

El Oficio del Chi Kung

Una gimnasia atencional

Lucas Robaldo

Daniel Villegas

Parques de estudio y reflexión Paravachasca

Córdoba 2022

SÍNTESIS

La presente monografía intenta relacionar uno de los aspectos de la medicina tradicional China con el desarrollo de los Oficios de la Escuela Siloista. A través de la articulación de conceptos históricos propios de la cultura oriental, estructuramos un novedoso acercamiento al Trabajo Interior adaptado a esta época cuya lógica necesita técnicas precisas y nuevos espacios para expresar su propia *espiritualidad*.

Encontraremos en estas páginas no solo el encuadre teórico que nos sirvió de estudio, apoyo e inspiración sino también una propuesta práctica con instrucciones escritas y material audiovisual.

ÍNDICE

SÍNTESIS	3
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 一	6
Chi Kung ¿oficio o disciplina del Taoísmo?	6
CAPÍTULO 二	8
El Tao	8
CAPÍTULO 三	13
Yin y Yang y los Cinco Elementos	13
Cinco elementos: Tierra-Madera-Metal-Agua-Fuego	16
CAPÍTULO 四	20
El Chi y la Fuerza	20
CONCLUSIÓN	24
ANEXO	28
Origen del Chi Kung	28
BIBLIOGRAFÍA	32

INTRODUCCIÓN

El principal interés de esta monografía surgió mediante la ejercitación y el estudio del Chi Kung y consiste en proponer una nueva visión sobre esta antigua práctica, basándonos en la comprensión de su valor universal y la correlación de sus movimientos con los registros internos concomitantes. Asimismo vemos en el ámbito del trabajo interno, la necesidad de fomentar prácticas de carácter motriz dado que actualmente se pone más énfasis en labores de esfuerzo intelectual o emotivo.

En paralelo, uno de los aspectos actuales entre los practicantes de Chi Kung que se nos ha hecho evidente, es la falta de atención de registros internos al realizar la práctica, ya que se busca solo la perfección técnica en los movimientos y se ritualiza coreográficamente las posturas creyendo que eso es suficiente para cumplir con su función terapéutica (esto por supuesto es una generalización basada en observaciones e intercambios con otros estudiantes).

El punto de partida de esta milenaria práctica es el Tao¹ que, según la filosofía china, es la unidad primigenia subyacente a la aparente dualidad de las cosas. La finalidad de su estudio es fundirse con Él ya que, como fuente de vida, proporciona energía y longevidad, aunque paradójicamente, como explican los filósofos orientales, la realidad última del Tao sólo puede experimentarse por la mente original, la cual está vacía de sentimientos, apegos y deseos.

El Chi Kung como parte esencial de la medicina tradicional china tiende hacia este ideal taoísta, mencionado en el párrafo anterior, el cual - según nuestro entender - tiene relación con la Escuela de Silo en cuestiones de métodos alquímicos², formas meditativas, y trabajo con la Energía/Fuerza³ que serán tema de análisis en el presente trabajo.

Por eso, en esta monografía desarrollaremos un particular modo de acercamiento al Chi Kung con el estudio de las teorías psicológicas del Nuevo Humanismo, la práctica de la espiritualidad del Mensaje de Silo y los objetivos de los Oficios de Escuela pero con un lenguaje más acorde a esta época. Para esto tomaremos como base algunos conceptos fundamentales de la cultura china y su medicina tradicional, a saber: el Tao, el Yin y el Yang, los Cinco Elementos y el Chi.

¹ Ver CAPÍTULO 二 “El Tao”.

² Ver “Escuela de Silo - Disciplinas de acceso a lo profundo”.

³ Ver CAPÍTULO 四 “El Chi y la Fuerza”.

CAPÍTULO —

Chi Kung ¿oficio o disciplina del Taoísmo?

El Chi Kung es una actividad que centra la atención en el cuerpo, a través del manejo de la motricidad fina y el aumento del registro energético que se manifiesta a nivel cenestésico. El practicante experimenta un cambio en el nivel de conciencia, ya que, al ser superadas las primeras resistencias, los ruidos mentales disminuyen, la concentración y el manejo atencional pueden ampliarse. Por supuesto nos referimos a una práctica sostenida y con una intención clara desde el comienzo, no solo desde la perspectiva del bienestar corporal sino direccionada hacia la superación de límites mentales y físicos.

Con respecto a nuestra pregunta inicial, establezcamos primero la diferencia entre disciplina⁴ y oficio⁵. Tomemos lo dicho por Silo en los Cuadernos de Escuela de 1973⁶:

Las disciplinas son, por excelencia, trabajos de Escuela, como tales, se ocupan de la transformación esencial del ser humano. Las disciplinas dan indicadores o síntomas del desarrollo interno. Todas ellas hacen experimentar en su proceso, el sabor de algo permanente que va creciendo en el operador. Este sabor, esta voz interna, esta sensación de que algo extraordinario y permanente se va desplegando, es la primera y más importante manifestación de crecimiento interno.

Entonces por un lado tenemos a las disciplinas, las cuales se basan en un proceso con indicadores predeterminados en donde no prima la producción de conocimiento. Por el contrario, los oficios se estudian, se aprenden y se perfeccionan en ciencia y técnica:

El nivel del operador en un oficio, se mide por la forma de trabajar y de resolver problemas, mientras que el del operador de una disciplina, se constata por la gama de planteos que en él surge a cada paso.

⁴ Las Disciplinas trabajan con rutinas que se repiten en cada momento de proceso (paso), hasta que el operador obtiene el registro indicado. Todo el proceso está convencionalmente organizado en doce pasos separados en tres cuaternas. Así como cada paso tiene una designación que aproxima a la idea del registro buscado, cada cuaterna señala un significativo cambio de etapa. Escuela de Silo - Disciplinas de acceso a lo profundo.

⁵ Un oficio enseña a proporcionar internamente, a hacer equilibradamente. Se va adquiriendo proporción interna gracias a ese trabajo externo mientras aparecen problemas de exactitud y de detalle. Hay un tono que asocia estados internos con operaciones externas. Oficio del Fuego 2010 Mariana Uzielli Eduardo Gozalo Karen Rohn Centro de Estudios Parque Punta de Vacas.

⁶ “La Escuela es el centro de Trabajo desde donde irradia una doctrina totalizadora, un sistema de prácticas de autoconocimiento y superación, y un conjunto de oficios y disciplinas necesarios al hombre para su desarrollo integral”, en este caso utilizaremos este término para referirnos a la Escuela de Silo. 1973-10-28-Cuadernos-de-Escuela

Es decir, otro aspecto importante que diferencia a estos Trabajos de Escuela es el emplazamiento interno del *operador*. El oficio se centra en el tono, la permanencia y la pulcritud mientras que en la disciplina lo significativo es la dinámica del proceso en dirección a alcanzar estados de conciencia excepcionales⁷.

