



Para un correcto mantenimiento de la salud, os recomendamos llevar una vida saludable. Ello incluye realizar ejercicio físico moderado de forma habitual. Para ello, aquí seguido encontraréis el arte del Ba Duan Jin, u ocho piezas del brocado. Es una práctica que de seguirla diariamente, os proporcionará muchos beneficios. No es necesario emplear mucho tiempo, que parece ser un problema hoy día, para estar en perfecto estado de forma y recordad: *Mens sana in corpore sano* (Una mente sana en un cuerpo sano).

Ba Duan Jin se traduce como las ocho piezas del brocado y esto quiere decir que la práctica de estos ocho ejercicios es capaz de hacer del cuerpo algo tan maravilloso como el bordado más fino de oro, también se conoce como Las Ocho Joyas del Tai Chi porque son muchos los beneficios que reporta a los practicantes de Tai Chi.

Hay muchas variaciones de los ocho ejercicios, en especial de la forma de pie que es la más popular. Es importante entender la intención de los mismos, su raíz. Si comprendemos esta intención entenderemos cualquiera de sus variantes y su ejecución será efectiva. La práctica de los ejercicios requiere relajación, suavidad y cierta perfección. La respiración debe ser ligera y acompañar a los movimientos. Las variaciones practicadas deben ser acordes a nuestra capacidad para avanzar gradualmente (uno, dos o tres años).

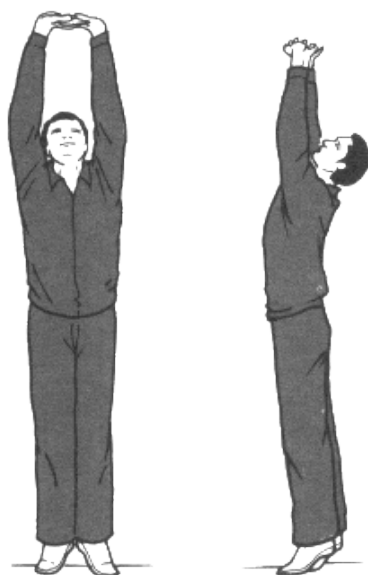
Según nuestro nivel u objetivos acentuaremos unos u otros aspectos en su práctica, gimnástica, visualización, etc,

- ◆ *Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador*
- ◆ *Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el Estómago*
- ◆ *Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse*
- ◆ *Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón*
- ◆ *Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado*
- ◆ *Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces*
- ◆ *Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón*
- ◆ *Llevar las manos de los pies al suelo y agarrarse los pies*



◆ **Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador**

Reposamos un momento en la posición de *Wu Chi*. De pie con los pies separados el ancho de hombros y la cadera ligeramente basculada, ayudados mediante una ligera flexión de las piernas. Sonreímos desde el corazón (*figuradamente*) y tomamos conciencia de nuestro centro de gravedad cuatro dedos por debajo del ombligo.



Nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas. Cruzamos las manos delante del abdomen con las palmas mirando hacia arriba.

Elevamos al mismo tiempo las manos y el cuerpo. La respiración desciende hasta el abdomen. Los pulmones se llenan al tiempo que ascendemos aspirando. Al llegar al pecho las palmas giran hacia nosotros para orientarse hacia el cielo.

Seguimos levantando las palmas al tiempo que elevamos los talones. Finalmente sostenemos el cielo totalmente extendidos, mientras hundimos las puntas de los pies en la tierra (*ver nota*)

Cuidaremos que, al elevar las manos, lleguen a quedar en ángulo recto en relación a los brazos y que los brazos estén rectos. Relajamos la musculatura de los hombros, brazos y cuello. La pelvis ha de estar basculada y la espalda recta.

Haremos la intención de empujar hacia arriba y abriremos despacio los brazos hacia los lados como si fuésemos un pájaro que despliega sus alas, en un círculo amplio; mientras espiramos lentamente vaciando los pulmones de arriba hacia abajo al ritmo de los brazos.

Repetiremos este ejercicio un número fijo de veces, 6, 9, 12, 24, 36 según la planificación de la sesión.

La respiración nunca debe ser forzada por lo que la velocidad del ejercicio dependerá de la respiración y no lo contrario.

Este ejercicio activa la circulación del triple calentador (*Sanjiao*), un órgano definido en la MTC, sin correspondencia física, cuyo objeto es sintetizar y distribuir la energía (*Qi*) en el cuerpo. El triple calentador tiene tres áreas o *calderas*, el quemador superior, situado encima del diafragma y relacionado con la respiración, el quemador medio, situado en la zona del estómago y relacionado con la digestión, y el quemador inferior situado en la zona pélvica y relacionado con la eliminación.

