



Descubrimiento de las energías

No vayamos por cuatro caminos...
La ciudad es ruidosa, pero el silencio es de fondo.

Contacta con tu naturaleza y observa.
Tu camino, el tao, será más corto.

Empieza a relajarte porque es la clave.
Siéntate y respira hondo.

Permíteme compartir contigo lo que me ha abierto el camino para descubrir las sensaciones llamadas internas en las disciplinas corporales chinas u otras.

Estos son ejercicios para descubrir las energías.
En primer lugar, debes saber cómo sentir el jin (o Jing, chin).

Conciencia del jin (Pronunciados en Djin)

Ejercicio: la serpiente primordial

Acuéstate boca arriba y relájate de pies a cabeza. Sí... de la cabeza a los pies, no de los pies a la cabeza, porque el cerebro y el cuerpo se relajan mejor así porque vivimos en la tierra con la fuerza de la gravedad: todo lo que se eleva despierta y todo lo que descende relaja. Entre paréntesis: el método de relajación de abajo hacia arriba es algo para preceder a los ejercicios de la visualización mentales tales como el viaje chamánico acompañado por el tambor.

Para relajarte, visita cada parte de tu cuerpo como un escáner haría. Cuando estés completamente relajado(e), respira fuerte, rápido y a fondo. Al mismo tiempo, crea la impresión de un flujo de energía que sube hacia la cabeza. Exhala provocando un soplo que atraviesa tanto las manos como los pies. Crear la sensación de una corriente es esencial, pero, puedes ayudarte a ti mismo imaginando una luz en tu cuerpo. Después de varias semanas, sentirás una corriente magnética y, quizás, el jin que viene a erizar tus pelos. En pocos meses, con un entrenamiento asiduo, conseguí provocar a voluntad escalofríos en la ejecución de mi rutina de Tai-chi. Hoy dirijo los escalofríos en cualquier parte del cuerpo: a la derecha, a la izquierda, en la cabeza, las piernas, delante, detrás... Después, puedes crear un escalofrío fulgurante desencadenando el fa-Jing o una explosión de fuerza nerviosa contrayendo una cadena muscular u otra... No confundas fa-Jing con fa-li. Este último se

activa a nivel muscular sólo... sin escalofríos. Desde el exterior se parecen, pero el fa-jin es más natural, más rápido y más potente. Un acupunturista me dijo que los escalofríos debían ser una pérdida de jin de los riñones. En cualquier caso, es aquí el dominio de una capacidad del sistema nervioso parasimpático, entre otros, que, según los médicos, no es posible! La voluntad normalmente no tiene acceso. Sólo las causas externas podrían desencadenarlas, como el frío.

El camino parece claro a nuestros pies, borroso a pocos pies...
Tómate tu tiempo para vivir el presente... cada cosa a su tiempo.
Recuerda el objetivo y concéntrate en la marcha que estás escalando.

Conciencia del chi

Ahora, descubre el chi,
(Pronuncias «tchi»); lo que llamamos, aquí, el magnetismo o la energía, la respiración (ki en japon, prana en india, pneuma en los griegos...).

Primer ejercicio: El Do in y la Bola Mágica

Con tus manos, frota tu cuerpo al nivel del corazón, continúa el camino hacia el hombro derecho, sigue el interior del brazo y luego sube por el exterior del mismo hasta la oreja. Haz lo mismo en el otro lado. Calienta tu cara y rasca tu cuero cabelludo. Frota a los lados de la columna vertebral y continúa detrás de las piernas. Vuelve al interior de las piernas y vuelve al corazón. Ahora relaja tus brazos y sobre todo tus manos. Toma conciencia de las sensaciones. Si sientes un hormigueo, es el efecto de una mayor circulación sanguínea en tus capilares.

Ahora mira el hueco de tus palmas por dos minutos.

Luego pon tus palmas cara a cara a 3 o 4 centímetros la una de la otra. Relaja tus hombros. Permanece así 2 o 3 minutos sin moverse, los dedos tiesos apuntando hacia los lados con un ángulo de 10° alrededor.

