

Dr. Yang, Jwing-Ming en Chile:

Taichi ball - Chikung para la salud

Esta desconocida práctica de Chikung es una de las formas más efectivas para mejorar nuestra salud, ya que fortalece el cuerpo, armoniza nuestra mente y activa la circulación de la energía interna (Chi). Para dar a conocer esta interesante práctica, el prestigioso maestro Dr. Yang, Jwing-Ming, dictará en Santiago el "Seminario Taichi ball Chikung" entre el 13 y el 15 de abril.

Por Carolina Covarrubias
y Daniel Chadud*

Durante más de mil años, diversos estilos de artes marciales internas han cultivado este entrenamiento para promover una fluida circulación del "chi", mantener un cuerpo sano, fuerte y estimular la vitalidad de quienes lo practican.

El Chikung estudia la circulación y la armonía de la energía interna o bioelectricidad en el cuerpo humano llamada chi. Por esto, incluye ejercicios que combinan movimientos corporales que integran activamente la respiración y la concentración de la mente, permitiendo modificar el plano energético o bioeléctrico del cuerpo.

El Dr Yang practicando Tai Chi ball. (Fotografía: gentileza YMAA Publication Center).



Los ejercicios consisten en una suave meditación en movimiento que incorpora una bola "tachi". De esta forma la persona es capaz de fortalecer el torso, principalmente la columna vertebral y la zona lumbar. Así se entrenan músculos, tendones y articulaciones, se mejora la coordinación motora y el equilibrio corporal, se activa el sistema inmune y la mente alcanza un estado de armonía interna.

Uno de los grandes maestros reconocidos a nivel mundial en Chikung y Tai Chi Chuan es el Dr. Yang, Jwing-Ming, quien ha publicado más de 30 libros, traducidos a 12 idiomas, usados en todo el mundo para la práctica de estas disciplinas. El experto en prácticas internas chinas fundó en 1982 la "Yang's Martial Arts Association" (YMAA), entidad pionera en el intercambio cultural entre la medicina tradicional china y la occidental, que hoy cuenta con más de 50 escuelas en 18 países. El Dr. Yang, consultado por múltiples centros científicos para colaborar con el desarrollo de la medicina basada en la evidencia -tales como Harvard Medical School-, cuenta que "la práctica del Taichi ball Chikung es uno de los ejercicios de Chikung más completos que existe, tanto como método de entrenamiento físico como de cultivo interno del Chi y su manifestación externa".

Mil años mejorando la salud

Si bien la popularidad de este entrenamiento ha estado limitada por el gran desconocimiento que ha existido por siglos, el Taichi ball Chikung es muy conocido entre los expertos como una práctica altamente efectiva para la salud y las artes marciales.

Todas las escuelas marciales chinas, principalmente los estilos internos, lo han cultivado por más de un milenio para desarrollar en los practicantes un rendimiento físico superior, es decir, a través de un entrenamiento regular puede sanar diversas lesiones, corregir

Seminario Dr. Yang, Jwing-Ming en Chile: Taichi ball Chikung, 13, 14 y 15 de abril 2012 - (Cupos limitados)
Viernes 13 de abril, de 18 a 21 hrs, charla de Chikung: Gran Circulación
Sábado 14 de abril, de 9 a 19 hrs, Taichi ball Chikung y Taichi Chuan
Domingo 15 de abril, de 9 a 13 hrs, Taichi ball Chikung y Taichi Chuan
 Inscripciones: info@cieloytierra.cl
 Para mayor información: teléfono: +56 99 8958821, www.cieloytierra.cl

Al ser una meditación en movimiento, la mente desarrolla la capacidad de concentración y foco, herramientas esenciales para aumentar el estado de alerta y de conciencia del practicante.

malas posturas y fortalecer la estructura general del cuerpo. Junto con esto, se desarrolla una circulación abundante de Chi por los meridianos y los reservorios en el cuerpo, por lo que la salud del practicante alcanza un *peak* de rendimiento físico y un estado que promueve la longevidad y la armonía de la mente.

En la enseñanza del Taichi Chuan, arte marcial popularmente conocido en Occidente, el Dr. Yang, Jwing-Ming menciona que "el entrenamiento físico-interno que se obtiene del Taichi ball Chikung es crucial para desarrollar habilidades básicas en los estilos marciales internos, por lo que es un paso obligado para quienes deseen llevar la práctica a un nivel superior".

Pese a que esta práctica se mantuvo oculta durante siglos para mantener el secreto con fines marciales, su efectividad para mejorar sustancialmente la salud de quienes lo practican permitió que en el último tiempo esta maravillosa disciplina se diera a conocer al público general.

