

Apuntes sobre los Dantian

Reunión de Julio de 2024





LOS DANTIAN

Los Dantian - Fuentes múltiples

- Etimología
- Origen
- Los tres Dantian
- Respiración Dantian
- Referencias
- Bibliografía

El Dantian y la Alquimia Interna Taoísta - Gwong Zau Kung Fu

- Introducción
- La primera alquimia taoísta: alquimia “externa”
- La alquimia interna
- El Dantian y el proceso alquímico
- El Dantian en las artes marciales
- Conclusión

Los Dantian - Yang Jwing-Ming

- Dantian superior
- Dantian medio
- Falso Dantian inferior y Dantian real
- Falso Dantian inferior
- Dantian inferior real

Conceptos básicos de Qigong - Yang Jwing-Ming

- Los tres tesoros: Jing, Qi y Shen
- Yi y Xin
- Campo de Elixir (Dantian)
- Las tres flores alcanzan la cima
- Los cinco Qi hacia sus orígenes

Esquema de los Dantian

- ¿Qué son los Dantian?
- Localización de los Dantian
 - Dantian superior (shen)
 - Dantian medio (qi)
 - Dantian inferior (jing)
- Dantian vs. meridianos ¿cuál es la diferencia?
- Dantian vs. chakras ¿cuál es la diferencia?

LOS DANTIAN

Múltiples fuentes

Dantian

De acuerdo con la medicina tradicional china, dantian (en chino dan tien, en japonés Hara), también conocido como dan tian, dantien, tantien o tan tien,¹ es una zona en el cuerpo en donde se almacena y nutre la energía qi.² Los dantian son puntos focales importantes en tradiciones orientales como las de la alquimia interna taoísta (neidan),³ el chi kung, el kung fu, el shiatsu y el taichi.^{4,5,6,7} Los practicantes de las tradiciones anteriores cultivan y protegen la formación y circulación adecuadas de las energías dantian para restaurar y promover la salud y el bienestar. Se consideran centros energéticos similares a los chakras de la tradición hinduista.⁸

Etimología

La palabra en chino dantian se compone de dos palabras y significa 'campo del elixir':⁹

- Dān significa 'elixir o cinabrio' (El cinabrio se considera un elemento esencial para la constitución del elixir de la inmortalidad) y pictográficamente simboliza un pozo.⁹
- Tián significa 'campo de cultivo' y pictográficamente simboliza un campo de arroz subdividido.¹¹

Origen

Los centros de energía dantian son mencionados por primera vez en el Laozi ming (Inscripción a Lao Tse) escrito por Pian Shao y en el Wangzi Qiao bei, Stela a Wangzi Qiao) en el año 165 d.C.. Posteriormente, en 330 d.C., son desarrollados en el naopuzi neipian, Capítulos internos del libro del maestro que abraza la simplicidad).¹²

En el libro Sheshengzongyao, Resumen de la nutrición de la vida), escrito durante la dinastía Ming (1368-1644 d.C.), se menciona el llevar la atención durante la respiración hacia el dantian inferior como parte de una técnica para tratar la eyaculación precoz.¹³

En el Neijing Tu (Diagrama de las luces interiores), diagrama del siglo XIX basado en poemas neidan atribuidos a Lü Dongbin, se indican los tres campos del elixir.¹⁴

Los tres dantian

Las diferentes escuelas de pensamiento clasifican al dantian de diversas maneras. Normalmente se enfatizan tres dantian:¹⁵

- Dantian superior (shàng dāntián): se localiza en el cerebro, justo detrás del entrecejo. También se le conoce como el ‘sedimento fangoso’, ‘bola fangosa’, niwan) o ‘el palacio de la bola fangosa’ (niwan gong). Es en este lugar donde «se transmuta la respiración para convertirla en espíritu». ^{12,16,17}
- Dantian medio, zhōng dāntián): se localiza en el centro del escote entre los pechos. También se le conoce como ‘el palacio carmesí’ (jiangong). ^{12,16,18,10}
- Dantian inferior, xià dāntián): se localiza en el bajo abdomen, alrededor de tres pulgadas por debajo del ombligo y tres pulgadas al interior del cuerpo. ¹⁹ También se le conoce como ‘la puerta del destino’ (mingmen). ^{12,16,20,21}

Cabe señalar que las ubicaciones de los campos de elixir superior, medio e inferior cambian según el sistema de alquimia que se utilice. ²²

Respiración Dantian

La respiración Dantian es una técnica de respiración de la tradición Shaolin cuya intención es estimular la circulación de la sangre y de la energía qì. ²¹ La técnica adopta dos formas: la activa y la pasiva, ambas colocando las manos sobre el dantian inferior. La respiración Dantian activa requiere que las personas mantengan los ojos abiertos, tensen los músculos anales, los músculos del abdomen y los labios al exhalar, y luego se relajen por completo al inhalar, con los ojos cerrados. ²³ La respiración pasiva implica llevar la atención al dantian inferior al inhalar mientras que al exhalar se lleva la atención a la nariz. ²¹

Referencias

1. «Conecta con tu dantian, tu centro vital». El Correo del Sol. Consultado el 22 de noviembre de 2021.
2. CHAN ET AL. (2006): 207.
3. Catabia, Ron (2018). «Dantian Cultivation and the Hard Problem of Consciousness». *Journal of Daoist Studies* 11 (11): 177-192. ISSN 1941-5524. doi:10.1353/dao.2018.0008. Consultado el 22 de noviembre de 2021.
4. CHAN ET AL. (2006): 208.
5. Lee, Lian-Hui; Lin, Hwai-Ting; Lu, Cheng-Hsien; Hsieh, Lisa Li-Chen; Chen, Shun-Sheng; Chang, Wen-Neng; Chang, Ku-Chou; Lin, Tsu-Kung et al. (2015-02). «“Direction-oriented motion and balanced short-stance tai chi” model: Biomechanical

- characteristics and practicability». *Journal of Mechanics in Medicine and Biology* (en inglés) 15 (01): 1550013. ISSN 0219-5194. doi:10.1142/S021951941550013X. Consultado el 21 de noviembre de 2021.
6. «Escuela de Karate do Shotokai de la Universitat de Valencia». www.uv.es. Consultado el 21 de noviembre de 2021.
 7. «Three Dantian Meditation». *Yizong Kung Fu* (en inglés británico). Consultado el 21 de noviembre de 2021.
 8. «What Are Dantian? The Energy Centers of Chinese Medicine». *Healthline* (en inglés). 28 de diciembre de 2020. Consultado el 22 de noviembre de 2021.
 9. Saltar a:a b BRADLEY (2006): 78.
 10. Saltar a:a b Baker, Donald L. (2018). «Tan Wöltü». En Pokorny, Lukas; Winter, Franz, eds. *Handbook of East Asian new religious movements* (en inglés). p. 382. ISBN 978-90-04-36297-0. OCLC 1021065075. Consultado el 21 de noviembre de 2021.
 11. SANTOS (2014): 7.
 12. Saltar a:a b c d Steavu, Dominic. *Cosmos, Body, and Gestation in Taoist Meditation*. En: *Transforming the Void* (2016): 117.
 13. Zhu, Yong; Chen, Qiang; Gu, Yuexing; Yue, Jin; Zeng, Qingqi (2016). «Ancient Chinese Fangzhongshu (Sexual Skills and Methods) Therapy for Premature Ejaculation». *The World Journal of Men's Health* (en inglés) 34 (3): 173. ISSN 2287-4208. PMC 5209557. PMID 28053946. doi:10.5534/wjmh.2016.34.3.173. Consultado el 22 de noviembre de 2021.
 14. KOMJATHY (2009): 65.
 15. Terol Rojo, Gabriel (2011). «La transición entre los cultos religiosos primitivos de China y el daoísmo: la importancia de la alquimia daoísta». *Ilu, Revista de Ciencias de las Religiones* (Universidad Complutense de Madrid) 16: 276-277. ISSN 1988-3269. Consultado el 21 de noviembre de 2021.
 16. Saltar a:a b c «Medicina china - Los tres Dan Tian y sus tres puertas de energía». *Sanwei*. 2 de diciembre de 2018. Consultado el 21 de noviembre de 2021.
 17. «Muddy Pellet (Neidan Dictionary)». *The Golden Elixir*. Consultado el 22 de noviembre de 2021.
 18. FALK (2019): 404.
 19. Bidlack, Bede Benjamin (4 de febrero de 2015). In *Good Company: The Body and Divinization in Pierre Teilhard de Chardin, SJ and Daoist Xiao Yingsou*. BRILL. p. 209. ISBN 978-90-04-28852-2. doi:10.1163/9789004288522_011. Consultado el 23 de noviembre de 2021.
 20. FALK (2019): 345.
 21. Saltar a:a b c Chan, Agnes S.; Cheung, Mei-Chun; Sze, Sophia L.; Leung, Winnie Wing-Man; Shi, Dejian (2011). «Shaolin Dan Tian Breathing Fosters Relaxed and Attentive Mind: A Randomized Controlled Neuro-Electrophysiological Study». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (en inglés) 2011: 1-11. ISSN 1741-427X. PMC 2957109. PMID 20976126. doi:10.1155/2011/180704. Consultado el 22 de noviembre de 2021.
 22. KOMJATHY (2009): 67.

- 23.23. Chan, Agnes S.; Cheung, Mei-chun; Tsui, Wilson J.; Sze, Sophia L.; Shi, Dejian (2011). «Dejian Mind-Body Intervention on Depressive Mood of Community-Dwelling Adults: A Randomized Controlled Trial». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (en inglés) 2011: 1-8. ISSN 1741-427X. PMC 3136532. PMID 19474241. doi:10.1093/ecam/nep043. Consultado el 22 de noviembre de 2021.

Bibliografía

- Falk, Andrea Mary (2019). *Falk's dictionary of Chinese martial arts : Chinese to English*. ISBN 978-0-9879028-5-6. OCLC 1134982611.
- Andreeva, Anna; Steavu, Dominic (2016). *Transforming the Void: Embryological Discourse and Reproductive Imagery in East Asian Religions*. Sir Henry Wellcome Asian Series 16. Leiden: Brill. ISBN 978-90-04-30652-3. doi:10.1163/9789004306523.
- de Oliveira Santos, Gilbert (2014). «Princípios terapêuticos e artísticos das artes marciais chinesas». *Revista Vozes dos Vales* (Minas Gerais: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri) III (6). ISSN 2238-6424.
- Komjathy, Louis (2009). «Mapping the Daoist Body, Part Two: The Text of the Neijing Tu». *Journal of Daoist Studies* (en inglés) 2 (1): 64-108. ISSN 1941-5524. doi:10.1353/dao.2009.0002.
- Bradley, Sean (2006). «Cultivando el campo del elixir con la respiración Danjun del Sinmoo Hapkido». *Revista de Artes Marciales Asiáticas* 1 (6): 76-89.
- Chan, Agnes S.; Cheung, Mei-Chun; Chan, Yu Leung; Yeung, David K. W.; Lam, Wan (2006). «Bilateral Frontal Activation Associated with Cutaneous Stimulation of Elixir Field: An fMRI Study». *The American Journal of Chinese Medicine* 34 (02): 207-216. ISSN 0192-415X. doi:10.1142/S0192415X06003771.

El Dantian y la Alquimia Interna Taoísta

Por Gwong Zau Kung Fu. 11 Octubre, 2021. Qi Gong y Medicina tradicional China.

Introducción:

El concepto de dāntián (“campo del elixir”) es clave para la comprensión del qìgōng, así como de la meditación y la alquimia interna (nèidān shù) taoístas. Debido al carácter esotérico de estas prácticas en la antigüedad, y a la actual falta de información clara (e información confusa y errónea), este término continúa cargado de misterio incluso en nuestros días.



La Medicina Tradicional China (Zhōng yī), el qìgōng y las artes marciales hacen referencia a este concepto, aunque el significado que le otorgan no es exactamente el mismo.

Para comprender qué es el dāntián tenemos que remontarnos a sus orígenes en la alquimia taoísta, y comprender asimismo ésta.

La primera alquimia taoísta: alquimia “externa”

Una de las principales preocupaciones del taoísmo filosófico (dào jiā) ha sido la prolongación de la vida, a través de ciertas prácticas para lograr la inmortalidad o la longevidad.

En la antigüedad, los ermitaños y sabios taoístas se dedicaron a la búsqueda de una fórmula para producir un elixir que otorgara la inmortalidad, a través de la combinación y purificación de ciertos metales, minerales y otras sustancias naturales. Esta práctica es conocida hoy en día como alquimia externa o wàidān (literalmente, “elixir externo”). El origen de esta práctica data de hace aproximadamente dos mil años.

Para refinar las sustancias alquímicas, se utilizaba un caldero (dǐng) calentado sobre un hornillo o fuego (lú). Entre las sustancias utilizadas se encontraban oro, plata, cinabrio, rejalgar, mercurio, plomo y arsénico, muchas de ellas altamente tóxicas.

