, tejido celular, tejido cutáneo, etc. Su principal función es la defensa de la superficie del cuerpo frente a la agresión exterior, también regula la apertura y cierre de los poros, la temperatura corporal y por último calienta y tonifica los tejidos y los órganos.

La energía compleja, la nutritiva y la defensiva son las energías adquiridas.

El transporte del Qi

Para poder llegar a todas las partes del cuerpo, el Qi es transportado a través de una serie de canales que llamamos meridianos. En la Medicina Tradicional China, los movimientos del Qi (energía) se ordenan según los trayectos particulares: Jing Mai y Luo Mai. Jing y Luo son dos grandes tipos de vías o vasos (Mai) que toman con preferencia el Qi para circular por todas las partes del cuerpo: los meridianos Jing y sus colaterales Luo. La expresión Jing Luo es el término genérico que determina el conjunto de la red formada por los meridianos y sus colaterales. Hay doce canales principales y ocho vasos extraordinarios que se encargan de almacenar, regular y repartir el Qi. Cada uno de esos canales está conectado con un órgano interno en uno de sus extremos mientras que el otro extremo está conectado con un dedo del pie ó de la mano. Por ello se los nombra con el nombre del órgano al que están conectados y también con el nombre del miembro, por ejemplo: el meridiano del Corazón recibe el nombre de *Shou* (Brazo) *Xiao* (Pequeño) *Yin*, o lo que es lo mismo : *Pequeño Yin del Brazo*.

De los ocho vasos extraordinarios, cuatro están en el tronco y los otros cuatro en las piernas; son vasos que almacenan el Qi y regulan el flujo del mismo en los doce canales primarios.

Los meridianos son vectores del Qi-Xue, es decir, son la base de la circulación de la energía. El organismo humano está formado por un conjunto de sistemas muy complejos: 5 órganos, 6 entrañas, 4 miembros, 5 sentidos, piel, pelo, carne, músculos, sangre, líquidos orgánicos, energía, etc. Cada uno de estos elementos tiene una función fisiológica específica, cuyos resultados conducen a la activación de la totalidad de las funciones del organismo afines al exterior e interior, arriba y abajo, y que conservan constantemente una armonía y un equilibrio. Esta unión orgánica se establece gracias a la conexión de los Jing Luo situados en las diferentes partes del cuerpo.

Según el *Ling Shu*: «en el interior, los 12 Jing Luo (meridianos principales) responden a los órganos-entrañas; en el exterior se unen a las manos, pies y articulaciones». Así vemos que los Jing Luo penetran en profundidad en el cuerpo para relacionar entre sí todos los tejidos y las vísceras, para permitir que el Qi Xue y las sustancias nutritivas necesarias para la conservación de la vida circulen ininterrumpidamente asumiendo las funciones de nutrición y de mantenimiento, es decir, las funciones fisiológicas normales.

Clasificación de los Jing Luo.

Cada meridiano principal forma, junto con los meridianos secundarios y los vasos Luo, una organización compleja que se extiende a varios niveles. He aquí un esquema de este complejo sistema:

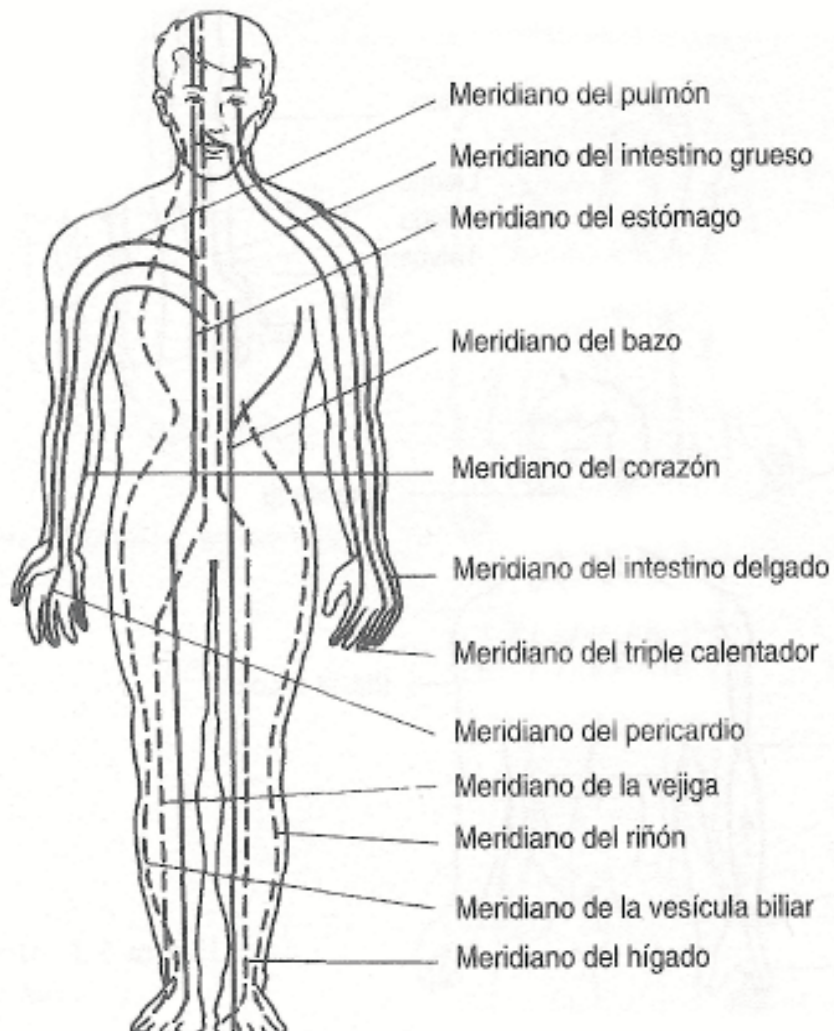
Sistema de los Jing Luo	Meridianos (Jing)	12 meridianos principales constituyen la vía principal por donde circula la energía y la sangre (cada uno conecta con un Zang o un Fu)
		12 meridianos distintos: son ramificaciones de los 12 meridianos principales. Van, sobre todo, al interior del cuerpo para reforzar la conexión de un Zang o un Fu.
		8 meridianos extraordinarios: se entrecruzan con los meridianos principales, regularizando el vacío o plenitud de éstos.
	Vasos Luo (Luo)	12 Luo transversales: hacen comunicar las parejas de los meridianos en relación Biao-Li, a nivel de los 4 miembros.
		15 vasos Luo longitudinales: son ramas que surgen de los meridianos principales (más superficiales que éstos) y van a ciertos lugares donde no llegan los meridianos principales
		Vasos capilares: son ramificaciones que se expanden desde los vasos Luo. Son finos, pequeños y superficiales.
Partes de la unión	Unión interna	Órganos: corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón, y Pericardio
		6 entrañas: intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga, triple recalentador
	Unión externa	12 meridianos tendido-musculares: parten de los 12 meridianos principales y circulan por los tendones, músculos y articulaciones que están en sus trayectos
		12 territorios cutáneos: son zonas cutáneas que reflejan la función y el estado de energía de los 12 meridianos principales (son la prolongación a nivel cutáneo de éstos)

Los 12 meridianos principales.

Los 12 meridianos principales constituyen el eje del sistema Jing Luo, es decir, los canales más importantes que activan la circulación de Qi Xue. Cada Zang-Fu conecta con uno de estos 12 meridianos.

Los meridianos Yang circulan por la cara externa de los miembros (que es Yang) y conectan con los Fu (entrañas).

Los meridianos Yin circulan por la cara interna de los miembros (que es Yin) y conectan con los Zang (órganos).



Denominación. La denominación de los 12 meridianos principales se establece en función de:

1. Que circulen por el brazo-mano o pierna-pie.
2. Que conecten con un Zang (Yin) o un Fu (Yang).
3. Que circulen por la cara interna de los miembros (Yin) o por la cara externa (Yang).
4. la cantidad de Yin-Yang de cada uno (en relación con los 3 Yin y 3 Yang), es decir:

Tai = supremo **Shao** = pequeño

Jue = final **Ming** = claridad

Así, comenzando por el meridiano del pulmón (el primero que recibe la energía como hemos visto), tendremos:

Unión Tai Yin (P-B) Unión Yang Ming (IG-E)	Meridiano del pulmón -Tai Yin de la mano
	Meridiano del intestino grueso - Yang Ming de la mano
	Meridiano del estómago -Yang Ming del pie
	Meridiano del bazo - Tai Yin del pie
Unión Shao Yin (C-R) con Tai Yang (ID-V)	Meridiano del corazón - Shao Yin de la mano
	Meridiano del intestino delgado - Tai Yang de la mano
	Meridiano de la vejiga -Tai Yang del pie
	Meridiano del riñón - Shao Yin del pie
Unión Jue Yie (MC-H) con Shao Yang (TR-VB)	Meridiano del Pericardio - Jue Yin de la mano
	Meridiano del Triple recalentador - Shao Yang de la mano
	Meridiano de la vesícula biliar - Shao Yang del pie
	Meridiano del hígado -Jue Yin del pie