Las manos forman una U sin que las muñecas se toquen. Cuidado, no te muevas ni un pelo. Si te rascas, tienes que empezar de nuevo... Respira creando la sensación de un soplo que se acumula entre tus manos. Ahora, pon las manos en abanico, separando los dedos. Las palmas deben ser paralelas en un plano vertical (foto 1). Exhala acercando las palmas lo más posible sin que las palmas y los dedos se toquen. Inhala alejando las manos unos centímetros. Repítelo durante un minuto.



Photo 1

Reproduce el mismo protocolo con las manos en «cuchara», todos los dedos en contacto bien

apretados y siempre apuntando hacia el cielo o incluso hacia el exterior (foto 2).



photo 2

Las muñecas están a 1 o 2 cm de distancia durante 2 a 3 minutos. Respira alejándote y acercando las manos cada vez más lejos, poco a poco a medida que se repite el gesto, hasta un metro si quieres. ¿Cómo te sientes? ¿Nada? Empieza mañana y pasado mañana... Sientes calor, tus manos están rojas... es la sangre y el chi que, atraídos por tu mente concentrada en tus manos, han venido a acumularse en ellas. Sientes como espuma o imanes que se atraen o repelen: en pequeños movimientos, puede ser una interpretación que el cerebro hace cuando las muñecas se mueven por micro-sacudidas. Sin embargo, en los gestos amplios, ¡esta sensación de imanes corresponde completamente al chi!

Hay una posición de las manos donde se repelen con una sensación de resistencia y la otra donde se atraen... ¿Son las posiciones yin y yang de las manos?



photo 3

Después de eso, aprieta tus puños varias veces muy fuerte para inspirar. Puedes apretar un cilindro como un palo de escoba o meter el pulgar dentro de la palma.

Las manos paralelas al suelo y a la altura de los muslos, inspira alejándolos de los lados y vuelve los brazos a lo largo del cuerpo exhalando, como si se deslizaran sobre la superficie lisa de una mesa. Dos o tres minutos son suficientes (Photo4).

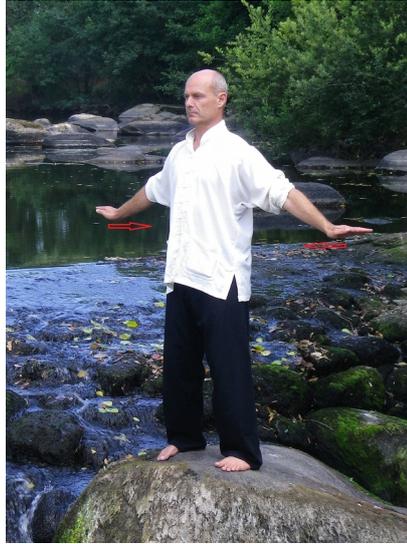


Photo 4

Ahora para el movimiento y mantén los brazos a lo largo del cuerpo, con las manos planas paralelas al suelo y concéntrate en el hueco de las palmas durante varios minutos. ¿Cómo se siente eso?

Vuelve a respirar despacio. Inspira subiendo las palmas a la altura de las costillas y exhala presionando hacia la tierra los dedos siempre bien levantados.

Tercer ejercicio: concentración en la nariz

Ahora que has sentido en tus manos, puedes desarrollar tu sensibilidad concentrándote en la punta de tu nariz. Bisco para observarlo haciendo que ambos lados sean conscientes simultáneamente (esto permite, también, trabajar los 2 ojos y hemisferios cerebrales). Respira lentamente mientras imaginas un soplo que pasa por la carne y el hueso de la nariz de ida y vuelta. Haz esto a menudo durante unos minutos hasta que sientas vibraciones en la frente.

Cuarto ejercicio: la visión del águila

Ponte delante de una pared o una tela negra o de color muy oscuro. Dirige la punta de los dedos de las 2 manos como para formar un techo plano (foto 6).