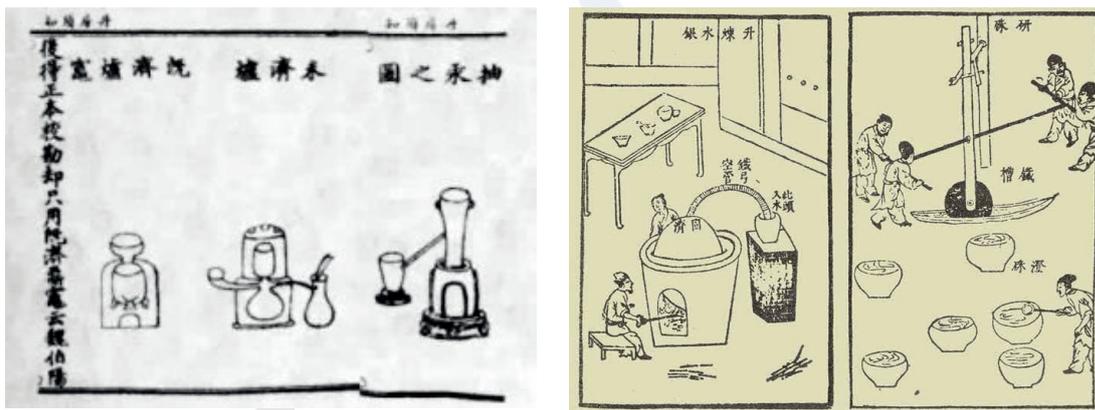


Caldero (dǐng) de bronce de la dinastía Hàn

El resultado del proceso alquímico era un elixir de forma similar a una píldora, que era ingerido por el alquimista. Como se puede suponer, la toxicidad de las sustancias conllevó el envenenamiento y muerte de muchos practicantes de alquimia externa.

No obstante, la experimentación de estos primeros alquimistas trajo consigo descubrimientos importantes, tales como la pólvora y la brújula.

Con el tiempo, los practicantes de este tipo de alquimia tomaron consciencia de los riesgos que implicaba. La búsqueda de este elixir de la inmortalidad producía el efecto inverso al deseado, por lo que la alquimia externa se abandonó en favor de un nuevo tipo de práctica, que recibió el nombre de alquimia interna.



Ilustraciones que muestran el proceso alquímico.

La alquimia interna

El fracaso de la alquimia externa llevó a los alquimistas a la comprensión de que el verdadero proceso alquímico debía tener lugar dentro del propio cuerpo, que concibieron como un horno y a cuyos componentes energéticos asociaron la terminología alquímica.

Esta nueva forma de entender la alquimia recibió el nombre de alquimia interna o “elixir interno” (nèidān), y comprende una serie de prácticas meditativas y de control de la atención y la respiración para producir cambios energéticos en el organismo.

El proceso de transformación es análogo al de la alquimia externa: las sustancias se van refinando, partiendo del jīng (esencia) para producir qì, que a su vez se transforma en shén.

Ciertas áreas del cuerpo se conciben como una serie de hornos y calderos (lú dǐng) donde la energía se transforma. Los diferentes componentes que según la concepción china constituyen el organismo se asocian a las sustancias alquímicas, como el qì al plomo, o la mente al mercurio.

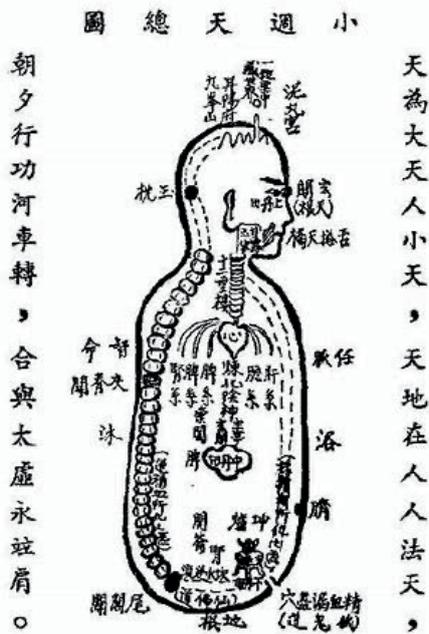


Diagrama que muestra la circulación de la energía interna por la Órbita Microcómica (ver más abajo). Nótese el dibujo del caldero en la parte inferior.

Es en este contexto donde aparece el concepto de dāntián o “campo del elixir”, entendido como una zona del cuerpo en donde se almacena la energía que resulta del proceso alquímico.

Una de las primeras referencias escritas existentes que hacen mención del término dāntián es el Lǎozǐ zhōng jīng, un texto del s. III de nuestra era en el que se describen métodos de meditación y visualización.

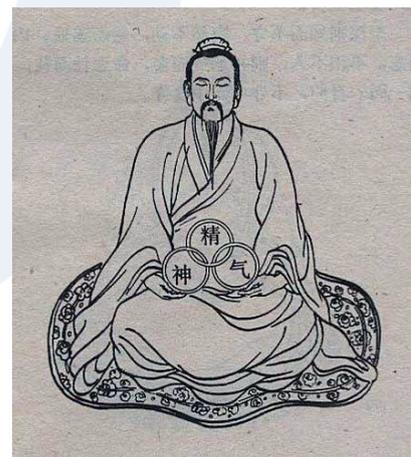
El dantian y el proceso alquímico

La práctica de la alquimia interna consiste en refinar el jīng, concretamente la parte yáng, y transformarla en qì activando el “fuego” del perineo, que actúa como un horno. Este fuego, avivado por la respiración diafragmática, comienza a transformar el jīng en qì, y éste es almacenado en el dāntián.

No obstante, al inicio de la práctica, el dāntián no está aún “formado”. El dāntián puede formarse de manera espontánea durante la práctica de qìgōng y de las artes marciales, o puede formarse de manera intencional con ciertos ejercicios de nèi gōng, en los cuales la respiración se “ancla en los riñones”.

Una vez el dāntián está debidamente formado y comienza a almacenar energía, esta energía comienza a circular en la cavidad ventral formando lo que se llama la “Órbita Microcómica Menor”.

Cuando la energía de los riñones es suficientemente fuerte, se activa otro “fuego” en el punto mìngmén (DM4), que hace ascender el qì por el canal dū mài (Vaso Goberna-



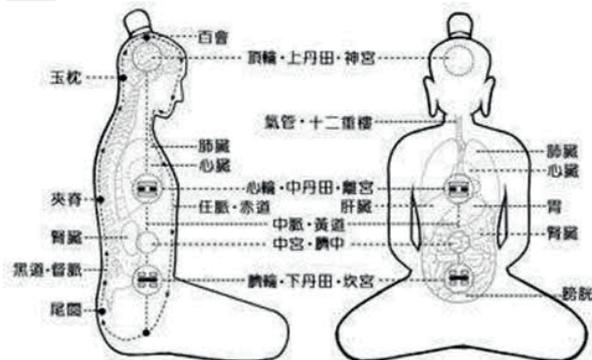
dor), activando la Órbita Microcómica (xiǎo zhōu tiān).

La activación de esta órbita abre los canales energéticos poniendo en marcha la circulación de qì por todo el organismo, y supone la base del yǎng shēng dào (“Camino de Vida Saludable”).

Que el dāntián sea llamado “campo del elixir” no es en vano, pues, al igual que un cultivo, requiere de un trabajo de cuidado y mantenimiento constantes.

En el qìgōng se habla de tres dāntián: el dāntián bajo, situado en el bajo vientre; el dāntián medio, a la altura del pecho, y el dāntián alto, en la cabeza. Esta visión está ampliamente aceptada. Sin embargo, todas las escuelas otorgan mayor importancia al dāntián bajo, que es el mismo al que nos referimos cuando hablamos de “el dāntián”, en singular.

Circulación de la Órbita Microcómica. En el dibujo se señalan con círculos los tres dāntián.



El dantian en las artes marciales

Las artes marciales no incorporaron el concepto del dāntián hasta épocas más tardías, hace aproximadamente unos 300 años. Los denominados “estilos internos” fueron los primeros en incorporar este concepto tanto en su teoría como en su praxis.

Uno de los primeros textos clásicos de las artes marciales que hace referencia al dāntián es el jiǔ yào lùn (“Nueve Teorías Importantes”), que expone las bases teóricas del Xing Yi Quán y del cual el Tàì Jí Quán tiene también su propia versión.

No obstante, para estas artes el dāntián es más una zona física concreta que un concepto abstracto: en general, la zona comprendida entre la cadera y la cintura; y su importancia reside en la generación de potencia. Se dice que esta zona “gobierna” el movimiento, en el sentido de que transfiere la energía entre la parte inferior del cuerpo y la superior.

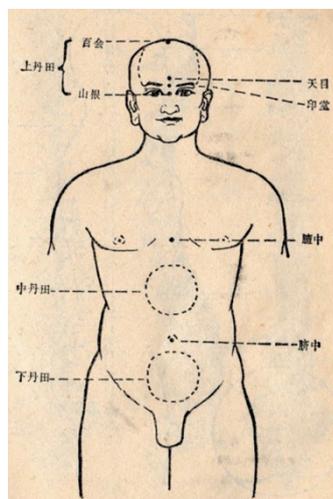
Conclusión

El concepto de dāntián proviene esencialmente de la alquimia interna taoísta, y es en esta disciplina donde adquiere su pleno significado, desarrollando así su verdadero potencial.

En otro artículo hablaremos en mayor detalle de la órbita microcómica, que requiere para su funcionamiento de la formación y el desarrollo del dāntián, y en la que éste último está plenamente implicado.

LOS DAN TIAN

Dr. Yáng Jwìng-Ming. *Qìgong Meditation. Embryonic Breathing. Second Edition. YMAA Publication Center, Wolfeboro, NH USA. Vol2*

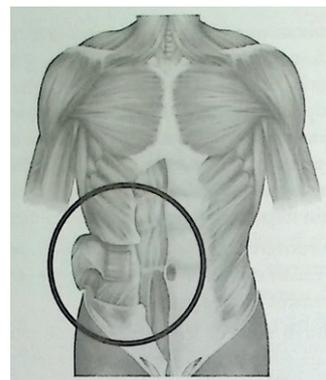


Los practicantes chinos de Qigong creen que existe un lugar capaz de almacenar Qi (bioelectricidad). Este lugar se denomina Dantian (Campo del Elixir). Según estos practicantes, hay tres Dantians en el cuerpo humano. Uno está situado en la zona abdominal, uno o dos centímetros por debajo del ombligo, llamado “Dantian Inferior” (Xiadantian). El segundo está en la zona del esternón inferior, conectado con el diafragma, y se llama “Dantian Medio” (Zhongdantian). El tercero es el centro del cerebro, que conecta con el centro inferior de la frente (o el Tercer Ojo), y se denomina “Dantian Superior” (Shangdantian). De hecho, a menudo se considera que todo el cerebro es el Dantian Superior.

El Dantian Inferior se considera la residencia del Qi del Agua, o el Qi que se genera a partir de la “Esencia Original” (Yuanjing). Por tanto, el Qi almacenado aquí se denomina “Qi Original” (Yuanqi). Según la medicina china, en esta misma zona hay una cavidad llamada “Qihai” (Co-6), que significa “océano de Qi”. Esto concuerda con las conclusiones de los practicantes de Qigong, que también denominan a esta zona “Dantian Inferior” (Campo del Elixir Inferior). Ambos grupos coinciden en que esta zona es capaz de producir Qi o elixir como un campo, y que aquí el Qi es abundante como un océano.

En la práctica del Qigong, se sabe que para elevar el Qi a un nivel superior en el Dantian Inferior, debes mover la zona abdominal (Dantian Inferior) hacia arriba y hacia abajo mediante la respiración abdominal. Este tipo de ejercicio de respiración abdominal ascendente y descendente se llama “Qihud” y significa “encender el fuego”. También se denomina “respiración de vuelta a la infancia” (Fantong Huxi). Normalmente, después de haber ejercitado el Dantian Inferior durante unos diez minutos, tendrás una sensación de calor en el bajo vientre, lo que verifica la acumulación de Qi o energía. Por eso, los taoístas llamaban a la zona abdominal el “Danlu”, que significa el “horno del elixir”.

Fig. 2.4 Estructura anatómica de la zona abdominal



Teórica y científicamente, ¿qué ocurre cuando la zona abdominal se mueve hacia arriba y hacia abajo? Si observas la estructura de la zona abdominal, verás que hay unas seis capas de músculo y fascia intercaladas en esta zona (Figura 2-4). En realidad, lo que ves es el sándwich de músculos y grasa acumulada en las capas de fasciae. Cuando mueves el abdomen hacia arriba y hacia abajo, en realidad estás utilizando la mente para mover los músculos, no la grasa. Cada vez que se produce una contracción y relajación muscular, la grasa se convierte lentamente en bioelectricidad. Cuando esta bioelectricidad encuentra resistencia en las capas de fascias, se convierte en calor. A partir de esto, puedes ver lo sencilla que puede ser la teoría para la generación de Qi. Otra cosa que debes saber es que, según nuestros conocimientos actuales, la grasa y las fascias son malos conductores eléctricos, mientras que los músculos son relativamente buenos conductores eléctricos. Cuando estos materiales eléctricos buenos y malos se juntan, actúan como una batería. Por eso, mediante movimientos abdominales ascendentes y descendentes, se puede almacenar temporalmente la energía y generar calor.

