

Dr. Hua To y los Cinco Animales
Por Isabel Vera

- Sumario
 - Introducción
 - Contexto histórico de China
 - Datos Biográficos del profesor Hua To
 - Contexto histórico después de Hua To y anterior a Hua To
 - Entradillas
 - Explicación del origen de la utilización de animales
 - El Reino del Agua/Madera/Fuego/Tierra/Metal
 - Descripción Objetiva del Tigre/Ciervo/Mono/Oso/Pájaro
 - Ejercicios 1 y 2 del Tigre/Ciervo/Mono/Oso/Pájaro-Anatomía para el movimiento:
-Beneficios
 - Signos que hablan de la energía del Riñón/Hígado/Corazón/E-Bazo/Pulmón
 - Entradilla sobre el elemento Agua/Madera/Tierra/Fuego/Metal
 - El Tigre/Ciervo/Mono/Oso/Pájaro va más allá de un ejercicio
- Conclusión: La Revelación de los cinco movimientos
- Texto de Lao Tse
 - Bibliografía

Entre cientos de textos, entre libros chinos, entre muchos caminos buscados, entre biografías de sabios que han buscado respuestas a preguntas difíciles, he realizado un corta y pega, insertando textos y textos que al igual que un hilo de seda ha quedado cosido con fuerza en mi interior. La potencia de un conocimiento que nos viene de oriente, que zigzaguea con estructuras occidentales pero que con su mestizaje fusionamos esencias de sabios que gotean entre nuestros días:

El Qi Gong:

Un entrelazado de ejercicios y respiración que se convierten en un verdadero paisaje de comunicación corporal. Decir que mejoran la flexibilidad, la concentración, la fortaleza, serían cualidades aplicables también a otros deportes. Va más allá.

La expresión de un interior que se refleja en el color de nuestra piel, en la expresión de nuestros ojos. La potencia de unos "Tesoros" internos como son nuestros órganos y su energía se expande y se expresa hacia fuera.

Hablar de la extensa China, del Profesor Hua To, de la Medicina Tradicional China no es tarea fácil.

Mucho menos fácil es intentar entender, Por qué eligió un Tigre, un Ciervo, un Oso, un Mono, un Pájaro.

Con mezclas de entradillas literarias, con pedazos de historia, con citas del libro *Su Wen*, con ejercicios de Qi Gong, con anatomía visual, con una semiótica corporal que refleja nuestra fábrica interna.

Tenemos un cuerpo humano que bulle continuamente como una sopa y emite señales hacia el exterior de nuestra piel.

Aquí queda eso.

Trocitos de textos ficticios que hilvanan un tejido de datos.

En un espacio entre pinceles con anillas de cerámica de Jade y pelo de caballo el profesor Hua To contrata a más de doscientos astrólogos chinos. Los invita a sentarse y a dedicarse a tomar notas durante años y años. Los invita a leer entre el cielo y la tierra.

Pinceladas históricas para incluir una biografía

-Pinceladas extraídas del compendio de Medicina China de Eric Marié-

Nos encontramos en la legendaria China en la unificación del Imperio Chino.

En la Dinastía Qin 221-206 antes de Cristo.

En la Dinastía Han 206-220 d. de Cristo que incluye la Xi Han (Han del Oeste) o Han anteriores, los Don han (Han del Este) o Han Posteriores, del año 25 al 220 d.C.

En este periodo hay dos médicos célebres son: Zhon Jing (150-219) y Hua To (?208).

Hua Tuo, cuya cronología precisa ignoramos, fue el gran cirujano de esa época. Desarrolló una práctica de la anestesia general, a base de cáñamo indio. Se le atribuyen numerosas operaciones espectaculares (laparotomía, el injerto de órganos, resecciones intestinales...), algunas de las cuales probablemente pertenecen a la leyenda. Acupuntor e impulsor de métodos de hidroterapia.