En este sentido el Chi Kung propicia la resolución de problemas tales como: coordinación de movimientos, resistencia física y sostenimiento atencional. Tiene un proceso de aprendizaje que puede perfeccionarse con el tiempo, siempre y cuando se trabaje con una medida interna apropiada, lo que puede derivar en la generación de movimientos originales de cada practicante.

Vemos que esta gimnasia taoista reúne ciertas condiciones que la acercan a un Oficio pero antes de apresurar una respuesta a esta pregunta central, analizaremos algunas nociones de esta cultura milenaria para encuadrar nuestra propuesta.

⁷ Material: Disciplinas de Acceso a lo Profundo 2009.

CAPÍTULO 二

El Tao

道

- 首 (shǒu), ‘cabeza’ y
- 辵 (chuò), ‘ir’

Varios miles de años antes que existiera la idea de Tao los Chamanes de la antigua China realizaban ofrendas al cielo, la tierra, las montañas, los valles y los ríos para renovar el vínculo sagrado entre la humanidad y los poderes mágicos, ejecutando danzas que los trasladaban a ámbitos lejanos a través de movimientos vigorosos.

Eva Wong

El Taoísmo es el ámbito mayor del Chi Kung así como cualquier oficio - según la definición que dimos anteriormente - está inserto dentro de la doctrina Siloista.

Por lo tanto antes de abordar las primeras prácticas, debemos considerar sus raíces taoístas, que remiten a leyendas muy alejadas en el tiempo, como los viajes místicos por las constelaciones y la preocupación por renovar el vínculo entre la humanidad y los poderes sagrados a través de danzas y rituales⁸. Las leyendas sobre jefes tribales como Kun, Yu y Shun nos dan información sobre las costumbres de este pueblo asentado a orillas del río Amarillo, que luego el taoísmo conservaría para sí mismo en los relatos de viajes celestes, curaciones, conocimiento de plantas y cuidados del cuerpo. Como miembros relevantes de la comunidad tribal, los chamanes serían personajes oficiales de la corte del rey, que con el paso del tiempo tendrían tareas específicas: invocación de espíritus,

⁸ Véase “Los pasos de Yu”. Wong, Eva. Taoísmo, introducción a la historia, la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china. Editorial Oniro España 1998.

interpretación de sueños, adivinación, curación, provocar lluvias, etc. Históricamente su desarrollo se nutre de varias vertientes; Fu Hsi, primer Gobernante de China (alrededor de 3300 a.n.e), desarrolla el concepto de Tao basándose en el I Ching (Libro de los Cambios), luego es profundizado y ampliado por el rey Wen y su hijo, el duque de Chow (alrededor de 1100 a.n.e) y finalmente, por Confucio (siglo VI a.n.e).⁹ Por otro lado, ya con una sociedad alfabetizada y sedentaria pero culturalmente impregnada de chamanismo encontramos los primeros textos filosóficos del Taoísmo propiamente dicho que datan del siglo VIII a.n.e. con Lao Tsé, Chuang Tsé y Lie Tsé.

A causa de las diferentes miradas e interpretaciones, el Tao como concepto pasó a ser definido de muchas maneras según las épocas y los autores. Con los matices propuestos por estos, puede considerarse que *Tao* es una familia de conceptos que podemos llegar a asociar con:

- La Naturaleza como principio universal libre de toda valoración.*
- Naturalidad del comportamiento que se da espontáneamente y sin reflexión.*
- El camino correcto para dirigir la vida.*
- El sistema político deseado.*
- Algo que está en todas partes pero que sin embargo se puede perder.*
- El Creador del mundo.*
- El Comienzo y raíz del mundo pero que existía con anterioridad a él¹⁰.*

El Tao es la fuente de vida de todas las cosas, inefable, invisible, inalcanzable por las modalidades normales de la percepción. Es ilimitado y no puede agotarse. Por otro lado, es la realidad subyacente permanente, una fuerza impersonal anónima activa detrás del funcionamiento del universo¹¹.

Como podemos ver anteriormente el concepto de Tao puede asociarse con conceptos de otras culturas como el de Brahman o el mismo Elohim¹², aunque difiere de ellos, en que el Tao no es una entidad o ser supremo que necesite adoración ni ofrendas.

⁹ Fundamentos del Qi Gong 1. Shifu Carlos Alemán.

¹⁰ Filosofía China Clásica - Hubert Schleichert y Heiner Roetz.

¹¹ Fragmentos extraídos del libro Taoísmo, Introducción a la historia, la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china. Eva Wong. Editorial Oniro España 1998.

¹² Por ejemplo en Chândogyá Upaniṣad parte VIII, Pentateuco y Salmos de David.

Así mismo, aunque esté influenciado por el chamanismo, la visión taoísta del universo no es animista ya que aquella es una idea de la cual no se puede hablar ni ser abarcada por nuestra comprensión. En el Tao Te King se lee:

El Tao que puede ser expresado

no es el verdadero Tao.

El nombre que se le puede dar

no es su verdadero nombre.

El No-Ser es el principio del universo;

El Ser, es la madre de todas las cosas.

Desde el no-ser comprendemos la esencia del Tao;

y desde el ser, sólo vemos su apariencia.

Ambas cosas, ser y no-ser, tienen el mismo

origen, aunque distinto nombre.

Su identidad es misterio.

Y este misterio

es la puerta de toda maravilla.¹³

Una visión radical del ideal taoísta propugnada por el filósofo Chuang Tsé, explica cómo las personas deben orientarse hacia un individualismo casi anárquico y analfabeto, desinteresado por la participación política y los cargos oficiales o por lo menos con un grado de descompromiso social en favor de la conservación de la propia energía, ya que una conducta ordenada por el ritmo del *cielo* y la *tierra* se vería reflejada en una imperturbable y respetuosa indiferencia hacia los acontecimientos sociales y naturales a través del principio de no-acción (Wu Wei). Este comportamiento es respaldado muchas veces por medio de historias y alegorías que relatan cómo los sabios desprecian ofrecimientos de cargos reales, los animales mutan acomodándose a las leyes del cielo y los maestros y ancianos en su entendimiento del Tao no juzgan los acontecimientos de la vida cotidiana.

¹³ Tao Te King capítulo 1.

En palabras de Chuang tsé:

Quien conoce claramente el Cielo, y comprende profundamente la sabiduría y alcanza sin estorbo la virtud del emperador en los seis puntos del espacio y los cuatro tiempos¹⁴, deja que las cosas se muevan por sí mismas y los millones de seres nacen y crecen callada y tranquilamente. ¿Por qué la quietud del sabio? No porque se diga que la quietud es buena se mantiene el sabio en la quietud, sino porque las cosas exteriores no pueden turbar su mente.