Sin embargo, comprender a los dantianos no es una tarea sencilla. De hecho, son más complicados de lo que la mayoría de la gente pensaba. A continuación, hablaremos más claramente de los “Tres Dantians” (Santian).

Dan tian Superior (Shangdantian).

Generalmente, se considera que todo el cerebro es el Dantian Superior. Ya sabemos que el cerebro y la médula espinal se consideran el sistema nervioso central, en el que la conductividad eléctrica es mayor en nuestro cuerpo. Si examinamos la estructura del cerebro, veremos que está segregado por la aracnoides (la “aracnoides” es una membrana delicada de la médula espinal y el cerebro, situada entre la “piamadre” y la “duramadre”) en partes separadas (Figura 2-5). Es razonable suponer que estos materiales son tejidos de baja conductividad eléctrica. Si los buenos conductores han sido emparedados por material de baja conductividad, entonces este sistema es capaz de almacenar algo de electricidad. Sin embargo, también debemos saber que el cerebro no produce Qi, sino que consume una gran cantidad de él. Por la ciencia occidental, ya sabemos que cada uno consume más oxígeno que otras células. Puesto que, en la reacción bioquímica, el oxígeno es proporcional a la producción de energía (Qi) en el cuerpo, es razonable suponer que cada célula cerebral también consume al menos doce veces más Qi que las células normales.



Fig. 2.5 El Dantian superior. El cerebro humano

Dantian medio (Zhongdantian).

A continuación, examinemos la estructura de la zona del Dantian Medio. Está situada en la parte inferior del esternón, conectada al diafragma (Figura 2-6). Sabemos que el diafragma es un tabique muscular membranoso que separa las cavidades abdominal y torácica. Funciona en la respiración y es un buen material conductor de la electricidad. En la parte superior e inferior del diafragma se encuentran las fascias, que aíslan los órganos internos del diafragma. Vemos, una vez más, un buen conductor eléctrico aislado por un mal conductor eléctrico. Esto significa que es capaz de almacenar electricidad o Qi. Puesto que este lugar se encuentra entre los pulmones y el estómago, y éstos absorben la Esencia Postnatal (aire y alimentos) y la convierten en energía, el Qi acumulado en el Dantian Medio se clasifica como Qi de Fuego (Huoqi). En otras palabras, el Qi convertido del aire y la comida contaminados puede afectar al estado del Qi y convertirlo en Yang. Naturalmente, este Qi de Fuego también puede agitar tu mente emocional. Algunos documentos creen que el corazón es el Dantian Medio. Sin embargo, tiene más sentido que el diafragma sea el Dantian Medio, ya que es capaz de almacenar Qi. Personalmente creo que el “corazón” está relacionado con nuestra emoción. Nuestra emoción está relacionada con el aire y los alimentos que absorbemos. Así pues, el corazón está relacionado con el estado del Qi en el Dantian Medio, pero no con el Dantian Medio en sí.

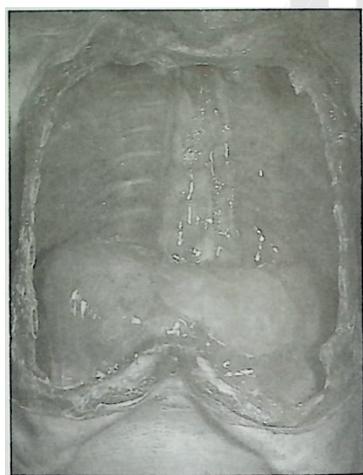


Fig. 2.6 El Dantian medio está conectado al diafragma

Falso Dantian Inferior y Dantian Real (Xia Jia Dantian, Zhen Dantian).

A lo largo de casi dos mil años de experiencia, los taoístas han afirmado que la zona abdominal anterior no es el Dantian Real, sino que en realidad es un “Falso Dantian” (Jia Dantian). Su argumento es que, aunque este Dantian Inferior es capaz de generar Qi y acumularlo hasta un nivel superior, no lo almacena durante mucho tiempo. Esto se debe a que está situado en el camino del Vaso de la Concepción (Renmai), de modo que siempre que se acumule Qi, circulará por los Vasos de la Concepción y Gobernador (Renmai, Dumai). Por tanto, este Dantian Inferior no puede ser una batería tal como entendemos el término. Una verdadera batería debería ser capaz de almacenar el Qi

hasta un nivel abundante. ¿Dónde está entonces el “Dan tian Inferior Real” (Zhen Xiadantian)? Hablaremos de ello más adelante. En primer lugar, aclaremos la función del Falso Dantian Inferior.

Falso Dantian Inferior (Jia Xiadantian).

Como ya hemos dicho, mediante el movimiento abdominal coordinado con la respiración, la grasa acumulada en la zona abdominal puede convertirse en Qi. Este tipo de ejercicio abdominal se denomina “respiración de vuelta a la infancia” (Fantdng Hux). En consecuencia, puede aumentar la cantidad de Qi en el cuerpo. De esto se desprende algo en desacuerdo con las antiguas enseñanzas. Se dice que, mediante la respiración abdominal, la Esencia Original (Yuanjing) puede convertirse en Qi Original (Yuanqi). Hoy sabemos que la Esencia Original son las hormonas. Si miramos de cerca, veremos que el Qi se convierte en realidad a partir de la grasa almacenada en la zona abdominal. La grasa es la esencia alimenticia extra almacenada en nuestro cuerpo para una emergencia. La grasa es un material que ha sido filtrado por el hígado y tiene un contenido muy elevado de calorías. Por tanto, puede convertirse en Qi de forma eficaz.

Podemos remontarnos a hace mucho tiempo, antes de que los humanos supieran cultivar alimentos y criar ganado. En aquella época, no éramos diferentes de los demás animales. Cuando teníamos comida, comíamos mucho, y cuando no la teníamos, nos moríamos de hambre. Sin embargo, al igual que los animales, no moríamos en poco tiempo de inanición. Esto se debe a que el cuerpo dispone de distintos lugares para almacenar la esencia alimenticia sobrante -grasa- en el cuerpo. Cuando nos falte comida, esta esencia alimenticia extra se convertirá de forma natural en energía para satisfacer nuestras necesidades. La zona abdominal es la principal zona de almacenamiento de grasa. Hay seis capas de músculo y seis capas de fascias intercaladas. Allí donde hay fascias, se produce un estancamiento del Qi y de la circulación sanguínea, y en consecuencia puede depositarse grasa. Mediante ejercicios abdominales, esta grasa puede convertirse en Qi de forma eficaz.

De ello se deduce que no es la Esencia Original (hormonas) la que se convierte en Qi. Sin embargo, debido a la función de las hormonas, el Qi puede convertirse con mayor eficacia, ya sea a partir de la esencia alimenticia o de la grasa almacenada en el cuerpo. Esto se debe simplemente a que las hormonas actúan como catalizadores en la reacción bioquímica del cuerpo. Una de las posibles causas del aumento de la producción de hormonas mediante los ejercicios abdominales de subir y bajar es la estimulación de los islotes de Longerhans en el páncreas.

Dantian Inferior Real (Zhen Xiadantian,

Los taoístas enseñan que el Dantian Inferior Real está en el centro de la zona abdominal, en el centro físico de gravedad situado en los intestinos grueso y delgado (Figura 2-7). Analicemos esto desde dos puntos de vista diferentes.

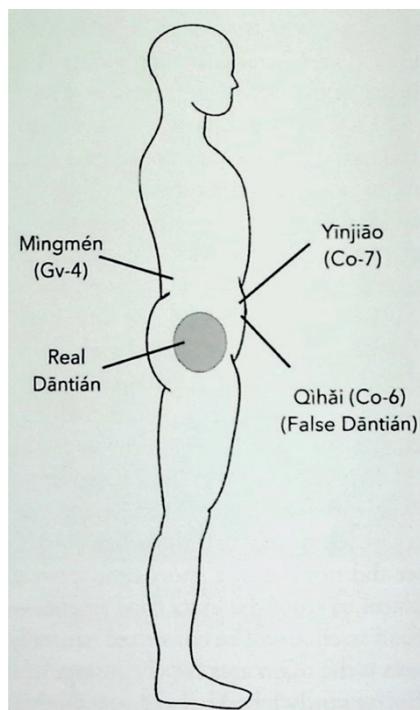


Fig. 2.7 El Dantian inferior real y el Dantian inferior falso

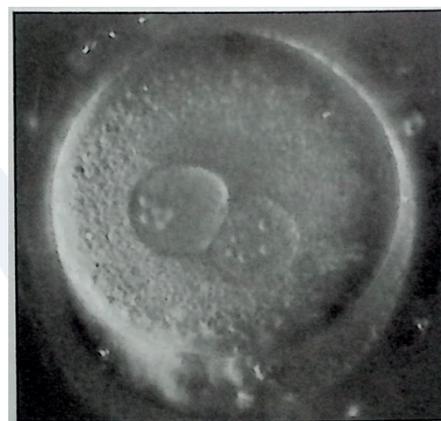


Fig. 2.8 La primera célula humana original

En primer lugar, veamos cómo comienza la vida. Comienza con un espermatozoide del padre que penetra en un óvulo de la madre, formando así la célula humana original (Figura 2-8). A continuación, esta célula se divide en dos células, luego en cuatro células, etc. Cuando este grupo de células se adhiere a la pared interna del útero, comienza a desarrollarse el cordón umbilical. A través del cordón umbilical, el cuerpo de la madre absorbe la nutrición y la energía necesarias para la multiplicación celular. El bebé sigue creciendo hasta que desarrolla un cuerpo más maduro. Durante este proceso de nutrición y crecimiento, el abdomen del bebé se mueve arriba y abajo, actuando como una bomba que introduce nutrición y energía en su cuerpo. Más tarde, inmediatamente después del nacimiento, el aire y la nutrición entran por la nariz y la boca mediante la acción de succión de la boca y la respiración de los pulmones. A medida que el niño crece, va olvidando poco a poco los movimientos naturales del abdomen. Por eso el movimiento ascendente y descendente del abdomen se llama “respiración de vuelta a la infancia”.

Piénsalo detenidamente: si tu primera célula humana siguiera viva, ¿dónde estaría? Naturalmente, esta célula ya ha muerto hace mucho tiempo. Se sabe que cada día mueren aproximadamente un billón de células en el cuerpo humano. Sin embargo, si

suponemos que esta primera célula sigue viva, entonces debería estar situada en nuestro centro físico, es decir, en nuestro centro de gravedad. Si pensamos detenidamente, podemos ver que es a partir de este centro desde donde las células podrían multiplicarse uniformemente hacia fuera hasta que el cuerpo estuviera totalmente construido. Para mantener físicamente esta multiplicación uniforme, la energía o Qi debe centrarse en este punto e irradiarse hacia el exterior. Cuando estamos en estado embrionario, éste es el centro de gravedad y también el centro del Qi. A medida que crecemos después del nacimiento, este centro permanece.

El argumento anterior se ciñe únicamente al punto de vista tradicional del desarrollo físico de nuestro cuerpo. A continuación, analicemos este centro desde otro punto de vista.

Si observamos el centro de gravedad físico, veremos que toda la zona está ocupada por el Intestino Grueso y el Intestino Delgado (Figura 2-9). Sabemos que existen tres tipos de músculos en nuestro cuerpo, y podemos examinarlos en orden ascendente según nuestra capacidad para controlarlos. El primer tipo incluye el músculo cardíaco, en el que la conductividad eléctrica entre los grupos musculares es la más alta. El corazón late todo el tiempo, independientemente de nuestra atención, y mediante la práctica y la disciplina, sólo somos capaces de regular su latido, no de iniciarlo y detenerlo. Si suministramos electricidad incluso a un pequeño trozo de este músculo, bombeará como el corazón. La segunda categoría de músculos son los que se contraen automáticamente, pero sobre los que podemos ejercer un control significativo si nos esforzamos. El diafragma (que controla la respiración), nuestros párpados y ciertas respuestas sexuales son ejemplos de este tipo de músculos, y su conductividad eléctrica es menor que la del primer tipo. El tercer tipo de músculos son los que controla directamente nuestra mente consciente. La conductividad eléctrica de estos músculos es la más baja de los tres grupos.