Visto desde una perspectiva médico-energética, el Taichi ball Chikung modifica el metabolismo corporal, estimulando nuestros procesos bioquímicos y



La hija del Dr Yang practicando Tai Chi Ball, pintada por Ian Factor, discípulo de su padre. ("Delicate Balance Of Family Traditions" - 36 x 48in (92 x 122cm) - Acrylic and Oil on Canvas. www.ianfactor.com).

la producción hormonal en forma balanceada; así también mantiene equilibrado el sistema nervioso y, por ende, una circulación bioeléctrica en el cuerpo que favorece el buen funcionamiento de los órganos. Todos estos factores generan un equilibrio energético armónico que fortalece nuestra salud y un profundo estado de bienestar.

Práctica del Taichi ball Chikung

Según los estudios de Dr. Yang, es probable que en un comienzo los maestros de artes marciales internos crearan esta práctica tomando conciencia que los movimientos en espiral y circulares son más eficientes para contrarrestar los ataques rígidos y lineales de estilos externos. De este modo, usando la redondez de la bola pudieron entrenar los movimientos adecuados para la deflexión de las fuerzas de ataque y, a partir de esto, desarrollar la sensibilidad por la movilidad espiral de estos estilos.

A partir del entrenamiento que usa estas formas redondas, comenzaron a desarrollarse patrones de desplazamiento de la bola en círculos y elipses, tanto en forma vertical como horizontal, para luego fusionarlos en movimientos libres, fluidos y sin interrupciones. El patrón principal utilizado es la forma del símbolo yin-yang, que se aplica en toda sus variantes, para a partir de este, conformar los diversos patrones de movimiento que se desencadenan.

Un factor importante a destacar es que el Taichi ball Chikung no es una práctica donde se mueva una sola bola, sino que en esencia son dos. Según explica Dr. Yang: "En la práctica se utilizan dos bolas que interactúan. Una es la externa que se sostiene con las manos mientras se desplaza, y la otra es la interna, que genera el movimiento. Esta última se visualiza en el centro de gravedad del practicante, originando y dirigiendo el movimiento, mientras que la bola externa manifiesta el movimiento".

De este modo, la conexión entre estas dos bolas crea un diálogo motriz entre el centro de gravedad (*tantien inferior*) y la bola externa, generando una danza entre ambos. Como en un baile en parejas, uno lidera el movimiento (*yang*) y la otra lo sigue (*yin*). Ambos son activos, con roles diferentes pero en armonía y sincronización; por lo tanto, se entrena

para ser suave, pero fuerte, ser capaz de escuchar y seguir, sentir y manifestar, dirigir sin controlar, fluir y evolucionar. Siguiendo la filosofía Taichi, se desarrolla una movilidad sin fin y con un fuerte sentido de la fluidez.

En la práctica, la fuerza se genera en las piernas, es dirigida por las caderas, comunicada por la columna y manifestada en la bola externa. Es esencial entender que para desarrollar este tipo de movimientos, el cuerpo se debe mover como una sola entidad, donde toda la estructura corporal se mueve como un látigo suave que evoluciona en espiral para adaptarse a cualquier situación.

Una vez incorporada la movilidad del Taichi, se debe entrenar la respiración para que, usando la respiración abdominal normal o la inversa, el ejercicio se potencie aún más.

El siguiente paso es involucrar a la mente en el movimiento, ya que a través de un estado meditativo activo se puede lograr la integración de cuerpo, mente y respiración. Como el Dr. Yang, Jwing-Ming nos comenta: "La mente es la raíz de la fuerza. Un artista marcial debe entrenar intensamente la concentración y foco de su mente para poder conquistarse a sí mismo y así dirigir el destino del adversario".

Una vez que se integran movimiento, respiración y mente, se cultiva la energía

Clases de Chikung para la Salud y Taichi ball Chikung, Taichi Chuan
Martes y jueves, de 19:15 a 21 hrs. Sábados de 10:30 a 12:30 hrs.

YMAA Chile, Dirección General para Sudamérica (escuela del Dr. Yang Jwing-Ming en Chile),
Av. Kennedy 9351, Estadio Palestino, al costado de Alto Las Condes. Teléfono: +56 99
8958821 www.cieloytierra.cl, info@cieloytierra.cl

La práctica del Taichi ball Chikung es uno de los ejercicios de Chikung más completos que existe, tanto como método de entrenamiento físico como de cultivo interno del Chi y su manifestación externa.

interna (*chi*) para fortalecer la salud y el equilibrio integral de la persona. Luego, el último paso de la práctica es nutrir el espíritu (*shen*) para alcanzar los estados superiores de conciencia.

