Los principios de la postura básica de Qigong
Zhan Zhuang (Meditación de pie)

Relajación:

1 *Quan shen fang song* (cuerpo entero relajado). *Fang* quiere decir 'soltar;' la relajación en el *qigong* y el *taiji quan* no es solo la falta de tensión, sino una actividad. La relajación es la primera y más importante principio del *qigong* y el *taiji*; supone la eliminación de toda tensión innecesaria mientras que uno esté flexible y alerta al ambiente que le rodea.
2 *Guan jie song kai* (articulaciones relajan abiertas). Las articulaciones son como puertas que permiten—o, en el caso de tensión, impiden—la libre circulación del *qi*. Es importante mantener abiertas estas puertas, lo cual se consigue por medio de la relajación y soltura consciente de todas las articulaciones.

Cabeza y cuello:

1 *Xu ling ding jing* (vacia el cuello, deja que la energía llega a la corona). Suelta los músculos del cuello tanto fuera, a la superficie, como abajo, a través de la espalda. El mentón no debe estar ni demasiado metido ni demasiado sacado, ni a un lado ni al otro. La cabeza debe estar delicadamente equilibrada encima de la columna superior. Cuando el cuello está tensa, la energía no puede llegar a la cabeza. El flujo del *qi* y la sangre está restringida. En el Daoismo se considera la cabeza la morada de los dioses. Cuando el *qi* no fluye y sube libremente a la cabeza, perdimos contacto con los dioses interiores, o sea, la mente intuitiva.
2 *Ding tou xuan* (suspende la cabeza). Los suelos de los pies nos conectan con la tierra (*yin*); la corona de la cabeza nos conecta al cielo (*yang*). Imagina que la cabeza está suspendida de un hilo de seda atada a la corona. No levanta ni baja demasiado el mentón. Con la cabeza suspendida la mirada está a nivel, los ojos relajan y miran ni arriba, ni abajo, ni a la derecha ni a la izquierda.
3 *She ding shang e* (la lengua toca el paladar de la boca). Hay tres razones: primero, para generar saliva que se debe tragar (con la exhalación) para impedir que se seque la boca y la garganta (los Daoistas consideran que la saliva es el 'elixir de la longevidad' producido por el cuerpo); segundo, la lengua en el paladar cierra un circuito de energía importante: el mayor meridiano *yang* del cuerpo (el meridiano gobernador, o el canal de control, *dumai*), termina en el punto *renzhong*, en el paladar superior; mientras que el mayor meridiano *yin* (de la concepción, o el canal de función, *renmai*) empieza en el punto de la lengua; y tercera, para relajar la mandíbula.

Hombros y codos:

1 *Chen jian zhui zhou* (hunde los hombros, deja caer, o suspende, los codos). Los hombros crónicamente levantados son un síntoma común de tensión y ansiedad. Cuando levantamos los hombros, las costillas suben y la respiración se corta y se queda en el pecho superior. Una cadena de tensión baja por la espalda como consecuencia de la tensión en los hombros, congelando las escápulas y impidiendo que se expanden con la

respiración y bloqueando los codos. ¡Es imperativo que los hombros se relajan y hunden! Cuando los hombros y codos se relajan y hunden, es más fácil que el *qi* baja y hunde, llenando el *dan tian*.

Espalda y pecho:

1 *Zhong zheng* (central, o centrado, y erguido). La columna es tanto la carretera para los mensajes eléctricos desde y hasta el cerebro, como del *qi*. Si se dobla, el *qi* no puede fluir. Cuando la columna está centrada y estable, la estructura esqueletal se sirve para mantener la postura erguida con una mínima de tensión muscular. Imagina que la columna sea una cuerda que cuelga y que se tira suavemente de los dos puntos, la cabeza levantando y el coxis tirando por abajo. O imagina que la columna es una cuerda de collar y cada vértebra una cuenta; debe haber un espacio confortable entre cada cuenta en el collar.

2 *Han xiong ba bei* (hunde el pecho, levanta la espalda). El esternón se relaja y se hunde, pero no se colapsa; lo importante es no levantar y sacar el pecho, lo cual crea tensión en la diafragma dificultando la respiración abdominal y, en sentido marcial, exponiendo el pecho al ataque. *Ba* quiere decir sacar una espada de su funda; no se levanta la espalda sino se extiende y alarga la columna. Hundir el pecho y levantar la espalda trabajan juntos; hundir el pecho permite que el *qi* terrenal que fluye a través del meridiano de la concepción, baja a la tierra, mientras que el *qi* celestial sube con el levantar de la espalda a través del meridiano gobernador.

Cadera:

1 *Song kua* (relaja la *kua*). La *kua* es la zona o área del ingle. Es una zona céntrica y importantísima, el eje del cuerpo. Relajando la *kua* ayuda a relajar la cadera y los músculos hondos y fuertes que conectan a la cadera. Cuando los músculos y tendones alrededor de la cadera están relajados, el *qi* acumulado en el *dan tian* puede cundir con más facilidad a toda el cuerpo.

Mente y *qi*:

1 *Yong yi, bu yong li* (usa intención, no fuerza). La palabra *yi* se puede traducir como intención, volición, concentración o atención. Está demostrada científicamente que el imaginar un movimiento hace que las mismas neuronas trabajan como si de hecho se estuviera haciendo el movimiento. Los maestros de *qigong* dicen, "Cuando llega la intención (*yi*), el *qi* llega." El *qigong* no funciona sin concentración y enfoque. Todo lo que se hace en el *taiji quan* se hace relajadamente y con equilibrio, usando el mínimo de fuerza (*li*).

2 *Qi chen dan tian* (*qi* hunde al *dan tian*). En el *qigong* y el *taiji quan* cada parte del cuerpo busca, como agua, su nivel más bajo en el campo de la gravedad. La intención de mandar la energía abajo y hundir el *qi*, llenando el *dan tian*, aumenta el equilibrio y la estabilidad (tanto físico como emocional) a la vez que facilita la respiración correcta, lo cual, entre otras cosas, amasa los órganos internos.

adaptado de *The Way of Qigong*
por Kenneth S. Cohen