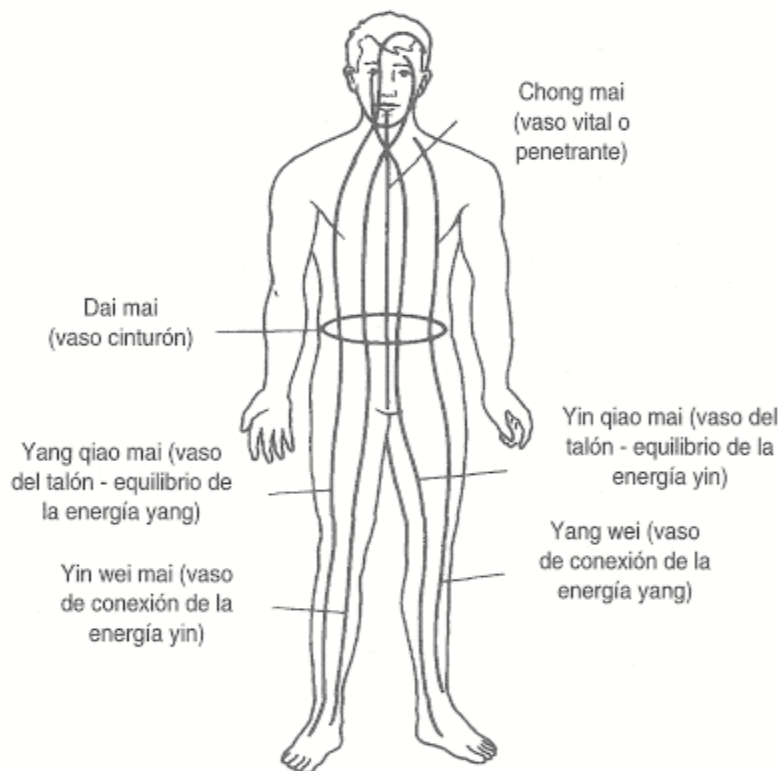
Por tanto, el nombre completo de un meridiano hará referencia a estos cuatro aspectos a los que nos hemos referido. Por ejemplo:

- El Tai Yin del pie (meridiano del bazo).
- El Yang Ming de la mano (meridiano del intestino grueso).

Los 8 meridianos curiosos

Los meridianos curiosos son una categoría de meridianos que emprenden vías y trayectos diferentes y distintos de los 12 meridianos principales. Los 8 meridianos curiosos son:

Du Mai	Vaso Gobernador
Ren Mai	Vaso Concepción
Chong Mai	Vaso estratégico
Dai Mai	Vaso Cintura
Yang Wei Mai	Vaso enlace Yang
Yin Wei Mai	Vaso enlace Yin
Yang Qiao Mai	Vaso movilidad Yang
Yin Qiao Mai	Vaso movilidad Yin



A diferencia de los 12 meridianos principales, los 8 meridianos curiosos, no entran en contacto directo con los órganos-entrañas. Pero todos tienen una relación directa o indirecta con el **Jing** del riñón. Los antiguos chinos compararon a los meridianos principales con los ríos y a los 8 meridianos curiosos con los lagos. Los 8 meridianos curiosos poseen unas funciones fundamentales:

1. *Los 8 meridianos curiosos regulan la energía y la sangre de los meridianos.* Los 8 meridianos curiosos se extienden y circulan entre los 12 meridianos principales. Cuando la energía de los meridianos principales y de los órganos-entrañas se encuentra en exceso los meridianos curiosos pueden recibir el exceso. Cuando las necesidades de energía del cuerpo aumentan por el crecimiento de la actividad física, la energía de los meridianos curiosos acude como refuerzo. Por tanto, los meridianos curiosos reciben y alimentan, y es por ello que los antiguos chinos los compararon con los lagos y a los meridianos principales con los ríos: «cuando llueve los ríos se llenan y el agua que sobra va a depositarse en los lagos». De manera que los 8 meridianos curiosos regulan la salida de la corriente de agua, es decir, la cantidad de energía de los meridianos principales.
2. *Los meridianos curiosos sirven de enlace entre los 12 meridianos principales.* La mayoría de los meridianos curiosos son derivados de los meridianos principales. A lo largo de su trayecto se unen o se cruzan con otros meridianos y los enlazan entre sí. Por ejemplo: el Du Mai enlaza los 6 meridianos Yang del pie y de la mano; la energía de los meridianos Yang converge en el punto Da Zhui (14 DM); el Ren Mai enlaza los 3 meridianos Yin del pie por medio de los puntos Guan Yuan (4 RM) y Zhong Ji (3 RM); El Dai Mai encierra en la región de la cintura todos los meridianos que pasan verticalmente, etc.

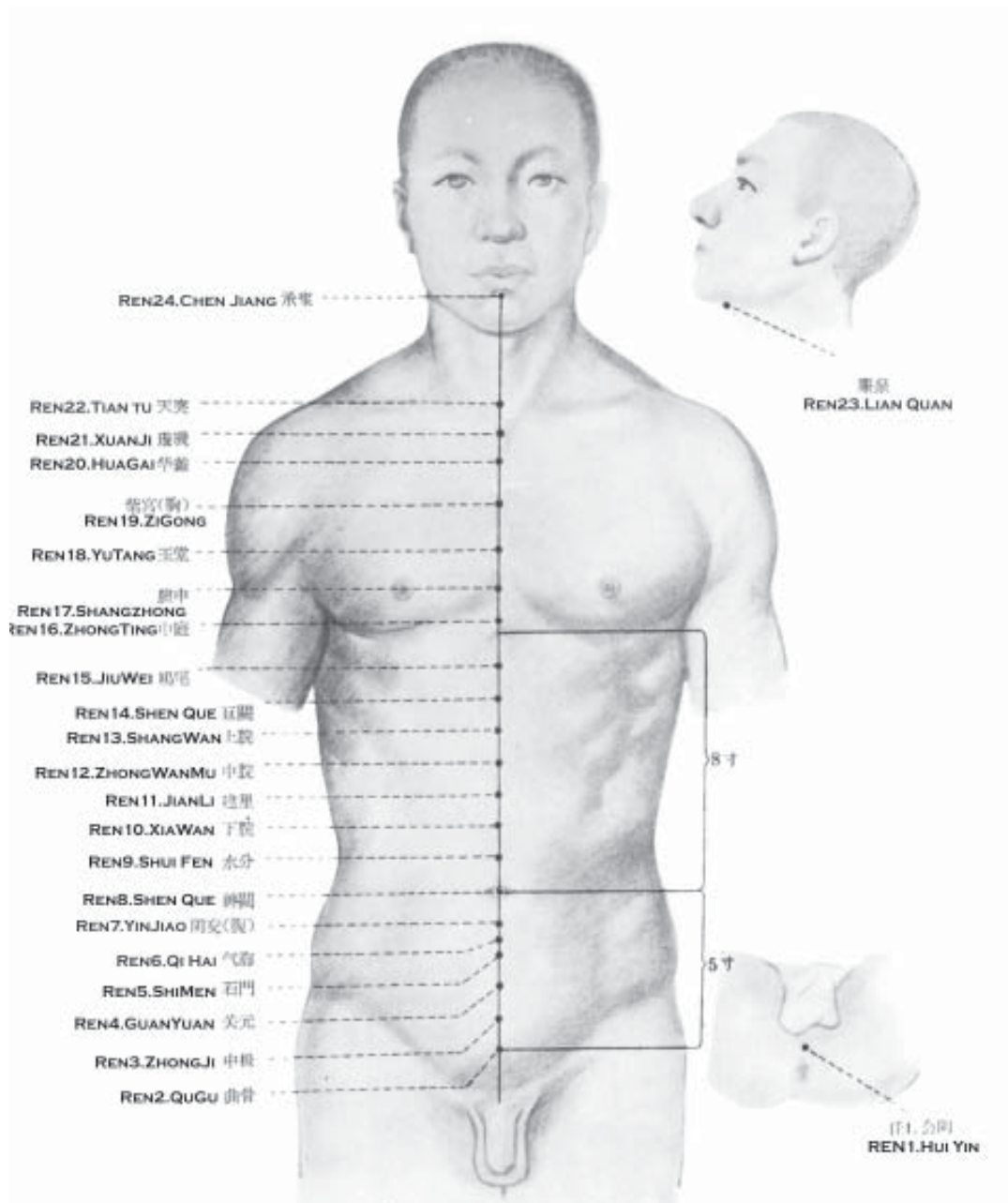
Además, excepto el Du Mai y el Ren Mai, que poseen sus propios puntos, los demás meridianos curiosos sólo poseen los puntos de cruce situados en los meridianos principales y en el Du Mai y Ren Mai. De manera que los meridianos curiosos poseen una función de unión, mando y regulación de los 12 meridianos principales.

Ambos meridianos se encuentran situados en el centro del cuerpo, uno (el Ren Mai) en la cara frontal del cuerpo y el otro (Du Mai) en la cara posterior del mismo.

El Ren Mai o canal Yin comienza en el perineo, en el punto Hui-Yin, punto situado en la base del tronco, a medio camino entre los testículos o la vagina y el ano. Sube por la parte frontal del cuerpo, pasa los órganos sexuales, el estómago, los órganos internos, el corazón y la garganta, terminando en la punta de la lengua.