*Fig. 2.9 Estructura anatómica del Dantian inferior real
El segundo cerebro*

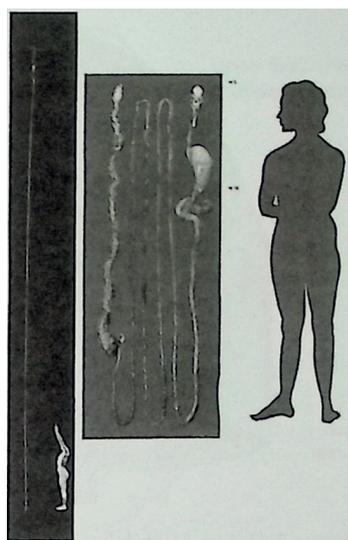
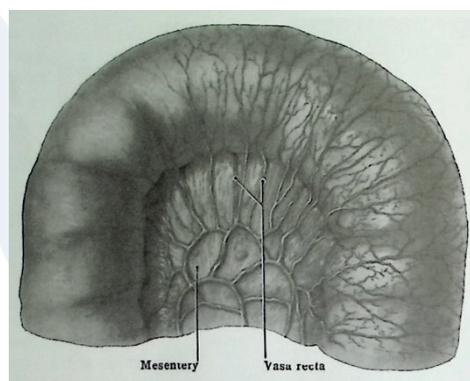


Fig. 2.10 Los intestinos grueso y delgado son alrededor de seis veces nuestra altura

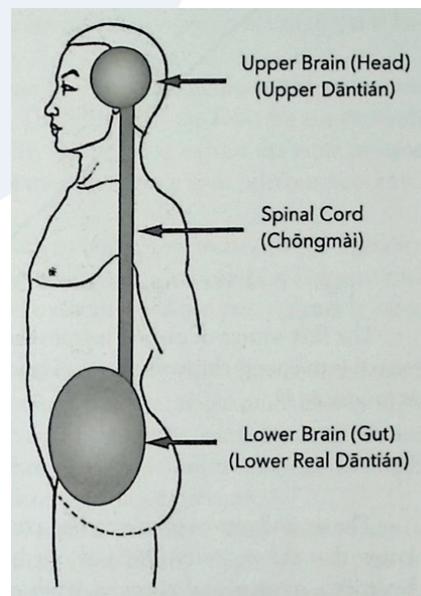
Si observas la estructura de los intestinos grueso y delgado, lo primero que verás es que su longitud total es aproximadamente seis veces la altura de tu cuerpo (Figura 2-10). Con unos tejidos conductores de la electricidad tan largos, intercalados entre todos los mesenterios, el agua y los revestimientos (que es razonable creer que son tejidos malos conductores de la electricidad), los intestinos actúan como una enorme batería en nuestro cuerpo (Figura 2-11).¹⁶ A partir de esto, puedes ver que tiene sentido, tanto lógica como científicamente, que el centro de gravedad, y no el falso Dantian, sea la verdadera batería de nuestro cuerpo.

Fig. 2.11 El material poco conductor de la electricidad, como el mesenterio, la envoltura exterior y el agua que hay alrededor de los intestinos, hace que toda la zona actúe como una pila



Además, según un artículo publicado en 1996 en The New York Times, se puede pensar que un ser humano tiene dos cerebros.¹⁷⁻¹⁸ Un cerebro está en la cabeza y el otro en el intestino (es decir, en el aparato digestivo). Aunque estos dos cerebros están separados físicamente, a través de la conexión de la médula espinal (tejido altamente conductor de la electricidad) (Vessel de empuje), en realidad funcionan como uno solo (Figura 2-12).

Fig. 2.12 Dos polaridades (cerebros) de un cuerpo humano



Este artículo explica que el cerebro superior es capaz de pensar y tiene memoria. Es capaz de almacenar datos, utilizando cargas electroquímicas. El cerebro inferior tiene memoria, pero no tiene capacidad de pensamiento. Este descubrimiento ofrece la confirmación de la creencia china de que el Dantian Inferior Real (Intestino Grueso e Intestino Delgado) es capaz de almacenar Qi, mientras que el Dantian Superior gobierna el pensamiento y dirige el Qi. Teóricamente hablando, si el cerebro superior es capaz de pensar, entonces debería ser capaz de generar un EMF, mientras que el cerebro inferior debería tener una gran capacidad para almacenar carga. En otras palabras, el cerebro inferior es el “sable humano” en el que reside la fuerza vital. Una vez que el cerebro ha generado una idea (EMF), la carga se dirigirá inmediatamente desde la parte inferior del cerebro, a través de la médula espinal y el sistema nervioso, a la zona deseada con el fin de activar el cuerpo físico para que funcione.¹⁸

Según la Ley de Ohm en Física, donde V es la diferencia de potencial o CEM, I es la corriente y R es la resistencia.¹⁹

A partir de esta fórmula, podemos ver que si R es una constante, cuanto mayor sea el potencial o EMF, más fuerte será la corriente que se genere. Si suponemos que la resistencia de nuestro cuerpo permanece constante, entonces cuanto más capaces seamos de concentrarnos (mayor CEM), más fuerte será el flujo de Qi. Esto es paralelo al concepto chino de Qigong, según el cual cuanto más te concentras, mayor es tu nivel de energía. Desde el Qigong chino, se pueden entrenar mayores niveles de concentración mediante la meditación quieta. Además, si suponemos que el CEM es constante, eso significa que la concentración de la mente sigue siendo la misma. Entonces, cuanto menor sea la R (resistencia), mayor será el flujo de corriente. Según la experiencia pasada de Qigong, cuanto más relajado estés, más Qi (corriente) puede fluir.

Llegados a este punto, también debes saber que el Qi también puede producirse directamente a partir de alimentos o hierbas, y almacenarse después en el Dantian Inferior Real. Esto significa que distintos alimentos pueden producir distintas cantidades y calidades de Qi, razón por la que en el pasado se buscaron y estudiaron en la herboristería china las hierbas que pueden producir más Qi en el cuerpo. Por ejemplo, el ginseng ha sido reconocido como una de las muchas hierbas capaces de producir más Qi cuando se toma por vía oral.

Conceptos básicos de Qigong

Capítulo 3

Dr. Yáng Jwìng-Mìng. The Root of Chinese Qìgong. Third Edition. YMAA Publication Center, Wolfeboro, NH USA.

Hay una serie de términos especiales que utilizan habitualmente los practicantes de Qigong y que se encuentran en los documentos que se han transmitido de generación en generación. Puesto que la mayoría de estos términos son palabras clave que te ayudarán a comprender los conceptos básicos de la práctica de Qigong, es importante que entiendas su significado real. En este capítulo trataremos los principales términos que están directamente relacionados con el entrenamiento de Qigong. Otros términos serán discutidos en el apéndice.

1. Los Tres Tesoros-Jing, Qi y Shen (Sanben-Jing, Qi, Shen)

Comprender Jing (esencia), Qi (energía interna) y Shen (espíritu), es uno de los requisitos más importantes para un entrenamiento efectivo de Qigong. Son la raíz de tu vida y por lo tanto también la raíz de la práctica de Qigong. Jing, Qi y Shen se llaman “Sanbao”, que significa “Los Tres Tesoros”, “Sanyuan”, que significa “Los Tres Orígenes”, o “Sanben”, que significa “Los Tres Fundamentos”. En el entrenamiento de Qigong, el practicante aprende a “reafirmar su Jing” (Gujing, Gi significa reafirmar, solidificar, retener y conservar) y a convertirlo en Qi. Esto se llama “Lianjing Huaqi”, que significa “refinar el Jing y convertirlo en Qi”. Luego aprende a conducir el Qi a la cabeza para convertirlo en Shen (también llamado nutrir el Shen). Esto se llama “Lianqi Huishen”, que significa “refinar el Qi y convertirlo en (nutrir) el Shen”. Por último, el practicante aprende a utilizar su Shen energizado para gobernar la parte emocional de su personalidad. Esto se llama “Lianshen Liaoxing”, o “refinar el Shen para acabar con la naturaleza humana (emocional)”.

Estos procesos de conversión son los que te permiten ganar salud y longevidad. Como practicante de Qigong, debes prestar mucha atención a estos tres elementos durante el transcurso de tu entrenamiento. Si mantienes estos tres elementos fuertes y sanos, vivirás una vida larga y saludable. Si los descuidas o abusas de ellos, enfermarás con frecuencia y envejecerás rápidamente. Cada uno de estos tres elementos o tesoros tiene su propia raíz. Debes conocer las raíces para poder fortalecer y proteger tus tres tesoros.

Jing

La palabra china Jing tiene varios significados según dónde, cuándo y cómo se utilice. Jing puede usarse como verbo, adjetivo o sustantivo. Cuando se usa como verbo, significa “refinar”. Por ejemplo, refinar o purificar un líquido hasta alcanzar una alta calidad se denomina “Jinglian”. Cuando se usa como adjetivo, se utiliza para describir o significar algo que es “refinado”, “pulido” y “puro sin mezcla”. Por ejemplo, cuando una obra de arte está bien hecha, la gente dice “Jingxi”, que significa “delicado y esmerado” (literalmente, “puro y fino”), o “Jingliang”), que significa “excelente calidad” (literalmente, “puro y bueno”). Cuando Jing se aplica a la sabiduría personal o a la personalidad, significa “agudo”. Por ejemplo, cuando alguien es inteligente o sabio, se le llama “Jingming”, que significa “agudo y astuto”. Cuando Jing se aplica a un pensamiento, significa “profundo” o “astuto”, e indica que la idea o el plan fueron bien y cuidadosamente considerados. Cuando se usa como sustantivo para un objeto, Jing significa “la esencia” o “lo esencial”. Cuando se usa para el lado energético de un ser, significa “espíritu” o “fantasma”. Como los chinos creen que el esperma o semen masculino es el producto refinado y más esencial de un hombre, Jing también significa esperma o semen.

Cuando Jing se utiliza como “esencia”, existe en todo. El Jing puede considerarse la sustancia primordial o fuente original de la que está hecha una cosa, y que exhibe la verdadera naturaleza de esa cosa. Cuando Jing se utiliza en referencia a animales o humanos, significa la fuente original y esencial de la vida y el crecimiento. Este Jing es el origen del Shen (espíritu) que diferencia a un animal de un árbol. En los humanos, el Jing se transmite de padres a hijos. El esperma se llama Jingzj que significa “los hijos de la esencia”. Cuando esta esencia se mezcla con el Jing (óvulo) de la madre, se genera una nueva vida que es, en ciertos aspectos fundamentales, un entrelazamiento de los Jings de ambos progenitores. El niño se forma, el Qi circula y el Shen crece. El Jing arrastrado de los padres se llama “Yuanjing”, que significa “Esencia Original”.

Una vez que has nacido, el Jing Original es la fuente y la raíz de tu vida. Es lo que te permite crecer más fuerte y más grande. Tras tu nacimiento, empiezas a absorber el Jing de los alimentos y del aire, convirtiendo estos Jings en el Qi que suple las necesidades de tu cuerpo. Debes comprender que cuando se menciona el Jing en la sociedad del Qigong, se refiere normalmente al Yuanjing (Jing Original). Los practicantes de Qigong creen que el Jing Original es la parte más importante de ti, porque es la raíz del Qi y el Shen de tu cuerpo. La cantidad y calidad del Jing Original es diferente de una persona a otra, y se ve afectado significativamente por la salud y los hábitos de vida de tus padres mientras te creaban. En general, no importa cuánto Jing Original hayas heredado de tus padres. Si sabes conservarlo, tendrás más que suficiente para toda tu vida. Según la medicina china, probablemente no puedas aumentar la cantidad de Jing que tienes. Sin embargo, se cree que el entrenamiento de Qigong puede mejorar su calidad.

En el entrenamiento de Qigong, saber conservar y reafirmar tu Jing Original es de primordial importancia. Conservar significa abstenerse de abusar de tu Jing Original

mediante un uso excesivo. Por ejemplo, si te excedes en la actividad sexual, perderás Jing Original más rápidamente que otras personas y tu cuerpo degenerará más deprisa. Reafirmar tu Jing significa conservarlo y protegerlo. Por ejemplo, debes saber cómo mantener fuertes tus riñones. Se considera que los riñones son la residencia del Jing Original. Cuando tus riñones estén fuertes, el Jing Original se mantendrá firme y no se perderá sin motivo. La firmeza de tu Jing Original se llama “Gujing” (que se traduce como “hacer sólido, afirmar la esencia”). Sólo cuando sepas cómo retener (es decir, conservar y reafirmar) tu Jing Original, podrás empezar a buscar formas de mejorar su calidad. Por tanto, conservar y reafirmar tu Jing es el primer paso del entrenamiento. Para saber cómo conservar y reafirmar tu Jing, primero debes conocer la raíz de tu Jing, dónde reside el Jing Original y cómo se convierte el Jing Original en Qi.

Como ya hemos dicho, la raíz de tu Jing Original antes de tu nacimiento está en tus padres. Después del nacimiento, este Jing Original permanece en su residencia, los riñones, que ahora son también su raíz. Si mantienes fuerte esta raíz, tendrás mucho Jing Original que suministrar a tu cuerpo.

Si observas detenidamente cómo te formaste, puedes obtener interesantes conocimientos sobre la vida. Empezaste como un espermatozoide que, por haber conseguido alcanzar y penetrar en el óvulo antes que ninguno de los otros millones de espermatozoides, era uno de los espermatozoides vivos más fuertes y afortunados. Una vez que este espermatozoide entró en el óvulo, se formó una célula humana y luego empezó a dividirse, de una a dos, y de dos a cuatro. Finalmente, se formó el bebé. Toda la salud del bebé dependía del esperma y del óvulo que se habían generado a partir del Jing de los padres. Mientras se formaba, el bebé estaba sumergido en líquido, y recibía toda su nutrición y oxígeno de la madre a través del cordón umbilical. Observa que el cordón umbilical se conecta en el ombligo, que está muy cerca tanto del Dantian como del centro de gravedad de tu cuerpo. El cordón umbilical es muy largo, y como a la madre le resulta difícil por sí sola empujar los suministros necesarios hacia el bebé, éste necesita ayuda. El bebé debe atraer los nutrientes hacia sí con un movimiento de bombeo hacia dentro y hacia fuera de su abdomen.