A nivel de respiración desarrollamos una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular.

También efectuamos un estiramiento del tejido conjuntivo que sujeta a los órganos internos que reciben un masaje suave, y de los tendones y notamos como se liberan

los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.

Nota

Este ejercicio debe realizarse sintiendo el chi. ¿ Que es el Chi ? pregunté en una ocasión a un Maestro - *El Chi no se dice, el Chi se siente*, fué su respuesta.

Podemos sentir el Chi como el hormiguelo que se produce al iniciar el estiramiento. Esta sensación no se ha de bloquear forzando la posición. Primero las manos ascienden al cielo y el chi que asciende es el que nos estira y nos lleva a elevarnos sobre la punta de los pies.

Los ojos siguen a las manos y la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás. Al tirar la cabeza hacia atrás lo hacemos para evitar el bloqueo del chi, esta posición no debe ser forzada pues el efecto sería el contrario del deseado.

Estos estiramientos deberían recordarnos a los que se producen de forma natural cuando deseamos despezarnos o al despertar. Es frecuente observar este tipo de estiramientos en los animales domésticos: gatos, perros. Quien haya tenido oportunidad de observarlos debería emular el mismo espíritu.

Las personas que tengan dificultad en sostener el equilibrio no deberían elevarse más que en la medida en que puedan mantener el equilibrio. Esto ayudará a que lo desarrollen.

◆ **Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el estómago**



Partimos de la posición inicial, Wu Chi.

(inhalamos) Situamos las manos, paralelas, a la altura del estómago, frente a nosotros. Las palmas enfrentadas es decir una mano hacia arriba y a la misma altura una mano hacia abajo.

(exhalamos) Separamos las manos: la una sube por encima de la cabeza, la palma hacia arriba, los dedos apuntando en la dirección del hombro opuesto; la otra desciende, la palma hacia abajo, hasta dejar el brazo al costado, la palma mira al frente.

Elevamos la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza.

(inhalamos) Llevamos las manos de nuevo a la altura del estómago, pero invirtiendo la postura del comienzo, para separarlas al exhalar cambiando a la postura simétrica.

Tendremos la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.

Este ejercicio regula los Qi del estómago, páncreas y bazo. Disminuye el yang del estómago y aumenta el yin del bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea.

◆ **Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse**

Partimos de la posición inicial, Wu Chi a la que hemos regresado después del ejercicio anterior.

(inhalamos) Sin girar la cintura ni el pecho (ver nota) volvemos la cabeza a la izquierda cuanto nos sea posible; luego, cuando hayamos alcanzado el límite de la rotación cervical, la prolongamos con el raquis echando el hombro izquierdo hacia atrás, pero sin que la pelvis acompañe dicho movimiento. Acabamos con una ligera rotación de las caderas a la izquierda para permitir que la vista se dirija hacia atrás (ver nota) La cabeza ha girado sobre un eje perfectamente vertical; la mirada se dirige en horizontal hacia el infinito, y ha descrito un ángulo exacto de 180°.

(exhalamos) Retornar despacio a la postura inicial, la mirada siempre acompañando de frente al movimiento; éste se realizará rectificando primero la pelvis, luego los hombros y por último el cuello.

Realizamos el mismo ejercicio hacia la derecha..

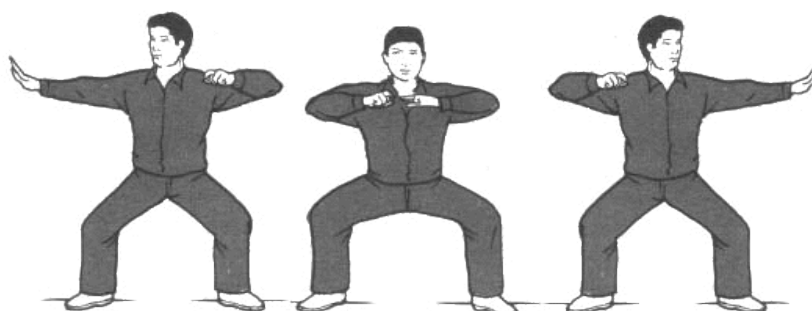
En la postura inicial y durante la inhalación la concentración se fija en el dantien. Mientras nos volvemos exhalamos el aire y la concentración pasa del dantien al hui yin y luego a los yong quan. El espíritu dirige el Qi. Derivamos el Qi de dantien a tierra con objeto de eliminar el qi contaminado por las cinco debilidades (las enfermedades de los cinco órganos: hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones perjudicados por las energías climáticas del viento, el calor, la humedad, la sequedad o el frío, o las dietéticas de los sabores ácido, amargo, dulce, picante o salado) y las cinco llagas (las siete emociones fundamentales: cólera, júbilo excesivo, pena, tristeza, desesperación, temor y pánico).