El médico Hua To se especializó en una antigua terapia a base de respiración y ejercicios denominada Yao Yin (Inducir y Guiar). Se trata de un método para inducir a penetrar en el cuerpo y para guiarla luego hacia los diferentes órganos y extremidades mediante determinados movimientos rítmicos. Hua To los utilizaba para curar enfermedades respiratorias y circulatorias, así como casos de estreñimiento, artritis y reumatismo, fatiga y depresión, complementándolos con recetas de hierbas y terapia dietética.

A él se le debe el primer anestésico elaborado en China, una receta a base de datura, rododendro y acónito que le permitió efectuar operaciones de importancia. La cirugía china comienza y acaba aquí. Muy poco después las autoridades confucianas promulgaron una estricta prohibición contra la disección del cuerpo humano, tanto vivo como muerto, ya que consideraban el cuerpo como un precioso don de los padres y los antepasados y por extensión contra uno mismo.

Hacia delante la historia en China sigue con:

-Un periodo posterior De los Tres Reinos (220-265) a las Dinastías del Norte y del Sur (420-589)

-Dinastía Sui (589-618) y Tang (618-907)

-Dinastía Song del Norte (960-1127)

-Dinastía Jin (Norte) (1115-1234), Song (Sur) 1127-1279) y Yuan (1277-1367)

-Dinastía Ming (1368-1644) y Qing (1644-1911)

-Época contemporánea

Hacia atrás la historia de China precede con un:

-Periodo Legendario

-Época Preimperial o de las Tres Dinastías (San Dai)

-Época de Primavera y Otoños (Chun Qiu) y de los Reinos Combatientes (Zhang Guo)

Queridos amigos por un momento hemos de dejar de ver con ojos occidentales. Nos disponemos a colocarnos unos anteojos que nos alargan el contorno del ojo y nos admite una piel más amarilla. Nos imaginamos a un Emperador Amarillo, un Gran Río Amarillo y las tres plantas Yuan - Scutellaria Baicalensis, Coptis Chinensis, Phellodendron Amurense- que quitan calor interno en los tres Jiaos del cuerpo.

El uso de los animales se remonta a la época de la Dinastía Han, que gobernó durante cuatro siglos, entre los años 206 a. C. y 220 d. C. No obstante se cree que se originaron en tiempos del primer emperador, Qin Shi Huangdi, que reinó entre el 221 y el 210 a.C.

En aquel tiempo China era un país fundamentalmente agrícola y las predicciones de los astrólogos de la corte servían para regular las tareas esenciales, como sembrar y cosechar, y que después debían ser comunicadas a las comunidades de campesinos.

Para llevar a cabo predicciones, los antiguos astrólogos imperiales organizaban equipos de observadores que tomaban esmeradas notas basadas en los movimientos de las estrellas en el cielo nocturno.

El profesor Hua To acumula datos de sus doscientos observadores contratados y asocia las cualidades del elemento Agua con el Tigre.

EL REINO DEL AGUA-el tigre

El movimiento del Agua y el Tigre se relaciona con el RIÑÓN y la VEJIGA

Las funciones del Riñón: a nivel físico almacena la esencia y controla la reproducción, el crecimiento y el desarrollo. Producen médula y sangre, producen tejido óseo y también se relacionan con las glándulas suprarrenales.

Descripción objetiva del Tigre

Del Nepal al sudeste chino pasando por Taiwan y Sumatra habita los bosques montañosos.

Mamífero, felino de gran tamaño, con pelaje.

Se piensa que la forma actual **se originó en el norte de Asia** durante el pleistoceno y después se extendió hacia el sur.

Desprende poder. Piensa y luego salta extendiéndose. **Vigoroso.** Tiene zarpas y uñas.

Su pelaje anaranjado en su área ventral o intermedia es blanquecina, las rayas varían desde marrón oscuro hasta **el negro**. Las hembras tienen menos rayas, menos de cien. El patrón de rayas es único en cada ejemplar como nuestras huellas dactilares. Las rayas como camuflaje. Las Rayas están en el pelaje y en la piel.

El tigre tiene capacidad de Rugir.