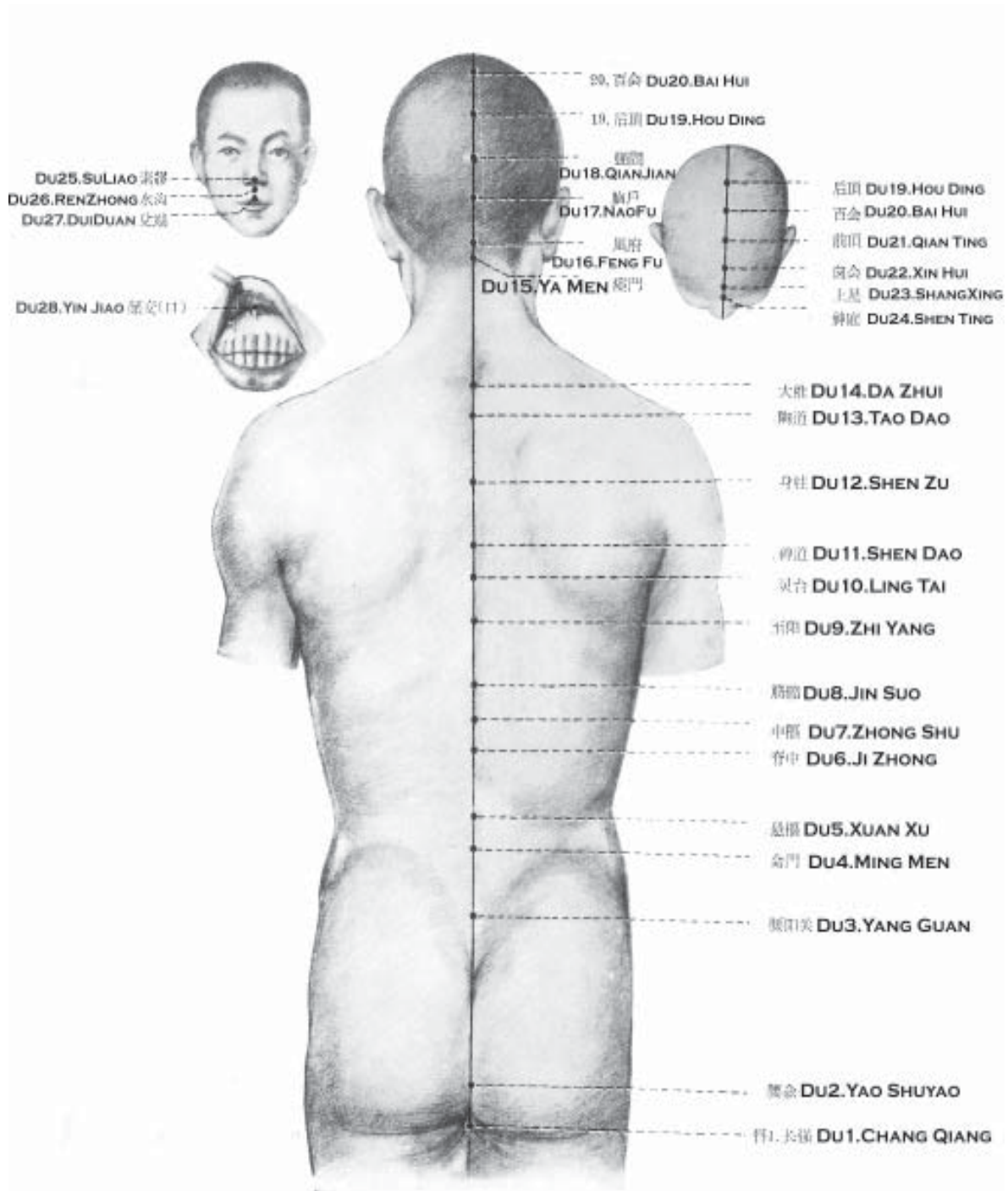
El Ren Mai (vaso concepción), posee sus propios puntos que son un total de 24:

1. *Hui Yin*. 2. *Qu Gu*. 3. *Zhong Ji* (Mu de la vejiga). 4. *Guan Yuan* (Mu del intestino delgado). 5. *Shi Men* (Mu del San Jiao). 6. *Qi Hai*. 7. *Yin Jiao* (cruce del Ren Mai, Chong Mai y Zu Shao Yin). 8. *Shen Que* 9. *Shui Fen*. 10. *Xia Wan* (cruce del Ren Mai y el Zu Tai Yin (B)). 11. *Jian Li*. 12. *Zhong Wan* (Mu del estómago). 13. *Shang Wan*. 14. *Shen Que* (Mu del corazón). 15. *Jiu Wei* (Luo del Ren Mai). 16. *Zhong Ting*. 17. *Shang Zhong* (Mu del Maestro del corazón, reunión del Qi). 18. *Yu Tang*. 19. *Zi Gong*. 20. *Hua Gai*. 21. *Xuan Ji*. 22. *Tian Tu* (cruce del Yin Wei Mai). 23. *Lian Quan* (cruce del Ren Mai y Zu Yang Ming). 24. *Cheng Jiang*.



El Du Mai llamado también vaso Gobernador o canal Yang también comienza en el perineo pero sube por la parte posterior del cuerpo. Parte del perineo pasando por la rabadilla, por el sacro, luego por la columna, hasta llegar al cerebro, descendiendo finalmente hasta el paladar. El Du Mai (vaso gobernador) es uno de los 8 meridianos curiosos y posee sus propios puntos, 28 en total:

1. Chang Qiang (Luo del Du Mai).
2. Yao Shu Yao.
3. Yang Guan.
4. Ming Men.
5. Xuan Shu.
6. Ji Zhong.
7. Zhong Shu.
8. Jin Suo.
9. Zhi Yang.
10. Ling Tai.
11. Shen Dao.
12. Shen Zhu.
13. Tao Dao.
14. Da Zhui.
15. Ya Men.
16. Feng Fu.
17. Nao Fu.
18. Qian Jian.
19. Hou Ding.
20. Bai Hui.
21. Qian Ting.
22. Xin Hui.
23. Shang Xing.
24. Shen Ting.
25. Su Liao.
26. Ren Zhong (Shui Gou).
27. Dui Duan.
28. Yin Jiao.



El Qi debe circular suavemente por los doce canales y para ello es necesario que mantengamos los depósitos llenos para que regulen y distribuyan su flujo, también es necesario que nuestro Qi se comunique con el de nuestro entorno exterior a través de las llamadas *Cinco puertas* :

La principal es la cabeza (Yin Tang) y hay cuatro puertas secundarias:

La cavidad Laogong (Pc-8) situada en el centro de las palmas de las manos

La cavidad Yongquan (R-1) situada en las plantas de los pies

También se consideran puertas menores las puntas de los dedos de manos y pies, y en general todos los poros del cuerpo.

En la MTC se considera al Qi como Yin y al cuerpo físico como Yang, ya que el Qi es intangible mientras que el cuerpo físico puede verse y tocarse.



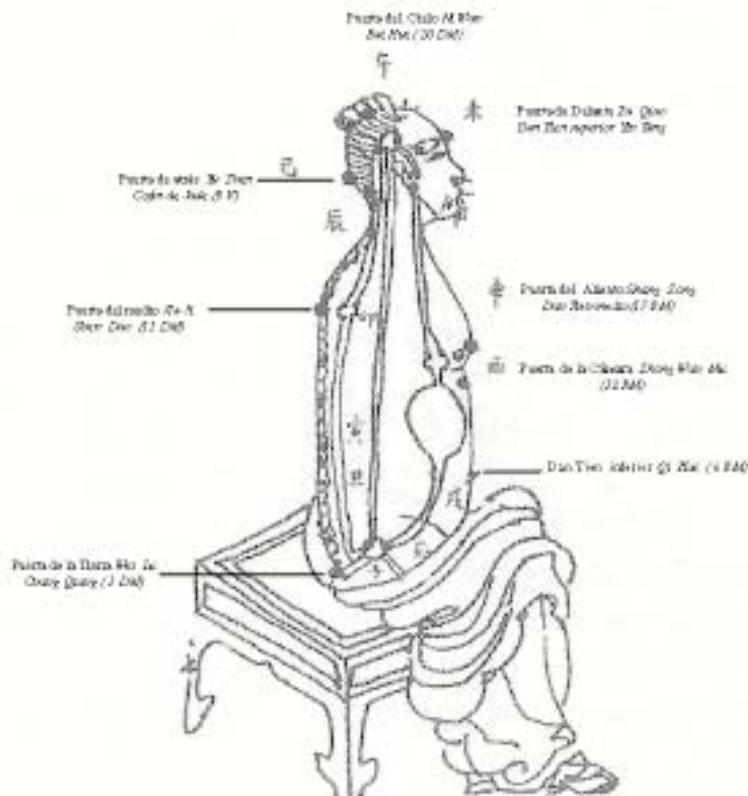
Los antiguos maestros taoistas de la escuela Lian Dan hablaban de siete puertas secretas:

Ni Wan :

También llamada Bai Hui (20 DM) o puerta del cielo, situada en medio de la bóveda craneal, en la vertical de la hipófisis, también llamado reloj biológico. Tiene una clara función reguladora de las diferentes condiciones en las que se encuentra un individuo, tanto de noche como de día, por lo que se refiere a temperatura, tensión arterial, respiración, pulso, glicemia, etc. Estados que evolucionan sin cesar siguiendo leyes precisas en función de la claridad diurna y de la oscuridad nocturna. Este punto debe trabajarse entre las 11.00 y las 13.00 horas.