Nota

A este ejercicio se le atribuye un efecto de masaje del intestino grueso y es por una razón: el movimiento nace del coxis y se transmite por el cinturón abdominal a toda la espina hasta que se libera con la cabeza. Para mí es uno de los ejercicios que tiene más dificultad por involucrar un movimiento interno. La cabeza solo debería girarse como resultado de este movimiento interno y en ningún caso se forzarán las cervicales. Los principiantes deberían tener precaución con la cabeza al dirigir la mirada al talón. Este movimiento puede limitarse a bajar la mirada sin mover el cuello.

◆ **Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón**

(inhalamos)
Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura del pecho, el derecho por la parte exterior.



Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete.

Giramos el torso hacia la izquierda.

Extendemos los dedos índice y pulgar de la mano izquierda y cerramos los otros dedos.



Empujamos hacia la izquierda con la mano izquierda y levantamos el codo derecho hacia la derecha; mantenemos los ojos fijos en la mano izquierda y el codo derecho a la altura del hombro. La mano derecha tensando el arco. La mirada apuntando a través del índice a lo lejos. En la mano izquierda estiramos el índice y el pulgar, esto se puede realizar con el resto de dedos plegados o estirados.

Mientras desplegamos los brazos el torso va girando hacia el frente de forma que al final estamos con la mirada hacia la izquierda pero con el torso orientado al frente y vamos descendiendo hasta quedar en la posición del jinete.

Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis basculada (nalgas adentro), ayuda a enderezar la columna, sin que haya flexión de las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.

Cada cual ha de trabajar con la altura que le sea más cómoda. En la posición del jinete los pies han de tender a estar paralelos pero las rodillas han de estar alineadas con los mismos de forma que la pantorrilla esté vertical, esto exige la intención de separarlas, como en esta posición es difícil mantener los pies paralelos sin dejar caer las rodillas hacia adentro, es preferible que los pies estén algo abiertos a dejar caer las rodillas.

Los movimientos de las diferentes partes del cuerpo han de estar coordinados y poseer cierta simetría.

Cuidaremos de no llevar los codos hacia atrás de la espalda pues esto cerraría los omoplatos y bloquearía el pecho.

Los beneficios de este ejercicio se relacionan con el pulmón por lo que al realizar el ejercicio buscaremos una sensación de apertura y liberación en el pecho.

(exhalamos) Volvemos al centro, los brazos cruzados, pero esta vez el antebrazo izquierdo por fuera. Al mismo tiempo elevamos las rodillas hasta casi estirarlas. Seguimos con el ejercicio hacia la derecha, de forma simétrica.

Encadenamos varias repeticiones por la izquierda y la derecha.

Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso.

Tonifica el Qi de los riñones y el meridiano especial dai mai que pasa por el ming men.

◆ Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.



Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura de la cintura, los puños cerrados con el dorso de la mano hacia abajo y relajados. La vista se dirige hacia el frente, los ojos bien abiertos.

(inhalamos) Desplegamos el brazo izquierdo hacia el frente mientras apretamos el puño con fuerza, el círculo formado por el pulgar y el índice queda mirando el cielo. El puño apretado con fuerza y la mirada fija centrada en un punto imaginario al horizonte. Los músculos de cara, cuello y hombros han de estar relajados.

(exhalamos) Relajamos la mirada y los puños mientras el brazo regresa a la altura de la cintura.

Repetimos el movimiento con el puño derecho.

El qi del hígado "ensancha el yang y despliega el yin". Se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos.

◆ Empinarsen en la punta de los pies y rebotar siete veces

Partimos de la posición inicial. Mantenemos bien alineados el cuerpo y la cabeza.

(inhalamos) Nos elevamos poco a poco sobre la punta de los pies empujando con la cima del cráneo hacia el cielo. El mentón queda recogido hacia el cuello.

(exhalamos) Descendemos sin llegar a apoyar la planta en el suelo. Ascendemos de nuevo hasta siete veces. Esto se cuenta como un ciclo.

Se puede empezar con la repetición de tres ciclos y llegar a nueve.

