

El Fluir De La Energía

1) Imaginad un tubo transparente. Es muy largo, pero lo podemos ver entero, desde donde empieza hasta donde termina.

Ahora, imaginad un impulso, como si fuera una pequeña bola de luz, que atraviesa todo el tubo, propulsado por su propia energía, a causa de una explosión (de energía), parecida a la combustión que propulsa una bala a través del cañón de un rifle.

La combustión es la combinación rápida de un material con el oxígeno, acompañada de un gran desprendimiento de energía térmica (calor) y energía luminosa (luz)

Imaginad verlo ocurrir, como la pequeña bola de luz atraviesa el tubo transparente, propulsada por su propia energía, desde un termino hasta el otro.

2) Ahora imaginad que el tubo sea flexible y mucho más fino que el cañón de un rifle, tan fino como un alambre o incluso un nervio, y imaginamos que este tubo empieza en cada pie, en el yong quan, y termina en la palma de cada mano, en el lao gong. Podríamos decir que la bola de luz sigue una ruta que pasa por los siguientes puntos:

Yong quan

Ming men

Shen dao

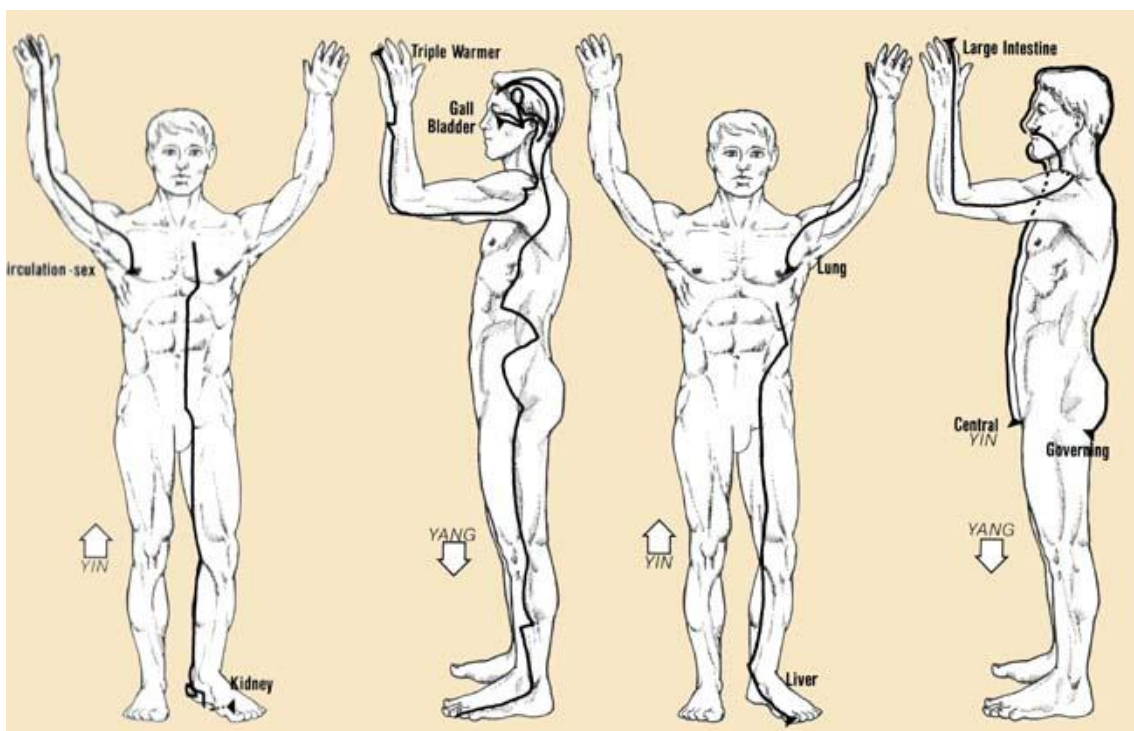
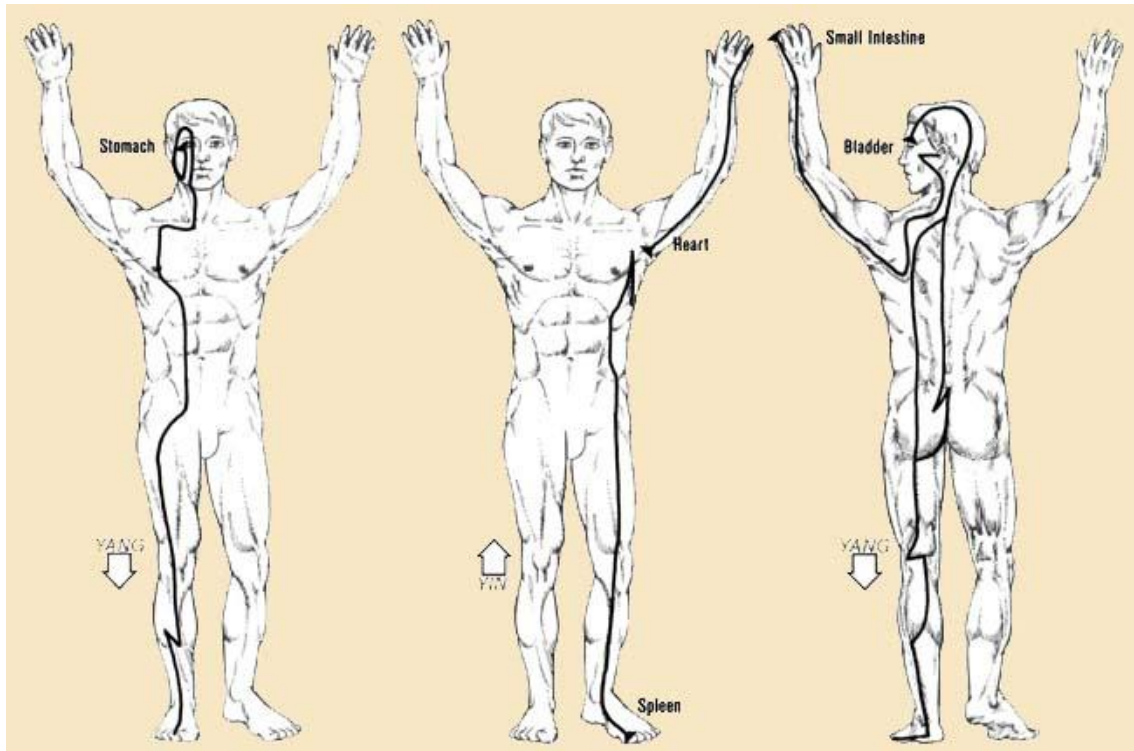
Da zhui