Wei Lü:

Puerta de la Tierra, también llamada *Chang Qiang* (1 DM). Primer punto del meridiano de Du Mai o Vaso Gobernador. Controla los primeros movimientos del Yang. Abrir este punto equivale a encender el fuego del horno, provocando el ascenso de la energía yang y el reparto de su calor por todo el cuerpo. Su trabajo debe realizarse entre las 23.00 y la 1.00 horas.



Jia Ji :

La puerta de enmedio, también llamado Shen Dao (11 DM). Situado en el centro de la columna en la vértebra D5. Su franja horaria va desde las 5.00 a las 7.00 horas.

Yu Zhen :

La puerta de atrás o Cojín de Jade, punto 9 del meridiano de Vejiga. Se trata de un punto de transición entre la médula espinal y el encéfalo. Localizado a 1.3 cun lateral al DM 17 en el lado lateral del borde superior de la protuberancia occipital externa. Antiguamente se le consideraba el punto de unión entre cuerpo y espíritu. Los maestros taoístas recomendaban trabajar este punto entre las 9.00 y las 11.00 horas durante los seis periodos de crecimiento del yang.

Zu Qiao:

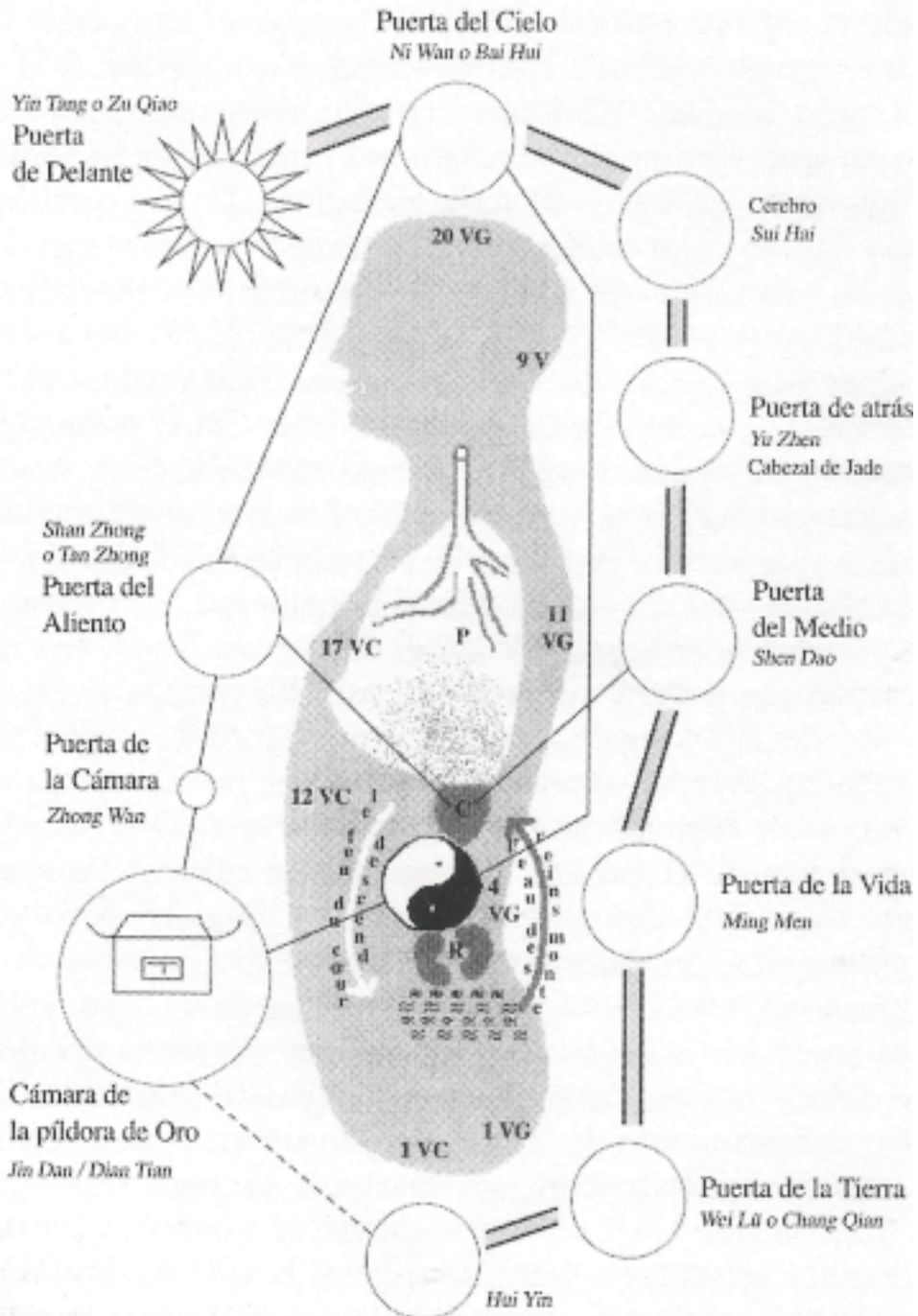
La puerta de delante, también llamado Yin Tang o entrecejo, situado entre ambas cejas llamado también Dan Tien superior. Controla el corazón “punto de entrada del Qi cuando el espíritu se concentra, así como el punto terminal del Qi auténtico que nutre al Shen inicial” Su horario es de 13.00 a 15.00 horas.

Shang Zhong :

Es la puerta de la energía Qi también llamado por los médicos como 17 RM o Dan Tien medio. Es la clave del aparato energético. Abrirlo equivale a permitir los intercambios entre el Qi externo y el Qi interno. Lugar donde reside el Qi maestro, trabajarlo entre las 15.00 y las 17.00 horas.

Zhong Wan :

Es la puerta de la Cámara, punto 12 de RM. El Qi circula a través de él para llegar al Dan Tien inferior o *Qi Hai* (6 RM). Los maestros taoistas recomendaban trabajar este punto entre las 17.00 y las 19.00 horas.



Como dirigir el Qi

En las Artes Marciales todo esto tiene una aplicación práctica ya que el adecuado entrenamiento nos facilita el poder dirigir nuestro **Qi** en la dirección deseada, ello hará que la respuesta muscular sea más rápida y también más fuerte ya que **Li** (la fuerza muscular) depende también del **Qi**.

El mecanismo mediante el cual el **Qi** puede ser desplazado o acumulado en un determinado punto de nuestro cuerpo es porque la mente regula el envío del **Qi** a los músculos o a la zona en la que nuestro pensamiento ha decidido que se necesita.

No creo necesario explicar , aquí y ahora, la noción de *Kime* tan conocida por todos los karatekas.

El fin último del entrenamiento en las Artes Marciales es el de conseguir el dominio del **Qi**, y mediante ese dominio llegar a un estado de tranquilidad y clarividencia que los chinos llaman *Wuji* y los japoneses *Mu shin*. *Wuji* significa “sin polos” y es un estado en el que nada se distingue de ninguna otra cosa. Podríamos decir que se refiere al equilibrio emocional.

La mente como director del Qi

Los chinos distinguen entre dos tipos distintos de mente: Por un lado está la mente emocional llamada **Xin** (a la que los japoneses llaman *Kokoro* o corazón), Por otro lado tenemos a **Yi** también llamada mente racional o sabia .La mente emocional nos mantiene excitados, alerta, preparados y ágiles. La mente sabia o racional nos mantiene tranquilos y nos da opciones y opiniones claras y acertadas. Cuando se consigue combinar adecuadamente, mediante el entrenamiento, **Xin** y **Yi** se ha llegado a la maestría.

El corazón o mente emocional **Xin** es la primera que reacciona ante los estímulos externos, por ello **Yi** , la mente sabia o racional , se genera a partir de **Xin**, juzgando los estímulos que ha captado la mente emocional. La adecuada combinación de ambas mentes nos da el equilibrio y el control. Este control es el resultado de tener una circulación de Qi fuerte y sana y por lo tanto de ser capaces de moverlo hacia dónde queramos.

A la demostración exterior del Qi mediante la fuerza muscular lo llamamos **Li** (Chikara en japonés).

Desde el punto de vista de las Artes Marciales Yueh Fei, el General de la dinastía Song al que se le atribuye la creación del estilo Xingyi Chuan (el cual dijimos que era el origen del Kata Channan o Chiang nan después llamado Pinan) estableció en uno de sus escritos que había seis tipos de combinaciones (Liu He Lun), tres de origen interno y tres de origen externo:

Las de origen interno son: El **Xin** se combina con el **Yi**, el **Yi** se combina con el **Qi** y el **Qi** se combina con el **Li**, o lo que es lo mismo: la mente emocional se combina con la mente racional o sabia y ésta se combina con el Qi, a su vez el Qi se combina con la fuerza muscular o **Li**.

