



# EL DEPORTE TERAPEUTICO CHINO

BASADO EN LA LUCHA  
DE LOS CINCO ANIMALES

*Versión española:*

CHAO CHANG CHENG

*Colección:*

YIN-YANG = TAO



Avda. José Antonio, 55  
M A D R I D

I. S. B. N.: 84-7034-023-9

Depósito legal: M. 31.085-1978

Imprenta FARESO - Paseo de la Dirección, 5 - Madrid-29

## PROLOGO

La sabia naturaleza nos brinda constantemente oportunidades e imágenes de fácil imitación, y a través de las cuales el individuo puede, razonando, lograr los mismos efectos terapéuticos que fácilmente son observables en animales inferiores.

Ningún campeón del ciclismo, del pedestrisimo, boxeo o cualquier otro deporte regido por el músculo puede pretender alcanzar la misma o mejor marca que la obtenida en anteriores ocasiones cuando no ha observado previamente una regular conducta de vida, a base de una comida natural, exenta de componentes destructores de su propia naturaleza, de una práctica ordenada del deporte de que se trate y, en fin, de una armoniosa conducta equilibradora del conjunto. Simplemente un exceso alimentario, etílico o una ejercitación desordenada o fatigosa, cometidas el día anterior a la prueba, pueden ser suficientes para una descalificación de ésta.

En el terreno mental sucede lo mismo. El individuo no realiza gimnasia alguna con su mente. No conserva ésta en permanente vigilia y la atrofia, lenta y constante, se produce. Al no realizar ejercitación, en el mejor de los casos, la recuperación y engrandecimiento camina con lentitud.

El ser humano explota solamente en el momento presente un 12 por 100 de su capacidad mental. Se nota, no obstante, un proceso en el desarrollo de la colectividad, desarrollo inducido indudablemente por los nuevos métodos de información: la prensa, la radio y de una manera especial la televi-

sión. Este milagro del despertar intelectual es evidente y cada vez las nuevas generaciones tienen una mayor agilidad mental, porque aparte de que esa inducción se transmite genéticamente, en los nuevos seres las vivencias intelectuales se producen como un temprano despertar desde la infancia.

Los chinos, ese sabio y milenarismo pueblo que proporcionó a la humanidad desde los milenios tantos y tantos inventos (la pólvora, el vestido, la rueda, la imprenta, la Acupuntura, etcétera), ya conocía las posibilidades del despertar de la mente a través de la concentración mental y del fortalecimiento físico y psíquico a través de la gimnasia y el deporte. Ambas son formulaciones de evidente y aprovechable medicina preventiva de la salud.

Su observación los llevó a contemplar el movimiento que realizaban algunos animales en su lucha y los resultados terapéuticos que de ellos podían deducir. Y los plasmaron en una obra interesante, escrita en diagramas, cuya traducción e interpretación nos presenta hoy el profesor Chao Chang-Cheng y que ofrecemos a nuestros lectores con sumo placer después de su meditado estudio, con la seguridad y la seriedad que el tema requiere para ofrecer un logro positivo en esa lucha contra el dolor y en defensa de la medicina preventiva, por la que estamos constantemente abogando.

La obra se completa con gráficos originales, a través de los cuales pueden seguirse perfectamente los movimientos de la lucha de estos animales y conseguir así los mismos efectos terapéuticos.

Las artes marciales, cuyo origen es igualmente chino, no son más que un aprovechamiento de estas energías, en las que unas aprovechan lo físico, otras lo psíquico o espiritual y otras ambas con notable éxito, como el Tai-Chi-Chuan, el Yoga, etc.

FERMIN CABAL

## EL DEPORTE TERAPEUTICO CHINO BASADO EN LA LUCHA DE LOS CINCO ANIMALES (escrito por JUA-TO)

El cuerpo humano necesita trabajar, pero no hasta su máxima resistencia. Cuando el cuerpo está en movimiento, el alimento se digiere bien y la sangre circula a través de las arterias en todos los sentidos, de modo que ninguna enfermedad puede afectarlo. De ahí que los «inmortales» de tiempos pasados, mientras ejecutaban sus procesos de inhalación, pasaban sus días durmiendo como osos, pero a la vez movían y masajearon sus articulaciones y sus piernas, poniendo en juego sus articulaciones para evitar el depósito de moho que ocasiona la vejez.

Yo poseo un arte, al cual llamo «el deporte de los cinco animales». A saber: el tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro; mediante el cual las enfermedades pueden ser curadas. Este deporte es excelente para los movimientos de los miembros inferiores. Cada vez que os sintáis enfermos, moveos e imitad los movimientos de algunos de estos animales. Así os sentiréis bien y experimentaréis gran apetito.

## PROCEDIMIENTOS FUNDAMENTALES DEL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES

### 1. PERSEVERANCIA Y PROGRESION

Algunas personas enfermas practican este deporte durante algún tiempo y cesan en el adiestramiento apenas recobran la salud y al transcurrir un período de tiempo vuelven a padecer la enfermedad.

Otras personas, anhelando obtener un éxito acelerado, ignoran su resistencia física y debido a ello obtienen daños en lugar de beneficios. Este ejemplo abunda por doquier y sirve de muestra.

Se debe, pues, dedicar al adiestramiento progresivo y constante, adaptándolo al estado físico de cada individuo.

### 2. RELAJACION TOTAL

Durante el ejercicio se deben relajar los músculos y los nervios.

Para practicar el deporte de los cinco animales se requiere cierta fuerza dentro de la relajación, o sea, manejar la potencia con delicadeza. ¡Nunca intente con fuerza rígida!

### 3. MEDITACION EN EL HIPOGASTRIO

Después de haberse relajado, se debe eliminar toda clase de pensamientos turbios y meditar en la zona hipogástrica.

Se entiende aquí la meditación por la contemplación ligera en dicha zona. No hay que concentrarse demasiado, pues en caso contrario se provocará la tensión nerviosa y resultará perjudicial.

Una vaga contemplación en el hipogastrio ayuda, en cierto modo, a producir la respiración abdominal y a fortalecer los órganos internos. De esta manera puede vaciarse el tórax y consolidar el abdomen, profundizar al máximo la respiración y renovar la circulación sanguínea para que el centro de gravedad del cuerpo se dirija hacia abajo. Ello contribuirá a suprimir el síntoma de la pesadez de cabeza y la astenia de los pies que suele manifestarse en las personas ancianas o de edad media. Por otra parte, mediante la obtención de la firmeza de la parte inferior del cuerpo se podrán agilizar los movimientos.

### 4. RESPIRACION ARMONIOSA

Antes de comenzar se pueden practicar unas veces las respiraciones hondas. En el transcurso del ejercicio, las respiraciones han de ser espontáneas y armoniosas, efectuadas por la nariz o también por la boca y nariz simultáneamente. No se debe jadear, sino inhalar lentamente y exhalar suavemente el aire para que ni el mismo practicante pueda escuchar la respiración. Es preferible realizar este deporte al aire libre. Si se practica en el interior deberá dejarse la ventana abierta para que circule el aire fresco. Una vez cumplidos estos requisitos, la respiración abdominal se convertirá en automática y hará ampliar más los movimientos verticales diafragmáticos y los músculos abdominales se contraerán con mayor fuerza, los cuales efectuarán una influencia benéfica sobre los órganos internos.

### 5. IMITACION FIEL

Para llevar a este arte se recomienda imitar no sólo la postura, sino también el temperamento de los cinco animales

con el objeto de poder movilizarse espontánea y ágilmente. Muchas personas tenían vergüenza al principio, pero más adelante pudieron sobrellevar esa timidez cuando lograron el resultado inesperado. Se ha comprobado, en el transcurso de millares de años, que al realizar los ejercicios imitando a los animales puede, por una parte, curarse de la enfermedad y desarrollar la fuerza física, y por otra parte, ofrece mayor interés el adiestramiento. Por ejemplo, un día se practica la lucha del tigre y otro día la del ciervo o ejercitarlas conjuntamente si se desea, lo cual no es ningún impedimento. En concreto, cuando se practique la lucha del *tigre* debe ponerse mirada enérgica, imitar la ferocidad, bambolear la cabeza y la cola, abalanzarse y atacar, etc. Pero la fuerza debe ser dirigida por la flexibilidad; asimismo, se debe encontrar la fuerza dentro de la flexibilidad. La lucha del tigre comprende movimientos potentes que contribuyen a la fortificación física. Por tanto, la persona débil debe limitarse a ejercitar sólo los movimientos adecuados.

Cuando se practique la lucha del *ciervo*, debe asimilar su tranquilidad y relajación, extender su cuerpo, adelantar, alzar la cabeza, contraer el cuello, correr, mirar hacia atrás y otras expresiones, etc. La lucha del ciervo ayuda a desarrollar los tendones y huesos.

Cuando se practique la lucha del *mono* debe moverse de un modo semejante al de los monos y expresar la manera de saltar, subir al árbol, agarrar la fruta, etc. La lucha del mono ayuda a desarrollar la agilidad.

Cuando se practique la lucha del *oso*, debe imitarse su corpulencia, pesadez y expresar su modo de caminar, sacudir y oscilar, etc. Los osos aparentan ser torpes y caminan blandamente, pero detrás de esta apariencia hay mucha agilidad. La lucha del oso fortalece las vísceras, vacía los pulmones, consolida la parte inferior del cuerpo y suprime el problema de la pesadez de cabeza y debilidad de los pies, etc.

Cuando se practica la lucha de la *cigüeña* debe imitarse su elevación, esbeltez y serenidad, y expresar su manera de extender las alas, volar, aterrizar y pararse en forma unípeda,

etcétera. La lucha de la cigüeña fortalece la función respiratoria de los pulmones, regulariza la energía y la sangre y desobstruye los meridianos energéticos.

## 6. REGIMEN HIGIENICO

- I. Recomendamos a quienes practiquen este deporte que lleven una vida sana y disciplinada. Por ejemplo, dejar de fumar, beber poco, etc.
- II. Se debe practicar este deporte una hora después de las comidas para no molestar la digestión. Es aconsejable ponerse ropa ancha y cómoda.
- III. Se puede complementar con otros tipos de ejercicios. Por ejemplo, la natación, el baño de agua fría, el baño de sol, etc. La intensidad del adiestramiento depende de cada circunstancia e individuo. Será suficiente con que haya transpirado ligeramente. Insistimos: ¡Nunca sobrepasar el límite de la resistencia!

## EL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES

SISTEMA PRIMERO (preparado por Chou Yeng-Fong, del Instituto de Educación Física de Sián).

Este sistema comprende los movimientos sencillos y poco intensos, apto para principiantes y personas débiles.

### POSICION DEL OSO

POSICION PREPARATORIA.—En posición de firmes, separar los pies en sentido lateral y a una distancia equivalente a la anchura de los hombros, dejar las manos caer naturalmente (fig. 1), respirar hondamente de 3 a 5 veces, luego practicar los siguientes movimientos:



Fig. 1.



Fig. 2.

1. Flexionar la rodilla derecha, echar el hombro derecho hacia adelante y abajo hundiendo el brazo correspondiente; extender el hombro izquierdo hacia atrás y afuera y levantar el antebrazo izquierdo (fig. 2).

2. Flexionar la rodilla izquierda, echar el hombro izquierdo hacia adelante y abajo hundiendo el brazo izquierdo; extender el hombro derecho hacia atrás y afuera y levantar el antebrazo derecho (fig. 3).



Fig. 3.



Fig. 4.

Se repiten estos movimientos las veces que se quiera. Este ejercicio fortalece el brazo y el estómago, ayuda a la digestión y lubrica las articulaciones.

### POSICION DEL TIGRE

POSICION PREPARATORIA.—En posición de firmes, pero sin ningún esfuerzo, cerrar la boca con la lengua tocando ligeramente el palatino superior, relajar todo el cuerpo, mantenerse en esta posición durante un rato (fig. 4), luego practicar los siguientes movimientos:

#### 1. Posición izquierda

1. Doblar lentamente las dos piernas, apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, levantar el talón izquierdo hasta el

maléolo interno del pie derecho y dejar que la planta apenas toque el suelo; al mismo tiempo cerrar las manos formando puños y levantarlos hasta la cintura con la mirada dirigida hacia adelante e izquierda (fig. 5).



Fig. 5.



Fig. 6.

II. Avanzar el pie izquierdo hacia adelante e izquierda a un paso de distancia, en seguida el pie derecho detrás de éste a medio paso con los dedos hacia afuera, apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, de modo que el paso izquierdo quede vacío; mientras tanto, se levantan los puños por ambos lados costales hasta la altura de la boca, dar vuelta a los puños hacia adelante, convirtiéndolos en palmas extendidas y empujar hacia adelante a la altura del tórax; fijar la mirada en la punta del dedo índice de la mano izquierda (fig. 6).