El no actuar procura grande dicha y este hombre dichoso libre se verá de infortunios, cuitas y alcanzará la longevidad.¹⁵

Otras de las características comunes en ambos autores es la valoración de un pasado idílico y ejemplar donde reinaba la perfecta virtud como expresión del Tao:

En la época en que reinó la perfecta virtud, no se veneró a los sabios, ni se dió poder a los hombres de talento. Los de arriba eran como las ramas altas del árbol; y el pueblo libre como los ciervos del campo. Eran honestos pero ignoraban lo que era la justicia; amábanse unos a otros pero no sabían lo que era la benevolencia; veraces sin saber lo que era la lealtad; hombres de palabra ignoraban lo que era la confianza.¹⁶

Lao Tsé en cambio no desestima el gobierno de los hombres y aconseja a los gobernantes reducir la ambición y los deseos a su mínima expresión ya que la exaltación y la valoración de cosas externas rompería el orden natural del Tao, ya que como todas las cosas contienen su contrario, un Gobierno que pondere el deber y la moral, generará discordias y revueltas. El ideal de Gobierno de Lao Tsé sería el que menos intervenga en el actuar de los individuos, quienes se moverían confiadamente por armonía natural.

Suprime la sabiduría y el conocimiento

y el pueblo se verá beneficiado.

Suprime el deber y la moral

y el pueblo volverá a la piedad y el amor.

¹⁴ Los seis puntos son: norte, sur, este, oeste, arriba y abajo. Los cuatro tiempos se refiere a las estaciones del año.

¹⁵ Chuang Tsé Libro XIII.

¹⁶ Chuang Tsé Libro XII.

Suprime la habilidad y la ambición

*y dejará de haber bandidos y ladrones.*¹⁷

En contraposición al individualismo de Chuang Tsé, el sabio según Lao Tsé no reniega del mundo y la comunidad a pesar de tener un espíritu libre que pasa sin dejar huella siendo franco y sincero con los que lo rodean¹⁸. El amor, la modestia y la humildad son sus virtudes cardinales¹⁹, y no cultiva la inteligencia ni la erudición²⁰.

Continuando con el desarrollo histórico del concepto de Tao, tomamos la doctrina Siloista y sus prácticas, como una nueva posibilidad de dirigir los actos de conciencia hacia esos espacios donde se puede encontrar aquel vacío lleno de potencialidad pura, entendiendo este trabajo como una acción transformadora del medio social e interno en simultáneo.

Esta renovada visión se aleja del enfoque prescriptivo de los clásicos chinos ya que parte de la experiencia interna, estructurando significados que luego podrían describirse como sagrados o esenciales y cuyo poder transformador generarán imágenes y formas que se expresarán en el mundo de diversas maneras que concordarán o no con las descritas por los filósofos clásicos del taoísmo.

Particularmente con el Chi Kung vemos de interés tomar la búsqueda del registro de unidad partiendo del contacto con el cuerpo y la interioridad en el que los ruidos mentales y las resistencias que aparecen como imperfecciones serán en realidad comprendidas e integradas de acuerdo a la intensidad y frecuencia de los ejercicios.

Para esto, comenzaremos haciendo uso de cuatro principios de acción válida²¹ en paralelo con la dinámica del Ying y el Yang ya que estas dos energías funcionan como partícipes de la unidad en constante inter- transformación.

¹⁷ Tao Te King capítulo 19. Véase también 3,18, 29,30,37,46,57,59,65, 75,80.

¹⁸ Tao Te King capítulo 49.

¹⁹ Tao Te King capítulo 67.

²⁰ Tao Te King capítulo 81.

²¹ Capítulo XIII Los Principios. El mensaje de Silo.

CAPÍTULO 三

Yin y Yang y los Cinco Elementos

El Yin y el Yang como medida interna

“... constituyen dos fuerzas complementarias que actúan incesantemente en el universo, indicando claramente que todo cuanto en él se encuentra conlleva su correspondiente opuesto, izquierda y derecha, arriba y abajo, delante y atrás, frío y caliente, etc. Es decir que Yin y Yang no son absolutos, sino que cada uno posee una pequeña parte del otro: Yin participa de la naturaleza de Yang y Yang de la de Yin. Ambos mantienen entre sí una relación tan íntima que ninguno de los dos existe sin el otro, naciendo todas las cosas del universo de esta interrelación.”

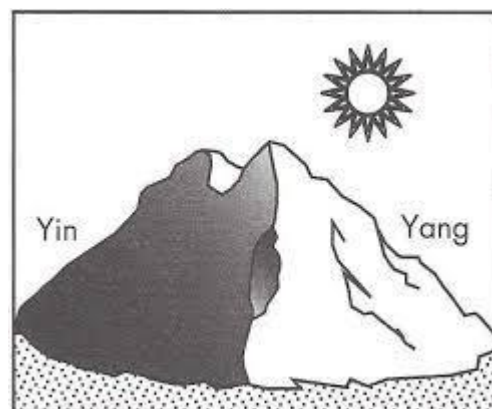
Shifu Carlos Alemán

Los textos comentados en el capítulo anterior dejan ver un concepto fundamental en la cultura china que atraviesa tanto al taoísmo como al budismo y al confucianismo, es la idea de que nada puede existir sin su contrario. En este sentido, El Tao se revela como la unidad en cuyo seno funcionan dos energías opuestas y complementarias que se consumen mutuamente y se transforman una en la otra: el Yin Yang.

En tanto gimnasia, el Chi Kung hace uso de estas fuerzas, manifestados en movimientos ascendentes o descendentes, amplios o contraídos, abiertos o cerrados, del torso o piernas, la espalda o pecho, etc.



A diferencia de la concepción occidental idealista sobre la oposición jerárquica entre el mundo de las ideas y de los fenómenos, o del Bien sobre el Mal, en la teoría del Yin y Yang no existe valoración alguna, ya que en tanto fases de un movimiento cíclico, son la expresión dinámica del Tao que se expresa en todo el universo como Unidad²². Estas dos energías que se movilizan en su interior, si bien son opuestas, ninguna es mejor que la otra. De esta manera



para el que ha llegado a fundirse con el Tao, toda búsqueda de La Belleza, La Verdad y La Justicia se convierte en ilusoria.

Un ejemplo de su interdependencia lo encontramos en el siguiente capítulo del Tao Te King:

Cuando el mundo conoce lo bello como tal

se descubre la fealdad.

Cuando el mundo conoce el bien como tal

*se percibe el mal.*²³

Como podemos ver, en el juego de opuestos siempre que encontramos un concepto, idea o registro inmediatamente por interdependencia generamos el contrario. Este proceso, aplicable a todo el universo: día-noche, vida-muerte, frío-calor, etc., no consiste en una simple idea sin mayores implicancias sino que es una cosmovisión.

²² Estas características están sintetizadas en su ideograma de manera tal que Yin es representado por una colina oscura sin sol, llena de nubes y niebla en contraposición a Yang, donde la colina es soleada y luminosa.