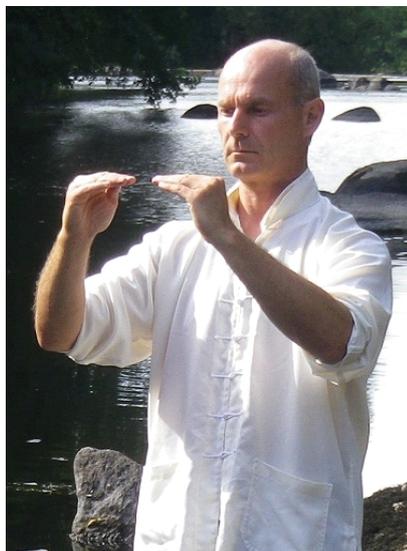


Photo 6

Deja 2 o 3 cm de distancia entre los extremos de los dos mayores. Mira relajadamente, si es posible, sin pestañear, e inmóvil durante unos minutos. Ahora mueve las manos en el eje vertical unos centímetros en una dirección y luego en la otra, como ascensores que se cruzan. Tus ojos fijan el espacio en medio de la línea que une los dedos de las manos. Si ves el doble de tus manos congeladas en el lugar donde estuvieron durante los pocos minutos de inmovilidad, es un Phosfera... Una impregnación en tu retina. Si ves una red vaporosa que acompaña el movimiento de las manos, es el chi, o la energía, que pasa de una mano a otra. Puedes, si quieres ver más cosas, mirar a alguien puesto delante de un fondo oscuro o blanco. Hay ejercicios del Tai-chi o del chi kung para desarrollarlo un poco más.

Conciencia del yi

Para descubrir la fuerza del yi, que algunos traducen por intención, debes aislarlo del gesto. Cuando pienses en hacer un movimiento rápido, hazlo más lento. Así, sentirás un poder que se acumula porque las energías puestas en el cuerpo no se utilizan plenamente. El yi es la intención mental: quieres algo y se hace o no... Esta intención proyecta chi y envía un influjo nervioso en las partes del cuerpo que estarían en funcionamiento para actualizarlo. Si la energía así creada no se utiliza, se acumula.

Es un secreto tanto energético como marcial pensar en un gesto explosivo cuando se realiza lentamente... Que yo sepa, sólo el Tai-chi chuan Yang antiguo, el I chuan (yi quan), el Da Cheng chuan, el Taiki ken y otras artes marciales similares que trabajan en la inmovilidad y/o la lentitud con el yi pueden haber transmitido este secreto. Un arte marcial que lo integra totalmente se reconoce por la lentitud o la inmovilidad salpicada de movimientos explosivos que sirven de válvula a la energía que se acumula cada vez más. Este trabajo lo enseñó a través de la forma antigua del Tai-chi chuan de Yang Luchan.

Cuando la practico, la potencia nerviosa y energética se acumula luego, en algunos momentos clave, es exteriorizada por movimientos explosivos (fa-Jing o fa-chi,...) de modo que hace bajar un poco la presión. Es un juego de yin-yang de energía por etapas.



«Golpe penetrante (explosivo) de la antigua forma Yang»

Si el yi es bastante fuerte, la energía «pandereta», es decir, el cuerpo tiembla alternando rápidamente de la retención al inicio del movimiento explosivo. La primera condición para estos temblores o sacudidas relacionados con las energías jin o superiores es, para ser exactos, el dominio de Soung-li. Soung (song) es una profunda relajación. Li es el aspecto muscular. Soung-li es un relajante que lleva la estructura esquelética al borde del colapso. Las cadenas musculares solicitadas, bien por la fatiga, bien por la voluntad, pasan en alternancia de una posición a otra. El

cuerpo permanece erguido por sacudidas reflejos. Atención, no intentes hacer temblar o sacudir tu cuerpo de manera artificial y controlada. Esto no tendría sentido y probablemente sería ridículo para un observador externo. No es lo mismo que provocar por la voluntad los fenómenos naturales de los que hablo. Después de la maestría de Soung-li, podrás trabajar en Soung-jin(g) y Soung-chi gracias al yi.

Ejercicio 1: la cuerda tensa

Elige algunos gestos simples encadenados como una corta secuencia de tai-chi chuan por ejemplo... En la práctica, debes realizar los gestos muy despacio y de manera relajada pensando que estás retenido(a) por una fuerza invisible. Es una contradicción tanto en tu mente como en tu cuerpo. Debes querer ir rápido mientras deseas permanecer lento. Cuando el brazo tira de la cuerda del arco hacia atrás, ésta se estira. Y cuanto más lo es, más presión ejerce el brazo hasta el temblor eventual. Al querer hacer un gesto explosivo, el cerebro y el sistema energético envían potentes influencias a los nervios, los músculos y los meridianos de acupuntura. Si dos pensamientos contradictorios coexisten, dos impulsos contrarios crean una tensión de intensidad equivalente a la voluntad emitida.