## 2. Posición derecha

I. Avanzar medio paso el pie izquierdo, el pie derecho lo sigue con el talón levantado junto al maléolo interno izquierdo y con la punta de la planta tocando al suelo ligeramente; doblar las dos piernas, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda; a la vez cerrar las dos manos en puños y retirarlas hasta la cintura con las eminencias de las palmas dirigidas hacia arriba; mirar adelante hacia la derecha (figura 7).

II. Avanzar el pie derecho oblicuamente un paso hacia adelante y a la derecha, lo sigue el pie izquierdo a medio paso, apoyar el cuerpo sobre éste, quedando vacío el lugar del pie derecho; mientras tanto, se levantan los puños hasta la altura de la boca, dar vuelta a los puños, convirtiéndolos en palmas extendidas, empujándolas hacia adelante al mismo nivel del pecho con la mirada fija en la punta del dedo índice de la mano derecha (fig. 8).



Fig. 7.



Fig. 8.

## 3. Posición izquierda

I. Avanzar medio paso el pie derecho, lo sigue el pie izquierdo con el talón levantado contra el maléolo interno derecho y con la punta de la planta izquierda tocando ligeramente el suelo; doblar ambas piernas, apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, al mismo tiempo retirar y cerrar las dos manos, formando puños, a la cintura con las eminencias palmares hacia arriba, mirar adelante y hacia la izquierda (figura 5).

II. Lo mismo que el movimiento de II de la posición izquierda antedicha (fig. 6).

Abalanzarse así sucesivamente las veces que se quiera.

Los movimientos deben ser concordados y rápidos, haciéndose feroz y seguro de sí. De este modo se obtendrá esencialmente la postura de un tigre.

### POSICION DEL MONO

POSICION PREPARATORIA (igual que la del tigre):

1. Flexionar lentamente las dos piernas, avanzar ligeramente el pie izquierdo, al mismo tiempo levantar la mano izquierda hasta la altura de la boca, cerrar la mano en puño y extender el brazo hacia adelante, abrir la mano y dejar que la muñeca caiga naturalmente (fig. 9).



Fig. 9.



Fig. 10.

2. Avanzar ligeramente el pie derecho, avanzar también un poquito el pie izquierdo con el talón levantado y la punta de la planta apenas tocando el suelo, mientras tanto levantar la mano derecha hasta la altura de la boca, cerrar la mano en puño y extender el brazo hacia adelante, abrir la mano y dejar que la muñeca caiga naturalmente; al mismo instante se retira la mano izquierda hasta el lado costal izquierdo (figura 10).

3. Retirar el pie izquierdo apenas hacia atrás, asentar el cuerpo sobre este pie, retirar un poco también el pie derecho

con el talón levantado; mientras tanto, levantar la mano izquierda hasta la altura de la boca, cerrar la mano en puño y extender el brazo hacia adelante, abrir la mano y dejar que la muñeca caiga naturalmente. Al mismo instante se retira la mano derecha hasta el mismo lado costal (fig. 11).



Fig. 11.



Fig. 12.

4. Avanzar ligeramente el pie derecho, levantar la mano derecha hasta la altura de la boca, cerrar la mano en puño y extender el brazo hacia adelante, abrir la mano y dejar que la muñeca caiga naturalmente (fig. 12).

5. Avanzar ligeramente el pie izquierdo, avanzar un poco el pie derecho con el talón levantado y la punta de la planta apenas tocando el suelo; mientras tanto, levantar la mano izquierda hasta la altura de la boca, cerrar la mano en puño y extender el brazo hacia adelante, abrir la mano y dejar que la muñeca caiga naturalmente, al mismo tiempo se retira la mano derecha hasta el mismo lado costal (fig. 13).

6. Retirar el pie derecho, apenas hacia atrás, asentar el cuerpo sobre este pie, retirar un poco también el pie izquierdo con el talón levantado; mientras tanto, levantar la mano derecha hasta la altura de la boca, cerrar la mano en puño y extender el brazo hacia adelante, abrir la mano y dejar que la muñeca caiga naturalmente; al mismo tiempo se retira la mano izquierda hasta el mismo lado costal (es como la figura 11 invertida).

## POSICION DEL CIERVO

1. Flexionar la pierna derecha, avanzar la pierna izquierda apenas doblada con el talón levantado, la punta de la planta ligeramente tocando el suelo, asentar el cuerpo hacia atrás, es decir, apoyar el peso del cuerpo sobre la pierna derecha.

2. Extender el brazo izquierdo hacia adelante con el codo apenas doblado, levantar la mano derecha con la palma frente a la parte interior del codo izquierdo.

3. Girar los dos brazos simultáneamente en sentido contrario de las manillas del reloj. La clave de este giro consiste en realizarlo no por los hombros, sino por la rotación de la cadera. De manera que los brazos tracen un círculo mayor



Fig. 13.



Fig. 14.

que el de la cadera. Su función principal es habilitar la cadera y la cintura, fortalecer los riñones, estimular la circulación sanguínea de la pelvis y aumentar la fuerza de los miembros inferiores (fig. 14).

4. Después de girar varias veces, avanzar la pierna derecha ligeramente flexionada, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, extender el brazo derecho hacia adelante, retroceder la mano izquierda hasta la frente de la parte interior

del codo derecho, girar los dos brazos en sentido de las manillas del reloj varias veces.

Se alternan estas dos posturas las veces que se quiera.

## POSICION DE LA CIGÜENA

POSICION PREPARATORIA.—En posición de firmes, dejar caer los brazos cómodamente, mirar hacia adelante, relajar el cuerpo y la mente por un rato y luego proceder a efectuar los siguientes movimientos:

1. Avanzar un paso el pie izquierdo hacia adelante, el pie derecho lo sigue a medio paso con el talón levantado, al mismo tiempo levantar y extender los dos brazos en sentido lateral y con las palmas hacia arriba; simultáneamente se inspira profundamente (fig. 15).

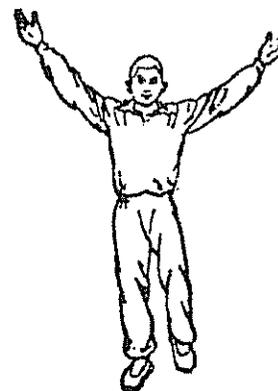


Fig. 15.



Fig. 16.



Fig. 17.

2. Juntar el pie derecho con el otro, agacharse bajando los brazos hasta que formen una «X» y al mismo tiempo se espira profundamente (fig. 16).

3. Avanzar un paso el pie derecho hacia adelante, se sigue medio paso el pie izquierdo con el talón levantado, levan-

tar y extender los brazos en sentido lateral; simultáneamente se respira profundamente (fig. 17).

4. Juntar el pie izquierdo con el otro, agacharse, bajando los brazos hasta que formen una «X» y al mismo tiempo se espira profundamente (fig. 16).

Este ejercicio puede fortalecer la función pulmonar y cardíaca, también favorece a los riñones. Mucha gente que practica este ejercicio se ha curado de su lumbago crónico.

EL TEXTO DE ESTE LIBRO HA SIDO REVISADO POR:

«IAM» Instituto de Acupuntura Médica

Palza de Alonso Martínez, 2, 1.º - Tels. 448 45 57 - 448 47 11 - Madrid

C./ Bolarque (Colonia Camarines) - Tel. 207 01 32 - Aravaca (Madrid)

Rambla de Cataluña, 29, 3.º - Tels. 302 76 69 - 318 69 22 - Barcelona

Acupuntores Médicos y Terapeutas Diplomados Españoles, Argentinos  
y Chinos

En la divulgación e investigación de la Acupuntura en España colaboran estrechamente la «EDITORIAL CABAL» y el «IAM-Instituto de Acupuntura Médica», que, además, le ofrecen:

Enseñanza de

**ACUPUNTURA Y DIGITOPUNTURA**

A tres niveles:

- A) Cursos especiales para Médicos.
- B) Cursos especiales para A. T. S., Monitores Deportistas y profesionales.
- C) Cursillos de vulgarización para público en general.

## EL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES

**SISTEMA SEGUNDO** (preparado por Li Chun-Yang, del Hospital 223 del Ejército Popular de Liberación de China de la provincia CHILIN).

Este sistema consta de 20 posiciones divididas en cuatro series, combinando la dinámica con la estática y resulta algo más difícil que el sistema primero.

Este sistema ha sido difundido en las ciudades de SHEN YANG y CHILIN desde hace unos años e incluso se han adiestrado en él los médicos descalzos del Instituto Médico de SHEN YANG. El resultado fue formidable. Muchos pacientes practicando este deporte con perseverancia han logrado curarse de sus enfermedades crónicas.

### POSICION PREPARATORIA

#### 1. Circular los brazos levantando el pie

En posición de firmes, separar los pies a una distancia equivalente a la anchura de los hombros y con las puntas de los pies dirigidas ligeramente hacia adentro, una frente a otra, dejar caer los brazos cómodamente y juntar los dedos. En tal posición, oscilar los dos brazos extendidos hacia adelante a 60° de altura con la palma hacia arriba, a la vez se levanta un pie concordando con el movimiento de los brazos. Al llegar a los 60°, dar vuelta las palmas hacia abajo, bajar los brazos extendidos hacia abajo hasta los 45° por detrás

de las nalgas; mientras tanto, bajar el pie levantado; luego oscilar los brazos siempre extendidos para adelante con las palmas hacia arriba y levantar el otro pie. Se inspira al levantar los brazos y espira cuando se bajan los brazos (figuras 1 a 5).



Fig. 1.



Fig. 2.

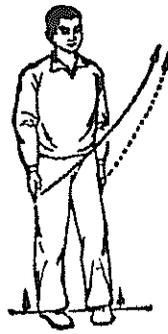


Fig. 3.

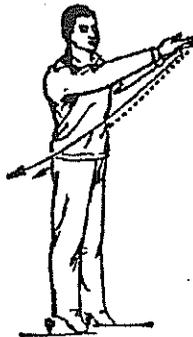


Fig. 4.

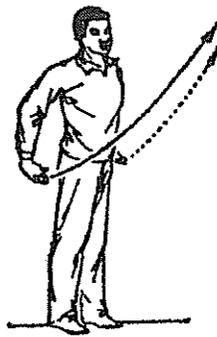


Fig. 5.

## 2. Circular los brazos con las piernas dobladas

Partiendo de la posición anterior, flexionar las dos piernas, quedándose ligeramente agachado, levantar el brazo iz-

quierdo hacia arriba hasta la altura de  $60^\circ$  y al mismo tiempo bajar el brazo derecho hacia atrás hasta  $45^\circ$ . Se inspira al subir el brazo izquierdo y se espira al subir el otro (fig. 6).



Fig. 6.

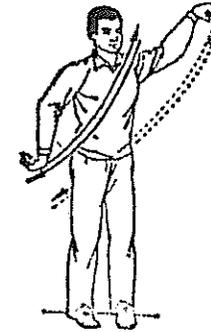


Fig. 7.



Fig. 8.

## 3. Circular los brazos en posiciones parada y agachada

Partiendo de la posición anterior, subir el brazo izquierdo con la palma hacia abajo hasta la altura de  $60^\circ$ ; al mismo tiempo, retroceder el brazo derecho con la palma hacia arriba hasta la altura de  $45^\circ$ ; subir el brazo derecho y bajar el otro y agacharse un poco.

Se inspira cuando está parado y espira al agacharse (figuras 7 y 8).

Puede ejercitarse 30 veces en cada una de las posiciones antedichas y cada vez que termine una posición debe efectuar un ejercicio concluyendo en posición de firmes; extender los dos brazos hacia arriba en sentido lateral y levantar los talones; mientras tanto, se inspira profundamente hasta juntar ambas palmas en el vértice; luego bajar las palmas por delante del tórax para volver a la posición inicial; mientras tanto, se espira (figs. 9 a 11).

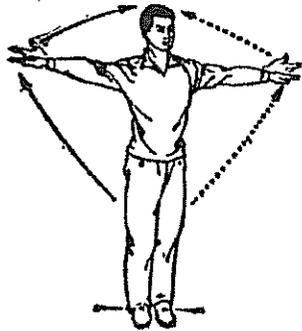


Fig. 9.



Fig. 10.

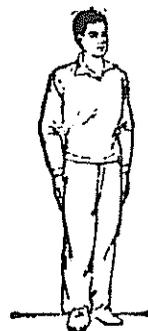


Fig. 11.