Lao Gong

O sea, el impulso empezaría en la planta del pie (donde el cuerpo hace contacto con la tierra o suelo) y subiría por la pierna para luego pasar por el cóccix (o coxis) y subir desde allí toda la columna vertebral, pasando por los puntos shen dao y da zhui, desde donde se desviaría por el hombro para atravesar todo el brazo y terminar en el punto lao gong, en la palma de la mano.

3) Ahora tened en cuenta que hay un sistema de doce canales o meridianos principales (jing luo o jing mai) más ocho canales o meridianos extraordinarios que conectan todo el cuerpo, uniendo así unos 400 puntos (de acupuntura). Así que, en vez de imaginar un tubo, hay que expandir la imaginación para incluir una red construida de ‘tubos’ más finos que los nervios a través del cual se circula el qi.

El flujo del qi a través de los meridianos es continuo y prosigue en una sola dirección, siguiendo un meridiano tras otro en un orden determinado, sin fin ni comienzo, desde el torso hasta el punto de uno de los cinco dedos (por la parte inferior del brazo—yin) y desde el punto de este dedo hasta la cara (por la parte superior del brazo—yang) y desde la cara hasta un pie (por la parte exterior de la pierna—yang) y desde el pie hasta el torso (por la parte interior de la pierna—yin). Siguiendo este proceso cuatro veces recorreremos los doce meridianos principales.



Dado que la energía yang fluye del sol (o cielo) y la energía yin fluye de la tierra, se puede imaginar como nosotros ‘enchufamos’ con nuestros pies (a través del yong quan) a la energía de la tierra y ‘enchufamos’ con la energía del sol (o cielo) a través del bai hui en nuestras cabezas. De esta manera nuestro propio circuito de energía está conectado a la energía del mundo exterior, y a las principales fuentes de las energías yang y yin.

4) Volviendo a donde empezamos, y imaginando el sistema de meridianos a través de lo cual se mueve el qi, nos planteamos los siguientes metas:

i) que el qi fluya por nuestros cuerpos sin obstáculos o bloqueos (tensión), tanto físicos como emocionales

ii) que el qi fluya de la manera más eficaz (y sabiendo que el qi guía el cuerpo, esto traduce en un mínimo de pérdida de energía acompañando cualquier movimiento y un máximo rendimiento)

iii) que desarrollemos la capacidad de dirigir el qi, lo cual nos permite usar la energía a nuestra disposición tanto para defendernos (aplicación marcial) como curarnos a nosotros mismos o a los demás (qigong).