Las de origen externo son: las manos se combinan con los pies, los codos se combinan con las rodillas, los hombros se combinan con las caderas.

En China se considera que el **Xin**, que es la mente generada por las emociones, y el **Yi**, que es la mente generada por el juicio racional o sabio, han de combinarse haciendo que la excitación producida por el **Xin** sea controlada y tranquilizada por el **Yi**. Mediante esta combinación se podrá concentrar el **Yi** y guiar el **Qi** de un modo efectivo para que se combinen el **Yi** y el **Qi**. Una vez combinados el **Yi** y el **Qi** y cuando el **Yi** pueda llevar al **Qi** a los músculos para energizarlos, se podrá incrementar la fuerza muscular **Li** hasta un nivel elevado, con lo que se combinarán el **Qi** y el **Li**.

Estas combinaciones, tanto las de origen interno que son intangibles o invisibles, como las de origen externo no son únicas, ya que hay otras partes del cuerpo que deben combinarse, y porque en realidad, para ser efectivos, la totalidad del cuerpo debe comportarse como una sola unidad.

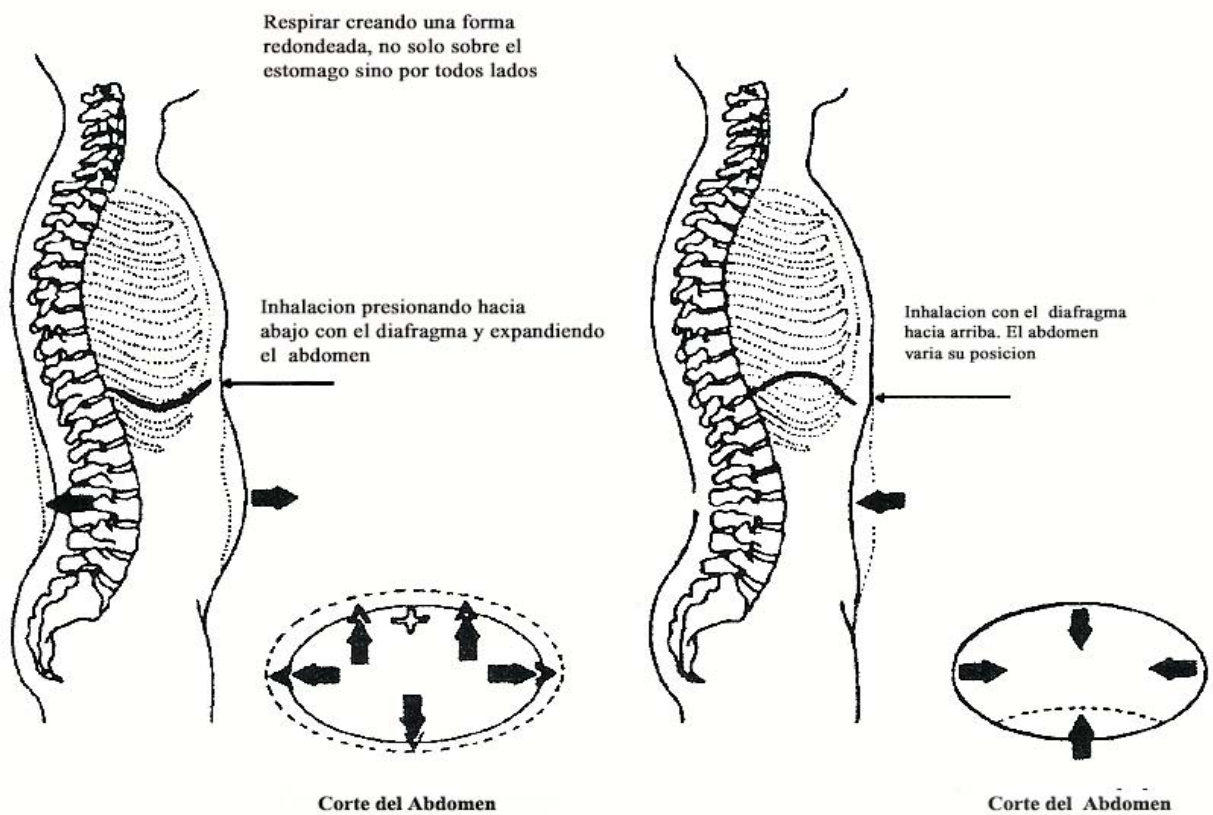
Cuando acumulamos Qi mediante cualquier ejercicio adecuado para ello, especialmente los referidos al Chi Kung (Kiko en japonés), es necesario que se den las citadas combinaciones: el corazón (Xin) y el espíritu (Yi) deben estar tranquilos, para que el pensamiento pueda efectuar sus funciones con normalidad y su acción pueda resultar beneficiosa. En ese momento son muy importantes las sensaciones, ya que la que experimentamos nos indica la presencia del **Qi**. Posteriormente, y siempre bajo la acción del pensamiento, debemos conducir ese **Qi** hacia el interior con el fin de que nutra la sangre y las cinco visceras. Entonces se producirá la irradiación a todo el cuerpo, e incluso hacia el exterior de éste dando la sensación de una gran fuerza.

Durante esta práctica, no importa en que postura, cualquier movimiento requiere que manos y pies, codos y rodillas, caderas y hombros estén reunidos y combinados, de no ser así no será eficaz. De esta forma queda armonizada la parte externa y dominado el interior.

Acumulación del Qi : La respiración

En el Chi Kung chino, y en todas las Artes Marciales en general, existen dos formas de respiración, una es la respiración abdominal profunda normal y otra es la respiración abdominal profunda inversa.

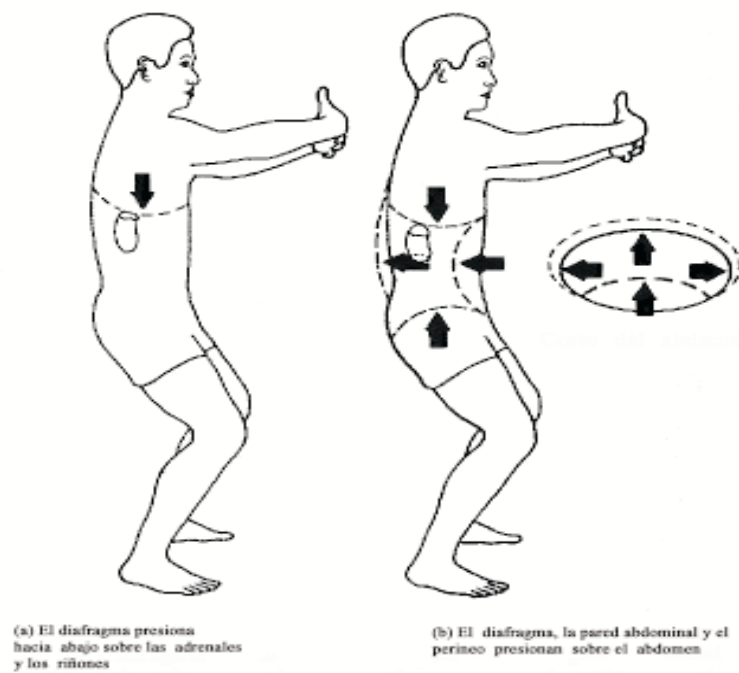
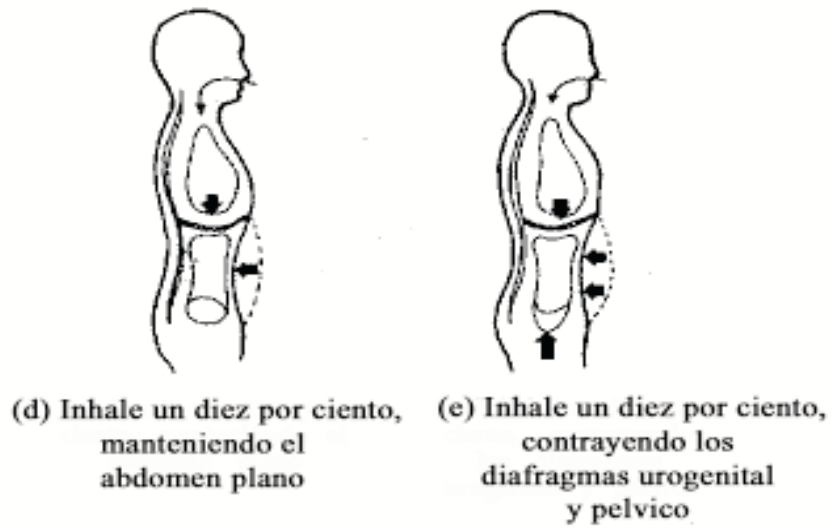
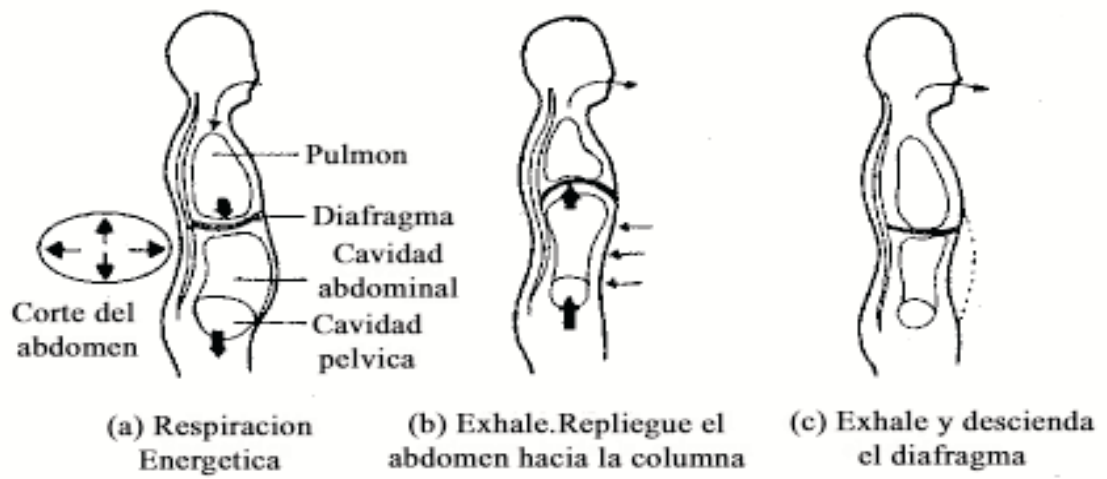
En la respiración abdominal profunda normal los músculos que regulan la contracción y la expansión de los pulmones están más relajados y esto hace que los pulmones se expandan más y tomen más oxígeno. Este tipo de respiración, menos forzada, hace que la mente se pueda llevar hacia un estado más tranquilo y relajado. En la respiración abdominal normal el diafragma baja, presionando los órganos vitales y permitiendo que los lóbulos inferiores de los pulmones se llenen de aire forzando también a que el abdomen sobresalga. El pecho y el esternón se hunden, al exhalar el estómago recobra su postura plana.