Tu respiración debe ser fuerte, profunda. Si sientes que tu gesto está retenido: ¡la cuerda del arco está tensa! También es como la olla a presión: el fuego es la intención de ir rápido, la tapa es la voluntad inversa y, en el interior, la presión aumenta.

Ejercicio 2 : El sueño despierto

Siéntate y relájate. Espera unos minutos. Somnoliento un poco... Ahora, imagina que te peleas o haces acciones rápidas que elijas. Si tu cuerpo se movió al mismo tiempo que las imágenes, entonces el pensamiento o la intención lo provocó sin el intermediario de la conciencia corporal.

La energía sigue a la intención. Así que ten cuidado con tus pensamientos...

Conciencia del Shen

Experiencia del centrado-decottage :

A veces es importante vivir al revés de lo que hay que integrar. (Vasto tema que podría ser desarrollado en otra parte).

Tienes que hacer este experimento, bajo la supervisión de una tercera persona colocada a tu lado porque puede desencadenar algunas molestias, aunque yo limito aquí el descuido al plano horizontal... que es a priori inofensivo a priori (personas muy sensibles abstenerse de todos modos). Por lo tanto, no lo pruebe en el eje vertical, a menos que esté enmarcado(e) por dos o tres personas situadas a 50 cm detrás y en los lados, listos para ponerse al día si estás aturdido(e) y obligado(e) a sentarse (1% de la gente ha tenido este efecto durante el descentrado vertical). El autor de estas líneas y el editor se eximen de toda responsabilidad en caso de malestar o accidente como consecuencia de esta experiencia.

Ponte de pie, los pies unidos, las rodillas, los tobillos en contacto. La espalda y la cabeza rectas en el eje vertical. Debes sentirte como un piquete en equilibrio debilitado a propósito para el ejercicio.

La experiencia consiste en mover el Shen (espíritu, yuan Shen) a través del yi. Vas a tener que mover el Shen desde tu corazón que está en tu eje vertical central al nivel del foco o tan medio, en la parte inferior del pecho (Shen Xian). ¿Qué es el Shen? Para darte una sensación concreta, es cuando tomas, por ejemplo, conciencia de una parte de tu cuerpo, luego de otra y más de otra... ¿Qué se mueve? No es una idea. Es algo que se mueve en el espacio como la luz de un punto que ilumina un lugar y otro. Cuando «tomas conciencia de», pones la mente o la conciencia en él...

En primer lugar, mueve tu mente hacia adelante en el eje horizontal hacia la derecha. Siente tu

hombro y luego tu ropa sobre él. Mueve tu concentración unos centímetros fuera. Quédate ahí unos diez segundos. Ahora, lentamente aleja tu Shen a una distancia de unos 50 cm.

¿Qué sucede? ¿Para tu cuerpo? ¿Para tu estado de ser? ¿Para tus energías?

Después de escuchar esto, vuelve a poner la mente en tu corazón y repite lo mismo hacia la izquierda, hacia adelante y hacia atrás. Siempre pon tu mente en la parte inferior de tu pecho antes de moverla en la siguiente dirección.

Compara las sensaciones mientras tu mente se mueve por el espacio. El descuido es tener la mente en un espacio limitado fuera del corazón, mientras que el centrado consiste en tenerlo en él (tan tien mediano).

Después de este ejercicio, observa también el decoro en tu vida diaria.

El decoro está ligado a las emociones y pensamientos desequilibrados según la dirección en la que se hace: hacia adelante es la agresividad, hacia atrás... el miedo, etc.

Conciencia del Tai-chi

Así es como se hace si quieres que las energías circulen lo mejor posible y que la alquimia pueda desarrollarse:

El centrado radiante



Photo 7

Estando sentado o de pie con la espalda derecha, las piernas y los brazos decrecientes, concéntrate en la parte inferior del pecho (foto 7).

Expande simultáneamente tu mente hacia arriba y hacia abajo. Toma conciencia de la parte superior del cráneo y de la parte inferior de tus pies. Piensa que estás en el lugar correcto, con la cabeza en el cielo y los pies en la tierra. También dilata la mente tanto en los lados como en las plataformas de una báscula. Finalmente, distribuidos bien por delante y por detrás.