Cuando naces, empiezas a ingerir oxígeno por la nariz y alimentos por la boca. Como ya no necesitas el movimiento abdominal para bombear nutrientes, éste se detiene gradualmente y, finalmente, olvidas cómo utilizarlo. En el Qigong, el Dantian Inferior (Xia Dantian) o abdomen se sigue considerando la fuente original de Qi, porque es aquí donde se fabrica el Qi a partir del Jing Original que heredaste de tus padres.

Según la medicina china y la sociedad del Qigong, el Jing Original que obtuviste de tus padres permanece en tus riñones después de tu nacimiento. Este Jing Original es la fuente de tu vida y crecimiento. Este Jing Original se convierte continuamente en Qi, que se traslada al Dantian Inferior y permanece allí almacenado en su residencia para su uso futuro. El Dantian está situado en el Vaso de la Concepción, uno de los ocho “depósitos” de Qi del cuerpo que regulan el flujo de Qi en los demás canales de Qi (esto

se tratará con más detalle en la Tercera Parte). El Dantianqi se considera “Qi de Agua” (Shuiqi) y es capaz de enfriar el “Qi de Fuego” (Huoqi) generado por el Jing de los alimentos y el aire y que reside en el Dantian Medio.

Como puedes deducir de lo dicho anteriormente, si deseas mantenerte fuerte y sano, primero debes conservar tu Jing Original. Recuerda que el Jing Original es como el capital de tu cuenta de ahorros, en el sentido de que es una inversión original que seguirá produciendo intereses mientras se conserve. El Jing puede producir Qi, así que si manejas este Jing con cuidado, seguirás teniendo Jing y Qi. Sin embargo, si abusas de ti mismo con un estilo de vida poco saludable, puedes dañar y reducir tu Jing Original.

Para conservar tu Jing, primero debes controlar tu actividad sexual. Las gónadas reciben el nombre de “riñones externos” (Waishen) en la sociedad médica china. Esto se debe a que los médicos chinos creen que el esperma es un producto del Jing original y del Jing de los alimentos y el aire. Cuantas más eyaculaciones tengas, más rápido agotarás tu Jing Original y más corta será tu vida.

Comprende que los médicos chinos y los practicantes de Qigong no dicen que, para conservar tu Jing, debes interrumpir por completo tu actividad sexual. De hecho, fomentan la actividad sexual en la cantidad adecuada, pues creen que energizará y activará el Jing, lo que hace más eficaz la conversión Jing-Qi. Recuerda, el Jing es como el combustible, y el Qi es como la energía generada a partir de este combustible. Cuanto más eficazmente puedas convertir el combustible en energía, menos desperdiciarás.

Además, la cantidad adecuada de actividad sexual energizará el Qi para que nutra el Shen (espíritu). Esto te ayudará a mantenerte equilibrado mentalmente y a elevar tu Shen. Es muy importante mantener elevado tu Shen, de lo contrario tenderás a deprimirte y tendrás miedo de enfrentarte a la vida. Es muy difícil definir cuánto sexo es la cantidad adecuada. Depende de la edad y del estado de salud de cada persona. Según el Qigong, el Jing que reside en los riñones externos (gónadas) es la fuente principal del Qi que llena los cuatro grandes vasos Qi de las piernas. Estos cuatro depósitos (vasos) de Qi mantienen las piernas fuertes y sanas. Por tanto, si sientes que tus piernas están débiles debido a la cantidad de actividad sexual, es que has perdido demasiado Jing.

La segunda cosa que debes hacer para conservar tu Jing Original es impedir que tu Qi Original se escape de tu cuerpo. Hay dos cavidades de acupuntura llamadas Shenshu (B-23) o “Jingmen” (Puertas de la Esencia). Estas dos cavidades son las puertas a través de las cuales los riñones se comunican con el exterior, y se utilizan para regular la producción de Qi en los riñones. Cuando el Qi se convierte a partir del Jing Original, la mayor parte se desplaza hacia delante, hacia el Dantian. Sin embargo, parte del Qi se pierde hacia atrás a través de las Puertas de los Riñones. Si pierdes demasiado Qi, tu Jing se agotará al intentar compensar la pérdida. En la práctica del Qigong, uno de los principales objetivos del entrenamiento es aprender a conducir el Qi convertido de los riñones al Dantian con mayor eficacia.

Qi

Como ya hemos hablado del Qi al principio de este capítulo en términos generales, ahora hablaremos del Qi en el cuerpo humano y en el entrenamiento de Qigong. Antes de empezar, nos gustaría señalar algo importante. En este momento, no existe una explicación clara de la relación entre todos los sistemas circulatorios y el sistema circulatorio Qi. El mundo occidental conoce el sistema sanguíneo, el sistema nervioso y el sistema linfático. Ahora bien, existe el sistema circulatorio Qi de China. ¿Cómo están relacionados, por ejemplo, el Qi y el sistema nervioso? Si el sistema nervioso no coincide con el sistema Qi, ¿de dónde procede la energía sensitiva del sistema nervioso? ¿Cómo está relacionado el sistema linfático con el sistema Qi? Todas estas preguntas aún esperan ser estudiadas por los métodos científicos y la tecnología modernos. Aquí sólo podemos ofrecerte algunas suposiciones teóricas basadas en las investigaciones realizadas hasta ahora.

La sociedad médica china cree que el Qi y la sangre están estrechamente relacionados. Donde va el Qi, va la sangre. Por eso “Qixue” (Qi Sangre) se utiliza habitualmente en los textos médicos chinos. Se cree que el Qi proporciona la energía a las células sanguíneas para mantenerlas vivas. De hecho, se cree que la sangre es capaz de almacenar Qi, y que ayuda a transportar el Qi del Aire especialmente a cada célula del cuerpo.

Si te fijas bien, verás que los elementos de tu cuerpo físico, como los órganos, los nervios, la sangre e incluso cada célula diminuta, son como máquinas separadas, cada una con su función única. Al igual que los motores eléctricos, si no hay corriente en ellos, están muertos. Si comparas los recorridos del sistema circulatorio sanguíneo, del sistema nervioso y del sistema linfático con el recorrido de los canales Qi, verás que existe una gran correspondencia. Esto se debe sencillamente a que el Qi es la energía necesaria para mantenerlos a todos vivos y en funcionamiento.

Veamos ahora todo tu cuerpo. Tu cuerpo se compone de dos partes principales. La primera es tu cuerpo físico, y la segunda es el suministro de energía que tu cuerpo necesita para funcionar. Tu cuerpo es como una fábrica. Dentro de tu cuerpo hay muchos órganos, que corresponden a las máquinas necesarias para transformar las materias primas en el producto acabado. Algunas de las materias primas que entran en una fábrica se utilizan para crear la energía con la que otras materias primas se convertirán en productos acabados. Las materias primas de tu cuerpo son los alimentos y el aire, y el producto acabado es la vida.

El Qi de tu cuerpo es análogo a la corriente eléctrica que la central eléctrica de la fábrica obtiene del carbón o del petróleo. La fábrica tiene muchos cables que conectan la central eléctrica con las máquinas y otros cables que conectan teléfonos, interfonos y ordenadores. También hay muchas cintas transportadoras, ascensores, vagones y camiones para trasladar el material de un lugar a otro. No es diferente en tu cuerpo, donde hay sistemas de intestinos, vasos sanguíneos, complejas redes de nervios y canales Qi

para facilitar el suministro de sangre, información sensorial y energía a todo el organismo. Sin embargo, a diferencia de los sistemas digestivo, circulatorio y nervioso central -cuyos vasos de apoyo pueden observarse como estructuras materiales en el cuerpo-, los canales Qi son inmateriales y no pueden observarse como objetos físicos. Los sistemas circulatorio, nervioso y Qi poseen configuraciones similares dentro del cuerpo y están distribuidos de forma bastante equitativa por todo el cuerpo.

En una fábrica, las distintas máquinas requieren distintos niveles de corriente. Lo mismo ocurre con tus órganos, que requieren distintos niveles de Qi. Si a una máquina se le suministra un nivel de corriente inadecuado, no funcionará con normalidad e incluso puede resultar dañada. Del mismo modo, tus órganos, cuando el nivel de Qi que les llega es demasiado positivo o demasiado negativo, se dañarán y degenerarán más rápidamente. El antiguo carácter chino para Qi (Mi) estaba formado por dos palabras. En la parte superior está la palabra “nada” y en la inferior la palabra “fuego”. Esto implica que Qi es “nada de fuego”. Eso significa que cuando a los órganos se les suministra la cantidad adecuada de Qi, no se sobrecalientan ni “arden”.

Para que una fábrica funcione sin problemas y de forma productiva, no sólo necesitará máquinas de alta calidad, sino también una fuente de alimentación fiable. Lo mismo ocurre con tu cuerpo. La calidad de tus órganos depende en gran medida de lo que heredaste de tus padres. Para mantener tus órganos en un estado saludable y garantizar que funcionen bien durante mucho tiempo, debes tener un suministro de Qi adecuado. Si no lo tienes, enfermarás.

El Qi se ve afectado por la calidad del aire que inhalas, el tipo de comida que ingieres, tu estilo de vida e incluso tu constitución emocional y tu personalidad. La comida y el aire son como el combustible o la fuente de alimentación, y su calidad te afecta. Tu estilo de vida es como la forma en que haces funcionar la máquina, y tu personalidad es como la dirección de la fábrica.

La discusión anterior aclara el papel que desempeña el Qi en tu cuerpo. Sin embargo, hay que señalar que la metáfora anterior es una simplificación excesiva, y que el comportamiento y la función del Qi son mucho más complejos y difíciles de manejar que el suministro eléctrico de una fábrica, no eres ni una fábrica ni un robot; eres un ser humano con sentimientos y emociones. Desgraciadamente, tus sentimientos influyen mucho en tu circulación de Qi. Por ejemplo, cuando te pellizcas, el Qi de esa zona se altera. Esta alteración del Qi será percibida por el sistema nervioso e interpretada por tu cerebro como dolor. Ninguna máquina puede hacer esto. Además, después de sentir el dolor, a diferencia de una máquina, reaccionarás por instinto o por pensamiento consciente. Los sentimientos y pensamientos humanos afectan a la circulación del Qi en el cuerpo, mientras que una máquina no puede influir en su alimentación. Para comprender tu Qi, debes utilizar tus sentimientos, y no sólo el intelecto, para percibir su flujo y emitir juicios sobre él.

Ahora unas palabras sobre la fuente del Qi Humano. Como ya se ha dicho, los médicos chinos y los practicantes de Qigong creen que el cuerpo contiene dos tipos generales de Qi. El primer tipo se denomina Qi anterior al nacimiento o Qi Original (Yuanqi). El Qi original también se llama “Xiantianqi” que, traducido literalmente, significa “Qi precielo”. Cielo significa aquí el cielo, por lo que precielo significa antes de que el bebé vea el cielo. En otras palabras, antes de nacer. El Qi Original procede del Jing Original convertido que recibiste antes de nacer. Por eso el Qi Original también se llama “Qi Pre-natal”.

El segundo tipo se denomina “Qi Postnatal” o “Houtianqi”, que significa “Qi Postnatal”. Este Qi se extrae del Jing (es decir, la esencia) de los alimentos y el aire que ingerimos. La residencia del Qi Post-Cielo es el Dantian Medio (Zhong Dantian) (plexo solar). Este Qi circula entonces hacia abajo y se mezcla con el Pre-natal o Dantianqi (Qi Original). Juntos, circulan hacia abajo, pasando al Vaso Rector (Dumai, MI), desde donde se distribuyen a todo el cuerpo.

El Qi anterior al nacimiento se suele llamar “Qi de Agua” (Shulqi) porque es capaz de enfriar el Qi posterior al nacimiento, que se denomina “Qi de Fuego” (Huoqi). El Qi de Fuego suele llevar al cuerpo a un estado positivo (Yang), que estimula las emociones y dispersa y confunde la mente. Cuando el Qi de fuego enfría el cuerpo, la mente se volverá clara, neutra y centrada. En la sociedad del Qigong se cree que el Qi de Fuego apoya la parte emocional del cuerpo, mientras que el Qi de Agua apoya la parte de la sabiduría.

Después de que el Qi de Fuego y el Qi de Agua se mezclen, este Qi no sólo circulará hacia el Vaso Rector, sino que también abastecerá al “Vaso Empujador” (Chongmai), que conducirá el Qi directamente hacia arriba a través de la médula espinal para nutrir el cerebro y energizar el Shen y el alma. Como se verá más adelante, la energización del cerebro y la elevación del Shen son muy importantes en la práctica del Qigong.

Según su función, el Qi puede dividirse en dos grandes categorías. La primera se denomina “Yingqi” (Qi gestor), porque gestiona o controla el funcionamiento del cuerpo. Esto incluye el funcionamiento del cerebro y los órganos, e incluso el movimiento corporal. El Yingqi se divide a su vez en dos tipos principales. El primer tipo circula por los canales y es responsable del funcionamiento de los órganos. La circulación del Qi hacia los órganos y las extremidades continúa automáticamente mientras tengas suficiente Qi en tus depósitos y mantengas tu cuerpo en buenas condiciones. El segundo tipo de Yingqi está vinculado a tu Yi (mente, intención). Cuando tu Yi decide hacer algo, por ejemplo levantar una caja, este tipo de Yingqi fluirá automáticamente hacia los músculos necesarios para realizar el trabajo. Este tipo de Qi está dirigido por tus pensamientos y, por tanto, está estrechamente relacionado con tus sentimientos y emociones.