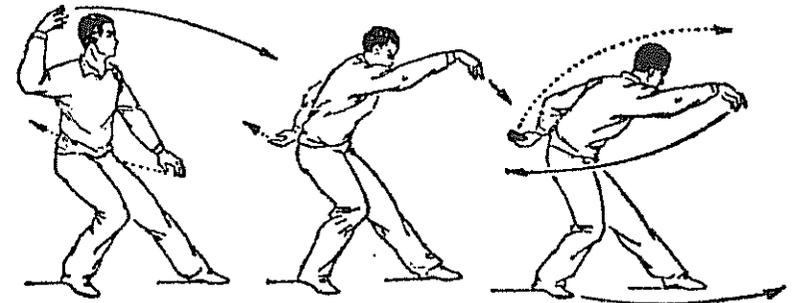


Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.

PRIMERA SERIE.—POSICIONES 1 a 5.

### 1. EL TIGRE SUBE A LA MONTAÑA

*Verso: Feroz el tigre,  
espléndida su mirada;  
sacude sus brazos,  
fortifica sus vísceras.*

*Posición izquierda.*—Parado cómodamente, avanzar un paso el pie izquierdo y flexionar la pierna derecha; circular el brazo derecho trazando un círculo de atrás hacia arriba y adelante con los dedos curvados hacia abajo en la forma de la garra de un tigre hasta llegar al nivel de la cabeza; mientras tanto, circular el brazo izquierdo hacia atrás con la palma hacia arriba y sacudir fuertemente dos veces, aprovechando estos sacudimientos, mover el brazo hacia adelante y atrás dos veces con elasticidad (figs. 12 a 14).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

### 2. EL CIERVO LEVANTA LA CABEZA

*Verso: Endereza su cuello,  
levanta su brazo;  
pasos de ciervo, firmes y tranquilos,  
andando y mirando,  
fortifica riñones y cura lumbago.*

*Posición izquierda.*—Parado cómodamente, avanzar un paso el pie izquierdo con la planta ligeramente tocando el suelo, inclinar el cuerpo hacia atrás, levantar el brazo dere-

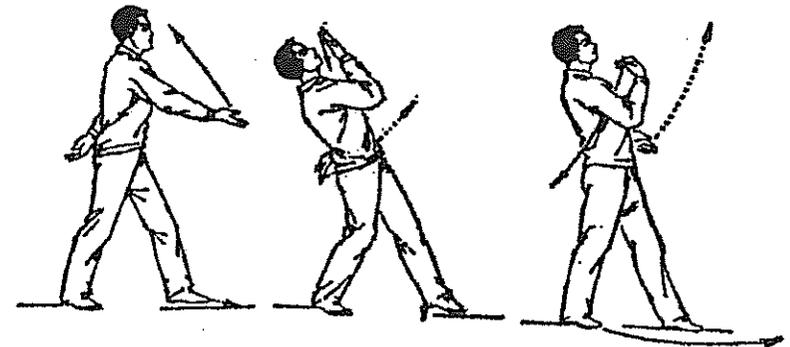


Fig. 15.

Fig. 16.

Fig. 17.

cho con la palma hacia adentro, tapando la cara a distancia de un puño, mirar la palma; al mismo tiempo, retroceder el brazo izquierdo con la palma hacia atrás a un puño de distancia de la nalga (figs. 15 a 17).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

### 3. EL MONO MUEVE LOS BRAZOS

*Verso: Dobra sus codos el mono,  
mira a un lado y a otro;  
huye por aquí y allá,  
cuán ágil su cabeza y su vista.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, cruzar el pie izquierdo por delante del otro con la punta del pie izquierdo dirigida hacia el lado izquierdo, extender los dos brazos en sentido lateral, juntar las dos manos cerradas en puños por delante de la cara, girar la cabeza hacia la izquierda y extender las dos palmas, una frente a la otra; al mismo tiempo, agacharse y parpadear tres veces (figs. 18 a 20).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

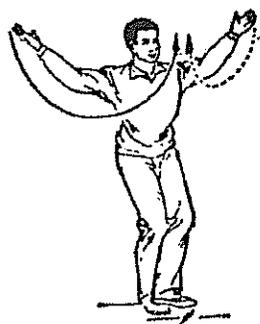


Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.

### 4. EL OSO LANZA UNA ZARPA

*Verso: Contra el tigre y el leopardo,  
el oso lanza su zarpa;  
cuerpo ligero y paso sólido,  
avanza rápido y sin miedo.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, avanzar el pie izquierdo, flexionar las dos piernas, la punta del pie derecho se dirige hacia afuera; adherir los dos brazos al cuerpo, lanzar el antebrazo izquierdo hacia adelante con la palma hacia abajo flotando por encima del muslo izquierdo a una distancia de un puño; pegar la mano derecha a la cadera con la palma hacia abajo; mirar adelante horizontalmente (figs. 21 a 23).



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

### 5. LA CIGÜEÑA VUELA INCLINADA

*Verso: Extiende su ala, inclina su cuerpo,  
la cigüeña vuela en el cielo;  
un vuelo libre y encantador,  
arregla su triple calentador.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda avanzar el pie izquierdo hacia la derecha formando los dos pies

una línea vertical; cruzar las dos muñecas por delante de la frente con las dos palmas hacia afuera; flexionar las piernas, dar vuelta la palma izquierda hacia adelante, quedando en el mismo lugar, pero en la forma horizontal; retroceder el brazo derecho con la palma hacia afuera hasta llegar al lado de la cintura y a una distancia de un puño; al mismo tiempo, girar el cuerpo y la mirada hacia la derecha (figs. 24 a 26).

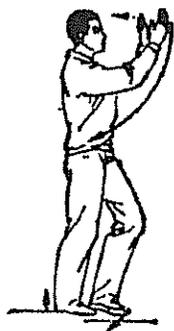


Fig. 24.



Fig. 25.



Fig. 26.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

SEGUNDA SERIE.—Posiciones 6 a 10.

## 6. EL TIGRE BUSCA SU ALIMENTO

*Verso: Cuidadoso, paso a paso,  
el tigre busca alimento;  
torciendo su cuerpo,  
mirando arriba y abajo.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, cruzar la pierna izquierda por delante de la otra, levantar el brazo derecho hacia arriba e izquierda, con la palma hacia abajo, llegar hasta la frente y a un puño de distancia; mientras tan-

to se coloca el brazo izquierdo por detrás de la espalda con la palma hacia arriba y a un puño de distancia, torcer el cuerpo hacia la izquierda, mirando al talón del pie derecho; en seguida se levanta la cabeza mirando fuertemente como un tigre que busca su alimento (figs. 27 a 29).



Fig. 27.

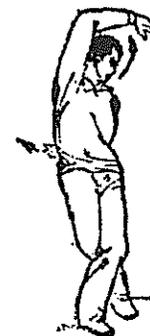


Fig. 28.



Fig. 29.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

## 7. EL CIERVO ENCOGE SU CUELLO

*Verso: El ciervo encoge su cuello,  
mirando hacia su costado;  
extiende su brazo y dobla su pierna,  
cuán liviana y rápida su corrida,  
tonifica pulmones y más energía.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, avanzar la pierna izquierda ligeramente tocando el suelo, flexionar la pierna derecha, levantar el brazo derecho con la palma hacia la izquierda hasta la altura de la nariz, mientras se retrocede el brazo izquierdo hacia atrás con la palma hacia la derecha; encoger el cuello y mirar hacia un costado (figuras 30 a 32).

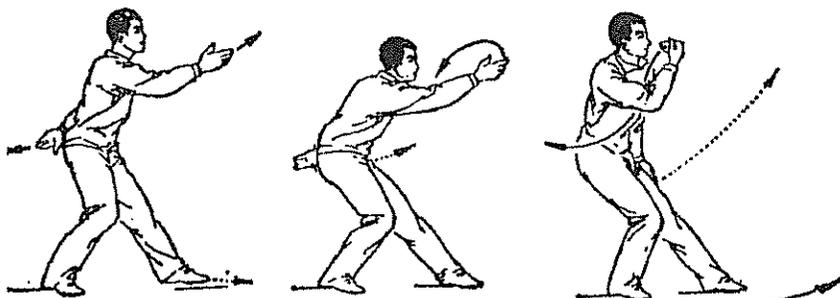


Fig. 30.

Fig. 31.

Fig. 32.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

### 8. EL MONO COGE LA FRUTA

Verso: *El mono mira hacia arriba,  
saca fruta,  
una tras otra, ¡qué ligereza!  
¡No estarás más paralizada!*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, avanzar el pie izquierdo con el talón levantado, flexionar un poco la pierna derecha, pegar el antebrazo izquierdo con los de-



Fig. 33.

Fig. 34.

Fig. 35.

dos hacia abajo, girar la mano derecha por encima de la cabeza, dibujando un círculo horizontal, de izquierda hacia derecha; mientras tanto, se levanta la cabeza y se mira hacia arriba, parpadeando tres veces (figs. 33 a 35).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

### 9. EL OSO LANZA DOS ZARPAZOS

Verso: *El oso se va despacio,  
presionando el vacío;  
encogiendo su panza,  
oscilando su nalga.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, avanzar el pie izquierdo con la punta del pie dirigida hacia adentro, encoger el abdomen, oscilar la nalga hacia la izquierda; doblar la pierna derecha, pegar los brazos al cuerpo, levantar y bajar los antebrazos con las palmas hacia abajo hasta llegar a un puño de distancia de la rodilla izquierda; mirar hacia adelante (figs. 36 a 38).

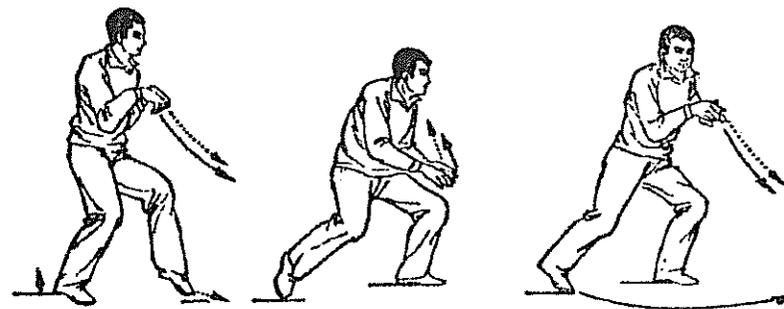


Fig. 36.

Fig. 37.

Fig. 38.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

## 10. EL VUELO HORIZONTAL DE LA CIGÜEÑA

Verso: *Vuela, vuela lejos y alto,  
mueve sus alas como abanico;  
agilita su pierna y brazo,  
tonifica sus riñones y meridianos.*

**Posición izquierda.**—En posición parada y cómoda, avanzar ligeramente el pie izquierdo, doblar la pierna derecha; levantar los dos brazos en sentido lateral, flexionar las muñecas hacia abajo a medida que van subiendo los brazos; al llegar a la altura de los hombros se extienden las manos y bajan los brazos hasta su posición inicial; mientras tanto, girar la mirada de un lado para otro (figs. 39 a 41).



Fig. 39.

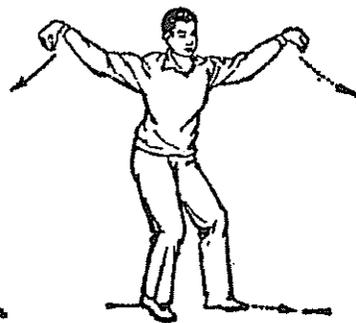


Fig. 40.



Fig. 41.

**Posición derecha.**—Invertir la posición izquierda.

## TERCERA SERIE.—POSICIONES 11 a 15

### 11. EL TIGRE BAJA DE LA MONTAÑA

Verso: *Sale de su selva elevada,  
con su paso firme se adelanta;  
dando vuelta baja,  
qué brava es su garra.*

**Posición izquierda.**—En posición parada y cómoda, cruzar la pierna izquierda por delante de la otra, flexionar las dos piernas, poner la mano izquierda; avanzar la mano derecha oblicuamente hacia la rodilla izquierda, luego dar vuelta a la palma hacia abajo y mantener esta posición por un rato; al mismo tiempo, girar la mirada fuerte hacia la derecha (figuras 42 a 44).



Fig. 42.



Fig. 43.



Fig. 44.