²³ Tao Te King Capitulo I

Resumiendo, el Yin y el Yang se definen tradicionalmente por cuatro aspectos que relacionaremos con los Principios de Acción Válida²⁴:

- Interdependencia, uno no puede existir sin el otro. - 1º El Principio de Adaptación: “Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo: es importante reconocer los procesos por los que pasa nuestro cuerpo al practicar ya que vamos a pasar por diferentes etapas que se reflejarán en mayor concentración, flexibilidad, capacidad cardiovascular, etc, lo cual dependerá del ritmo de nuestra práctica. No se busca el resultado inmediato ni presionar la perfección técnica. Es importante atender al proceso.
- Transformación de uno en otro, es decir no son estáticos sino que trabajan en dinámica. - 2º El Principio de acción y reacción: “Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario”: Uno debería reconocer los límites del propio cuerpo, sin forzar en un intento de imitar a los compañeros o al maestro. Ya que uno de los principios de esta gimnasia es la relajación, al forzarnos provocaremos tensión innecesaria.
- Su consumo recíproco, para convertirse uno en otro tiene que haber un aumento y disminución mutuo.- 3º El principio de la acción oportuna: “No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces, avanza con resolución”: en la práctica lo que debería suceder es que la respiración y los movimientos deberían ser una unidad coordinada intencionalmente. Hay un momento para sostener y tensar y otro para cambiar de pose, distensar y seguir.
- Su oposición mutua, son fuerzas complementarias. - 5º El Principio de Conformidad “Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno has superado las contradicciones”: Los resultados de la práctica son individuales, además hay cualidades físicas condicionantes (altura, peso, edad, etc) que van a ser una constante en gran parte del proceso.

Esta aplicación de los principios es una interpretación libre que abre la puerta a ampliar, modificar e incluso elegir otros Principios en pos de lograr un clima meditativo durante la práctica y luego de ella, a fin de corregir y mejorar. Tanto los aspectos del Yin y el Yang cómo los Principios de Acción válida deben ser comprendidos en conjunto y no aisladamente.

En el Chi Kung, el proceso de generación de estas dos fuerzas se ve reflejado en el inicio de cada ejercicio a través de la postura Wu Chi que es considerada como la potencialidad pura del vacío,

²⁴ Capítulo XIII Los Principios - El Mensaje de Silo.

para luego, en una chispa de movimiento, abrir la postura a 45° con pies paralelos que da origen al Tai Chi, desde donde comenzará la dinámica de consumo y transformación, interdependencia y oposición en cada ejercicio y postura. Es importante atender a las transiciones ya que el accionar de estas energías deben ser registradas para seguir avanzando y corregir, teniendo en copresencia la reflexión que proponen los principios.

No es en vano repetir que el foco está en el propio cuerpo y en lo que está sucediendo, no lo que según la teoría tendría que estar sucediendo, pero tampoco abandonando su encuadre. Para esto buscaremos apoyos e indicadores. La charla de Silo citada anteriormente aduce a este punto:

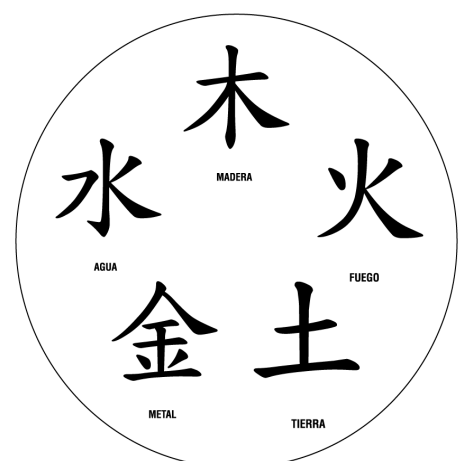
Hemos visto que los Oficios tienen que ver con un quehacer con las cosas, con la producción de un objeto, pero ante todo hemos visto que el Oficio es el estudio y el trabajo con una métrica que no sólo encontramos en los objetos producidos por el hombre, sino también en la Naturaleza.

Nuestra métrica, a diferencia de los demás oficios propios de la Escuela Siloista, no será el número áureo o número de oro, sino que corresponderá a la cosmovisión que da origen al Chi Kung basado en los conceptos de Yin Yang, a los cuales identificamos con la contracción (Yin) y expansión (Yang) de los movimientos, como así también con la dirección: arriba (Yang)-abajo(Yin), adentro(Yin)-afuera (Yang), etc, en conjunto con el control de respiración: inhalación(Yin)-exhalación (Yang) y la dirección del eje del cuerpo al dar los pasos, que pueden ser con peso adelante (Yang) o peso atrás (Yin); a estos lo llamaremos “paso lleno y paso vacío” . Es importante recalcar, que los movimientos siempre deben estar guiados por la respiración, ésta debe ser tranquila y pausada. La exhalación acompaña los movimientos amplios, los que se dirigen hacia afuera y arriba (movimientos Yang) y la inhalación acompaña los movimientos contraídos, los que se dirigen hacia abajo y adentro (movimientos Yin).

Sintetizando, para trabajar el tono en el oficio utilizaremos los conceptos de Yin y Yang y sus cuatro aspectos para medir los movimientos y las torsiones. Además agregaremos el otro componente teórico de la medicina tradicional china, conocido como Los Cinco Elementos.

Cinco elementos: Tierra-Madera-Metal-Agua-Fuego

Los Cinco Elementos o Movimientos, tomados del Taoísmo, son *procesos fundamentales, cualidades, fases*



de un ciclo o capacidades de cambio inherentes a los fenómenos²⁵ que se expresan en los ideogramas wǔxíng 五行.

Las características de estos procesos pueden aplicarse no solo a la naturaleza, sino al mundo interno y externo del ser humano, sus ideas, sus creencias, las etapas de su vida y de sus proyectos, así como la sociedad en su conjunto. En este sentido, ateniéndonos a la definición mencionada anteriormente, propondremos utilizar los atributos de los cinco elementos como medida de los procesos por los que pasaremos en nuestra práctica, ya sea en un día o un período más largo de actividad.

Nuestro interés está centrado en los atributos que podemos destacar según la teoría clásica y autores actuales, ya que históricamente los autores clásicos²⁶ han discutido mucho acerca del significado y aplicación de la teoría de los cinco elementos, (haciendo referencias que van desde una generalidad por demás abstracta hasta de una literalidad ingenua)²⁷, algunos autores contemporáneos, como Wong Kiew Kit²⁸, discrepan sobre la manera de entender esta idea asignándole entidad propia a cada elemento, como un constituyente básico de la Naturaleza similar al planteo de los filósofos griegos²⁹.

De hecho esta teoría sufrió variaciones significativas en el tiempo, como por ejemplo en el periodo de los Reinos Combatientes (476-221 a.d.e.) cuando se eliminó un sexto elemento: el Cereal. Desde entonces se ha consolidado la concepción de cinco elementos fundamentales, variando su interpretación a lo largo de la historia con implicancias que van desde la medicina a la política.

Así, a grandes rasgos desplegaremos las características más interesantes para el trabajo que proponemos, tomando la mirada de diversos autores:

Algunos procesos tienen la cualidad de ser maleables; sin embargo, en sus miles de transformaciones son capaces de conservar su carácter esencial original. Los antiguos maestros

²⁵ Maciocia, Los fundamentos de la medicina china.

²⁶ Véase Zou Yan (350-270 a.n.e), Zhang Jie Bing (1563-1640 d.n.e) Shang shu o libro de documentos, 1279.