La segunda categoría principal de Qi es el “Wèiqi” (Qi Guardián). El Weiqi forma un escudo en la superficie del cuerpo para protegerte de las influencias externas negati-

vas. El Weiqi también interviene en el crecimiento del pelo, la reparación de lesiones cutáneas y muchas otras funciones en la superficie de la piel. El Weiqi procede de los canales Qi y es conducido a través de los millones de diminutos canales (Luo) hasta la superficie de la piel. Este Qi puede llegar incluso más allá del cuerpo. Cuando tu cuerpo es positivo (Yang), este Qi es fuerte, y tus poros estarán abiertos. Cuando tu cuerpo es negativo (Yin), este Qi es débil, y tus poros se cerrarán más para evitar que el Qi se pierda.

En verano, tu cuerpo es Yang y tu Qi es fuerte, por lo que tu escudo Qi será mayor y se extenderá más allá de tu cuerpo físico; los poros estarán muy abiertos. En invierno, tu cuerpo es relativamente Yin (negativo), y debes conservar tu Qi para mantenerte caliente y mantener alejados a los agentes patógenos. El escudo Qi es más pequeño y no se extiende mucho más allá de tu piel.

El Weiqi funciona automáticamente en respuesta a los cambios del entorno, pero también está muy influido por tus sentimientos y emociones. Por ejemplo, cuando te sientes feliz o enfadado, el escudo Qi estará más abierto que cuando estás triste.

Para que tu cuerpo esté sano y funcione correctamente, debes mantener el Yingqi funcionando sin problemas y, al mismo tiempo, mantener fuerte el Weiqi para protegerte de influencias externas negativas, como el frío. Los médicos chinos y los practicantes de Qigong creen que la clave para conseguirlo está en el Shen (espíritu). Se considera que el Shen es la sede que dirige y controla el Qi. Por tanto, cuando practiques Qigong debes comprender qué es tu Shen y saber cómo elevarlo. Cuando la gente está enferma y se enfrenta a la muerte, muy a menudo sobreviven los que tienen un Shen fuerte, que es indicativo de una gran voluntad de vivir. Las personas apáticas o deprimidas, por lo general, no durarán mucho. Una fuerte voluntad de vivir eleva el Shen, que energiza el Qi del cuerpo y te mantiene vivo y sano.

Para elevar tu Shen, primero debes nutrir tu cerebro con Qi. Este Qi energiza el cerebro para que puedas concentrarte con mayor eficacia. Tu mente estará entonces firme, tu voluntad fuerte y tu Shen elevado. El Shen se tratará con más detalle en una sección posterior.

Hay otra forma de clasificar el Qi del cuerpo: Qi de Fuego y Qi de Agua. Como ya hemos dicho, el Qi generado por los alimentos y el aire que ingieres calienta el cuerpo, por lo que se denomina Qi de Fuego. Este Qi está asociado a las emociones. El segundo tipo de Qi se llama "Qi de Agua". También se llama "Qi Original" porque se genera a partir del Jing Original. Tiene su raíz en los riñones, y ejerce un efecto refrescante sobre el cuerpo. Se asocia con el Yi y la sabiduría. Como practicante de Qigong, quieres que el Qi de Agua y el Qi de Fuego estén equilibrados para que tu cuerpo y tu mente estén centrados y equilibrados. También se dice que tu Yi debe estar en el centro de tus emociones. De este modo rige la sabiduría, y las emociones se controlan, no se reprimen.

Como practicante de Qigong, además de prestar atención a los alimentos y al aire que ingieres, es importante que aprendas a generar Qi de Agua y a utilizarlo con mayor eficacia. El Qi de Agua puede enfriar el Qi de Fuego y, por tanto, ralentizar la degeneración del cuerpo. El Qi de Agua también ayuda a calmar la mente y a mantenerla centrada. Esto te permite juzgar las cosas objetivamente. Durante la práctica del Qigong, podrás sentir tu Qi y dirigirlo eficazmente.

Para generar Qi de Agua y utilizarlo eficazmente, debes saber cómo y dónde se genera. Puesto que el Qi de Agua procede de la conversión del Jing Original, ambos tienen como raíz los riñones. Una vez generado el Qi de Agua, reside en el Dantian Inferior, debajo de tu ombligo. Para conservar tu Qi de Agua, debes mantener los riñones firmes y fuertes.

Shen

Es muy difícil encontrar una palabra inglesa que exprese exactamente Shen. Como en tantos otros casos, el contexto determina la traducción. Shen puede traducirse como espíritu, dios, inmortal, alma, mente, divino y sobrenatural.

Cuando estás vivo, Shen es el espíritu dirigido por tu mente. Cuando tu mente no está en paz, se dice “Xinshen Buning”, que significa “la mente (emocional) y el espíritu no están en paz”. La persona normal puede utilizar su mente emocional para energizar y estimular su Shen hasta un estado superior, pero al mismo tiempo debe refrenar su mente emocional con su mente de sabiduría (Yi). Si su Yi puede controlar el Xin, la mente en su conjunto se concentrará y el Yi podrá gobernar el Shen. Sin embargo, cuando el Shen de alguien está excitado, no está siendo controlado por su Yi, por lo que decimos “Shenzhi Būqing”, que significa que el espíritu y la voluntad (generados a partir del Yi) no están claros”. En Qigong es muy importante que entrenes tu Yi de sabiduría para controlar eficazmente tu Xin emocional. Para alcanzar este objetivo, los budistas y los taoístas se entrenan para liberarse de las emociones. Sólo así son capaces de construir un Shen fuerte que esté completamente bajo su control.

Cuando estás sano eres capaz de utilizar tu Yi para proteger tu Shen y mantenerlo en su residencia: el Dantian Superior (Shang Dantian). Incluso cuando tu Shen está energizado, sigue estando controlado. Sin embargo, cuando estás muy enfermo o cerca de la muerte, tu Yi se debilita y tu Shen abandonará su residencia y vagará por ahí. Cuando estás muerto, tu Shen se separa completamente del cuerpo físico. Entonces se le llama “Hun” o “alma”. A menudo se utiliza el término “Shenhun”, ya que el Hun se originó con el Shen. A veces también se utiliza “Shenhun” para referirse al espíritu de un moribundo, ya que su espíritu está entre el “Shen” y el “Hun”.

Los chinos creen que cuando tu Shen alcanza un estado más elevado y fuerte, eres capaz de sentir y percibir con mayor agudeza, y tu mente es más inteligente e inspirada.

El mundo de los seres humanos vivos suele considerarse un mundo Yang (Yangjia), y el mundo espiritual después de la muerte se considera un mundo Yin (Yinjian). Se cree que cuando tu Shen ha alcanzado este estado superior y sensible puedes trascender la capacidad normal de tu mente. Puedes comprender y controlar ideas que están más allá de tu alcance habitual, y puedes desarrollar la capacidad de sentir o incluso comunicarte con el mundo Yin. Este Shen sobrenatural se denomina "Ling". Los chinos suelen utilizar "Ling" para describir a alguien agudo, inteligente, ágil y capaz de empatizar rápidamente con las personas y las cosas. Se cree que cuando mueres este Shen sobrenatural no morirá con tu cuerpo de inmediato. Es este Shen sobrenatural (Ling) el que sigue manteniendo unida tu energía en forma de "fantasma" o "Gui". Por tanto, un fantasma también se llama "Linggui" que significa "fantasma espiritual" o "Linghun" que significa "alma espiritual".

De lo anterior se deduce que Ling es la parte sobrenatural del espíritu. Se cree que si esta alma espiritual sobrenatural es lo bastante fuerte, vivirá mucho tiempo después de que el cuerpo físico haya muerto y tendrá muchas oportunidades de reencarnarse. Los chinos creen que si una persona ha alcanzado el estado de iluminación o Budeidad cuando está viva, después de morir este espíritu sobrenatural abandonará el ciclo de la reencarnación y vivirá para siempre. Estos espíritus se llaman Shenming, que significa "seres espiritualmente iluminados", o simplemente Shen, que aquí implica que este espíritu se ha vuelto divino. Normalmente, si mueres y tu alma espiritual sobrenatural no es fuerte, tu espíritu dispone de poco tiempo para buscar una nueva residencia en la que renacer antes de que su energía se disperse. En este caso, el espíritu se llama Gui, que significa "fantasma".

Los budistas y los taoístas creen que cuando estás vivo puedes utilizar tu Jing y tu Qi para nutrir el Shen (Yangshen) y hacer fuerte tu Ling. Cuando este "Lingshen" alcanza un nivel elevado, tu voluntad es capaz de llevarlo a separarse del cuerpo físico incluso mientras estás vivo. Cuando has alcanzado esta etapa, tu cuerpo físico es capaz de vivir durante muchos cientos de años. Las personas que pueden hacer esto se llaman Xian, que significa "dios", "inmortal" o "hada". Como "Xian" se originó con el Shen, el "Xian" se llama a veces "Shenxian", que significa "espíritu inmortal". El "Xian" es una persona viva cuyo Shen ha alcanzado la etapa de iluminación o Budeidad. Tras su muerte, su espíritu se llamará Shenming).

El fundamento del entrenamiento budista y taoísta de Qigong consiste en afirmar tu Shen, nutrirlo y hacerlo crecer hasta que esté lo bastante maduro como para separarse de tu cuerpo físico. Para ello, un practicante de Qigong debe saber dónde reside el Shen y cómo guardarlo, protegerlo, nutrirlo y entrenarlo. También es esencial que conozcas la raíz u origen de tu Shen.

Tu Shen reside en la conexión del Dantian Superior (Shang Dantian) (sistema límbico y cerebro) con el tercer ojo. Cuando te concentras en el Dantian Superior, el Shen puede reafirmarse. Firme aquí significa guardar y proteger. Cuando la mente de alguien está

dispersa y confusa, su Shen vaga. Esto se llama Shenbu Shoushe, que significa “el espíritu no se mantiene en su residencia”.

Según la teoría del Qigong, aunque tu Xin (mente emocional) es capaz de elevar tu espíritu, esta mente también puede hacer que tu Shen se confunda, de modo que abandone su residencia. Debes utilizar constantemente tu Yi (mente de sabiduría) para contener y controlar tu Shen en la residencia.

En el Qigong, cuando tu Qi pueda alcanzar y nutrir a tu Shen con eficacia, tu Shen se energizará a un nivel superior y, a su vez, conducirá el Qi en su circulación. El Shen es la fuerza que te mantiene vivo, y también es la torre de control del Qi. Cuando tu Shen es fuerte, tu Qi es fuerte y puedes conducirlo con eficacia. Cuando tu Shen es débil, tu Qi es débil y el cuerpo degenerará rápidamente. Del mismo modo, el Qi apoya al Shen, dándole energía y manteniéndolo agudo, claro y fuerte. Si el Qi de tu cuerpo es débil, tu Shen también lo será.

Una vez que conozcas la residencia de tu Shen, debes comprender la raíz de tu Shen, y aprender a nutrirlo y hacerlo crecer. Ya hemos hablado de la Esencia Original (Yuanjing), que es la vida esencial heredada de tus padres. Tras tu nacimiento, esta Esencia Original es tu fuente de energía más importante. Tu Qi Original (Yuanqi) se crea a partir de esta Esencia Original, y se mezcla con el Qi generado por los alimentos que ingieres y el aire que respiras para suministrar la energía para tu crecimiento y actividad. Naturalmente, este Qi mezclado también nutre tu Shen. Mientras que el Qi de Fuego energizará tu Shen, el Qi de Agua fortalecerá la mente de sabiduría para controlar el Shen energizado. El Shen que se mantiene en su residencia por el Yi, que se nutre del Qi Original, se llama Shen Original (Yuanshen). Por tanto, la raíz de tu Shen Original se remonta a tu Esencia Original. Cuando tu Shen está energizado pero refrenado por tu Yi se llama Jingshen, literalmente “Esencia Shen”, que se traduce comúnmente por “espíritu de vitalidad”.

El Shen original se considera el centro de tu ser. Es capaz de tranquilizarte, despejar tu mente y afirmar tu voluntad. Cuando concentras tu mente en hacer algo, se denomina Jujing Huishen, que significa “reunir tu Jing para encontrarte con tu Shen”. Esto implica que, cuando te concentras, debes utilizar tu Esencia Original para reunir y elevar tu Shen Original, de modo que tu mente esté tranquila, firme y concentrada. Puesto que este Shen se nutre de tu Qi Original, que se considera Qi de Agua, el Shen Original se considera Shen de Agua.

