

"THEM" Chi Gong (El cielo, la tierra y yo)

Los siguientes ejercicios se derivan del Tai Ji. Sirven sobre todo para cultivar, fortalecer, respectivamente construir el espacio energético a tu alrededor. Esta construcción a nivel corporal sólo es posible con una participación importante de las piernas. Las piernas se llaman también "el segundo corazón". Según la teoría del Tai Chi que se desarrolla desde el Daoismo, el hombre vive entre la fuerza del cielo y la tierra. La fuerza elemental cogemos de la tierra. Se transmite a través de los pies y las piernas a la pelvis. Cada movimiento empieza desde el contacto con la tierra, desarrollándolo hasta las puntas de los dedos. Ejercicios que sólo se realizan con los brazos, posiblemente sólo tienen un valor simbólico.

Casi todos de los siguientes ejercicios tienen el ritmo TaiChi, compuesto por: Bajar-Girar-expandir-bajar-etc.

Bajar significa flexionar las rodillas y tomar contacto con la tierra. También significa relajar/ablandar el esternón.

Drehen bedeutet, sich mit den Füßen vom Boden abzustossen und das Becken zu drehen, vom Becken geht die Drehbewegung bis in die Wirbelsäule.

Girar significa empujarse con los pies del suelo y girar la pelvis, desde ahí el movimiento de girar continua hasta la columna vertebral.

Expandir significa abrir ligeramente el esternón a partir del giro de la pelvis y la columna vertebral. Los brazos siguen a este movimiento del esternón y se abren, se expanden.

Haciendo los siguientes ejercicios, los movimientos expansivos están limitados, dado que queremos cultivar un espacio energético o una nube, hablando simbólicamente.

La siguiente serie se llama: La tierra y yo. El efecto de los movimientos está en el contacto con la tierra y la percepción de la fuerza que fluye desde la tierra al cuerpo. También se llama "grounding".

Vídeo 1: Piernas (tierra):

(a) Ponte de pie, los pies separados a algo más que el ancho de los hombros y los pies apuntan hacia fuera (posición Charlie Chaplin). Las manos están colocados sin tensión encima de los muslos o encima de la tripa. Ahora cambia tu peso del pie izquierdo al derecho, flexionando bien las rodillas y dejando caer un 70% de tu peso a través de las plantas de tus pies.

(b) Cuando hayas practicado suficientemente, puedes probar la variante+. Empiezas igual, en la posición Charlie Chaplin, pero cuando vayas a la izquierda, giras el pie derecho hacia dentro y pones todo el peso en el pie izquierdo, sin cambiar la posición de las piernas. Antes de hacerlo al revés, abres el pie derecho de nuevo a la posición inicial y luego llevas todo el peso a la derecha, girando hacia dentro el pie izquierdo.

Vídeo 2: **Cuidar mi nube adelante y atrás** (Manos de nube del Tai Ji)

Coloca los pies en la misma posición como en el vídeo 1.

Posición inicial: la mano derecha apunta a la tripa, a una distancia de más o menos 10 cm, la mano izquierda apunta desde la misma distancia a la espalda (se pueden colocar las manos al revés).

Cambia el peso al pie derecho y gira tu cuerpo a la derecha.

Ahora empieza el movimiento. Girando lentamente hacia la izquierda, tus manos se sueltan de la posición tripa-espalda, la palma apunta a la tierra. Cuando el cuerpo haya girado a la izquierda y el peso esté en el pie izquierdo, la mano izquierda apunta a la tripa y la derecha a la espalda. Así balanceas de un lado a otro. Cuando giras a la izquierda/derecha, es importante flexionar la rodilla y bajar, aposando el peso. Así habrá un ritmo de ...BAJAR-GIRAR-EXPANDIR (ABRIR)-BAJAR-GIRAR...

Vídeo 3: **Girar el balón con las manos (Yo):**

(a) Tienes tus manos delante de tí como si tuvieras un balón en ellas.

Primero sólo giras el balón, para que la mano derecha y la izquierda estén arriba alternativamente.

(b) Ahora empiezas girando hacia fuera tus pies, como en el vídeo 1a y cambias el peso lentamente de derecha a izquierda y vuelta. Siempre cuando estés con el peso en un lado, giras el balón, así cambiando la mano que está arriba.

(c) Cuando domines el movimiento, puedes probar la variante+: cambia de peso de un pie a otro, girando hacia dentro el pie que toca (como en el ejercicio anterior) y sigue girando el balón como antes.

Vídeo 4: **El ocho** (manos de nube del Tai Ji)

Esta es una continuación del vídeo 2: los pies están girados hacia fuera, como en el 1 y 2. Tienes el balón entre tus manos, por ejemplo de tal manera que la mano derecha está abajo. Luego mueves tu cuerpo hacia la derecha (como V2), un 70% de tu peso estará en tu pie derecho, moviendo el balón a la derecha. **Ahora** sueltas la mano derecha que está abajo, la mano realiza un arco amplio hacia fuera - arriba - volviendo al centro. En el centro, ahora la mano derecha es la mano que está arriba en el balón. Luego mueves tu cuerpo hacia la izquierda etc.

Cuando hayas entrenado mucho tiempo, puedes probar la variante+ y girar los pies.