**Posición derecha.**—Invertir la posición izquierda.

### 12. LA LARGA CARRERA DEL CIERVO

Verso: *Corren lejos ciervos contentos,  
así despejan sus vasos;  
hacen movimientos glúteos,  
siempre estarán sanos.*

**Posición izquierda.**—En posición parada y cómoda, lanzar la pierna izquierda con el talón levantado, inclinar el cuerpo

hacia adelante, flexionar un poco la pierna derecha, levantar el brazo derecho con los dedos caídos y llegar a la altura de la cabeza, retroceder el brazo izquierdo hacia atrás y con la palma hacia arriba; mirar hacia el lado izquierdo (figuras 45 a 47).

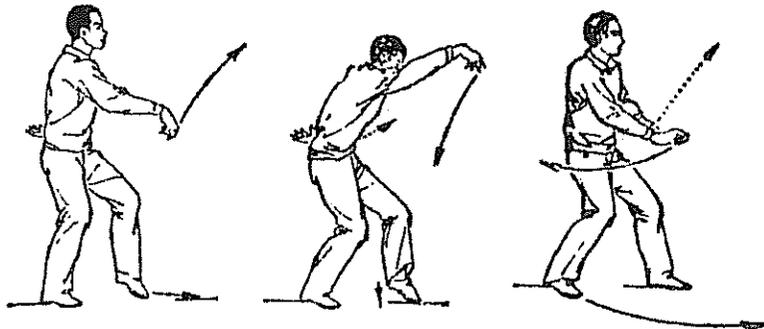


Fig. 45.

Fig. 46.

Fig. 47.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

### 13. EL MONO MIRA LA LUNA

*Verso: Mirando a la Luna  
qué tranquilo está;  
acomoda su coyuntura,  
tendrá buena vista.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, avanzar el pie izquierdo con el talón levantado y la planta hacia afuera; inclinar el cuerpo hacia la derecha y atrás, pegar el brazo izquierdo a la zona costal con los dedos caídos, levantar el brazo derecho con los dedos juntos tocando al extremo exterior de la ceja; mirar hacia arriba y a la izquierda (figuras 48 a 50).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

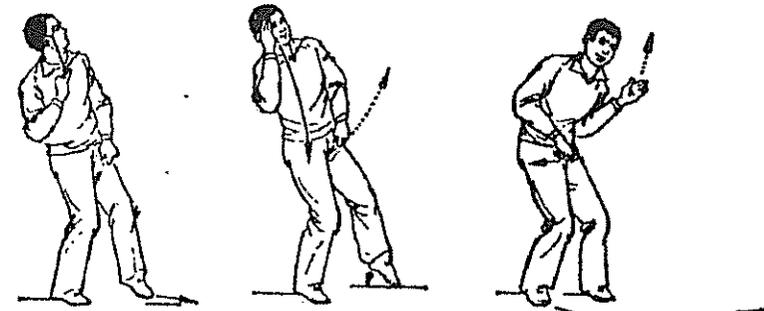


Fig. 48.

Fig. 49.

Fig. 50.

### 14. EL OSO CIRCULA SUS GARRAS

*Verso: Este oso blanducho  
cómo gira su codo;  
destapa su meridiano,  
cura el daño de su hombro.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y cómoda, flexionar las dos piernas, con los talones levantados, flexionar los brazos en forma horizontal, avanzar el pie izquierdo y mantener los talones levantados; al mismo tiempo, girar el codo izquierdo (figs. 51 a 53).

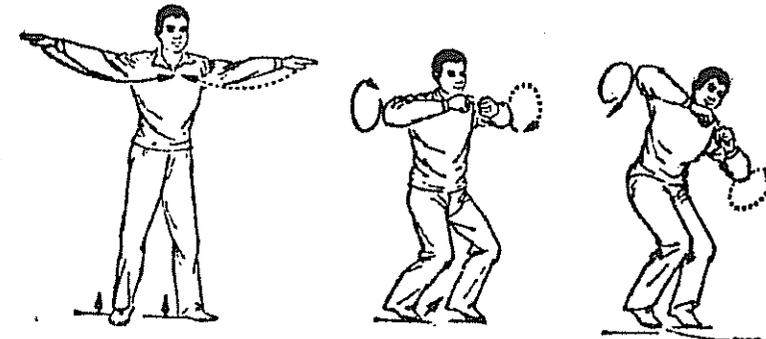


Fig. 51.

Fig. 52.

Fig. 53.

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

## 15. LA CIGÜEÑA DESPEGA

Verso: *Levanta su pie y brazo,  
la cigüeña extiende su pecho,  
agita todo su cuerpo,  
tranquila en su vuelo.*

**Posición izquierda.**—En posición parada y cómoda, avanzar el pie izquierdo, flexionar la pierna derecha, levantar los brazos hacia adelante y juntar las palmas por un rato, luego dar vuelta a las palmas hacia ambos lados contrarios y retroceder hacia atrás; al mismo tiempo se endereza la pierna derecha y flexionar la pierna izquierda; girar la mirada hacia ambos lados (figs. 54 a 56).

**Posición derecha.**—Invertir la posición izquierda.

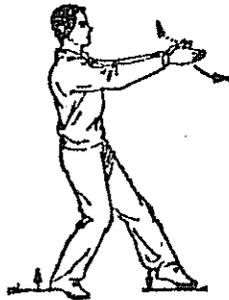


Fig. 54.



Fig. 55.



Fig. 56.

CUARTA SERIE.—POSICIONES 16 a 20

## 16. EL TIGRE MIRA HACIA ATRAS

Verso: *El tigre se da la vuelta  
abriendo su boca,  
¡qué terrible su mirada!  
¡Qué enérgica su garra!*

**Posición izquierda.**—En posición parada y cómoda, avanzar la pierna izquierda con la punta del pie dirigida hacia la

derecha, curvar los diez dedos en forma de garra, levantar el brazo derecho con los dedos hacia abajo hasta llegar por delante de la frente; mientras tanto, girar el brazo izquierdo hacia atrás con los dedos hacia afuera; torcer el cuerpo y la cabeza hacia la izquierda; gesticular como un tigre y mirar enérgicamente hacia la izquierda (figs. 57 a 59).



Fig. 57.

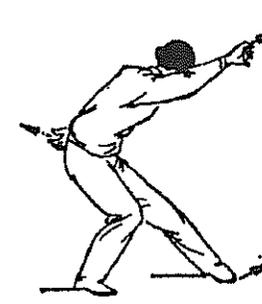


Fig. 58.

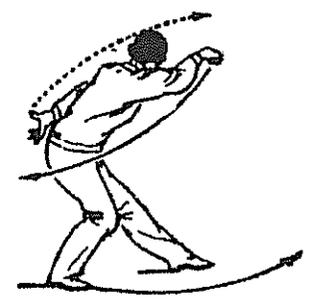


Fig. 59.

**Posición derecha.**—Invertir la posición izquierda.

## 17. EL CIERVO EXTIENDE SU PIERNA

Verso: *Extiende su pierna, se asienta hacia atrás,  
separa su perineo, tonifica sus riñones,  
aumenta su energía,  
elimina enfermedades y cansancios.*

**Posición izquierda.**—En posición parada y cómoda, avanzar la pierna izquierda, flexionar la pierna derecha hacia el lado derecho, se cruzan las dos manos con las palmas hacia arriba, separar las manos con las palmas hacia abajo; colocar la mano derecha a un puño de distancia por encima de la rodilla derecha; golpear tres veces el dorso del pie izquierdo con la palma izquierda (figs. 60 a 62).

**Posición derecha.**—Invertir la posición izquierda.

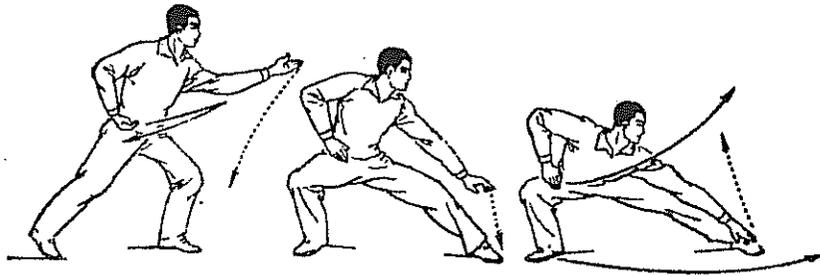


Fig. 60.

Fig. 61.

Fig. 62.

## 18. EL MONO OFRECE SUS FRUTAS

*Verso: Coge las frutas con sus manos,  
avanza con sus movlmientos ligeros,  
esquiva por un lado y otro,  
el mono ofrece su durazno.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y relajada, avanzar el pie izquierdo hacia adelante y a la izquierda, juntar el pie derecho con el pie izquierdo y flexionar las dos piernas. Levantar los dos brazos y juntar las dos manos como si agarrase la fruta (figs. 63 a 65).



Fig. 63.



Fig. 64.



Fig. 65.

*Posición derecha.*—Partiendo de la posición anterior, avanzar el pie derecho hacia adelante y a la derecha, juntar el pie izquierdo con el pie derecho, flexionar las dos piernas. Retroceder los dos brazos hasta la cintura y volver a extenderlos hacia adelante con las palmas juntas y hacia arriba como si ofreciera la fruta (figs. 66 a 68).



Fig. 66.



Fig. 67.



Fig. 68.

## 19. EL OSO OSCILA SU ESPALDA

*Verso: El oso anda y baila,  
doblado su pierna,  
endereza su espalda,  
tonifica riñones y cintura.*

*Posición izquierda.*—En posición parada y relajada, enderezar la espalda, adherir los brazos al cuerpo, levantar los antebrazos con las manos caídas, flexionar las piernas, avanzar el pie izquierdo y oscilar la espalda, girar la cabeza hacia la izquierda (figs. 69 a 71).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.



Fig. 69.



Fig. 70.



Fig. 71.

## 20. LA CIGÜEÑA PLANEA

*Verso: Desde lo alto mirando a la tierra,  
¡oh cigüeña noble y solitaria!,  
tan serena se agacha,  
tan despacio avanza.*

↳ *Posición izquierda.*—En posición parada y relajada, avanzar la pierna izquierda, flexionar la pierna derecha y levantar el talón; cruzar los brazos por delante del pecho, agacharse y extender los dos brazos en sentido lateral con las palmas hacia abajo, levantar el pie derecho con la planta hacia arri-



Fig. 72.



Fig. 73.

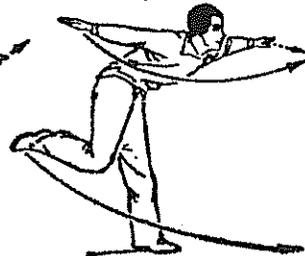


Fig. 74.

ba; girar la cabeza y mantenerse en esta posición por un rato (figuras 72 a 74).

*Posición derecha.*—Invertir la posición izquierda.

**ADVERTENCIA.**—Las 20 posiciones expuestas deben ser realizadas en postura baja y sin prisa. Incrementar la intensidad de los ejercicios poco a poco.

**EJERCICIO FINAL.**—Sirve para relajar la tensión corporal y eliminar el cansancio. Una vez termine las 20 posiciones anteriores, mire hacia adelante, separe los pies a una distancia equivalente a la anchura de los hombros, luego agacharse y pegar una vez al culo el muslo y palmotear sucesivamente. Se colocan, finalmente, las palmas sobre las rodillas y sacudir los hombros varias veces (figs. 75 a 78).



Fig. 75.



Fig. 76.



Fig. 77.



Fig. 78.

## EL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES

SISTEMA TERCERO (preparado por Ma Fon-Quer, del Instituto Médico de la provincia de AN-JUEI).

Este sistema está preparado sobre la base de un sistema de procedencia de AN-JUEI (el pueblo natal de Jua-To), en donde el viejo médico Tai-Ye aprendió hace unos cincuenta años. Lo depuraba constantemente y divulgó este arte entre la masa popular. En el año 1962 el Instituto Médico de la provincia An-Juei realizó la prueba y la preparación de éste, que fue incluido en el libro *El deporte de los cinco animales*, publicado en el mismo año por la «Editorial de la Educación Física del Pueblo».

Los movimientos de aquella edición son relativamente complicados y difíciles. Posteriormente proseguimos el estudio recurriendo a innumerables datos sobre este tema, efectuamos las pruebas de enseñanza, investigamos el resultado en diversos lugares e incluso hemos consultado las opiniones del pueblo para realizar la presente modificación y simplificación.

A pesar de las constantes simplificaciones sigue siendo más difícil que los dos sistemas anteriores. Por ello, aconsejamos a quien practique este sistema tenga previamente cierta base conceptual y física de este deporte, aunque no sea rigurosamente necesario.

Se puede, también, practicarlo parcialmente de acuerdo al estado físico, en el caso de hacerlo con objeto terapéutico.