Para quienes han alcanzado un nivel superior de práctica de Qigong, cultivar el Shen se convierte en el tema más importante. Para los budistas y los taoístas, el objetivo final del cultivo del Shen es formar o generar un Embrión Sagrado (Xiantai) a partir de su Shen, y nutrirlo hasta que el bebé espiritual nazca y pueda ser independiente. Sin embargo, para el practicante medio de Qigong, el objetivo final del cultivo del Shen es elevar el Shen mediante la nutrición del Qi, manteniendo el control con el Yi. Este Shen elevado puede dirigir y gobernar el Qi con eficacia para lograr la salud y la longevidad.

Para concluir, nos gustaría señalar que tu Shen y tu cerebro no pueden separarse. El Shen es la parte espiritual de tu ser y es generado y controlado por tu mente. La mente genera la voluntad, que mantiene firme el Shen. Los chinos suelen utilizar Shen (espíritu) y Zhi (voluntad) juntos como “Shenzhi” porque están muy relacionados. Además, debes comprender que cuando tu Shen está elevado y firme, este espíritu elevado afirmará tu voluntad. Están mutuamente relacionados y se ayudan mutuamente. De esto se deduce que la base material del espíritu es tu cerebro. Cuando se dice “nutre tu Shen”, significa “nutre tu cerebro”. Como ya hemos dicho, la fuente nutritiva original es tu Jing. Este Jing se convierte después en Qi, que es conducido al cerebro para nutrirlo y energizarlo. En la práctica del Qigong, este proceso se denomina Fanjing Bunao, que significa “devolver el Jing para nutrir el cerebro”.

2. Yi and Xin (Yi, Xin)

Los chinos utilizan con frecuencia Yi y Xin en distintos momentos para significar “mente”, lo que a menudo confunde a las personas que no están familiarizadas con la lengua china. Antes de seguir avanzando, primero debes asegurarte de que comprendes claramente las sutiles diferencias entre estas dos palabras.

Yi es la mente que está relacionada con la sabiduría y el juicio. Cuando la Yi tiene una idea, se esfuerza por llevarla a la actualización en el mundo físico, ya sea como un acontecimiento que tratará de realizar, o como un objeto que creará. El Yi está enfocado y firme por la voluntad.

Los chinos también utilizan la palabra “Xin” para significar “mente”, aunque la palabra significa literalmente “corazón”. Aunque Xin también denota la presencia de una idea, esta idea es mucho más débil que la expresada en Yi. Xin se genera a partir de las emociones y se ve afectado por ellas. Esta mente es pasiva en lugar de activa como el Yi. Cuando alguien dice que tiene Yi para hacer algo, significa que tiene intención de hacerlo. Si dice que tiene Xin para hacerlo, significa que sus emociones tienen la intención de hacerlo, que tiene dentro de sí el deseo de hacerlo, pero puede que le falte la fuerza de resolución para comprometerse realmente. Por ejemplo, tu mente de sabiduría (Yi) sabe que debes hacer algo antes de un plazo determinado, pero tu mente emocional (Xin) intenta convencerte de que no es para tanto y que no debes preocuparte demasiado por ello. En la mayoría de las personas, la mente emocional es más fuerte que la mente de la sabiduría. Actúan según lo que sienten, en vez de según lo que piensan. Todos hemos oído alguna vez el comentario “Eres tu peor enemigo”. Tu mente emocional es enemiga de tu mente de sabiduría. La mente emocional es la fuente de la pereza, el mal humor, los trastornos emocionales, etc. Si tu mente de sabiduría es capaz de dominar a tu mente emocional, seguramente tendrás éxito en cualquier cosa que intentes.

A veces la gente junta ambas palabras y dice “Xinyi” para denotar la mente que se genera tanto a partir de la emoción como del pensamiento. Dado que la mayor parte del

pensamiento fue generado y dotado de su naturaleza primigenia por las emociones primero, antes de ser refinado por la voluntad, la palabra Xin se coloca antes de Yi. Éste es un buen ejemplo de cómo Xin se utiliza para denotar la mente emocional, y Yi se utiliza para la mente de la sabiduría, la intención y la voluntad. En la sociedad de la meditación se dice “Yixin Huiyi”, que significa “modular la Xin (mente emocional) para que coincida con la Yi (mente de sabiduría)”. Esto significa que el aspecto emocional y el aspecto de sabiduría de tu mente deben trabajar juntos en armonía durante la meditación. Sólo entonces serás capaz de utilizar tu Yi para regular tu cuerpo, pues también se dice Yiyi Huishen, que significa “utiliza tu Yi para conocer el cuerpo”.

Xin y Shen se suelen utilizar juntos como “Xinshen”. Se refiere a la mente emocional que afecta o se ve afectada por Shen. Cuando una persona está despistada o confusa, la gente dice “Xinshen Buning”, que significa “la mente y el espíritu no son estables”. El espíritu también está relacionado con Yi, o la mente de la sabiduría. Sin embargo, el aspecto Yi de la mente sigue siendo el más fuerte, ya que se genera a partir del pensamiento y la voluntad. Esta mente puede afirmar la mente emocional dispersa y el espíritu, elevando así el espíritu. Cuando el espíritu esté elevado y firme, la mente emocional (Xin) se estabilizará. “Yi” se suele utilizar junto con voluntad: “Yizhi”. Esto implica que la mente de la sabiduría y la voluntad trabajan juntas. La mente de sabiduría se afianza con la voluntad, y la voluntad afianza la mente de sabiduría.

En la sociedad china del Qigong se cree que la mente emocional (Xin) se genera principalmente a partir del Qi Postnatal o Qi Alimenticio (Shiqi), que se convierte a partir de la esencia alimenticia, mientras que la mente de sabiduría (Yi) procede del Qi Prenatal (Yuanqi) que se convierte a partir de la Esencia Original que heredaste de tus padres. El Qi Postnatal se considera Qi “Fuego”, mientras que el Qi Prenatal se considera Qi “Agua”. Se cree que tus emociones y tu temperamento están estrechamente relacionados con los alimentos que ingieres. Se observa que los animales que comen plantas son más dóciles y no violentos que los que comen carne. En términos generales, los alimentos que generan un exceso de Qi en el Dantian Medio (Dantian Zhong) suelen hacer que el cuerpo sea más positivo y que la persona sea más emocional. Este efecto también puede estar causado por el aire sucio, los pensamientos sucios o el Qi circundante (por ejemplo, en verano, cuando hace demasiado calor). Ciertos alimentos y drogas también pueden interferir directamente en el pensamiento claro. Por ejemplo, el alcohol y las drogas pueden estimular tu mente emocional y suprimir tu mente de sabiduría. El Qi generado por los alimentos se clasifica normalmente como Qi de Fuego, y puede residir en el Dantian Medio (plexo solar).

Una parte del entrenamiento de Qigong consiste en aprender a regular tu Qi de Fuego y tu Qi de Agua para que estén equilibrados. Esto implica aprender a utilizar tu mente de sabiduría para dominar y dirigir tu mente emocional. Uno de los métodos más comunes para fortalecer el Qi de Agua (y la mente de sabiduría) y debilitar el Qi de Fuego (y la mente emocional) consiste en reducir o eliminar ya la carne de la dieta, y vivir principalmente de verduras. Los taoístas y los budistas ayunan periódicamente para debilitar al máximo el Qi de Fuego, lo que les permite fortalecer su Qi de Agua y su mente de

sabiduría. Este proceso de “limpieza” de sus cuerpos y mentes es importante para librar a los monjes de las perturbaciones emocionales.

3. Campo Elixir (Dantian)

Dantian se traduce literalmente como “Campo del Elixir”. En la sociedad china del Qigong, tres puntos se consideran Dantian. El primero se llama “Xia Dantian” (Dantian Inferior). En medicina china se llama “Qihai”, que significa “Océano de Qi”. Está situado a unos dos o tres centímetros por debajo del ombligo y a unos dos o tres centímetros de profundidad, dependiendo, por supuesto, de cada persona. Tanto en la medicina china como en la sociedad del Qigong, el Dan tian Inferior se considera el manantial de la energía humana. Es la residencia del Qi Originario (Yuanqi, que se ha convertido de Esencia Original (Yuanjing).

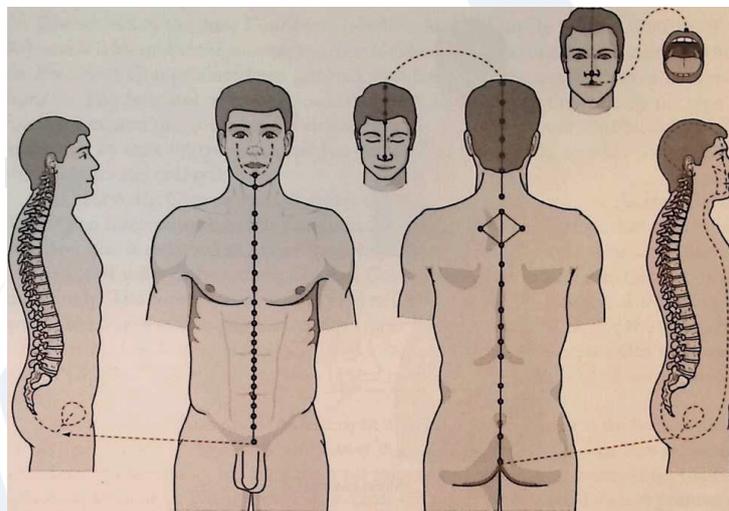


Figure 3-1. Vasos concepción y gobernador

El cuerpo humano tiene doce canales de Qi (Jing) que son como ríos de Qi. Hacen circular el Qi por todo el cuerpo y conectan los órganos con las extremidades. Además de estos doce ríos de Qi, hay ocho “vasos extraordinarios de Qi” (Bamai) que son como depósitos de Qi, y regulan el flujo de Qi en los ríos (los doce canales). Para estar sanos, los depósitos de Qi deben estar llenos y el Qi debe fluir suavemente sin estancarse en los ríos (véase la explicación detallada de la circulación del Qi humano en la Tercera Parte).

Entre los ocho vasos está el Vaso de la Concepción (Renmai), que es Yin, y el Vaso Rector (Dumai), que es Yang. Están situados en la línea central de la parte delantera y trasera del torso y de la cabeza, respectivamente, y discurren uno dentro del otro, creando un bucle cerrado alrededor del cuerpo (Figura 3-1). El Qi de estos dos vasos debe estar lleno y circular suavemente para regular correctamente todo el Qi de los doce ríos.

En un momento dado, hay una sección de este círculo en la que el flujo de Qi es más fuerte que en las demás secciones. Esta sección se llama “Ziwu Liuzhu”, que significa “flujo mayor de medianoche y mediodía”, y mantiene el Qi fluyendo en estos dos vasos. El Qi se comporta como el agua. Si no hay diferencia de potencial, el Qi permanecerá inmóvil y se estancará, y es probable que te conviertas en enfermo. Normalmente, esta zona de Qi más fuerte se mueve alrededor del círculo de estos dos vasos una vez al día.

Los practicantes chinos de Qigong creen que el Qi debe estar lleno y circular con fuerza por estos dos vasos, pues entonces podrán gobernar eficazmente el Qi de todo el cuerpo. Creen que de niño mueves continuamente el abdomen mientras respiras, lo que mantiene despejado el camino de estos dos vasos. Sin embargo, a medida que envejeces y pierdes gradualmente el hábito de este movimiento abdominal, el camino se obstruye y la circulación del Qi se debilita. La obstrucción más importante puede producirse en el cóccix (Changqiang, Gv-1), que conecta con la cavidad Huiyin (Co-1) (Figura 3-2). Haz un experimento. Presiona firmemente con un dedo la cavidad Huiyin mientras tu abdomen se mueve hacia dentro y hacia fuera. Descubrirás que la cavidad Huiyin se mueve hacia arriba y hacia abajo en sincronía con el movimiento de entrada y salida del abdomen. Es este movimiento ascendente y descendente del perineo lo que mantiene la cavidad Huiyin limpia para la circulación del Qi. Por esta razón los ejercicios que mueven el abdomen hacia dentro y hacia fuera se denominan ejercicios Fantong (de vuelta a la infancia).

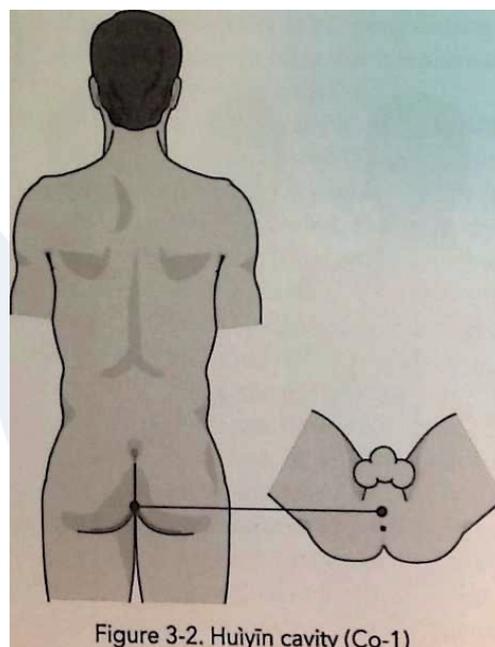


Figure 3-2. Huiyin cavity (Co-1)

Los ejercicios abdominales no sólo abren los canales del Qi, sino que también pueden atraer el Qi Original desde su residencia en el Dantian Inferior para que se una al Qi Postnatal en su circulación. El Qi Original se considera la fuente vital original de la energía humana. Por eso, el ejercicio abdominal de entrada y salida también se llama Qihuo, que significa “encender el fuego”. Esto alude a la forma en que los taoístas acumulan la energía Qi. Los taoístas consideran que el Dantian es el horno en el que pueden purificar y destilar el elixir (Qi) de la longevidad.