En otras palabras, las artes marciales internas postulan que la fuerza más poderosa no proviene de una capacidad física, sino que de una voluntad inquebrantable capaz de enfocarse y cultivar la verdadera fuerza interior.

Beneficios para el cuerpo físico

Muchas personas llegan al Taichi ball Chikung por su gran efectividad para fortalecer y sanar lesiones a la columna vertebral, especialmente de la zona lumbar. Debido a nuestro estilo de vida moderno, el sedentarismo y el mal uso de la columna, la zona lumbar es una de las áreas que más sufre, siendo uno de los problemas graves tanto para jóvenes como adultos. Por este motivo, es altamente recomendable para aquellos que sufren molestias y tensión en la columna o que desean fortalecerla.

En la antigüedad, esta práctica era fundamental para el manejo de armas y herramientas pesadas, ya que la columna vertebral sufría una importante carga. Fue así como su capacidad para fortalecer y sanar lesiones lumbares la hizo muy popular entre los artistas marciales.

(Fotografía: gentileza YMAA Publication Center).



La movilidad de todo el cuerpo en forma armónica, usando movimientos redondos, ayuda a mejorar posturas, fortalecer y desarrollar musculatura, tendones, ligamentos y articulaciones. En general, toda la estructura corporal se fortalece considerablemente con esta práctica.

Además, siendo un entrenamiento muy completo para la postura del cuerpo, mejora en forma considerable el equilibrio corporal, el enraizamiento postural, la sensación de centramiento y la coordinación mente-cuerpo a través del sentir.

Cultivo interno

Es sabido en las artes internas que el Taichi ball Chikung es un poderoso entrenamiento para el cultivo interno del *chi*. Al ser una meditación en movimiento, la mente desarrolla la capacidad de

concentración y foco, herramientas esenciales para aumentar el estado de alerta y de conciencia del practicante. Esto es crucial para mejorar significativamente la calidad de vida y la salud de una persona.

A través de una respiración adecuada, el cultivo interno permite armonizar la circulación del *chi*, hacer más eficiente la oxigenación de las células, equilibrar el metabolismo, promover la salud de los órganos internos y aminorar el envejecimiento prematuro del cuerpo.

En un nivel más profundo del cultivo interno, el Taichi ball Chikung es una poderosa forma de mejorar la Gran Circulación, técnica para lograr una significativa mejora de la salud. El Chikung de la Gran Circulación ayuda a mejorar la circulación del *chi* en la periferia del cuerpo y a promover nuestra capacidad de intercambio con el ambiente, aspectos claves para la salud y las artes marciales. El Dr. Yang, Jwing-Ming dará una charla sobre el Chikung de la Gran Circulación durante su estadía en Chile, junto con un completo taller sobre Taichi ball Chikung los días 13-14-15 de Abril.

El Taichi ball Chikung posee una gran efectividad como método preventivo para mejorar la salud y logra que, sin efectos secundarios, las personas podamos disfrutar de una vida más placentera, sana y llena de bienestar. En este nuevo paradigma, donde el mundo moderno y la sabiduría ancestral se funden, encontramos una cosmovisión más integral sobre la existencia que nos presenta la posibilidad de mejorar nuestro bienestar y disfrutar de una mejor salud física, mental y espiritual. •

* Carolina Covarrubias, periodista chilena, residente en Auckland, New Zealand.

* Daniel Chadud, discípulo de Dr. Yang Jwing Ming. Director regional YMAA Sudamérica.

Bill Herman

En Chile

El hombre que está cambiando el sistema educativo en América.

CONFERENCIA

"Fomentando los valores humanos en la educación"

Fecha: Jueves 26 de Abril

Lugar: Providencia 111

Edificio Telefonica / Metro Baquedano

Hora: 20.00 hrs - 22.00 hrs.

Adhesión: voluntaria

Más información

Infocursos@elartedevivir.cl

o llama al: 2361071 /

7272517



EL ARTE DE VIVIR
FUNDACIÓN INTERNACIONAL
Chile



SYNCRONÍA

ACADEMIA DE ESTUDIOS HOLÍSTICOS

Desde 1995
al servicio de las personas

talleres y cursos

Jaime Hales
y un gran equipo de
profesionales

**Tarot, Energías, Sueños,
Manos, Astrología,
Vida Pasada, Psicología,
Reiki, Kabbaláh,
Meditación, Yoga.**

Rafael Cañas 16 Of. D Providencia (Alt. 1000)
Teléfonos: 264 0516 / 264 3063
www.sincronia.cl