## POSICION PREPARATORIA

Todos los ejercicios siguientes partirán de la posición parada con los pies separados a la distancia equivalente al ancho de los hombros y con los brazos caídos sin ningún esfuerzo (figs. 1 A y 1 B).

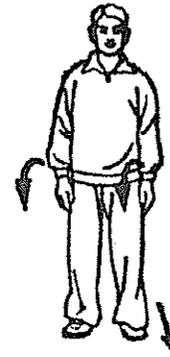


Fig. 1 A.



Fig. 1 B.

## LA LUCHA DEL TIGRE

### 1. VIGILIA

*Verso: El tigre hambriento sale de su cueva,  
buscando su alimento;  
los animales se asustan,  
se escapan penetrando en la selva;  
persiguiéndolos el tigre,  
vigilando su costado,  
se mueve rápido,  
piensa en el hipogastrio.*

#### I. VIGILIA DERECHA:

A) Avanzar el pie izquierdo a un paso grande, flexionar la pierna izquierda, extender la pierna derecha; al mismo tiempo se inclina el cuerpo hacia adelante, flexionar un poco

los codos, separar y curvar los diez dedos en forma de garra de tigre; mirar hacia adelante (fig. 2).

B) Girar lentamente la cabeza y el cuerpo hacia la derecha; dirigir también la mirada a la derecha como si fuera un tigre hambriento anhelando buscar su comida.

C) Seguir rotando hacia atrás (fig. 3).

D) Volver lentamente a la posición inicial.



Fig. 2.



Fig. 3.

## II. VIGILIA IZQUIERDA:

A) Avanzar el pie derecho a un paso grande, flexionar la pierna derecha, enderezar la pierna izquierda; al mismo tiempo se inclina el cuerpo hacia adelante; flexionar un poco los codos, mantener las dos «garras» ya formadas; mirar hacia adelante (invertir la fig. 2).

B) Girar lentamente la mirada, la cabeza y el cuerpo hacia la izquierda (invertir la fig. 3).

C) Seguir girando hacia atrás (fig. 4 A).

D) Volver lentamente a la posición inicial (fig. 4 B).  
Hágalo dos o varias veces en cada posición.



Fig. 4 A.



Fig. 4 B.

OBSERVACION.—Debe portarse como un tigre; ser ligero al vigilar; tener las piernas formadas como un arco; tener mirada fuerte, amenazadora y respirar naturalmente.

## 2. RASGUÑO Y LANZAMIENTO

Verso: *Abalanza de lejos y rasguña de cerca,  
¡oh tigre poderoso!  
El valle tembloroso retumba su rugido,  
vigoroso, intrépido e hidalgo,  
¡oh tigre majestuoso!,  
tendrás huesos duros y cuerpo sólido.*

### I. RASGUÑO IZQUIERDO

A) Levantar lentamente los brazos con una palma frente a la otra; mientras tanto, apoyar el cuerpo paulatinamente sobre la pierna izquierda flexionada; enderezar bien la pierna derecha (fig. 5).

B) Enderezar el cuerpo y pasar el centro de gravedad de la pierna izquierda a la derecha, levantar y flexionar la pierna izquierda con el pie levantado contra el maléolo interno del

pie derecho; doblar el brazo izquierdo hacia arriba con la palma dirigida hacia la derecha y colocada por delante de la frente; retroceder el brazo derecho suavemente (fig. 6).



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7.

C) Golpear fuertemente el suelo con el talón derecho, avanzar un paso grande el pie izquierdo hacia adelante y a la izquierda, rasguñar enérgicamente con la mano izquierda pasando por delante del pecho hacia abajo y a la izquierda; mientras tanto, se levanta la mano derecha y se rasguña hacia adelante y a la izquierda; al mismo tiempo se tuerce el cuerpo hacia la izquierda 45° (fig. 7).

## II. RASGUÑO DERECHO

Invertir el rasguño izquierdo (figs. 8 a 10).

## III. LANZAMIENTO IZQUIERDO

A) Torcer el pie derecho hacia adentro, es decir, el talón hacia afuera, a 45°; girar el cuerpo hacia la izquierda a 90°, levantar el talón izquierdo, colocar las dos manos sobre la rodilla izquierda (fig. 11).



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.

B) Enderezar lentamente el cuerpo, colocar las manos por delante del abdomen (fig. 12).



Fig. 12.



Fig. 13.



Fig. 14.

C) Saltar un paso grande hacia adelante y a la izquierda, mientras tanto abalanzar las dos manos hacia abajo (fig. 13).

## IV. LANZAMIENTO DERECHO

A) Torcer el talón del pie izquierdo hacia afuera a 45°, girar el cuerpo hacia la derecha a 90°, levantar el talón derecho y colocar las dos manos sobre la rodilla derecha (fig. 14).

B) Enderezar lentamente el cuerpo, colocar las dos manos por delante del abdomen (fig. 15).

C) Saltar un paso grande hacia adelante y a la derecha; mientras tanto abalanzar las dos manos hacia abajo (fig. 16).

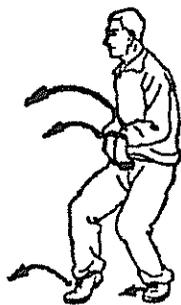


Fig. 15.



Fig. 16.

**OBSERVACION.**—Se deben efectuar estos lanzamientos con mucha ligereza y rapidez; manejar la fuerza con elegancia. En el momento de saltar y abalanzarse puede rugir fuertemente con la energía emitida desde el hipogastrio, de manera que se asemeje a un tigre poderoso.

### 3. COMBATE

*Verso: El tigre combate con una fiera brava,  
arquea su cuerpo, alza su garra,  
¡dispara! Dispara su garra fortísima.  
Respira hondamente, avanza y avanza.*

#### I. DISPARO DE FRENTE

A) Girar el talón derecho hacia afuera a 45°, retroceder un paso grande el pie izquierdo, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, extender el brazo derecho hacia adelante, doblar el antebrazo horizontalmente por delante del pecho, ambas palmas se dirigen hacia abajo y con los diez dedos bien enderezados (fig. 17).

B) Disparar las dos palmas trazando dos círculos paralelos y verticales hacia arriba, atrás y adelante sucesivamente; mover el cuerpo concordando el movimiento de las palmas; al adelantar las manos se dobla la pierna derecha y endereza la otra. Cuando retroceden las manos se endereza la pierna derecha y flexiona la pierna izquierda (fig. 18).



Fig. 17.



Fig. 18.



Fig. 19.

C) Siguiendo el movimiento anterior, avanzar un paso e pie izquierdo y clavar muy enérgicamente los diez dedos hacia adelante (fig. 19).

Repita estos movimientos de clavar dos o más veces.

#### II. DISPARO DE ATRAS

A) Girar el cuerpo hacia la izquierda a 180°, apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha doblada, invertir la posición de las manos arriba mencionada; extender los diez dedos tal como en la posición anterior (fig. 20).

B) Disparar los dedos, trazar los círculos como se ha dicho para la figura 19 (fig. 21).



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.

C) Invierta el proceso «C» anteriormente mencionado (figura 22).

OBSERVACION.—Debe concentrarse en esta lucha, imaginando un combate contra el peligroso enemigo y atacarlo valientemente. Debe mover el cuerpo y las piernas en armonía, torcer el tronco enérgicamente, enderezar todos los dedos como lanzas de acero y clavarlos con mucha potencia.

#### 4. VICTORIA

Verso: *Vence a su enemigo,  
Retorna el tigre glorioso;  
gira sus brazos en descanso,  
oscila su cola el tigre vigoroso,  
movimiento grandioso y amplio,  
alentado pero sereno.*

##### I. GIRO DERECHO

A) Apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, girar el pie izquierdo hacia adentro a 140°, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, retirar medio paso el pie derecho con el talón

levantado, enderezar las dos piernas, torcer el cuerpo hacia la derecha y atrás; levantar la mano izquierda hasta por delante de la frente; con la palma hacia adelante, colocar la mano derecha por delante del abdomen; mirar el dorso de la mano izquierda (fig. 23).



Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 25.

B) Girar lentamente el cuerpo hacia la derecha a 90°, levantar la mano derecha y bajar la mano izquierda (fig. 24).

Luego se coloca el brazo derecho horizontalmente por delante del pecho con la palma hacia abajo. Colocar el brazo izquierdo de la misma forma por delante del abdomen y con la palma hacia arriba; agacharse, retirar la mano izquierda hacia arriba y atrás, al mismo instante extender el brazo derecho hacia la derecha como si extendiese un arco (fig. 25).

##### II. GIRO IZQUIERDO

Invertir los movimientos anteriores (figs. 26 a 28).

OBSERVACION.—Debe moverse armoniosamente con los músculos relajados. Mantener bien el centro de gravedad para girar el cuerpo. Efectuar los pasos con ligereza y mantener

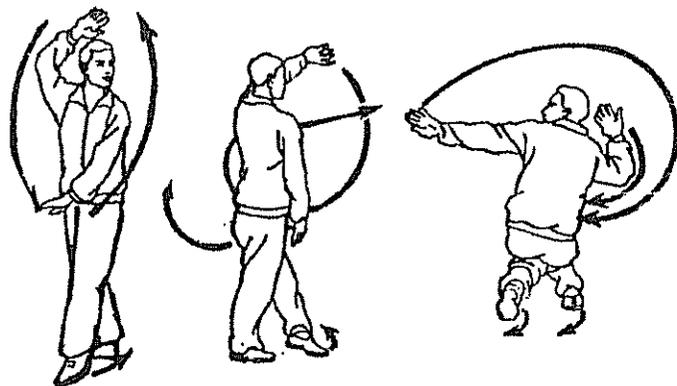


Fig. 26.

Fig. 27.

Fig. 28.

un gesto sereno y espontáneo expresando la alegría del tigre invicto. Los brazos se giran rítmicamente con una extensión amplia, teniendo así el pecho despejado y el ánimo tranquilo.

## LA LUCHA DEL CIERVO

### 1. GUARDIA

Verso: *Qué cuerno alto y alzado el de este ciervo,  
relaja su cintura y desciende su hombro,  
de lejos aparece algo raro,  
gira su cabeza para verlo,  
tuerce su cuerpo viendo al agresor,  
arreglando su triple calentador.*

#### I. GUARDIA IZQUIERDA

A) Siguiendo en la posición anterior, levantarse, dar una vuelta hacia atrás, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, cerrar las dos manos en puños por delante del abdomen (figura 29).

B) Alzar los dos brazos con las palmas abiertas hacia adelante, apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, levantar el pie izquierdo; el muslo izquierdo situarlo paralelo al suelo (figura 30).

C) Bajar el pie izquierdo pisando sobre el suelo por delante del otro pie, torcer el cuerpo hacia la izquierda y atrás, dirigir la mirada hacia el mismo sentido indicado (fig. 31).

D) Volver el cuerpo a la posición anterior con los puños colocados por delante del abdomen (fig. 32).



Fig. 29.

Fig. 30.

Fig. 31.

Fig. 32.

#### II. GUARDIA DERECHA

Invertir los movimientos de la guardia izquierda, o sea, levantar el pie derecho, girar el cuerpo hacia la derecha, mirar hacia la derecha, etc. (figs. 33 a 35).

Finalmente se bajan los brazos y se juntan los pies, quedando en posición de firmes (fig. 36).

OBSERVACION.—Deben levantarse bien alto los brazos, abrir los dedos simulando los cuernos de un ciervo. Mantener firme el cuerpo cuando se esté en la posición unípoda. La postura ha de ser desenvuelta y alentada.

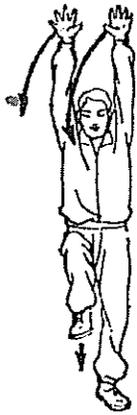


Fig. 33.



Fig. 34.

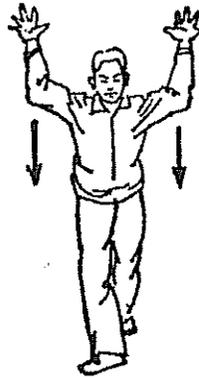


Fig. 35.



Fig. 36.

## 2. LID

Verso: *Como arco su cuerpo, como flecha su pierna,  
los cuernos golpean con tanta fuerza,  
¡oh ciervo! ¡Qué lucha más brava!  
Así tendrá su cintura fortísima.*

### I. GOLPE IZQUIERDO

A) Apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, levantar el talón izquierdo, cerrar las manos en puños, levantar y flexionar el brazo derecho por encima de la cabeza, unir el brazo izquierdo al costado con el antebrazo levantado, dirigir la mirada hacia la izquierda y adelante (fig. 37).