Al concluir puede ser conveniente estirar los gemelos. Para ello levantamos algo una de las piernas y estiramos los dedos de los pies hacia nosotros tanto como podamos, lanzando el talón hacia adelante. Después hacemos lo mismo con la otra pierna.

Este ejercicio distribuye la energía por todo el cuerpo.

Se puede realizar con diferentes velocidades, si lo hacemos lentamente incrementaremos la fuerza de las piernas y la circulación de retorno y por tanto la limpieza de la sangre, además de favorecer el desarrollo del equilibrio. Realizado de forma rápida y suelta ayuda a distribuir el chi por todo el cuerpo, en este caso la respiración será libre.

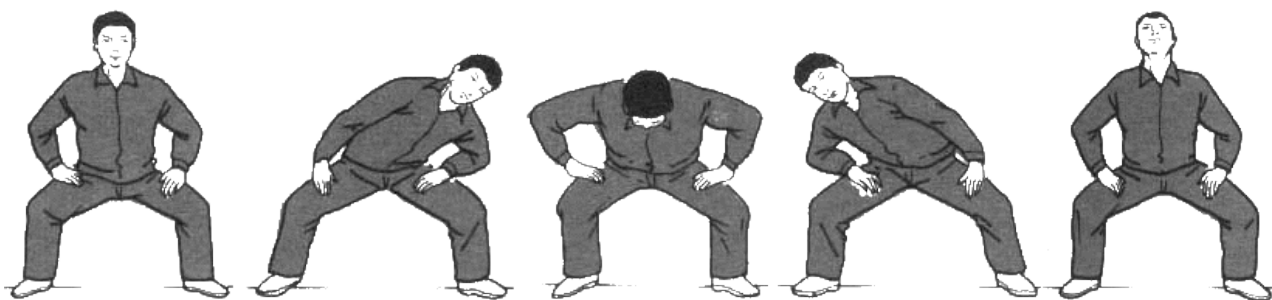
◆ Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Apoyamos las manos en las pantorrillas como sujetando las rodillas. Flexionamos el tronco hacia delante llevándolo a la horizontal. La espalda ha de mantenerse recta.

(inhalamos) El tronco describe un arco de círculo hacia la izquierda, al tiempo que cargamos el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, que permanece flexionada, mientras la derecha se estira; el hombro derecho se vuelca hacia atrás a fin de estirar todo el costado derecho; el brazo izquierdo permanece doblado y el derecho se estira al tiempo que la mano derecha se eleva un poco.

La cabeza, el tronco y la pierna derecha quedan en línea; la vista se dirige a la punta del pie derecho, pero no se inclina la cabeza. Mantener la postura un momento.

(exhalamos) Retornamos al centro para repetir el mismo ejercicio hacia el lado derecho.



Al inhalar, el pulmón del lado que corresponde a la pierna flexionada absorbe el "fuego del corazón". Al exhalar, ese fuego ya enfriado por el pulmón se expulsa al exterior. Este ejercicio "disminuye el yang y nutre el yin", sosiega el cuerpo y el espíritu. Adecuado para estados de estrés.

◆ Llevar las manos al suelo y agarrarse los pies

Partiendo de la posición inicial nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas.

(inhalamos) Elevamos los brazos lateralmente por encima de la cabeza hasta enfrentar las palmas de las manos. Volvemos las palmas hacia adelante. La mente se dirige a hui yin (perineo). La espalda se ha de mantener recta mediante la retroversión de la pelvis.



(exhalamos por la boca) Las manos descienden con los brazos extendidos, por delante del cuerpo, hasta agarrar los dedos de los pies (si es necesario doblamos las rodillas). La espalda recta en la misma línea de brazos y manos. Tiramos ligeramente de los dedos de los pies. Nos concentramos en chang qiang (extremo del coxis), la

espalda recta para permitir la circulación de la energía hasta bai hui (corona de la cabeza, su extremo superior situado en una línea imaginaria que uniera ambas orejas).

(inhalamos) Erguimos el cuerpo con la ayuda de los brazos que se levantan por delante y haciendo un círculo dejamos reposar las manos en los riñones, nos centramos en Ming Men (en la espalda, entre los riñones).

(exhalamos) Estiramos el torso ligeramente hacia atrás mientras elevamos la mirada hacia el cielo y exhalamos con la boca abierta.

La energía vital jing se almacena en la región renal, punto ming men. Dirigimos la concentración sucesivamente a ming men, hui yin y chang qiang, lo cual se describe como "invocarla en su lugar de residencia y hacer que descienda"