²⁷ Maciocia nos relata un claro ejemplo acerca del filósofo escéptico Wang Chong (27-97): “El gallo está relacionado con el Metal y la liebre con la Madera: si efectivamente el Metal controla a la Madera, ¿por qué el gallo no devora a la liebre?”

²⁸ Wong Kiew Kit. El gran libro de la medicina china, pág.55.

²⁹ Para Tales de Mileto el elemento entendido como sustancia unificadora y permanente de la Naturaleza es el Agua, en Anaxímenes es el Aire, para Heráclito es el Fuego.

daban a estos procesos arquetípicos el nombre de «**procesos del metal**».

Algunos procesos presentan la característica de la fluidez y suelen ser beneficios para otros procesos. Los antiguos les daban el nombre de «**procesos del agua**».

El «**proceso de la madera**» es el arquetipo de aquellos procesos que tienen la cualidad de crecer, son alargados por naturaleza y poseen el potencial de seguir desarrollándose.

El «**proceso del fuego**» hace referencia al arquetipo del proceso que consumen o transforman otros procesos. Se caracterizan por subir, y son calientes o activos por naturaleza.

Los procesos que están arraigados, que presentan características de confianza y estabilidad, pertenecen al arquetipo del «**proceso de la tierra**», que también tiene la cualidad de centrarse o de estar en el centro.³⁰

Maciocia agrega algunos puntos relevantes sobre estos procesos:

El Agua desciende y humidifica, el Fuego llamea, la Madera puede ser doblada y enderezada, el Metal puede moldearse y endurecerse, la Tierra permite la siembra, el crecimiento y la cosecha. La Madera representa la expansión, el movimiento hacia el exterior y en todas las direcciones, el Metal representa la contracción, el movimiento hacia el interior, el Agua representa el movimiento descendente, el Fuego el ascendente, y la Tierra la neutralidad o estabilidad.

Cada uno de los 5 Elementos representa una estación en el ciclo anual. La Madera se corresponde con la primavera y está asociada al nacimiento, el Fuego se corresponde con el verano y está asociado al crecimiento, el Metal se corresponde con el otoño y está asociado con la cosecha, el Agua se corresponde con el invierno y está asociado al almacenamiento. La Tierra corresponde al fin de una estación y está relacionada con la transformación.³¹

En resumen podemos decir que, recogeremos los cinco elementos junto con su carga alegórica y poética rescatando su lenguaje tradicional con la salvedad de que cada practicante sea creativo con los mismos según su propia vivencia:

- **Madera:** lo expansivo, lo naciente, la capacidad de crecimiento y desarrollo.

³⁰ El gran libro de la medicina china, Wong Kiew Kit.

³¹ Los fundamentos de la medicina china, Maciocia.

- **Fuego:** lo ascendente, lo impetuoso, lo culminante. Lo que consume y transforma. El punto de máximo crecimiento antes de declinar o reposar.
- **Tierra:** lo firme, contenedor, lo central, la estabilidad y confianza. El equilibrio y la neutralidad.
- **Metal:** lo contractivo, lo menguante, lo maleable que puede cambiar sin perder su esencia. El declive.
- **Agua:** lo descendente, lo aquietante y pereciente. Reposo antes del cambio de dirección.

Daremos un ejemplo que puede servir como guía: al comenzar nuestra práctica diaria estamos en el elemento Madera, que remite al nacimiento, crecimiento y desarrollo (en este caso de nuestra rutina) pero al continuar durante un cierto tiempo y de acuerdo a la percepción interna estaremos en el elemento Tierra, es decir asentados en los ejercicios, firmes y confiados. Al llegar al punto máximo de práctica, estaremos en el elemento Fuego y si necesitamos adaptarnos a diferentes acontecimientos (pero sin perder el ritmo al que habíamos llegado) podemos decir que estamos en el elemento Metal. Luego al terminar la práctica, seguimos registrando el elemento Agua (siempre teniendo presente la dinámica de un proceso que conlleva diferentes situaciones y sensaciones y no como un mero título externo). Con la acumulación de experiencias se puede luego hacer lo mismo en procesos más largos: mensuales, estacionales, anuales, etc.

Lo interesante es que cada uno pueda llevar este modo de registrar un proceso a su vida cotidiana y experimentar las transformaciones internas que se dan en el transcurso de las posturas, no solamente en la secuencialidad de los ejercicios, sino en sus efectos (relajación, cansancio, elasticidad, vigor, euforia, tristeza, etc) y demás fenómenos internos que puedan llegar a ocurrir, muchos de los cuales se presentarán como registros energéticos o como diremos nosotros de contacto con la Fuerza.

CAPÍTULO Ⅳ

El Chi y la Fuerza

El último concepto que agregaremos a nuestro estudio es el de Chi, que ampliaremos acercándolo a nuestro lenguaje con el trabajo de la Fuerza.

Si tuviéramos que traducir Chi Kung, diríamos que significa *trabajo sobre la energía*. Esto se corrobora durante la práctica, cuando en cada ejercicio el Chi debe ser dirigido por la mente a través de los canales energéticos denominados meridianos, los cuales tienen un recorrido definido que corresponden con los órganos y vísceras entre otras cosas.

Es complejo traducir o intentar definir qué es el Chi, ya que su significado muchas veces depende del contexto. Pero si podemos nombrar algunos tipos de Chi que nos acercan a la esencia del concepto. Según la medicina tradicional china el ser humano y cada fenómeno de la naturaleza en general son estados concentrados de distintos tipos de Chi, opuestamente cuando este se dispersa sucede lo que nosotros interpretamos como muerte o destrucción. La unidad y concentración del mismo se manifiesta como vida y salud. Dentro de cada ser, en sus diferentes componentes y órganos, intervienen diferentes clases de Chi que cumplen funciones específicas³² las cuales se corresponden con la fortaleza del organismo, la energía recibida de los alimentos, la fluidez de los líquidos internos, el transporte de nutrientes a los diferentes órganos, etc.

Giovanni Maciocia dice respecto al ideograma del Chi:

El carácter de Qi indica que es algo lo cual es, al mismo tiempo, material e inmaterial.

Esto indica claramente que el Qi puede ser tan etéreo e inmaterial como el vapor, y tan denso y material como el arroz.

³² Por ejemplo: el Chi del riñón se encarga del desarrollo hormonal y metabólico de las personas y el Chi heredado de nuestros padres es el que nos condiciona genéticamente. También podemos encontrar el Chi Defensivo, Nutritivo, etc.



Es muy difícil traducir la palabra "Qi" y se han propuesto muchos significados, ninguno de ellos se aproxima exactamente a la esencia del Qi. Ha sido diferentemente traducido como "energía", "fuerza material", "materia", "éter", "materia-energía", "fuerza vital", "fuerza de la vida", "poder vital" y "poder de movimiento". La razón de que sea tan difícil traducir la palabra "Qi" correctamente radica precisamente en su naturaleza fluida por la que el Qi puede asumir diferentes manifestaciones y ser diferentes cosas en diferentes situaciones.