Al final, debes ser consciente(e) de tus tres ejes principales.

Cuanto más alejas tu mente del cuerpo, más debes tener cuidado en mantenerte consciente(e) del interior del cuerpo.

Un centrado más preciso puede hacerse tomando conciencia de los tres planos del espacio o, mejor aún, del eje vertical al que se añaden las cuatro dimensiones de la biomecánica y el tiempo presente. También es posible un centrado de cada parte del cuerpo.

La acogida de las energías

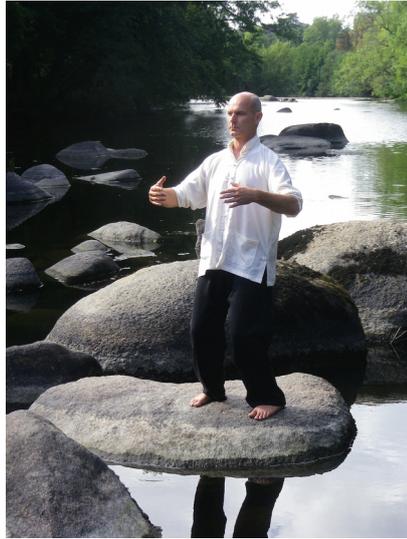


Photo 8

Siéntate en una silla con el brazo hacia los lados. Podrás hacerlo también en la postura del árbol (foto 8) y/o del Wu-chi de tu encadenamiento de Tai-chi, etc. La regla es ser la espalda vertical y las piernas separadas al máximo de la anchura de los hombros, pies paralelos.

a. Haz el centrado radiante.

b. Después de esto, siente una abertura en la parte superior del cráneo y de los hombros. Piensa en el chi del cielo emitido por todos sus soles que descienden en tu cuerpo. Relájate de pies a cabeza. Abre mentalmente bajo tus pies y tu perineo. Envía tu espíritu al centro de la Tierra. Piensa en la «bola» que forma y en sus energías.

Quédate unos minutos escuchando la armonía cielo-tierra.

c. Acogida del Tai-chi :

El Tai-chi (Taiji; pronuncia taǐdji) no es un concepto filosófico. Es una energía sentida o no. Si no lo es, entonces se la ve como un misterio, una creencia o una invención intelectual.

Mientras permanezca conectado(a) al cielo y a la tierra, piense en nuestro universo. Recibimiento su energía de la vida tanto como usted desee. Esta comprende el gran yin y el gran yang. El primero es la información. El segundo es la acción. No hay yang sin yin. Así que solo puedes pensar en el gran yang del universo, ¡el gran yin estará implícito!



Uno de los principales símbolos del Tai-chi representa dos comas encajando. Es dinámico y gira de la parte fina a la parte redonda. En el sentido de las agujas del reloj, el símbolo aporta energía. En el otro sentido, él saca, a menos que otras formas beneficiosas se adjuntan.

Aquí termina el primer paso.

Ella te hizo pasar por diferentes experiencias para hacerte entender las energías de las que hablan en

las clases, pasantías o libros de chi kung y Tai-chi chuan. Por supuesto, estas energías también se evocan más o menos en otras disciplinas como el Hsing I, el Pakua chang, el Aikido, ... para las más conocidas.

Recuerda, sólo la práctica es capaz de convencerte de la existencia de algo. La ciencia ya ha demostrado las energías, pero las aplicaciones que se derivan son escasas y en absoluto popularizadas. De todos modos, para conocer el sabor del Lychee, aunque su realidad esté probada, hay que masticarlo conscientemente.

Piensa en centrarte lo más posible. Todo lo que tienes que hacer es poner tu mente al nivel de tu corazón, sin importar lo que hagas: montar en bicicleta, caminar, lavar platos, ir de compras, ... El centrado te protege mientras que te permite estar más presente(e).

La próxima vez te explicaré la ciencia de las ondas bio-mecánicas o ondas yin-yang para responder a la pregunta: ¿qué es la esencia del Tai-chi chuan?

Fabrice Hohn
octubre de 2015

<http://taichichuan.yoga.free.fr>

<https://www.tai-chi-videos.fr>