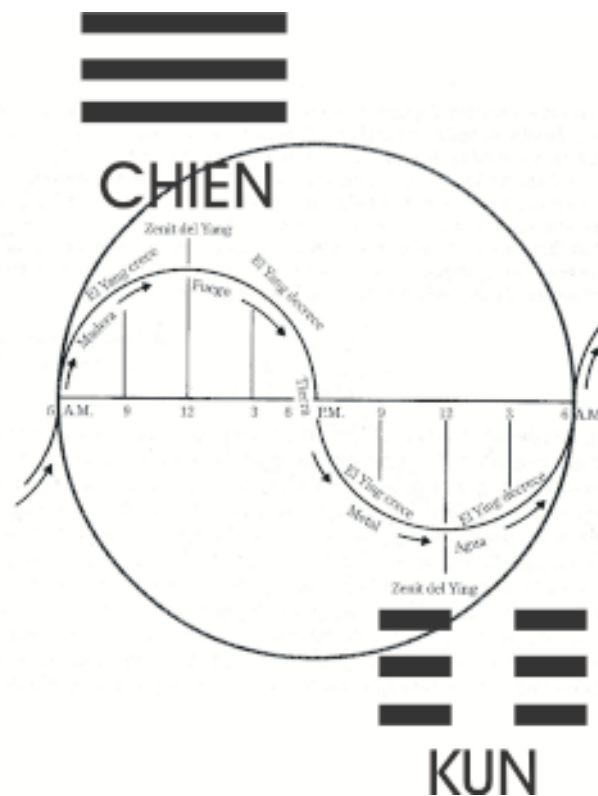
(a) Respiracion Abdominal

(b) Respiracion Inversa

Por otra parte, cuando lo que se pretende es guiar el **Qi** hacia las extremidades para energizar los músculos y manifestar el **Li** (fuerza muscular), la respiración que debe emplearse es la inversa. Al inspirar el estómago se aplana, empujando los órganos y el diafragma hacia arriba y permitiendo que el aire llene la totalidad de los pulmones, al exhalar el abdomen sale. Se ha descubierto que para acumular **Qi** en lo profundo de la médula y manifestar el **Jin** mejor en las extremidades lo mejor es hacer la respiración inversa coordinando la inspiración y la expiración para mover el **Qi** hacia dentro y hacia fuera.



Conducción consciente del Qi



En mi anterior trabajo para la FMK exponía como el Qi fluye a través de los meridianos siguiendo un determinado orden y sentido, así como unas determinadas pautas horarias. El esquema arriba expuesto indica la función sinusoidal mediante la que se representa ese flujo y los puntos máximo y mínimo del mismo. Los antiguos maestros taoístas representaban gráficamente el punto máximo de Yang por el trigramo CHIEN y el punto máximo de Yin por el trigramo KUN.

Yueh Fei dice en sus escritos que la inspiración es Yin y la expiración es Yang. Así que podemos considerar que la expiración máxima corresponde al Yang máximo y al trigramo CHIEN, y que la inspiración máxima corresponde al Yin máximo y al trigramo KUN.

El Yin inicial está asociado al agua y el yang inicial al fuego que es el que “coloniza” el cuerpo bajo la forma de *Jing* y Shen. Después del nacimiento, el yang del medio del trigramo CHIEN y el yin del medio del trigramo KUN cambian su posición dando lugar a los trigramas KAN y LI. Los antiguos taoístas creían que por medio de esta inversión era posible retornar al estado original, puesto que permutar el yang inicial del agua (trigramo KAN) con el yin inicial (trigramo LI) permitía encontrar de nuevo el yin y el yang iniciales. (Liu Dong en su obra Qi Gong La vía del sosiego)



KAN

LI

En Karate existen dos Katas que son un ejercicio de Chi Kung llamados Sanchin y Paipuren o Happoren. De entre ambos vamos a estudiar como funciona la respiración en Sanchin, para poder entender el mecanismo mediante el cual se aprende a circular el Qi por el cuerpo.

El nombre de Sanchin deriva del chino Saam Chien que significa tres guerras o tres batallas. Yo conozco el Sanchin practicado en Goju Ryu, Shito Ryu y Kyokushinkai ya que he entrenado las tres versiones, prácticamente iguales, sin embargo se trata de un kata *Go* o duro y modificado con respecto al Sanchin original del que está más cercana la versión de Uechi Ryu y que se realizaba con la mano abierta. También he visto versiones de Saam Chien realizadas en el Nan Chuan y cuya postura básica es Mabu o postura del caballo (Kiba dachi) y que son mucho más *Ju* o blandas.

En mi reciente viaje a China tuve ocasión de preguntar a los maestros Pan Ting Yu de Nan Chuan y Wan Qing de Tang Lang del Norte, a cerca de Sanchin, y ambos me confirmaron que era considerado un ejercicio de Chikung marcial, que lo correcto era ejecutarlo con la mano abierta, e incluso con el dedo gordo estirado, y que cada estilo lo practicaba en su postura característica.



Foto tomada en Wenzhou (Zhejian) con los maestros de Nanchuan (Shaolin del Sur) Pan Ting Yu y Shunyou Xu Julio de 2.004

Desde el punto de vista energético no tiene mucho sentido el puño cerrado ya que se bloquean los canales por los que circula la energía, especialmente el punto Laogong. Según las fuentes se dice que el responsable del cambio fue el maestro Higaonna, mientras que otras señalan a Chojun Miyagi el fundador del Goju Ryu. Sea como fuere, hay un debate actualmente a cerca de la forma de ejecutar Sanchin, ya que se le atribuye la culpa de la mala salud de la que gozan algunos practicantes de Goju Ryu, un estudio epidemiológico serio sería lo adecuado antes de emitir unas opiniones tan categóricas, por si acaso, yo recomiendo practicar las técnicas que vamos a relatar en la forma *Ju* o suave.

La parte esencial de Sanchin es la circulación del Qi en las órbitas o ciclos Xiao Shunten y Ta Sunten u Órbitas Micro y Macrocósmicas.

Ambas órbitas o ciclos (la Ta Shunten o Dai Shuten es una ampliación de la Xiao Shuten) especialmente la conocida como Microcósmica consisten en hacer circular el Qi a través de los dos meridianos Ren Mai y Du Mai mediante la respiración y la utilización de la concentración mental.

La lengua es una especie de interruptor que conecta ambos meridianos. Cuando toca el cielo de la boca, justo detrás de los dientes frontales, la energía puede fluir en círculo, subiendo por la columna y descendiendo por el frente. Ambos canales forman un circuito único y cerrado por el que transcurre la energía. Esta corriente de energía vital pasa por los principales órganos y centros nerviosos del cuerpo, suministrando a las células la sustancia creada por las diferentes energías, que les es necesaria para crecer, para curarse y para funcionar, desparramando así vitalidad por todo el cuerpo. Esta energía circulante forma la Órbita Microcósmica. Abriendo ésta y manteniéndola libre de bloqueos físicos y mentales, se podrá bombear la energía de la fuerza vital hacia arriba, por la columna vertebral.