B) Avanzar un paso grande el pie izquierdo hacia adelante y a la izquierda, golpear con la cabeza y los dos puños hacia adelante y a la izquierda (figura 38).



Fig. 37.



Fig. 38.

C) Retirar los puños hasta ambos costados, inclinar el cuerpo hacia adelante, saltar con el pie derecho un paso hacia adelante y a la izquierda; levantar el pie izquierdo (fig. 39).



Fig. 39.



Fig. 40.

D) Avanzar un paso fuerte el pie izquierdo hacia adelante y a la izquierda, al mismo tiempo golpear los puños hacia adelante y arriba (fig. 40).

## II. GOLPE DERECHO

Invertir los movimientos del golpe izquierdo (figs. 41 a 44).



Fig. 41.



Fig. 42.



Fig. 43.



Fig. 44.

## 3. CIRCULAR

Verso: *Circula sus pasos contorneando, puños alzados y doblado su codo, círculo izquierdo y círculo derecho, logrará su cuerpo ágil y sano.*

### I. CIRCULO IZQUIERDO

A) Siguiendo en la posición anterior, torcer el cuerpo hacia la izquierda, torcer el talón derecho hacia afuera, apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, avanzar el pie izquierdo hacia adelante y a la izquierda, doblar el brazo izquierdo por el costado de la cintura, doblar el brazo derecho por el costado de la cabeza (fig. 45).

B) Inclinar el cuerpo hacia la izquierda, dar vueltas en forma circular y en sentido contrario a las manillas del reloj, como demuestran los dibujos (figs. 46 a 49).



Fig. 45.



Fig. 46.



Fig. 47.



Fig. 48.

C) Sentarse sobre el pie derecho flexionando por detrás de la pierna izquierda; dirigir la mirada hacia la punta del pie derecho (fig. 50).

D) Levantarse (fig. 51).



Fig. 49.



Fig. 50.

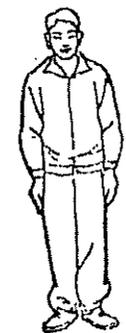


Fig. 51.

## II. CIRCULO DERECHO

Invertir los movimientos del círculo izquierdo, partiendo de la posición de firmes, girar el cuerpo hacia la derecha, dar unos pasos en círculo y en sentido de las manillas del reloj (figs. 52 a 57), luego sentarse sobre el pie izquierdo (figura 58) y levantarse.



Fig. 52.



Fig. 53.



Fig. 54.



Fig. 55.



Fig. 56.



Fig. 57.



Fig. 58.

OBSERVACION.—Deben mantenerse las rodillas siempre un poco dobladas con las puntas de los pies hacia adentro, inclinar el cuerpo hacia el centro del círculo, con un puño siempre más bajo que el hombro y el otro puño levantado bien alto. Mantener todo el cuerpo relajado y la expresión plácida.

## LA LUCHA DEL OSO

### 1. BALANCEO

*Verso: Mueva sus miembros como un oso, acomode sus tendones y meridianos, tendrá buena digestión y circulación, despeja su cabeza y el fuego se apaga.*

I. Siguiendo en la posición anterior, girar el cuerpo hacia la izquierda, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, levantar el pie derecho, inclinar el cuerpo, tocar el talón del pie izquierdo con la mano izquierda y la punta del mismo pie con la mano derecha (fig. 59).

II. Balancear el cuerpo hacia la derecha, separar el pie derecho un paso hacia la derecha, levantar el pie izquierdo, tocar el talón y la punta del pie derecho con la mano derecha e izquierda, respectivamente (fig. 60).

III. Repetir el proceso I (fig. 59).

IV. Repetir el proceso II (fig. 60).

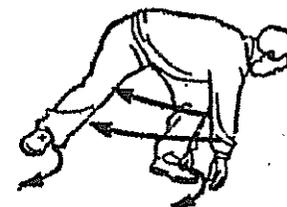


Fig. 59.

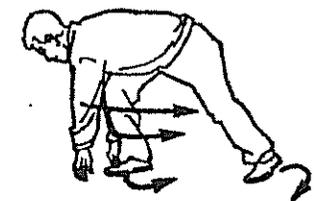


Fig. 60.

OBSERVACION.—Debe balancearse el cuerpo lentamente y con seguridad. No esforzar los brazos, dejarlos que cuelguen cómodamente.

## 2. EMPUJE

Verso: *Empuja la roca, arranca el árbol,  
adiestra su fuerza;  
sacude y empuja, no afloja;  
pasos fuertes con ligereza,  
no teme a ninguna fiera.*

### I. EMPUJE IZQUIERDO

A) Partiendo de la posición anterior, se levanta, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, al mismo tiempo se levantan las manos con las palmas enfrentadas y a la distancia equivalente a los hombros (figs. 61 y 62).

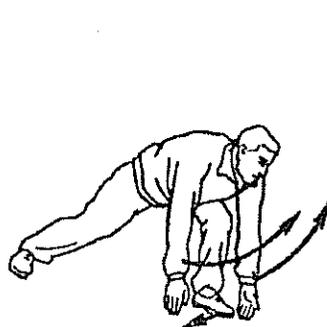


Fig. 61.



Fig. 62.

B) Asentar el cuerpo sobre la pierna derecha, retirar las manos hasta el pecho con las palmas hacia adelante (fig. 63).

C) Empujar enérgicamente hacia adelante y pasar el centro de gravedad del cuerpo de la pierna derecha a la pierna izquierda (fig. 64).

D) Empuje otra vez.



Fig. 63.



Fig. 64.

### II. EMPUJE DERECHO.

Invertir los movimientos anteriores (figs. 65 a 67).

Después de terminar, se para en posición de firmes.



Fig. 65.



Fig. 66.



Fig. 67.

OBSERVACION.—La flexión de los miembros debe ser armoniosa y rítmica. Cambiar el centro de gravedad del cuerpo espontáneamente. Al empujar debe meditar en el hipogastrio, conduciendo el recorrido de la energía hacia abajo.

### 3. TREPAP

Verso: *Trepando sobre el árbol,  
tonifica la cintura y los riñones,  
renueva los huesos y los tendones,  
fortifica el cuerpo y las vísceras,  
circula la sangre y la energía,  
nunca pasará la vida enferma.*

I. Cerrar las manos en puños por delante del abdomen (figura 68).

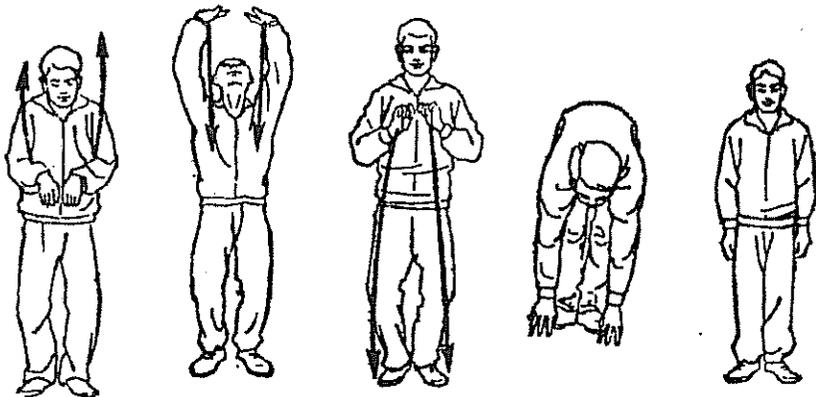


Fig. 68.

Fig. 69.

Fig. 70.

Fig. 71.

Fig. 72.

II. Empujar las manos hacia arriba con los brazos casi enderezados (fig. 69).

III. Bajar las manos cerrándolas en puños hasta el pecho (figura 70).

IV. Inclinar el cuerpo hacia adelante y abajo, tocar las puntas de los pies con las manos (fig. 71).

Luego enderezar el cuerpo lentamente.

Repetir estos movimientos dos o más veces y finalmente volver a la posición de firmes (fig. 72).

OBSERVACION.—Deben levantarse los brazos como si se estirase el cuerpo hacia arriba y cuando se incline mantener las rodillas enderezadas. Realizarlo con atención, manteniendo las respiraciones naturales.

### LA LUCHA DEL MONO

#### 1. SALTO

Verso: *Salto y giro rápidos como el viento,  
esquiva en la selva el mono astuto,  
el mono raudo y despabilado,  
el mono en peligro,  
mas sigue siendo intrépido y sensato.*

#### I. SALTO IZQUIERDO

A) Flexionar las muñecas, levantar la mano izquierda hasta el lado de la oreja izquierda y la mano derecha por delante de la mano izquierda, flexionar ligeramente las rodillas, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, levantar el talón derecho, mirando hacia la derecha y arriba (fig. 73).



Fig. 73.



Fig. 74.



Fig. 75.

B) Saltar con el pie derecho un paso hacia la derecha, colocar la mano derecha por fuera de la oreja derecha y la mano izquierda por delante de la mano derecha; apoyar el cuerpo sobre la pierna derecha, levantar el talón izquierdo y mirar hacia arriba y a la izquierda (fig. 74).

C) Saltar un paso con el pie izquierdo hacia la izquierda y repetir los movimientos del proceso A).

D) Levantar el pie derecho y trazar un círculo en sentido de las manillas del reloj (fig. 75).

E) Pisar el suelo con la punta del pie derecho.

F) Con el pie derecho como eje dar una vuelta rápidamente hacia la derecha (fig. 76).

G) Unir los brazos al cuerpo y sacudir dos veces como un león sacude su pelaje (fig. 77).



Fig. 76.



Fig. 77.

## II. SALTO DERECHO

Invertir los movimientos del salto izquierdo.

OBSERVACION.—Debe imitarse la postura de un mono, moverse con mucha velocidad y esquivar constantemente. Cuando sacuda el cuerpo, hágalo hacia ambos lados como lo haría un animal.

## 2. RECOGER LA FRUTA

Verso: *Saca la fruta el mono mañoso,  
siempre vivo y resbaladizo,  
rasguña, golpea y se cuelga.  
El mono se defiende y ataca,  
¡qué maestría maravillosa!*

### I. ATAQUE DERECHO

A) Levantar la mano izquierda hasta el lado de la oreja izquierda, poner la mano derecha por delante de la mano izquierda, levantar el pie derecho, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda y mirar hacia arriba y a la derecha (fig. 78).

B) Saltar un paso con el pie derecho hacia la derecha, inclinar el cuerpo hacia adelante y a la derecha, lanzar la mano izquierda rápidamente agarrando hacia adelante y a la derecha, dejar la mano derecha naturalmente por detrás del cuerpo, levantar la pierna izquierda (fig. 79).

C) Enderezar el cuerpo, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha; levantar la mano izquierda hasta la altura de la oreja y con su palma hacia arriba, sostener el codo izquierdo con la mano derecha (fig. 80).

D) Bajar el pie derecho, dirigiéndolo hacia afuera (figura 81).



Fig. 78.



Fig. 79.



Fig. 80.



Fig. 81.

E) Dar una vuelta hacia la derecha y colocar el pie izquierdo por delante del pie derecho (fig. 82).

F) Cruzar el pie derecho con la punta hacia afuera por delante del pie izquierdo y torcer el cuerpo hacia la derecha (figura 83).



Fig. 82.



Fig. 83.

G) Colocar el pie izquierdo por delante del pie derecho.

H) Juntar el pie derecho con el pie izquierdo, bajar las manos, quedando en posición de firmes.

## II. ATAQUE IZQUIERDO

Invertir los movimientos del ataque derecho (figs. 84 a 90).



Fig. 84.



Fig. 85.



Fig. 86.



Fig. 87.



Fig. 88.



Fig. 89.



Fig. 90.

OBSERVACION.—Al levantar una pierna debe mantenerse el cuerpo equilibrado y firme. Los movimientos deben ser, por supuesto, siempre ágiles.

## 3. RESPIRACION

Verso: *Inspira elevando su brazo,  
expira arqueando su cuerpo;  
expira pronunciando:  
«Jo-ju-z-sü-si-chuel» muy lento.  
Sonidos secretos renuevan su alma y cuerpo.*

I. Separar los pies, juntar los dorsos de las dos manos por delante del hipogastrio y mirándolas (fig. 91).

II. Levantar las manos unidas muy levemente, dirigir la mirada siguiendo al movimiento de las manos; mientras tanto, se inspira.

Al llegar las manos hasta la garganta ya habrá inspirado al máximo (fig. 92).

III. Dar vuelta a las manos y bajarlas hasta el hipogastrio e inclinar el cuerpo hacia adelante (fig. 93).



Fig. 91.