La forma en la que se traduce "Qi", también depende del punto de vista escogido. La mayoría de los físicos modernos probablemente afirmaron que "Qi" debería ser denominado "energía" ya que "Qi" expresa el continuum de materia y energía como es entendido ahora por la moderna física de partículas. Las relaciones estrechas que existen entre Qi y energía fueron resaltadas en un artículo dedicado a la naturaleza del Qi escrito por un eminente profesor del High Energy Physics of China. De acuerdo con Needham, el Qi combina la idea de "ondas etéreas" y "emanaciones radiactivas" en un sentido moderno. "El Qi es la base de todos los fenómenos en el universo y proporciona la continuidad entre formas toscas y materiales y energías tenues, etéreas e inmateriales. La infinita variedad de fenómenos en el Universo es el resultado de la continua agregación y dispersión del Qi para formar diferentes grados de materialización. Esta idea de agregación y dispersión del Qi fue discutida por muchos filósofos chinos de todas las épocas."

Estas definiciones pueden aclararse a la luz de las descripciones hechas por Silo al explorar fenómenos de conciencia que superan lo meramente psicológico. La experiencia base que plantea en su libro *La Mirada Interna*, nos servirá para tomar esta idea de Qi y potenciarla con la práctica del Chikung.

Esta experiencia primordial con la Fuerza es definida como la energía de la representación de la sensación del intracuerpo³³. Su manifestación posee las siguientes características:

³³ *La Mirada Interna*, Capítulo XVII Pérdida y Represión de la Fuerza. Silo

1. *La Fuerza circula por el cuerpo involuntariamente pero puede ser orientada por un esfuerzo consciente. El logro de un cambio dirigido, en el nivel de conciencia, brinda al ser humano un importante atisbo de liberación de las condiciones “naturales” que parecen imponerse a la conciencia.*
2. *En el cuerpo existen puntos de control de sus diversas actividades.*
3. *Hay diferencias entre el estado de despierto-verdadero y otros niveles de conciencia.*³⁴

Dicho de otro modo, la Fuerza es la energía vital que anima al cuerpo y actúa en continua dinámica poniendo en marcha funciones como: la acción, la emoción, la abstracción e incluso la percepción de una realidad superior.

Como podemos observar existen varios puntos de contacto entre el trabajo con el Qi y la Fuerza, ambos dirigen la atención hacia el cuerpo en un intento de control intencional para transformar la mecánica propia de la naturaleza y de los condicionamientos biográficos. Además se orientan a la búsqueda de nodos específicos de control, que en el caso de la cultura oriental se denominan meridianos y según la psicología humanista universalista tal función está a cargo de los Centros de Respuesta³⁵. No desarrollaremos aca las características de estos, solo diremos que al hacer Chi Kung se moviliza fuertemente el C. Vegetativo buscando su equilibrio y buen funcionamiento a través de la coordinación del C. Motriz e Intelectual apoyado en la potencia del C. Emotivo.

El interés principal es estar en presencia de un estado de conciencia distinto al habitual desde un nivel vigílico alto o de conciencia de sí. Para esto se prepara el ámbito para hacer Chi Kung, uno se acomoda a gusto, tal vez en tono ceremonial. Sin apuros ni sobresaltos.

¿En qué posición se ubica uno para que resulte bien?

Podemos reconocer que en nuestra vida ha habido situaciones en las que todo ha resultado bien. Los elementos externos ayudan (música suave, aromas frescos) pero lo importante es ponerse en una situación afectiva, emotiva, positiva, de calidez, de reconciliación con uno: la sonrisa interior.³⁶

³⁴ La Mirada Interna, Capítulo XII Los Descubrimientos. Silo

³⁵ Síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del psiquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Autoliberación, Luis Amman.

³⁶ Según lo expuesto por el maestro Mantak Chia en su libro homónimo “la sonrisa interior” entendemos que ésta es una visualización intencionada de bienestar dirigida a aliviar las tensiones.

Este pequeño esfuerzo para sintonizar, es similar a cuando se hace un Oficio³⁷, al buscar esa postura de calidez interna, de cercanía con uno.

En ambas situaciones, reconocemos el vaciamiento de ruidos y ensueños³⁸ que dan lugar al contacto con los espacios profundos de la mente. Surgiendo situaciones internas que producen ese fenómeno extraordinario que conocemos como el pasaje de la Fuerza.

Es de interés continuar luego de la práctica con la atención puesta en el cuerpo ya que como comenta Eduardo Gozalo: “A veces después de la experiencia con la Fuerza, esta permanece por más tiempo como una “compañía” y poco a poco se va configurando una presencia, un acompañamiento en la vida cotidiana de mucha ayuda.”³⁹ de manera análoga, los beneficios del Chi Kung se potenciarán cuanto más se integre a la vida cotidiana.

Podemos concluir entonces que el correcto trabajo con el Chi supone el retorno a una fluidez acorde al funcionamiento armónico del cuerpo, generalmente trabado en su accionar por tensiones cotidianas, inadecuada alimentación, postura y demás comportamientos a corregir. Por lo tanto si lo complementamos con el trabajo con la Fuerza, tendiente a la búsqueda de la unidad interna⁴⁰, esta fluidez no se vería interrumpida por los viejos modos personales y se potenciaría al ir logrando mayor control y manejo de la misma.

³⁷ Ceremonia de Oficio, Mensaje de Silo.

³⁸ En el nivel vigílico aparecen numerosas imágenes, ideas y pensamientos, ajenos a la idea o pensamiento que se está desarrollando. Estas formalizaciones de estímulos, provenientes de los otros niveles, del medio externo o de estímulos corporales, se manifiestan como imágenes que presionan al nivel vigílico; a ellas las llamamos ensueños. Op. cit.

³⁹ Comentarios al Mensaje de Silo 2016.

⁴⁰ Sentir, pensar, actuar en la misma dirección.

CONCLUSIÓN

Hemos partido de la pregunta: Chi Kung ¿oficio o disciplina del Taoísmo? Esto nos llevó a analizar algunos enfoques fundamentales sobre el Taoísmo: el Tao como vacío y potencialidad pura, cuya dinámica se manifiesta por medio de dos fuerzas opuestas y complementarias llamadas Yin y Yang; en conjunto con la mirada procesal de la Teoría de los Cinco Elementos y aquella energía Qi que todo lo impregna y lo contiene.

Desde nuestro punto de vista y por todo lo expuesto, la práctica del Chi Kung derivada del Taoísmo puede desarrollarse como un oficio de la Escuela Siloista, incluyéndose en el método en el que se encuadran los mismos.

Traigamos a colación una charla dada en Córdoba sobre el tema⁴¹:

Vemos que los Oficios están directamente ligados con la producción de objetos. Así, nos encontramos con dos tipos de oficio: aquél que responde a las necesidades del momento, la técnica, por ejemplo; y aquél que es el mismo en distintos lugares y momentos, que produce objetos que en distintas latitudes y en distintos momentos históricos poseen la misma clave.

Este último tipo de oficios es el que nos interesa. Aunque pueda tener elementos epocales y a través de ellos manifestarse esto no es sustantivo de este tipo de Oficios.