Es un **excelente nadador**, puede sorprender y cazar piezas en el agua. Como la mayoría de felinos se cree que tienen cierta visión del color.

Ejercicio 1 y 2 del Tigre-Anatomía para el movimiento

Cualidad motriz: Fuerza

Espíritu: Valiente y Fiero

El ejercicio Hu Yu, El tigre alza las garras

El ejercicio el tigre salta

Beneficios:

Se realiza una extraordinaria extensión de toda la espalda y de los Meridianos de Riñón y Vejiga.

Se fortalecen lumbares y rodillas, piernas, espalda, brazos. Mejora la visión.

Es bueno para artritis al abrir y cerrar las manos con las garras del tigre.

Mejoras el Sistema Digestivo al hacer un estiramiento hacia arriba de toda la musculatura abdominal.

Con el ejercicio del Tigre se trabaja todo el meridiano de Vejiga que tiene 67 puntos. Constituyen una maravilla la utilidad de sus puntos.

-En las 12 Ramas Terrestres, La tercera rama es Yin, reverenciar, Tigre

Número Nombre Significado usual Animal Hora Direcc. Period.

III YIN Reverenciar Tigre 3-5am ene primavera

Con el movimiento del tigre se realiza una reverencia en la que estiras al máximo toda la espalda.

El Tigre va más allá que un simple ejercicio

Símbolo del Yo y el Ego según Hua Tuo. /s. III d. C.) Al Ego hay que combatirlo como al Tigre. El Tigre exhibe su poderío el Ego también.

El Tigre mira con mucha concentración (mente). La mente se trabaja muy bien a través del meridiano de Riñón y Vejiga. La demanda neurótica de cosas por ejemplo indica una gran deficiencia de Riñón.

A través del Meridiano de Vejiga se pueden tratar alteraciones del Shen.

Incluso se pueden encontrar interrelación de los 5 movimientos y el psicoanálisis:

-Explicación de los puntos Shu según José Luis Padilla-

PUNTOS SHEN: a 3 Cun de distancia de la columna

V42 PO HU-Carisma

D3-D4

Controla el alma sensitiva del Po (Metal). Está indicado en trastornos de la vida instintual, al cual ha que tratar de hacerle más espontáneo y más primitivo, porque nuestro Shen es primitivo.

V44 SHEN TANG-Mente D5-D6
Representa al Yo, el cual busca la forma de satisfacer al ello.

V47 HUN MEN-Puerta del Alma o del Espíritu D9-D10
Según Ling Shu estaría indicado en los dolores morales del Corazón.

V49 YI SHE-Casita de la Imaginación D11-D12
En V45 y V49 se ubica el SuperYo, que controla la reflexión, la capacidad de discernir. Es el controlador, el estratega y debemos procurar domesticarle (Aquí está el Tigre), hacerle más flexible. Con esto además contribuiremos a que el Bazo distribuya mejor y envejeceremos más lentamente.

V52 ZHI SHI-Despacho de la voluntad y de la memoria L2-L3

(Nota:

En un libro de Yves Réquena al Tigre lo pone como elemento Madera.

"La Gimnasia de la Gente Feliz. Qi Gong" pag.40.

Medicina China Guía para tu bienestar. El Tigre es elemento Madera. Pag.132.)

DECORADO-entradilla

Entre paredes que huelen a Eterna Armonía, los doscientos observadores chinos contratados por Hua To no cesan de escribir sobre un escenario:

En el que domina el fondo negro. Parece que estamos mirando al norte. En el norte hace frío. El frío genera el agua, el agua genera la sal, la sal genera los riñones, los riñones generan las médulas y los huesos. La médulas generan el hígado y los riñones controlan los oídos. Es el reino de la actividad de la Vida. Todo está en el Su Wen.

(Invierno-frío-mercurio-seis-cerdo-leguminosas-5ª nota-Salado-podrido-genitales-oreja-hueso-gemido-miedo-temblar-cintura-muslo).

Signos corporales que nos hablan de la energía del Riñón:

El pelo, su brillo su cantidad, su fuerza, su crecimiento.