El segundo de los tres Dantians se denomina Dantian Medio (Zhong Dantian), y está situado en el plexo solar. El Dantian Medio se considera el centro donde se produce y reúne el Qi Postnatal. El Qi Postnatal es la energía que se convierte a partir del Jing (esencia) del aire y los alimentos. Por tanto, el Qi Postnatal se ve afectado por el tipo de alimentos que ingieres y la calidad del aire que respiras. En el nivel de tu Qi Postnatal también influyen cosas como si duermes lo suficiente, si estás cansado, irritable, nervioso, triste, etc.

En la sociedad médica china se cree que los pulmones y el corazón son los lugares donde el Aire Jing se convierte en Qi. El estómago y el aparato digestivo son el centro donde se absorbe el Jing de los Alimentos y luego se convierte en Qi. Este Qi reside entonces en el Dantian Medio, y sigue los Vasos Concepción y Gobernador para dispersarse por todo el cuerpo. La conversión del aire y los alimentos en Qi es similar a la combustión de la madera para dar calor. Por eso, la zona pulmonar se denomina Quemador Superior (Shangjiao), el estómago Quemador Medio (Zhongjiao) y el bajo vientre Quemador Inferior (Xiajiao). Los tres se denominan colectivamente el Triple Quemador (Sanjiao – triple recalentador)

De la descripción anterior puedes deducir que el Quemador Superior es el que maneja el Qi del Aire, mientras que los Quemadores Medio e Inferior manejan el Qi del Alimento. El Quemador Inferior, además de separar lo puro de lo impuro y eliminar los residuos, también procesa el Dantianqi Inferior. Cuando alguien ha comido demasiados alimentos positivos, como cacahuetes o semillas de sésamo, el exceso de Qi provocará calor. Esto se llama Shanghuo, que significa simplemente que el cuerpo está “en llamas”. Cuando no duermes lo suficiente, el cuerpo también puede pasar al estado “en llamas”. Cuando el Qi Postnatal es demasiado positivo, se llama Huoqi (que significa “Qi de Fuego”).)

Cuando el Qi Postnatal es demasiado positivo y se dirige a los órganos, éstos se volverán positivos y degenerarán más rápidamente. Cuando el Qi Postnatal es demasiado débil, por ejemplo a causa de la inanición, no hay Qi suficiente para abastecer a los órganos y al cuerpo, y te irás desequilibrando gradualmente hasta enfermar. La mayoría de la gente recibe alimentos más que suficientes, por lo que su Qi Postnatal es demasiado positivo. Por esta razón, el Qi Postnatal suele llamarse “Qi de Fuego”. Existe una práctica de Qigong que conduce el Qi de Agua (Qi Prenatal) del Dantian Inferior hacia arriba para que se mezcle con el Qi de Fuego (Qi Postnatal) del Dantian Medio, con el fin de enfriar el Qi de Fuego. Este proceso se denomina agua-fuego.

El tercer Dantian está situado en la cabeza y se llama Dantian Superior (Shang Dantian). Tu cerebro utiliza mucha energía (Qi) para pensar. Este Qi es suministrado por uno de los vasos llamado Chongmai (Vaso Empujador, WM), que fluye a través de la médula espinal hasta el cerebro y el sistema límbico (LINEA MEDIA FLUÍDICA). Tu espíritu reside en tu Dantian Superior, y cuando se le suministra abundante Qi, se “eleva” o se energiza. Si el Qi dejara de nutrir tu cerebro y tu espíritu, perderías tu centro mental, tu juicio se volvería defectuoso y te deprimirías y desequilibrarías mentalmente.

De esta discusión se desprende que los tres Dantians están situados en el Vaso de la Concepción. El Vaso de la Concepción y el Vaso Gobernador forman juntos el depósito de Qi más importante del cuerpo, y es importante que esté lleno.

4. Las Tres Flores Alcanzan la Cima (Sanhua Juding)

Los taoístas suelen llamar a los tres tesoros (Jing, Qi y Shen) las tres flores. Uno de los objetivos finales del entrenamiento de Qigong Taoísta es reunir las tres flores en la parte superior de la cabeza (Sanhua Juding).

El proceso normal del entrenamiento de Qigong Daoísta consiste en:

1. convertir el Jing (esencia) en Qi (Yijing Huaqi),
2. nutrir el Shen (espíritu) con Qi (Yiqi Huashen);
3. refinar el Shen en vacío (Lianshen Fanxu), y
4. aplastar el vacío (Fensui Xukong).

El primer paso consiste en reafirmar y fortalecer el Jing, y luego convertir este Jing en Qi mediante la meditación u otros métodos. A continuación, este Qi se conduce a la parte superior de la cabeza para nutrir el cerebro y elevar el Shen. Cuando un Taoísta ha alcanzado esta etapa, se le llama “las tres flores se reúnen en la parte superior”. Esta etapa es necesaria para ganar salud y longevidad. Ahora el Daoísta puede empezar a entrenarse para alcanzar la meta de la iluminación.

5. Los cinco Qi hacia sus orígenes (Wuqi Chaoyuan)

Según la ciencia médica china, entre los doce órganos principales hay cinco órganos Yin que tienen un gran efecto sobre la salud. Estos cinco órganos son: corazón, pulmones, hígado, riñones y bazo. Si algún órgano interno no tiene el nivel adecuado de Qi, es demasiado Yang (positivo) o demasiado Yin (negativo). Cuando esto ocurre, es como introducir un nivel incorrecto de corriente eléctrica en una máquina. Si no se corrige, los órganos funcionarán con menos eficacia. Esto afectará al metabolismo del cuerpo y, con el tiempo, incluso dañará los órganos. Por lo tanto, una de las prácticas más importantes en el entrenamiento de Qigong es aprender a mantener el Qi de estos cinco órganos en el nivel adecuado. Cuando el Qi de estos órganos ha alcanzado los niveles adecuados se denomina “Wuqi Chaoyuan”, que significa “los cinco Qi hacia sus orígenes”. Ahora tus órganos pueden funcionar óptimamente y tu salud se mantendrá en un nivel elevado.

Hay doce canales Qi y ocho vasos Qi extraordinarios. El Qi de los doce canales debe estar en los niveles apropiados para los órganos correspondientes. El Qi de estos doce canales cambia con la hora del día, las estaciones y el año. Este Qi se ve afectado por los alimentos que ingieres, el aire que respiras y tus emociones. Por tanto, para mantener tus cinco Qi s en sus niveles adecuados, debes saber cómo se ve afectado el Qi por el tiempo, la comida y el aire, y debes aprender a regular tus emociones.

ESQUEMAS DE LOS DAN TIAN

¿Qué son los dantian?

En la MTC, se considera que los dantian son centros de energía similares al concepto yóguico indio de los chakras.

Se cree que albergan los “tres tesoros” del cuerpo, conocidos como:

- jing
- qi
- shen

Se cree que son energías sutiles que apoyan y sostienen la sangre, los fluidos corporales y los tejidos sólidos.

Según la tradición, los practicantes cultivan y protegen la formación y circulación adecuadas de las energías dantian para restablecer y promover la salud y el bienestar. Esto implica cultivar el qi, o fuerza vital, en formas más enrarecidas.

Algunos consideran que los dantian son esenciales para cultivar la salud y el bienestar a un nivel sutil.

Se cree que apoyan el desarrollo del cuerpo físico, así como el desarrollo de la mente y el alma en el camino de la conciencia, según un artículo de 2018 publicado en la Revista de Estudios Taoístas.

Localización de los dantian

Dantian superior (shen)

El dantian superior está más estrechamente relacionado con el tercer ojo o Ajna. Se cree que está situado dentro de la glándula pineal. Se considera un recipiente para el shen, una energía que se cree más sutil que el qi.

“El shen es el espíritu y la conciencia inteligente, y es el resultado de cultivar tu jing/ esencia hacia arriba, a través del corazón, hacia el qi y, finalmente, hacia el shen”, dice Martha Soffer, fundadora del Surya Spa de Los Ángeles. “Del mismo modo, si tu jing o esencia física y tu qi/fuerza vital no están sanos, tu estado mental también se resentirá”.

DANTIAN SUPERIOR

- sede de la energía shen
- relacionado con el chakra del tercer ojo
- corresponde al espíritu y a la conciencia inteligente
- se considera que está situado dentro de la glándula pineal
- la más sutil de las tres energías

Dantian medio (qi)

El dantian medio está situado en el centro del pecho y está más estrechamente relacionado con el chakra del corazón o Anahata. Está asociado a la glándula timo y se considera la sede del qi.

“El qi es una energía más sutil y menos densa que el jing, y a medida que te elevas a través de los dantians, también evolucionas a través de la pureza de la conciencia y la sutileza de la energía, igual que al observar los chakras”, dice Soffer. “El qi, como el prana, es tan ubicuo en el cuerpo como en la naturaleza. Es la base de la forma y la función de la energía universal”.

Según los practicantes, el dantian medio es la chispa de todos los seres vivos. La energía de este dantian se considera única en comparación con los otros dos.

“La energía aquí se crea a partir de los alimentos y líquidos que consumimos y del aire que respiramos, y está situada adecuadamente alrededor de la parte superior del abdomen, donde consumimos, digerimos y distribuimos la energía por todo el cuerpo”, explica Ali Vander Baan, acupuntora licenciada y fundadora de Yintuition Wellness en Boston.

Según Soffer, cuando la esencia (jing) de una persona se cultiva adecuadamente, su fuerza vital se eleva para apoyar el dantian medio y la apertura del corazón.

“Esto es algo habitual en el camino de la iluminación, llegar a ser de corazón abierto, cariñoso, compasivo y una fuente de bien para el mundo que te rodea”, explica Soffer.

DANTIAN MEDIO

- sede de la energía qi
- situado en el centro del pecho
- relacionado con el chakra del corazón
- energía universal como forma y función
- menos densa que la energía jing

Dantian inferior (jing)

Conocido como el recipiente de jing, se cree que el dantian inferior es uno de los tres tesoros, o esencias, vitales para la salud de una persona.

El jing *“es la energía más sustancial, compuesta de material genético, y es la fuente de energía a partir de la cual se crea el cuerpo físico”, dice Vander Baan.*

Se cree que el Jing es la esencia de una persona. Se dice que está relacionado con la sabiduría de nuestro código genético, la reproducción y los dones que nos transmiten nuestros padres.

Según Soffer, el jing está estrechamente relacionado con los riñones y las glándulas suprarrenales, y también con la respuesta de supervivencia.

“El jing da a la persona la fuerza vital física y la voluntad de sobrevivir”, dice Soffer. “El Jing tiene similitudes con la Kundalini... en el sentido de que es el asiento de la fuerza y el poder tanto físico como sexual, la conciencia corporal de una persona y el sentido del lugar”.

Algunos creen que el dantian inferior es una combinación de los chakras raíz y sacro. Según Soffer, está situado a dos dedos de ancho por debajo del ombligo y paralelo al perineo.

Se cree que el Jing es como la energía Kundalini. Según Soffer, puede sentirse como calor dentro del cuerpo debido a sus cualidades transformadoras. Se dice que es un fuego espiritual interno que puede cultivarse para despertar los centros energéticos superiores.

Esta “raíz de poder” está asentada entre los riñones y ayuda a hacer circular el agua y la sangre por todo el cuerpo, dice Soffer.

DANTIEN INFERIOR

- asiento de la energía jing
- la energía más sustancial a partir de la cual se crea el cuerpo físico
- relacionada con la genética, la sexualidad, la reproducción y la respuesta de supervivencia
- situado a dos dedos de ancho por debajo del ombligo y por encima del perineo
- asociada a los chakras sacro y raíz, así como a la energía Kundalini

Dantian vs. meridianos: ¿Cuál es la diferencia?

Los meridianos son canales de energía que recorren todo tu cuerpo. Los dantian, en cambio, son grandes centros de energía independientes de los meridianos.

“Los meridianos se parecen más a ríos o arroyos (masas de agua estrechas y fluidas), mientras que los dantian son como lagos o embalses (masas de agua más grandes)”, dice Vander Baan.

En otras palabras, los meridianos son más bien autopistas por las que el qi, o energía vital, recorre el cuerpo. Se habla de los dantian en términos de recipientes, contenedores o depósitos de su energía respectiva.

Dantian vs. chakras: ¿Cuál es la diferencia?

Los dantian y los chakras pueden ser similares, pero no se consideran la misma cosa.

Varios de los chakras pueden corresponder a los tres dantianes, pero se cree que difieren fundamentalmente en que los dantianes son depósitos o campos de energía, mientras que los chakras son puertas de entrada.

“Tanto el dantian como los chakras son centros de energía, mientras que los dantians también se conocen como depósitos de esencias sutiles, incluidos el jing, el qi y el shen”, dice Soffer.