Para nosotros el Chi kung pertenece a la segunda categoría según esta definición, ya que podemos experimentar a través de él, a pesar del paso del tiempo y de las variantes que se pueden encontrar al estudiar las formas de los ejercicios, un desarrollo en el manejo del cuerpo y en el control de la circulación de la energía psicofísica.

Ahora bien, veamos cómo adaptamos la práctica:

Para nosotros el Trabajo de Oficios va a consistir en aprender esa clave, esa métrica interna. Las producciones externas son adaptaciones al tiempo y al espacio. Lo objetivo está dado por el tono interno y por la exactitud y permanencia con que ese objeto fue realizado. Entonces podemos hablar de una métrica objetiva. Un objeto tendrá valor para nosotros si posee estas características de tono, permanencia, exactitud y orden, es decir, esa métrica objetiva. Decimos que hay métrica cuando hay

⁴¹ Recopilación de la charla efectuada en El Mirador el 30.5.74

*trabajo metódico, cuando hay permanencia, pulcritud y tono. Si existe alguno de estos términos sin el otro se genera el producto subjetivo. Por ejemplo, un objeto realizado con exactitud, pero sin permanencia será un trabajo incompleto. Si se dan la permanencia, pulcritud y tono, correctamente proporcionados, la producción será objetivamente valedera.*⁴²

Nuestro trabajo con el Chi Kung será entonces:

- Tono: es necesaria una cierta calma interna, no tener expectativas, trabajar sin apuros y sin sobresaltos.

Específicamente se trabaja desde la “sonrisa interior”, un sentimiento de gratitud hacia el cuerpo que nos sostiene, como así también a todos aquellos espíritus que ayudaron a transmitir este arte.

Por otra parte, ante la pregunta ¿Qué medimos y qué proporcionamos en este oficio? Respondemos que la medida corresponderá a los límites corporales con respecto a la amplitud de los movimientos y la proporción será la cantidad de movimientos que realizaremos. Ejemplificando, en el primer ejercicio de Ba Duan Jing (sostener el cielo con las manos) la amplitud del movimiento de los brazos deberá ser acorde a la elongación del operador y su propia anatomía, sin provocar tensiones innecesarias.

- Permanencia: estipular el ritmo de trabajo. También puede incluir la cantidad de ejercicios por serie de acuerdo a las capacidades físicas de cada uno, teniendo en cuenta que al fijarlo deberá ser el mismo y que ese número deberá ser repetido según la estructura de la serie, 8 veces en el caso de Ba Duan Jing o 10 veces en el caso de Destrabar los vasos energéticos, por ejemplo.

Todo esto incluido en un plan de trabajo diario o semanal que no dependa su realización de estados de ánimo u otras actividades.

- Pulcritud: un aspecto esencial es la atención al cuerpo, no solamente en los puntos donde trabaja un ejercicio en particular, es decir atender en todo momento a: rodillas destrabadas, coxis adentro, hombros relajados y el mentón dirigido al pecho. Un comentario aparte merece la respiración ya que corresponde que sea coordinada con los movimientos, solo desde la nariz.

⁴² IDEM

Ropa suelta que pueda estirarse. Horarios fijos de entrenamiento. Observar el ajuste de los ejercicios junto con los límites del propio cuerpo. Temperaturas ambientales no excesivas de frío o calor, evitar el viento y la lluvia. Estar en un estado vegetativo neutro, por ejemplo, sin hambre, pero tampoco lleno ya que la energía en este último caso estará ocupada en hacer la digestión y dificultará su circulación y manejo. Así es necesario atender al cuerpo y no provocar tensiones que bloquean el Chi⁴³, suele suceder que al repetir las rutinas nos enfocamos en cumplir las formas y no observamos que las condiciones internas y externas son distintas a la última vez que hicimos la práctica o forzamos la misma en base a suposiciones o recomendaciones de otras personas sin considerar nuestra propia experiencia, un caso común es el de descalzarse sin contemplar la posibilidad de perder demasiado calor corporal dadas las condiciones externas.

Estos son los tres pilares del Oficio, sin alguno de estos tres aspectos la práctica comienza a desviarse del objetivo ya que ganaría importancia la mirada externa o la repetición mecánica.

No pensamos que al trabajar con Oficios ocurra nada extraordinario, no tenemos con los Oficios expectativa alguna de transformación. Pretender semejante cosa nos estaría poniendo fuera del tono de los Oficios. Por otro lado, aquel que trabaja buscando resultados en la producción del oficio está también fuera de tono. Pensamos simplemente que el trabajo con Oficios nos pone en una frecuencia adecuada.⁴⁴

Suena extraño abordar de este modo el Chi Kung, ya que históricamente se ha buscado a través de él, el bienestar pleno, la píldora dorada e incluso la inmortalidad. Nosotros no negamos esta posibilidad, pero no la ponemos en primer plano. Nuestro interés se centra en desarrollar una gimnasia efectuada con arte buscando alcanzar una destreza corporal armónica.

Curiosamente un modo de describir el camino a recorrer para alcanzar nuestro objetivo es similar a los ideogramas que conforman el concepto de Kung Fu: dominio de una práctica que requiere mucho tiempo, años de dedicación, acumulación de trabajo y experiencia.

⁴³ Ver Capitulo 四 “El Chi y la Fuerza”

⁴⁴ Op. Cit.

Dentro de las diferentes escuelas y estilos de Chi Kung que existen, nosotros partiremos de la popular serie de ejercicios llamada Ba Duan jing.⁴⁵

A continuación añadimos el enlace donde se podrá ver los ejercicios junto con una serie de recomendaciones pertinentes:

01) Introduccion Ba Daun Jin:

<https://youtu.be/SWqTdUCKG6A>

02) Serie de ejercicios:

<https://youtu.be/p8O-qhDxQi8>

Esperamos que esta monografía sea la apertura inicial que ayude a mover aquella búsqueda interna que a su paso creativo encontrará nuevos caminos resolutorios de la encrucijada en la que se encuentra la humanidad.

⁴⁵ El término Ba Duan Jin apareció por vez primera en el libro “Registro del Oyente -Selecciones de Cuentos Sobrenaturales Chinos” (yi jian zhi), escrito por Hong Mai (1123-1202) de la dinastía Song del Sur (1127-1279). Qigong Chino para la Salud, compilado por la Asociación China de Qigong para la Salud.

ANEXO

Origen del Chi Kung

氣功

Con el pasar del tiempo, el taoísmo pasó de ser una visión del mundo para devenir en diferentes formas de ritos, ceremonias, mística, magia, adivinación en diferentes formas de rituales, ceremonias y alquimia, llegando a ser influido por el confucionismo y el budismo hasta el punto de sintetizarse con ellos. En este estudio la rama que nos interesa especialmente es la alquimia.

Durante la dinastía Han florecieron numerosas escuelas de pensamiento Chi kung, pero se podían clasificar en dos principales: la dinámica y la estática.