El tamaño de las orejas. Un día un profesor chino explicaba que el tamaño de la oreja nos orienta en el tamaño de nuestros riñones.

Los dientes blancos y sanos, oscuros y con caries o con pérdidas de piezas.

"El Riñón florece en los oídos, nutre los huesos y el pelo" Niejing

Dejamos tranquilo por un momento el movimiento del agua y nos trasladamos a observar el movimiento de la madera.

EL REINO DE LA MADERA-el ciervo

Sentados en la verde hierba oigo el viento interno y externo dentro de mí. Hay una atmósfera ácida.

El movimiento del ciervo se relaciona con el meridiano de Hígado y Vesícula Biliar. Función del hígado: a nivel físico almacena la sangre y regula la circulación uniforme del Qi.

Descripción objetiva del Ciervo:

Es un **herbíboro**.

Esbelto, robusto, bien conformado y de porte majestuoso y altivo.

Su corpulencia puede variar de modo considerable. En sus huellas se marcan perfectamente dos pezuñas de unos 6-7 x 8 cm. En el macho.

Es tímido y miedoso a veces parece poco astuto.

El ciervo es más activo durante el amanecer y el atardecer. Su periodo de menor actividad es el centro del día.

Es una especie marcadamente **errática**, de modo que rara vez pasa más de un día en un mismo lugar.

Su alimentación: es un fitófago puro. Come pasto, prefiere gramíneas y hierbas. El macho tiene **cornamenta** la hembra no.

Curiosamente la patología de hígado en MTC es errática. Cuando a alguien los dolores van cambiando de lugar en el cuerpo te indica Viento Interno en Medicina Tradicional China.

Ejercicios del Ciervo. Anatomía para el movimiento

Cualidad motriz: Torsión

Espíritu: tranquilo y contemplativo

El ejercicio Lu Di, el ciervo cornea

Con los puños cerrados se dirigen hacia el lado derecho para coger impulso y iniciar una torsión del cuerpo hacia la izquierda en la que presionas el estómago, bazo páncreas.

Las manos se transforman en la cornamenta del ciervo: dedos corazón y anular flexionados hacia el interior de la mano (Presionas PC8), dedo anular, índice y pulgar estirados.

El codo izquierdo presiona las costillas cerca del punto Hígado 13.

Beneficios:

El sistema digestivo mejora. Trabajas la visión. Los ojos han de mirar al tobillo contrario del lado donde has realizado la torsión. El estiramiento y torsión de la musculatura abdominal beneficia a la energía del hígado.

"Del Este surge el color Verde-azul que:

genera viento, el viento genera madera, la madera genera lo ácido, lo ácido genera el hígado, el hígado genera los tendones, los tendones generan el corazón y el hígado controla los ojos.

Si la circulación de la madera es deficiente, resulta en algo llamado paz debilitante; si en exceso, Propagación de Energía Vital.

So Wen, cap. 5 y 70

(El este-primavera-viento-jupiter-ocho-hierba madera-gallina pollo-cebada avena trigo-3ª nota- verde ácido agrio-acre-rancio-hígado ojo-músculo tendón grito-colera-empuñar-garganta-nuca-cuello)

Signos de la energía del hígado:

El rojo en la mejilla izquierdo, en la esclerótica del ojo, los suspiros, los cambios de humor, Sensación de distensión en los hipocondrios y en el pecho, el pulso de cuerda.

Antiguamente a los guerreros se consideraban Grandes Vesículas.

El Ciervo va más que un simple movimiento

Parece un animal inquieto, vigilante, elástico. Su movimientos ascienden como la energía de la madera, se expanden.

REINO DEL FUEGO-El Mono

Entre tapices bordados con hilos de sedas, entramos en el REINO DEL FUEGO. El Emperador lo gobierna todo.

El movimiento del fuego y el Mono se relaciona con El Corazón y El Intestino Delgado. El corazón es el Emperador y es el motor que gobierna los vasos sanguíneos.