Fig. 92.



Fig. 93.

Se espira mientras tanto pronunciando muy suavemente estos seis sonidos: JO-JU-Z-SÜ-SI-CHUEI.

OBSERVACION.—El cuerpo debe permanecer siempre relajado. Efectuar respiraciones suaves y hondas. La pronunciación de los seis sonidos mencionados ayuda a curar las enfermedades viscerales.

#### 4. ARRELLANARSE

*Verso: Moviendo sus manos inquietas  
el mono se sienta,  
mirando a su alrededor  
el mono parpadea,  
masajeando los puntos  
el cuerpo se tonifica,  
quitando las enfermedades  
la salud perdura.*

I. MASAJEAR LA CINTURA.—Cerrar las manos en semi-puños, masajear unas 30 veces sobre la zona lumbodorsal y golpearse los dientes cada vez que se muevan las manos (figuras 94 A y 94 B).



Fig. 94 A.



Fig. 94 B.



Fig. 95 A.



Fig. 95 B.



Fig. 96.



Fig. 97.



Fig. 98.

II. ARRELLANARSE.—Cruzar la pierna izquierda por delante de la otra pierna; flexionar la pierna derecha y sentarse sobre el pie derecho (figs. 95 A y 95 B).

Mover la cabeza y las manos simulando ser un mono (figuras 96 y 97).

III. MASAJEAR LOS PUNTOS.—Masajear y pellizcar con los dedos medio e índice sobre los puntos 26 VG, 15 VG, 20 VG, YIN-TANG y 24 VG (fig. 98).

IV. Levantarse.

OBSERVACION.—Debe sentarse y mover las manos como un mono, puede masajearse los puntos las veces que se quiera.

## LA LUCHA DE LA CIGÜENA

### 1. EXTENDER LAS ALAS

*Verso: Suelta sus alas, adquiere la destreza,  
despliega su pecho, todo se armoniza,  
piensa en el hipogastrio, carga energía,  
tonifica el vacío y no se enferma.*

#### I. EXTENSION IZQUIERDA

A) Avanzar un paso el pie izquierdo, levantar el brazo derecho y dejar que el brazo izquierdo cuelgue cómodamente (figura 99).

Luego bajar la mano hasta la altura del abdomen y levantar la mano izquierda (fig. 100).

B) Inclinar el cuerpo hacia adelante, apoyar el cuerpo sobre la pierna izquierda, levantar la pierna derecha hacia atrás para que quede casi perpendicular a la pierna izquierda, al mismo tiempo se retira la mano izquierda hacia atrás y se levanta la mano derecha, formándose con los dos brazos una línea recta (fig. 101).



Fig. 99.



Fig. 100.

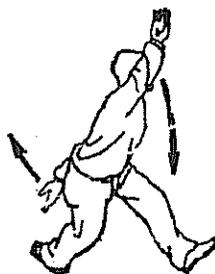


Fig. 101.

C) Tocar el lado externo del pie izquierdo con la mano derecha (fig. 102).

Extender el brazo derecho hacia atrás (fig. 103).



Fig. 102.



Fig. 103.

D) Torcer el cuerpo hacia la izquierda, bajar el pie derecho y quedar en posición de firmes.

#### II. EXTENSION DERECHA

Invertir los movimientos de la extensión izquierda (figuras 104 a 108).



Fig. 104.



Fig. 105.



Fig. 106.



Fig. 107.



Fig. 108.

OBSERVACION.—Recuerde siempre que los brazos se deben extender al máximo. Mantenga el cuerpo firme cuando se esté en un solo pie, la cabeza levantada, la mirada hacia adelante, hombros relajados, cintura blanda y la respiración natural.

## 2. CONTEMPLACION

*Verso: Como un pino sempiterno,  
la cigüeña hermosa y espléndida  
contempla el cielo infinito.  
Tendrá su vista magnífica.*

### I. CONTEMPLACION IZQUIERDA

A) Avanzar un paso y cruzar el pie izquierdo por delante del pie derecho, extender los dos brazos en sentido lateral (figura 109).

B) Agacharse, levantar la mano derecha hacia la izquierda oblicuamente hasta la altura del vértice con la palma hacia arriba; girar el brazo izquierdo ya extendido hacia atrás y dirigir la mirada hacia la izquierda y atrás (fig. 110).

C) Levantarse y volver a estar en la posición inicial (figura 109). Mire hacia adelante.

D) Avanzar un paso el pie derecho, bajar los brazos y quedar en posición de firmes.



Fig. 109.



Fig. 110.

### II. CONTEMPLACION DERECHA

Invertir los movimientos de la contemplación izquierda (figuras 111 a 113).



Fig. 111.



Fig. 112.



Fig. 113.

OBSERVACION.—Estando en la posición agachada, los brazos deben permanecer en línea recta y oblicua.

### 3. VUELO

Verso: *La cigüeña Impetuosa  
como águila y aun como centella,  
atravesando las nubes se eleva,  
en el cielo Inmenso vuela y vuela,  
¡oh!, cigüeña sana y gallarda.*

I. Partiendo de la posición anterior, levantar los dos brazos cruzándolos por delante de la cara y levantar la pierna izquierda (fig. 114).

II. Bajar lentamente los brazos y la pierna izquierda (figura 115).

III. Levantar los brazos cruzándolos como el proceso I, pero esta vez se levanta la pierna derecha (fig. 116).



Fig. 114.



Fig. 115.



Fig. 116.

IV. Bajar lentamente los brazos y la pierna derecha.

V. Levantar los brazos en sentido lateral, en el mismo instante pisar una vez el suelo con el pie izquierdo y a continuación volver a la posición de firmes (figs. 117 y 118).



Fig. 117.



Fig. 118.

OBSERVACION.—Deben mover todo el cuerpo en concierto. Apoyar el cuerpo sobre un solo pie al elevarse y sobre ambos pies al precipitarse. Conviértase en un ave gigante que se lanza al espacio, sobrevuela la tierra o planea entre las nubes, tan imperiosa, señorial, rítmica, ligera y espon-tánea.

Un Gran Centro de Acupuntura Investigadora  
y Terapéutica:

« **I A M** » Instituto de Acupuntura Médica

Plaza de Alonso Martínez, 2, 1.º - Teléfs. 448 45 57 - 448 47 11 - Madrid

Calle Bolarque (Colonia Camarines) - Teléfono 207 01 32 - Aravaca (Madrid)

Rambla de Cataluña, 29, 3.º - Teléfs. 302 76 69 - 318 69 22 - Barcelona

<b>DIVISIONES</b>  <b>DE</b>  <b>ORGANIZACION</b>	}	A) <b>Terapia Clínica</b>
		B) <b>Investigación</b>
		C) <b>Docencia</b>
		D) <b>Promoción</b>

Acupuntores Médicos y Terapeutas Diplomados  
Españoles y Chinos.

## EL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES

### SISTEMA CUARTO (preparado por YEN-JAI).

Para ejercitarse en el presente sistema es imprescindible un previo aprendizaje del ejercicio Tai-Chi. Este, como aquél, carece de posiciones obligatorias de los cinco animales. Se efectúa, pues, mediante la imaginación, transformándose en un verdadero oso o tigre, etc. Todos los movimientos se desarrollan en torno de esa imaginación. Su infinita variación inventiva y abundante vivacidad permiten moverse con velocidad o lentitud, potencia o suavidad, como quiera y cuando quiera, sin límite alguno.

A fin de enriquecer esa imaginación, se puede observar directamente las posturas de estos animales y, por otra parte, ofrecemos un resumen de algunas actividades habituales de ellos.

**LUCHA DEL TIGRE.**—Pasos majestuosos, furor, abalanzarse, salir de su cueva, mirar a la luna, rastrear en el monte, combate violento, etc.

**LUCHA DEL CIERVO.**—Andar en el prado, alarmarse, observar, huir, mirar hacia atrás, saltar, pararse, etc.

**LUCHA DEL OSO.**—Oscilación en el caminar, empujar, agacharse, andar rápidamente, trepar, mirar hacia atrás, etc.

**LUCHA DEL MONO.**—Inquietud, curiosidad, huir, coger fruta, colgarse, arrellanarse, etc.

## MÉTODOS DE PRACTICAR EL EJERCICIO TAI-CHI

1. *Relajación total.*—Debe realizarse previamente algún ejercicio adecuado para lograr una relajación total. No obstante, las personas débiles o enfermas pueden prescindir de este procedimiento.

2. *Respiración natural.*—Después de haber logrado la relajación total e incluso la relajación muscular, se respira naturalmente. Se puede variar la frecuencia de respiración sin prestar ninguna atención en ello.

3. *Concentración.*—Los ojos pueden permanecer abiertos o entreabiertos. Meditar ligeramente en el hipogastrio.

4. *Movimientos suaves.*—Puede empezar a moverse una vez se haya relajado. Moverse como se desee, pero asimilando el TAI-CHI-CHUAN. Dejar que las extremidades y el cuerpo se muevan libremente sin control alguno. Llegará un momento en que los movimientos serán flexibles y el cuerpo adquirirá mucha ligereza, convirtiéndose en automáticos. No sorprenderse por esa espontaneidad, tampoco intentar perfeccionarla. Todo tiene que ser placentero y natural.

5. *Ejercicio final.*—Cuando no se tienen ganas de continuar, puede detenerse paulatinamente. Después de finalizar el ejercicio debe dar pasos lentos durante unos minutos, realizar unas respiraciones profundas o masajear la cabeza (según el método publicado en el libro *Masaje educativo*).

El efecto del ejercicio TAI-CHI es fundamentalmente igual que el del TAI-CHI-CHUAN, cuyas normas principales sirven de base a quienes desean practicar el ejercicio TAI-CHI.

## **EL EFECTO TERAPEUTICO DEL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES (preparado por MA FONG-QUER)**

Con objeto de poner en claro el efecto terapéutico del «Deporte de los cinco animales», aparte de nuestra experiencia personal, hemos realizado ciertas observaciones e investigaciones entre millares de practicantes de este deporte. Por medio de cuantiosas averiguaciones, hemos podido comprobar el excelente efecto terapéutico de dicho deporte. Indudablemente todas las personas que lo practican constante y mesuradamente han obtenido resultados favorables y aun inesperados.

Consideramos útil exponer algunas experiencias personales a continuación para procurar alentar a los principiantes.

### **1. LIXX (obrero)**

Tengo sesenta y cinco años, hace ocho años empecé a sufrir de hipertensión, que fue diagnosticada como una secuela de la apoplejía. Cada vez que se manifestó la enfermedad, perdía la conciencia, quedaba paralizada la mitad del cuerpo, babeaba, distorsionaba la cara y no podía excrementar. Estuve internado por un año, pero no mejoraba mucho.

Empecé finalmente desde hace dos años a practicar el «Deporte de los cinco animales» todas las mañanas. Ahora ya puedo caminar sin bastón y atender solo las tareas cotidianas. Nunca había soñado que este deporte me curara de mi enfermedad.

### **2. MAXX (obrero retirado)**

Antes del año 1969 yo era un paciente de hemiplejia que siempre estaba en cama y débil. Aparte también sufría mu-

cho de la tos, la disnea y sudaba mucho. Me trataban con una gran cantidad de medicamentos e inyecciones sin lograr curarme.

Un día mi hijo me llevó al parque, en donde vimos algunas personas practicando el «Deporte de los cinco animales» y me dijeron que este deporte no sólo puede educar el físico, sino también curar las enfermedades. Entonces me entusiasmé y me decidí a vencer la enfermedad. Desde aquel día me levantaba todos los días a las tres de la mañana para que mi hijo me llevara en su bicicleta a practicar el «Deporte de los cinco animales» en el mismo parque. Al principio me cansaba muchísimo y temía que el cuerpo no fuese capaz de resistir, que pudiera agravarse la enfermedad. Sin embargo, ocurrió todo lo contrario. Poco tiempo tardé en acostumbrarme y caminar solo. Así, pues, insistí en practicarlo todos los días durante tres años, por más que lloviera o hiciera viento. Ya entonces cada día tenía más ánimo; podía andar en bicicleta enérgicamente y subir la escalera sin toser ni dificultad para respirar. Gracias a este deporte pude recobrar mi salud.