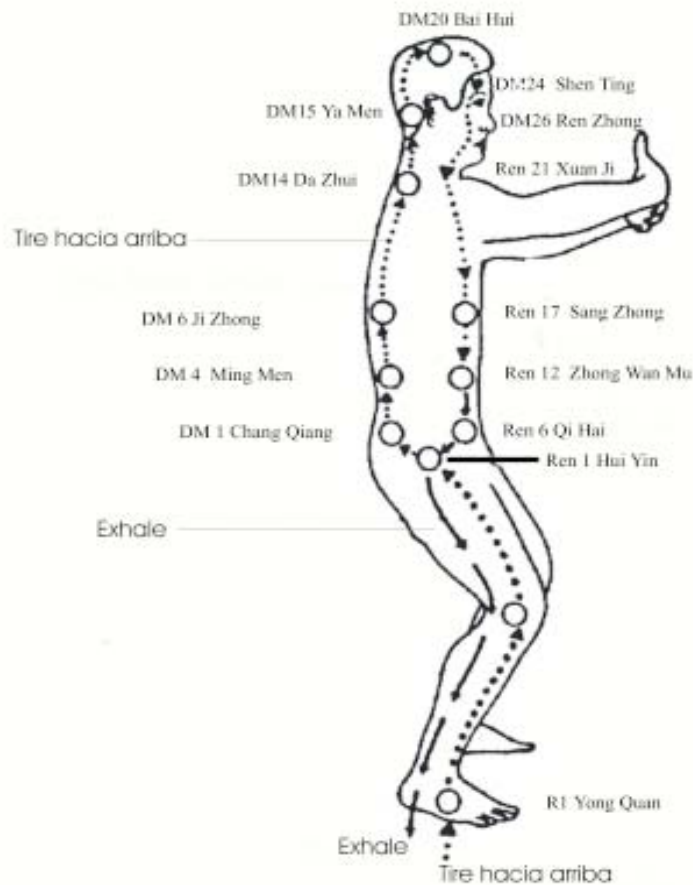
Cuando el canal Du Mai se encuentra bloqueado por la tensión y se acumula en la cabeza con una presión intensa, en forma de jaquecas, alucinaciones o insomnio, gran parte de la energía vital se escapa a través de los ojos, de las orejas, de la nariz y de la boca. Aprender a circular la energía por la Órbita Microcósmica es un paso muy importante en el proceso de eliminar los bloqueos del cuerpo y de la mente.

El Maestro Kanbun Uechi no se cansaba de repetir: “todo está en Sanchin” y, en efecto, la correcta práctica de Sanchin produce en el practicante un profundo bienestar y una gran carga energética que permite afrontar la dura práctica de los ejercicios del Karate, y en especial el combate.

En el caso de la Órbita Microcósmica también conocida por Pequeño Ciclo o por sus nombres chino (*Xiao Shuten*) y japones (*Sho Shuten*) el objetivo es hacer fluir la energía a través de los meridianos Vaso Concepción (Ren Mai) y Vaso Gobernador (Du Mai).

La Órbita Macrocósmica o Gran Ciclo también conocida por sus nombres chino (*Ta Shuten*) y japones (*Dai Shuten*) sirve para que el practicante aprenda a hacer circular la energía a través de todo su cuerpo, cargando de **Qi** algunos puntos vitales específicos en una especie de autoacupuntura, este tipo de entrenamiento también sirve para incrementar la potencia de los tendones, mantenible hasta una edad avanzada.

El entrenamiento de la Órbita Macrocósmica comienza por el enraizamiento en la posición, elevación anal, rotación de la pelvis, alineamiento de la columna, y posicionamiento de la lengua en el paladar superior, acompañado de la respiración abdominal, tomando el **Qi** de la Tierra que penetra a través del punto *R-1 Yongquan*, una vez conseguido el enraizamiento, se trata de conectar el **Qi** de la parte inferior del cuerpo con la parte superior, formando un todo.



La Órbita Macrocósmica (*Dai Shuten Kiko*) es una expansión de la Órbita Microcósmica haciendo que el **Qi** circule a través de los dos meridianos principales y también de las extremidades.

El Kata Sanchin en su versión forzada (con tensión dinámica) está estructurado para realizar el *Dai Shuten* de la forma más fácil posible. La tensión dinámica utilizada en algunas versiones de Sanchin durante el *Dai Shuten*, hace que el **Qi** se envíe hacia las extremidades y cerca de la superficie del torso, para que cuando el cuerpo se relaje el **Qi** pueda circular a través de él. La otra razón es para forzar que el **Qi** penetre en los huesos durante el proceso de “Lavado de la médula”.

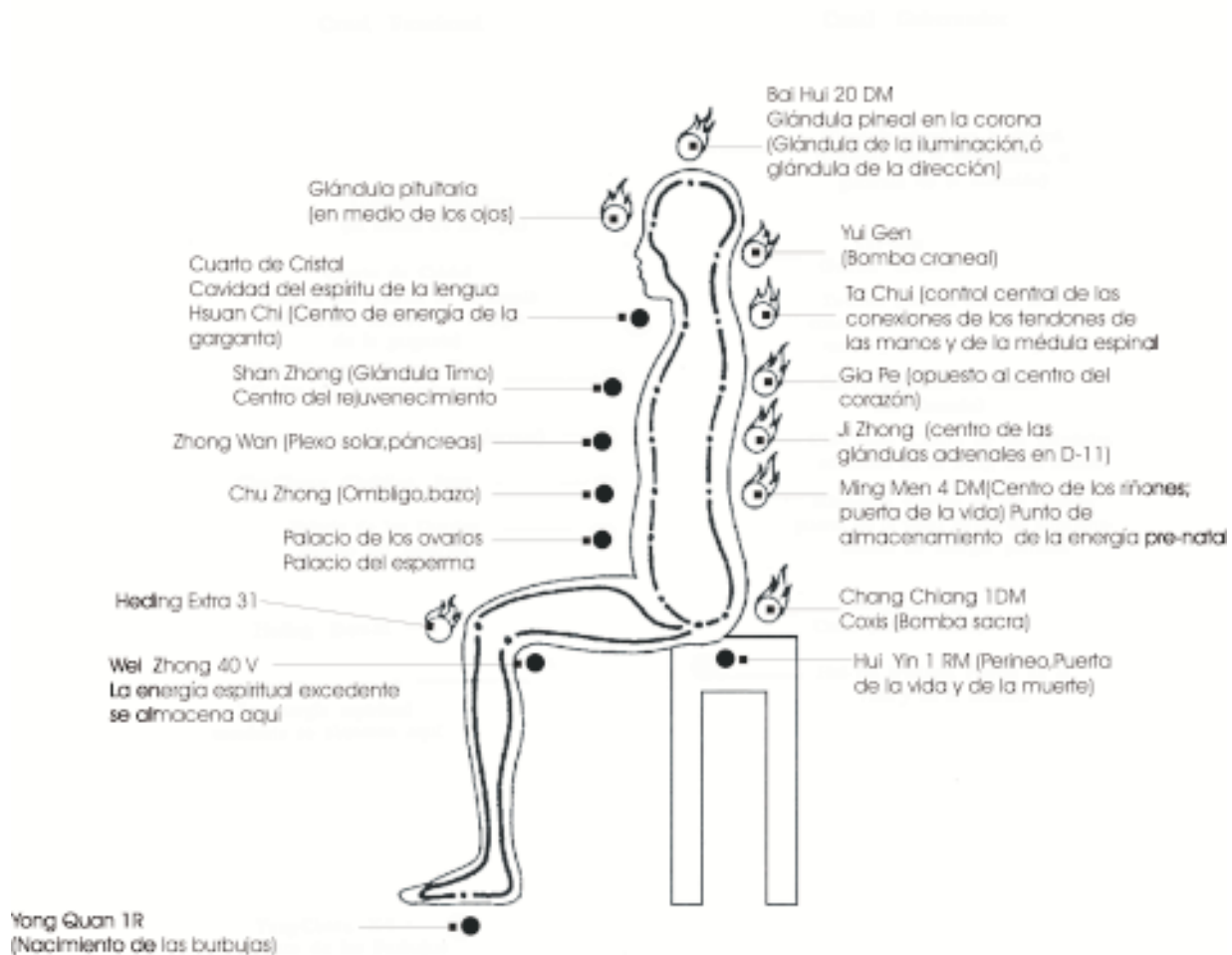
Tradicionalmente se reconoce a Bodhidharma o Ta Mo como el autor de dos obras esenciales llamadas *Yi Jin Jing* (en japonés *Ekkin Kiko*) o “Sistema para el fortalecimiento de los tendones” a través de 28 ejercicios flexibles y dinámicos. Y *Shi Shoei Jing* (en japonés *Senzui Kiko*) conocido como el “Canon del Lavado de la médula”. Ambas obras son complementarias, ya que el método presentado en la primera es imprescindible para comprender la segunda. Normalmente es necesaria una práctica de 1 a 3 años sobre el *Yi Jin Jing* antes de proceder con el entrenamiento descrito en el *Shi Shoei Jing*.