Vídeo 5: **La serpiente viene de atrás** (de Peking forma Tai Ji)

Esta es una continuación del vídeo 3: **Ahora** se suelta la mano derecha de abajo, realiza un arco primero hacia ATRÁS y las puntas de los dedos llegan como una serpiente desde atrás a la altura de la cabeza, para luego tocar el balón desde arriba.

Cuando hayas entrenado mucho tiempo, puedes probar la variante+ y girar los pies.

Vídeo 6: **La tierra y el hombre epejándose** (de 13 From Ta ji)

Nos ponemos como en la posición inicial del ejercicio "girar el balón con las manos". Ahora vas separando las dos manos lentamente, como si tuvieras una masa de pan entre las dos manos. La mano de abajo se mueve hacia arriba, la palma hacia tí, como si fuera un espejo. Miras este espejo. La mano superior ya apunta a la tierra, va yendo hacia abajo, más o menos al ancho de la mano debajo de la cresta ilíaca. Esta mano toma contacto con la tierra. Cuando las dos manos tienen el balón en el medio, es la posición BAJAR. Giramos ligeramente hacia un lado: GIRAR y separamos las manos como descrito antes. Esto es el movimiento de EXPANDIR.

En la variante+, se gira el pie opuesto hacia dentro, resp. antes del movimiento del centro se abre otra vez.

Vídeo 7: **El Fénix abre sus alas** (de Baqua Mast Peng)

Este movimiento sólo se dirige hacia delante. Te posicionas con un pie hacia delante, las manos a la altura de las caderas, apuntando hacia la tierra. Hacen un círculo hacia fuera-adelante y vuelven cuando se juntan delante. Con el movimiento hacia delante, un 70% de tu peso se traslada a tu pie anterior, con el movimiento hacia atrás coge este peso el pie posterior. Moviéndote hacia atrás, el pie de delante se suelta del suelo y, cuando los brazos estén a la altura de la cadera, todo el peso está en el pie de atrás y la pierna de delante sólo está en contacto con el suelo a través del talón.

Variante+: Las piernas y la pelvis hacen el mismo movimiento. En el movimiento hacia adelante, las palmas están giradas hacia fuera, en la expansión máxima hacia delante, las manos se giran lentamente desde fuera hacia dentro. Cuando lleguen a la altura de la pelvis, las manos se giran otra vez, las palmas apuntan hacia fuera.

Vídeo 9: **Cielo y tierra** (ejercicio conocido del Chi Gong, entre otros de Lohan Gong)

Esta es una variante del conocido ejercicio del Qigong.

A) Las rodillas están siempre ligeramente flexionadas. Los pies están juntos y muy unidos con la tierra. Las manos forman un cuenco delante del cuerpo y se mueven lentamente hacia arriba, las palmas apuntan hacia el cielo. Es importante que los codos estén relajados, cayendo hacia abajo, para que no suban los hombros haciendo este movimiento. El peso del cuerpo se traslada ligeramente hacia delante, así que la pelvis y el ombligo se adelantan ligeramente. Quédate unos segundos en esta posición.

B) Ahora las manos se mueven de tal manera, que las puntas de los dedos corazón se tocan encima de la cabeza (como un techo encima de la cabeza), las palmas apuntan hacia arriba y empujamos con ellas hacia arriba, cada vez un poco más.

C) Traslade tu peso hacia delante en tus pies o intenta llegar a las puntillas. Los barzos y manos se abren hacia arriba y las puntas de los dedos apuntan al cielo.

D) Abres los pies. En un arco amplio abres los brazos primero hacia fuera, luego se cierra el arco delante de tí, primero apuntando las palmas hacia arriba, luego haces un pequeño círculo hacia fuera delante de tu cuerpo hacia fuera-arriba-adentro, hasta que las palmas estén delante de tí, apuntando a la tierra.

E) Mientras las palmas y los antebrazos siguen apuntando hacia la tierra, tiras de los codos hacia atrás, hasta que los homóplatos se acercan. Haciendo este movimiento, inspiras fuertemente y mantienes un momento la respiración. Mientras los brazos y las manos se mueven lentamente hacia delante otra vez, expiras lentamente frenando con los labios.

Vídeo 10: **Ejercicio final** (Movimiento final del Tai Ji, 13 y Forma Peking)

Empiezas como en el ejercicio 9, las manos formando un cuenco delante de tu cuerpo. Los pies están separados, a la altura de los hombros.

Variante grande: Ahora mueves los brazos en un círculo hacia fuera al centro, así que las manos se cruzan y las palmas apuntan hacia delante. Gira las manos hacia dentro, así que las manos apuntan hacia arriba. Inspirando fuertemente, haces un gran círculo con las manos hacia fuera-arriba. Arriba, las palmas se giran hacia abajo, así que en el movimiento de bajar, el espacio se comprime entre tus manos y la pelvis. Repite esta variante como 3 veces.

Variante pequeña: Después de girar las manos hacia dentro, en vez de hacer el círculo grande, haces uno pequeño delante del cuerpo, con un ligero inspirar y espirar. Cuando mueves las palmas hacia el cuerpo, cierra los pies y disfruta un momento del espacio (la nube) que has creado a tu alrededor.

Disfruta de tu nube que has creado a tu alrededor.