### **3. SHIXX (empleada, cuarenta años)**

Yo era una paciente de hipotensión desde hace tres años. En aquel entonces medía mi presión sanguínea entre 80-70/60-50 mm. Solía tener mareos y cefalalgia e insomnio, lo que me produjo inapetencia, cansancio y astenia de los miembros, lo que afectó gravemente a mi trabajo. Más tarde comencé a practicar el «Deporte de los cinco animales» sin interrupción durante dos años. Efectivamente, logré curarme con ese método. Ahora tengo buen apetito, duermo bien, no sufro ni mareos ni cefalalgias. Mi presión sanguínea se mantiene en 110/70 mm. A veces trabajo hasta altas horas de la noche y al día siguiente puedo continuar trabajando lúcidamente, cumpliendo mis deberes. Nunca dejaré de tomar este «remedio» infalible.

#### 4. WUXX (obrero, cincuenta y siete años)

En el año 1963 padecí de hipertensión, arteriosclerosis y úlcera estomacal. Tenía constantemente taquicardia, palpitations y gastralgia que se acentuaba por el hambre y el frío. Era casi imposible de soportar. En principio yo era tan supersticioso creyendo en la «omnipotencia» de los medicamentos que insistía en el tratamiento de ellos durante unos diez años sin curarme de nada. Finalmente, como consecuencia de ello, los medicamentos sólo eran capaces de calmar mis síntomas por un corto tiempo. Entonces comprendí que los medicamentos no eran todo y me decidí a adiestrar mi físico y restablecer las costumbres sanas. Así, pues, comencé a practicar el «Deporte de los cinco animales» y recobré mi salud en sólo dos años.

#### 5. CHANG XX (mujer, sesenta y dos años)

Hace tres años padecí de nefritis aguda, que se convirtió en crónica por no haber sido tratada a tiempo. Tenía mi cuerpo hinchado, sobre todo los párpados y las piernas. También siempre estaba resfriada, aunque el tratamiento seguía, pero la enfermedad se manifestaba cada vez que me cansaba.

En cierta ocasión, paseando en compañía de una amiga por la orilla del Río-Son Jua, vimos unas personas practicando el «Deporte de los cinco animales» en el bosque. En los días siguientes volví al mismo lugar para observar los ejercicios minuciosamente. Me lo recomendaron. Pasó sólo un año de practicarlos y me desapareció la hinchazón corporal y se me curó la nefritis. Durante todo el invierno pasado no estuve resfriada ni una sola vez.

Existen, pues, miles de casos semejantes, pero con distintas enfermedades. Por ejemplo, la cirrosis, la artritis, la bronquitis, la hepatitis, la neurosis y otras numerosas enfermedades crónicas. Todos llegaron a la misma conclusión positiva.

#### OBSERVANDO EL DEPORTE DE LOS CINCO ANIMALES A TRAVES DE LAS FIGURAS DEPORTIVAS HALLADAS EN EL SEPULCRO «MA-WANG-TUEI», NUMERO 3 DE LA DINASTIA HAN (por CHOU SHI-RONG)

Las figuras deportivas pintadas en colores sobre seda halladas en el sepulcro «Ma-Wang-Tuei», número tres de la dinastía Han, son actualmente las más antiguas figuras deportivas sobre seda que jamás se hayan descubierto. Estas figuras reflejan fielmente el adiestramiento físico y la lucha contra las enfermedades del pueblo chino de dos mil años antes de J. C.

La mencionada seda mide 50 cm. de ancho y 140 cm. de largo y consta de dos partes. La parte anterior contiene el «Ejercicio para la inmortalidad» y «Los once Meridianos Yin y Yang para la moxibustión» y la parte posterior, que ocupa casi un metro de largo, lleva «figuras deportivas» compuestas por alrededor de 40 posiciones diferentes de movimientos gimnásticos representadas por personajes de ambos sexos y diversas edades con pocas escrituras descriptivas al lado de cada figura. De todas ellas hay sólo 31 figuras que poseen escrituras legibles dada su situación ruinosa. Es evidente que estas figuras son una recopilación no sistemática, ya por el desconcierto de sus estilos gimnásticos, ya por la mezcla de sus vestimentas u otros indicios.

Las figuras de la tumba antedicha difieren, en cierto modo, de las otras figuras gimnásticas pertenecientes a la posteridad de las dinastías de Sui y Tang. Veamos a continuación sus contenidos y características.

#### 1. SOBRE LOS EJERCICIOS DE RESPIRACION

Abundan los documentos antiguos sobre los ejercicios de respiración, incluso las tiras de bambúes halladas en la misma tumba de Han llevan escrituras acerca del tema. Por ejemplo, en esas tiras se trata por reiteradas veces del arte de bien respirar y se cuenta en cierto trozo que el arte de bien

respirar consiste simplemente en expulsar el aire estacionado por la noche y concentrar las nuevas sustancias cósmicas por la mañana para despejar los nueve orificios y consolidar las seis vísceras. En el «Ejercicio para la inmortalidad» antedicho, también se describe el método de «alimentarse de la atmósfera». Por más que haya una gran variedad de los ejercicios de respiración. Pero podemos resumirlos en dos métodos principales que son: la respiración por el ombligo y la respiración por la planta (1 R.).

Sin embargo, los ejercicios de respiración descritos en las figuras ya citadas no concuerdan con ellos. Pues alguna de ellas se presenta en la posición vigilante de un tigre (figura 3) y otras representan las posiciones con el pecho extendido (fig. 1), o imitando el grito del mono, las cuales tienden a un mismo fin: desarrollar la función del corazón y los pulmones. Este tipo de respiración que imita el dinamismo de los animales se diferencia indudablemente de la respiración espaciosa y prolongada.

## 2. SOBRE LOS EJERCICIOS CORPORALES

Se encuentra en las figuras una posición arrodillada (figura 5) y las restantes en posición parada, abarcando diversos movimientos básicos. Por ejemplo, de los ejercicios de brazos se halla la posición de «la elevación del dragón» (figura 6) y el «lanzamiento del ave» (fig. 7); el ejercicio del pecho es representado por la posición de «el grito» (fig. 1); en la figura 8 aparece el ejercicio de piernas; en la figura 4 aparece el ejercicio costal; la figura 10 representa el ejercicio de la rotación corporal y la figura 11 es una especie de ejercicio de abdomen y espalda.

En cuanto a las imitaciones de los animales, estas figuras son semejantes al «Deporte de los cinco animales». Por ejemplo, las figuras 7, 15 y 16 imitan al ave; la figura 12 es una posición del oso y la figura 2 asimila al mono, etc.

Todo ello indica el vínculo histórico entre las figuras de

la tumba y el «Deporte de los cinco animales» creado por Jua-Tuo.

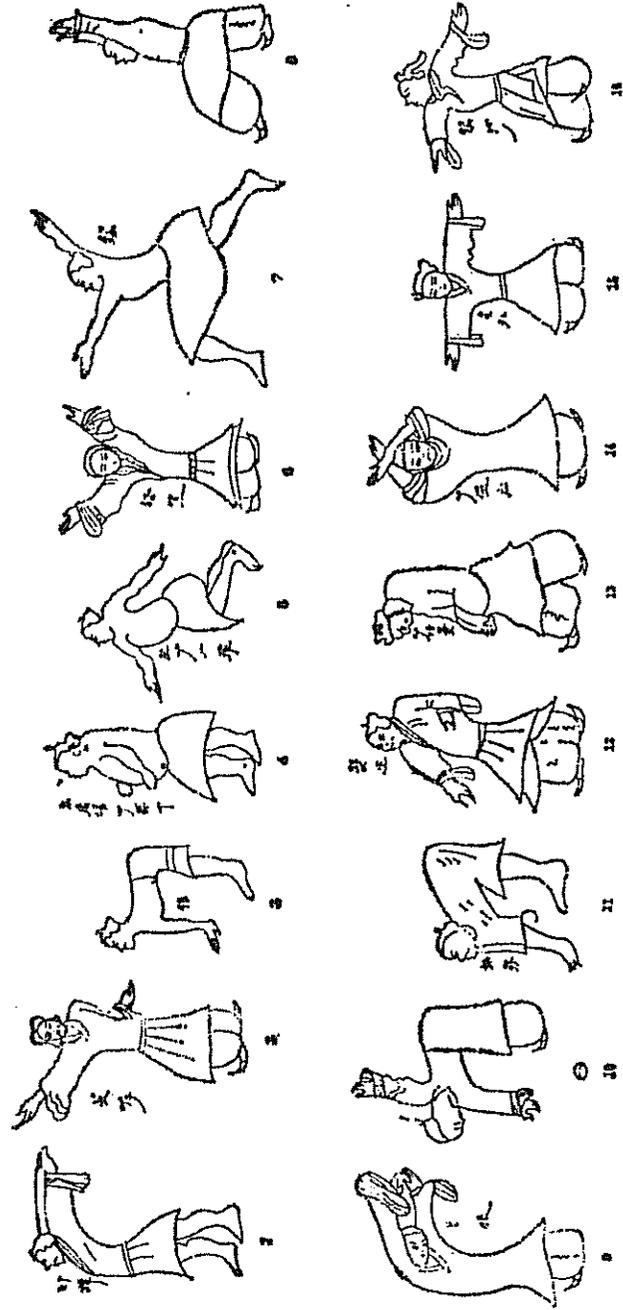
## 3. SOBRE SUS EFECTOS TERAPEUTICOS

Una buena parte de las figuras son acompañadas de las escrituras, refiriéndose directamente a las enfermedades de los miembros, el sistema digestivo, los órganos de los sentidos, incluso están relacionadas estrechamente con algunas enfermedades contagiosas. Lástima que estas figuras y sus escrituras sean tan simples que no las describen con claridad y mayor detalle. No obstante, se puede deducir con cierta exactitud los efectos terapéuticos de dichos ejercicios por medio de las descripciones similares de otras figuras antiguas. Por ejemplo, para curar la plenitud torácica y la obstrucción de los meridianos en general, se inclina el cuerpo con las manos y los pies tocando el suelo y se levanta la cabeza al máximo (fig. 11), y para tratar el dolor de la rodilla se flexionan las rodillas, etc. En resumen, estas indicaciones terapéuticas son iguales o por lo menos guardan una gran semejanza con los textos gimnásticos de las épocas posteriores.

## EPILOGO

Según la descripción de la tableta cronológica hallada en la tumba de Han, se sabe que el dueño pertenecía a una familia noble y era un general. La sepultura fue llevada a cabo hace dos mil cien años. Se han descubierto dentro de la tumba, además de abundantes armas, también bastantes obras medicinales. Por ejemplo, *Pulsología*, *Las 52 recetas*, y figuras en seda, tiras de bambú, etc.

Estas figuras no sólo son antiguas, sino que también son ricas en su contenido, que nos ofrecen pistas valiosas para investigar el desarrollo y la evolución de los ejercicios antiguos.



马王堆三号汉墓出土的帛画《导引图》的部份图形(虚线表示已残缺)

## INDICE

	Págs.
PROLOGO .....	3
El deporte terapéutico chino basado en la lucha de los cinco animales .....	5
Procedimientos fundamentales del deporte de los cinco animales.	6
El deporte de los cinco animales (sistema primero):	
Posición del oso .....	10
Posición del tigre .....	11
Posición del mono .....	14
Posición del ciervo .....	16
Posición de la cigüeña .....	17
El deporte de los cinco animales (sistema segundo):	
Posición preparatoria .....	19
El tigre sube a la montaña .....	22
El ciervo levanta la cabeza .....	23
El mono mueve los brazos .....	24
El oso lanza una zarpa .....	25
La cigüeña vuela inclinada .....	25
El tigre busca su alimento .....	26
El ciervo encoge su cuello .....	27
El mono coge la fruta .....	28
El oso lanza dos zarpazos .....	29
El vuelo horizontal de la cigüeña .....	30
El tigre baja de la montaña .....	31
La larga carrera del ciervo .....	31
El mono mira la luna .....	32
El oso circula sus garras .....	33
La cigüeña despega .....	34
El tigre mira hacia atrás .....	34
El ciervo extiende su pierna .....	35
El mono ofrece sus frutas .....	36

	<u>Págs.</u>
El oso oscila su espalda ... ..	37
La cigüeña planea ... ..	38
<b>El deporte de los cinco animales (sistema tercero):</b>	
La lucha del tigre ... ..	41
La lucha del ciervo ... ..	51
La lucha del oso ... ..	58
La lucha del mono ... ..	61
La lucha de la cigüeña ... ..	68
<b>El deporte de los cinco animales (sistema cuarto):</b>	
Métodos de practicar el ejercicio Tai-Chi ... ..	76
El efecto terapéutico del deporte de los cinco animales ... ..	76
Observando el deporte de los cinco animales a través de las figuras deportivas halladas en el sepulcro «Ma-Wang-Tuei» número 3 de la dinastía Han ... ..	79
<b>EPILOGO ... ..</b>	<b>81</b>