Una información exhaustiva de ambos métodos puede encontrarse en la obra del Dr. Yang Jwing-Ming “Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung”, así como en las de Mantak Chia : “Chikung Camisa de Hierro” y “Curación a través del Tao”.

La respiración en la Órbita Microcómica

Canal Funcional
Vaso Concepción
Ren Mai

Canal Gobernador
Vaso Gobernador
Du Mai



La respiración de la Órbita Microcómica puede practicarse en cualquier posición, bien sentado como en la imagen, tumbado o en la postura Mabu (Kiba Dachi) o Sanchin dachi. Coloquémonos como en la imagen con la punta de la lengua tocando el puente alveolar en el paladar de nuestra boca (justo detrás de nuestros dientes superiores). La lengua formará un puente entre los meridianos Ren Mai y Du Mai y facilitará el paso de la energía entre uno y otro. Relajar todo el cuerpo respirando de forma natural (forma budista). Inspirar profundamente hasta el Dan tien inferior con nuestro estómago. Imaginar el Qi fluyendo desde *DM 26 Renzhong* (en el medio del labio superior) bajando por la lengua, cuello y frente de nuestro cuerpo hasta el punto *Hui Yin RM-1* (en el perineo, entre el escroto y el ano). En la exhalación imaginar el Qi circulando desde *Hui Yin* hasta *Renzhong* moviéndose desde nuestro hueso sacro (*Chang Qian DM-1*) subiendo por nuestra espina dorsal, cuello, cabeza (*Bai Hui DM-20*) hasta llegar de nuevo a nuestro labio superior. Esta respiración la repetimos una y otra vez sintiendo como nos cargamos de Qi. La concentración mental es imprescindible. Con una práctica intensa podremos sentir como fluye el Qi a través de nuestra columna hasta el Dan Tien.

Este tipo de respiración hará que seamos capaces de mover fácilmente el Qi a través de nuestros meridianos Ren Mai y Du Mai y que sepamos almacenarlo en el Dan Tien inferior. Mientras hacemos esto los 12 meridianos principales estarán cada vez más energizados y nuestro cuerpo será cada vez más saludable. 20 minutos diarios de este ejercicio serán suficientes para mejorar enormemente nuestra salud. Nunca debemos interrumpir el ejercicio dejando el Qi en cualquier parte, cada 10 respiraciones debemos almacenar el Qi en el Dan Tien inferior.

Un tipo de respiración utilizado en Okinawa y llamado “Nun” es utilizado por los practicantes de Naha te para este fin.

En la respiración Budista o natural cuando inhalamos nuestro estómago se expande de forma natural. Cuando exhalamos nuestro estómago se contrae. Permanecemos relajados durante todo el proceso, sin concentrar los músculos abdominales.

En la respiración “Nun” es ligeramente diferente ya que nuestros músculos abdominales están ligeramente tensos durante un breve periodo.

En la respiración Taoista, totalmente opuesta a la Budista, los músculos están contraídos durante la inspiración y expandidos durante la expiración.

Como se realiza la respiración “Nun”:

En la inspiración, respirar igual que durante la respiración budista, utilizando el abdomen y no el torax. Relajar los músculos abdominales. Cuando estamos cerca de completar la inspiración total, tensar ligeramente los músculos abdominales y completar la inhalación. Después mantener el abdomen ligeramente tenso después de la inspiración y esperar algunos segundos antes de exhalar. Durante la exhalación comenzamos por relajar el abdomen, hasta relajarlo completamente hasta el fin de la exhalación. En la inspiración atraer nuestros testículos hacia dentro de nuestro cuerpo. Elevar el diafragma urogenital hacia arriba (el ano) también. Durante la exhalación bajar nuestro ano y nuestro pene/testículos.



Cuando practicamos el Kata Sanchin, lo primero es posicionarse de una forma correcta, la barbilla se retrae y el cuello se envía hacia atrás para alinear las vértebras cervicales con el resto de la columna vertebral, manteniéndola lo más recta posible. La pelvis también se gira ligeramente hacia adelante para eliminar la curva lumbar. Ello se realiza para que el **Qi** pueda fluir libremente a través del meridiano Du Mai. Para conectar con el meridiano Ren Mai la lengua debe pegarse al paladar justo detrás de los dientes superiores.

Cuando inhalamos debemos visualizar como el **Qi** desciende a través de la línea central del cuerpo (Ren Mai) hasta el área del Tanden (*Ren-6 Qi Hai*), mientras realizamos esto el abdomen se expande ligeramente. Esta ligera expansión, apenas perceptible, ayuda a que el **Qi** descienda al bajo vientre. Cuando estamos alcanzando el nivel superior de inhalación la pelvis rota ligeramente hacia atrás de manera casi imperceptible. Al mismo tiempo debemos visualizar el **Qi** circulando desde el Tanden hacia abajo del cuerpo y hasta la base de la espina. Este es el punto final de la fase de inhalación. El ligero movimiento de la pelvis hacia delante y hacia atrás ayuda a trasladar el **Qi** desde el Tanden (*Ren-6 Qi Hai*) hacia la base de la espina (*Ren-1 Hui Yin*).

Durante el ciclo de exhalación dirigimos el **Qi** hacia arriba a través de la columna vertebral y el Vaso Gobernador Du Mai. Mientras lo realizamos el abdomen debe moverse ligeramente hacia dentro, lo cual ayuda dirigiendo el **Qi** hacia la espalda. También debemos levantar ligeramente el diafragma urogenital, levantando el ano, rotando firmemente hacia adelante la pelvis al exhalar. Estas acciones ayudan, ambas, a forzar suavemente al **Qi** hacia arriba de la espalda desde *Du-1 Chang Qiang* a través del Du Mai pasando por *Du-4 Ming Men*, *Du-6 Ji Zhong*, *Du-9 Zhi Yang*, *Du-14 Da Zhui*, *Du-15 Ya Men*, *Du-20 Bai Hui*. Hacia el fin de la exhalación el **Qi** es conducido hacia arriba de la cabeza hacia la nariz (*Du-26 Ren Zhong*) y después hacia la lengua. En ese punto habremos completado un ciclo de la Órbita Microcósmica.

Este tipo de respiración puede ser utilizado en todas las respiraciones largas del Kata, también hay algunas respiraciones cortas, durante éstas el ciclo no es necesariamente visualizado, sin embargo deberemos sentir algún tipo de movimiento a lo largo de los meridianos Ren Mai y Du Mai.

La Órbita Macrocósmica (Ta Shunten):

Permanezcamos en la misma postura anterior. Usamos la respiración Budista. Inhalamos hasta nuestro Dan Tien imaginando un flujo de energía desde nuestro labio superior hasta nuestro perineo (*Hui Yin RMI*). Expiramos, imaginando el flujo del Qi desde el punto *RMI Hui Yin* por el lado exterior de nuestras piernas bajando hasta el punto *R-1 Yongquan* en la planta de nuestros pies. Nueva inspiración imaginando el Qi fluyendo desde *Yongquan* subiendo por la cara interna de nuestras piernas hasta el punto *RM-1 Hui Yin*. Exhalamos moviendo el Qi desde *RM-1 Hui Yin* subiendo por la espalda hasta nuestros hombros, después por la cara interna de nuestros brazos (meridianos yin) y terminando en nuestras palmas y dedos. Inspirar desde nuestras palmas por la cara externa de nuestros brazos hasta la base del cuello/hombros. Exhalar y mover el Qi desde la parte de atrás del cuello hasta el labio superior (*DM26 Renzhong*) pasando por *Bai Hui DM20*. Finalmente inspirar para mover el Qi desde *Renzhong* pasando por la parte delantera del cuerpo hasta *Hui Yin* completando el ciclo.

Las formas de respirar en Sanchin

Básicamente podemos señalar las siguientes formas de respiración:

1. Inspiración larga-Expiración larga
2. Inspiración larga-Expiración corta
3. Inspiración corta-Expiración larga
4. Inspiración corta-Expiración corta
5. Retener la respiración-inhalar y retener, exhalar y retener

BIBLIOGRAFÍA

Okinawan Kiko, artículo de internet por Ryan Parker Minnesota State University

Xingyi Quan por Liang Shou-Yu y Dr. Yang Jwing-Ming Ed. Sirio

Entre el Cielo y La Tierra por Harriet Beinfield y Efrem Korngold Editorial Los libros de la liebre de Marzo.

Mantak y Maneewan Chia. Editorial Sirio:

- Chi Kung Camisa de Hierro
- Nei Kung de la médula Osea
- La Fusión de los Cinco Elementos

El arte del Chi Kung por Wong Kiew Kit Editorial Urano

Okinawan Goju Ryu por Seikichi Toguchi Editorial O'Hara Publications

Qi Gong La via del sosiego por Liu Dong Editorial Kairós

El Gran Libro de la Medicina China por Li Ping Editorial Ediciones Martínez Roca

Encyclopedia of Din Mak por Erle Montaigne Editorial Paladdin Press

Yijinjing Ejercicios para el fortalecimiento de los tendones por Chan Weizhen Editorial Miraguano Ediciones

Traditional Karate Vol II por Morio Higaonna Editorial Japan Publications