El mono es rápido como un destello. El primer símbolo que representa el mono parece el esfuerzo de un pintor por evocar un destello de luz con un solo trazo.

Descripción objetiva del mono

Es un término que corresponde a un amplio conjunto de primates con movimientos muy similares al hombre.

Es gracioso.

Es **ágil, rápido**, salta de rama en rama.

Siempre está muy activo. Es **hábil**, flexible.

Ejercicios del Mono. Anatomía para el movimiento

Cualidad Motriz: Habilidad y rapidez

Espíritu: alerta

El ejercicio Yuan Ti, El mono levanta las patas

Beneficios:

Presionas con los puntos pozos de los dedos apretados en el punto Hígado 13.

Mejoras la visión al mirar adelante y hacia atrás. Expandes brazos. Fortaleces piernas.

Los brazos se expanden, los pulmones también.

El sur-verano-calor-Marte-siete-fuego-cabra, oveja-mijo glutinado-4ª nota-rojo-amargo-chamuscado, quemado-corazón-oreja-lengua-vasos-sonrisa, risa-alegría-pecho, costillas

El Mono va más allá de un simple movimiento

Siempre está activo, es hábil, flexible, rápido. Es un animal muy vivo.

Su comportamiento es enérgico, radiante y expansivo.

Según Hua To representa la malicia.

El corazón controla el Shen. La energía del corazón se expande, el mono también.

El Shen se ve en los ojos. Una persona con buen talante tiene buen Shen.

En las doce Ramas Terrestres es la novena:

Número	nombre	Significado usual	Animal	Hora Direc.	Period.
IX	Shen	Expedir	Mono	3-5pm	oso Pin.Otoño

Entre piedras y telas rojas me dirijo hacia el sur, allí donde hay calor y simpatía, donde los únicos ruidos que se oyen son las risas del espíritu.

EL REINO DE LA TIERRA-el oso

Se relaciona con el meridiano del Estómago y el Bazo.

El Bazo Páncreas se localiza en el centro del tronco, regula la transformación y el transporte de la energía vital, además controla el tejido muscular.

Descripción objetiva del Oso

Tiene garras más largas en sus patas delanteras.

Come hierba, **raíces**, insectos, pescado, fruta y pequeños mamíferos. Le encanta el salmón.

Normalmente viven solos, si hay una fuente de alimento **no tienen inconveniente en reunirse para alimentarse juntos.**

Son mamíferos enormes, omnívoros que a pesar de su temible dentadura comen frutos.

Con sus pesados cuerpos y sus poderosas mandíbulas se encuentran entre los mayores carnívoros que viven en la Tierra.

Se mueven con un caminar pesado, **apoyando toda la planta del pie**. Es por lo tanto un animal plantígrado.

Poseen orejas cortas y cola rudimentaria.

Ejercicio 1 y 2 del oso-anatomía para el movimiento

Ejercicio Xion Yun:

El oso se rasca la pancha con movimiento circular del abdomen, sin mover las caderas.

Beneficios:

Trabajas y tomas conciencia de todos los órganos en el interior del abdomen. Movilizas y realizas un penetrante masaje de la musculatura abdominal, la masajeas también con las patitas delanteras del oso por debajo del ombligo. El ejercicio sigue el movimiento de caída como la gravedad de la tierra.

En el oso 2: Te sueltas. Desprendimiento espontaneidad. Trabajas la parte baja de la espalda, el sacro, la garganta.

Signos claves de tierra

Debilidad muscular, labios grandes o pequeños, sequedad de los labios. Darles vueltas a las cosas. Exceso de dulce. Falta de concentración

Estoy envuelto entre tierra, estoy enraizado, no me falta el alimento. Hay una atmósfera húmeda. No dejo de darle vueltas a las cosas. He de suprimir el dulce.