El Chi kung desarrollado por Hua Tuo y otros grandes hombres de la medicina puede llamarse escuela médica y el objetivo es el de prevenir las enfermedades y también el de curar, conservar y fortalecer la salud.

La escuela taoísta tiene como propósito principal cultivar la virtud y fortalecer la salud, dando tanta importancia al cuerpo como a la mente y manteniendo la tranquilidad, dejando que todo fluya y su propio curso.

La escuela Confuciana, por otro lado, pone el énfasis en conocer las propiedades de las cosas, en cultivar la virtud y el Chi.

La escuela budista se centra en ejercitar la mente para liberarse de las preocupaciones. Algunos maestros budistas llegaron a decir “nuestro cuerpo es sólo un receptáculo hediondo revestido de piel...”. Su objetivo, por lo tanto, era purificar la mente para que el yo verdadero, el yo que es anterior al nacimiento, se liberará de su hedionda prisión.

Chi kung es en realidad una expresión moderna, se mencionaba en el período Han, pero su uso no era popular. Solo se ha aceptado universalmente en este siglo, desde los años cincuenta, cuando el gran maestro Liu Gui Zhen publicó su influyente libro “Terapia Chi Kung Práctica”; desde entonces el

nombre se ha usado extensamente a modo de paraguas para tratar todas aquellas artes que tratan con el Chi o energía.

Todas las antiguas artes de energía, en el idioma chino, son nombres preciosos y a veces poéticos como por ejemplo comer las seis energías, respiración plantar, enfocar el uno, entrar en silencio, respiración de la tortuga, y dragón viajero.

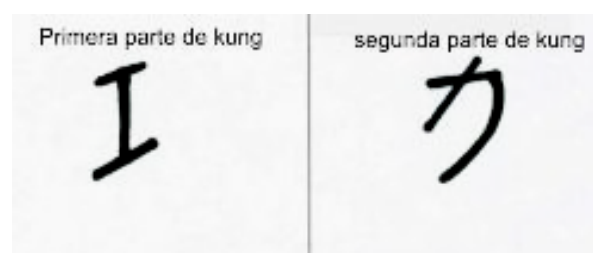
En un sentido práctico el Chi Kung se orienta particularmente a mantener la salud, mejorar las técnicas en las artes marciales, entrenar las facultades mentales, y realizar la plenitud espiritual. Los intereses del Chi kung son ilimitados, puesto que el Chi es la esencia misma, que se encuentra en la más pequeñísima partícula subatómica del Hombre y del Universo infinito.

Shifu Carlos Alemán

Como parte fundamental de la medicina tradicional china, su función es relajar y fortalecer el cuerpo, limpiar los órganos de toxinas a través de torsiones y masajes internos para lograr una buena salud corporal, mental y emocional. Todo esto es posible no sólo gracias al simple ejercicio físico, sino que gran parte de este beneficio es debido al cultivo del chi. Por "cultivar" el Chi, entendemos: entrenar las sensaciones que provocan las intenciones o proyecciones mentales (Yi Niàn) que propone cada ejercicio. Para identificar cada una de esas sensaciones es necesario un conocimiento de la finalidad de los movimientos, un entrenamiento regular y predisposición especial (concentración, relajación).

Antiguamente las prácticas de la salud, longevidad y energía tenían diferentes nombres; Xiu Liang, (cultivar y refinar) Xing Qi (ayudar a la energía) Dao yin (guiar la energía), etc.

Un análisis de los ideogramas deja ver en claro el concepto de trabajo de la Energía ya que como dice Shi Yan Ming “todo está en la caligrafía”.



El Primer ideograma muestra que el Chi es una sustancia sutil (vaho, vapor) que derivada de una más burda (en este caso el arroz), justo como el vapor producido por la cocción.

Ahora bien, en palabras del Maestro Shaolin Shi Yan Ming con respecto al carácter “Kung” nos dice:

“Todo está en la caligrafía, las raíces y las intenciones de toda nuestra cultura está en la caligrafía, primero tomemos el ideograma de Kung, este se empieza a escribir por la izquierda y el primer carácter simboliza en su parte alta con una pequeña línea el día cuando empieza, es decir cuando amanece, cuando todavía es pequeño, la línea hacia abajo simboliza el transcurso del día y al final encontramos la línea grande que simboliza el día que ha llegado a su fin. Después continuamos con la siguiente parte del carácter, en esta se simboliza una hoz, o una navaja, herramienta del campo, y esta se encuentra atravesada por una piedra de afilar (una chaira), este conjunto de caracteres forma el ideograma de Kung que quiere decir, afilar siempre la navaja todos los días desde que amanece hasta que anochece”.

Es importante atender al proceso de transformación de la medicina tradicional china. Según nos explica Giovanni Maciocia, cada sociedad en distintas épocas ha dado una particular visión a la aplicación de la medicina. Por ejemplo, la fitoterapia china durante el período de las Guerras de Estado (221 a.n.e) estuvo principalmente influenciada por la filosofía taoísta, mientras que durante la dinastía Han (206 a.n.e hasta el 220 d.n.e) fue la filosofía Confucionista y Legalista. En nuestra época el acercamiento al Chi Kung se ha realizado por una vía más científica buscando sus fundamentos desde la neurociencia, por ejemplo, dejando de lado cuestiones culturales, místicas, junto con leyendas y supersticiones. Por esto mismo vemos como un proceso natural digno del desenvolvimiento histórico, el fundir los presupuestos taoístas del Chi Kung con la escuela Siloista.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemán, Carlos. Fundamentos del Qi Gong. Casa del corazón zen. Argentina 2020
- Ammann, Luis. Autoliberación. Editorial HPYPATIA. Buenos Aires 2022
- Anónimo. Chandogya Upanishad. Editorial Hastinapura. Buenos Aires. Argentina 2000
- Asociación China de Qigong para la Salud. Qigong Chino para la Salud. Ediciones en lenguas extranjeras. Beijing 2008.
- Bauer, Wolfgang. Historia de la filosofía china. Herder. Barcelona 2009
- Chia, Mantak. La sonrisa interior. Ediciones Obelisco. España 2009
- Kaptchuk, Ted J. Medicina china. Una trama sin tejedor. Libros de la liebre de marzo. Barcelona. 1995
- Kit, Wong Kiew. El gran libro de la medicina china. Ediciones Urano, S.A. Barcelona 2003
- Lao Tsé. El tao para todos. Editorial Deva's. Buenos Aires 2002
- Maciocia, Giovanni. Los fundamentos de la medicina china. Giovanni Maciocia Edición Española 2001
- Mondolfo, Rodolfo. Breve historia del pensamiento antiguo. Editorial Lozada, Buenos Aires 1953
- Schleichert y Roetz. Filosofía clásica china. Herder . Barcelona 2013
- Silo. La Mirada Interna. Editorial Leviatán. 2011
- Wong, Eva. Taoísmo, introducción a la historia, la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china.. Editorial Oniro España 1998
- Zhuang Zi. Maestro Chuang Tsé. Editorial Kairós, S.A. Barcelona 1996.