Centro-verano tardío-humedad-Saturno-cinco-tierra-vaca buey-mijo común-1ª nota-amarillo-dulce-perfumado-bazo-boca-carne-canto-reflexión, eructar, vómito-columna vertebral

EL Oso va más allá que un simple movimiento

Trabaja Estómago-Bazo, el Centro

Simboliza la Fuerza, la Estabilidad, Potencia. Son todas cualidades Tierra.

Cap. 25 SuWen

...¿ Qué quiere decir cuidar el ser?

Para cuidar el ser hay que seguir las leyes del Cielo y de la Tierra.

El hombre está asentado en la Tierra pero depende de la actividad de todo el Cosmos.

La ritmología terrestre podría estar representada por los movimientos de rotación de la Tierra sobre su eje....

Así son los movimientos del oso. El oso trabaja rotación y círculo.

El Oso sigue el movimiento centrípeto de la tierra y sigue la inercia de la gravedad.

Trabajas y fortaleces el sacro. Fortaleces la zona del perineo.

EL REINO DEL METAL-el pájaro

Se relaciona con el meridiano de Pulmón e Intestino Grueso.

A nivel físico: los pulmones regulan el Qi, la respiración y el tránsito de agua en el cuerpo, también controla el tejido epidérmico.

Oeste-Otoño-sequedad-Venus-Nueve-Metal-Caballo-arroz-2ª nota-Blanco-Picante-Carne cruda-rancio-pulmón-nariz-piel-llanto-tristeza-toser, escupir-hombro, espalda

Descripción objetiva de el pájaro

Aves: animales vertebrados de sangre caliente, que caminan y saltan o se mantienen sobre las extremidades posteriores.

Las extremidades anteriores están modificadas como alas cuyas características anatómicas **están adaptadas para volar**.

Su cuerpo está recubierto de plumas y las aves actuales tienen un pico córneo sin dientes.

Para reproducirse ponen huevos que incuban hasta la eclosión.

Las aves habitan en toda la tierra y también en todos los océanos.

Sus comportamientos son diversos y notables, como la anidación, la alimentación a sus crías, la migraciones, el apareamiento. La tendencia a la asociación en grupos.

La comunicación entre las aves es variable y puede iniciar señales visuales, llamadas y cantos.

Algunos emiten gran diversidad de sonidos y se destacan por **su inteligencia** y por su **capacidad de transmisión cultural de conocimientos** a nuevas generaciones.

Ejercicios 1 y 2-anatomía para el movimiento

Cualidad motriz: Gracilidad y elegancia

Espíritu: sereno

Niao Shen, El pájaro extiende sus alas

Niao Fei, el pájaro vuela

Beneficios:

Ampliación y mejora de la capacidad respiratoria. Expansión del tórax, se desbloquea.

Fortalecimiento de piernas y equilibrio. Con la flexión de la rodilla también fortaleces lumbares. Mejora de equilibrio. Aumentas armonía. Mejora la energía del pulmón y el Qi general del organismo. Fortaleces Dan Tien Medio.

Signos claves del metal:

Oír los sonidos de la respiración. Ver si es fuerte, ruidosa, entrecortada, débil, si hay astenia. Rojez en el pómulo izquierdo.

El pájaro va más allá de un movimiento

Trabaja Pulmón. Es el elemento que más Qi tiene.

El Po: es el shen, el alma vegetativa que emana del pulmón en relación con la interiorización y el instinto de conservación. Simboliza la longevidad (La Grulla).

Representa el movimiento que siempre vuelve al centro. Energía centrípeta.

La Revelación de los cinco movimientos

Aquí partimos de un camino único que se convierte en muchos caminos. Un movimiento hacia el interior de uno mismo donde no hay límites ni miedos. Fortaleces fuera y dentro. Cada uno lleva sus pasos y sus ritmos. Hay respeto por la evolución de cada cual. Tu fortalecimiento interior lleva a descubrir un danzarín inquieto con ganas de saber más y donde vas encontrando Maestros que saben más que tú. La vida te los

va poniendo y tú los aceptas.

La prevención no está asentada en nuestra cultura. El Qi Gong es una forma de cuidar nuestra esencia. Aquí a veces lo aprendemos después de haber deteriorado demasiado nuestro físico, pero incluso así es efectivo.

A nivel interno el Qi Gong realiza, produce..... una descomposición de estructuras internas rígidas que chispean y dejan salir la esencia de uno. Te sorprende un ser desconocido que no deja de bailar hasta que salen notas de tu cerebro.

Nos hemos alejado de las cualidades de la Tierra. La Madre Tierra. La comprensión, el apoyo, el cobijo. El respeto por las diferencias. Con el Qi Gong enraizas. Te pones al lado de un árbol y lo miras de igual a igual.

Al final no sé si esto se ha convertido en un potaje. Un potaje chino. Aquí queda.

De todas formas Hua To forma parte de los maestros legendarios de la China Antigua. Su opinión sobre el cuerpo humano revela la concepción con la que se abordaba la gimnasia en esa época.

Hua To creó el Wu Qin Xi o "Juego de los 5 animales" que imita los movimientos del tigre, del oso, del ciervo, de mono y del pájaro. Pero esos movimientos no son sólo miméticos. "Se asocian al trabajo interno" o "trabajo del aliento" (Nei Gong en Chino). Así el método de los 5 animales ya era considerado como un trabajo sobre los 3 tesoros: el Jing, el Qi y el Shen; la esencia, el aliento y el espíritu.

Se trata de uno de los primeros ejemplos de un método que, por transformación, concentra aplicaciones a la vez en el campo de la medicina y en el arte del combate.

El profesor Hua To se debía quedar maravillado observando la sigilosidad y la agresividad del Tigre, el cambiante Ciervo, el potente Oso, el inquietante Mono y el movimiento firme y escurridizo del Pájaro, su vuelo, domina tierra y cielo, su longevidad. El poder del agua que se adapta a todo, la generación de la madera, la fortaleza de la estabilidad, la expansión del fuego, la elegancia del metal.

Hua To era médico taoísta, dicha doctrina implica realizaciones en el orden metafísico y no místico. La doctrina taoísta se dirige más hacia el mito y la cosmología que a la historia.; por eso el simbolismo y la imágenes tienen mayor importancia que los hechos históricos en cuanto tales.

Como todos los pueblos dedicados a la agricultura, los chinos han atribuido una gran importancia a los ciclos astronómicos y a su influencia en la sociedad humana y sus labores.

La tabla publicada por Hsu-Ti-Shan, indica cómo los "Brujos" y los analistas que rodeaban al rey campesino contribuyeron, cada uno por su lado, a su formación arcaica, de acuerdo con sus investigaciones, que tenían como denominador común las preocupaciones cósmicas, puesto que su asesoramiento se refería a la confección del calendario para asegurar la correspondencia armónica entre el cielo de las estaciones y el ciclo de la vida agrícola y social.

Hsu-Ti-Shan indica como antecedentes directos de la doctrina específica taoísta, la doctrina de los "brujos", y el I Ching, la "escuela de los números", la doctrina de las artes mágicas, de los adivinos, de los astrónomos-astrólogos, la del Tao Te, la medicina, la higiene sexual, la escuela del calendario, y la del Yin Yang, la doctrina de los cinco movimientos y la inmortalidad.

Un concepto clave y difícil de comprender: Wey-Wu-Wey: Hacer no haciendo

La idea taoísta es la de un retorno a la acción espontánea, como la del niño que juega, únicamente por jugar.

Otro valor importante en la China Tradicional es la alta estimación por la búsqueda de la longevidad que llevó a muchos médicos a unas prácticas respiratorias similares a las del yoga hindú seguramente importadas de la India.

Los espíritus Shen de la naturaleza Yang son celestes y luminosos.

Los inmortales (Sheng Jen), los sabios. Son inmortales por haber emanado directamente del Tao, mucho antes de la creación del cielo y de la tierra. Son los que vivían eternamente.

Señalar la función muy importante en la tradición taoísta de la estrella polar y de la constelación de la Osa Mayor, representada mediante el símbolo de la cigüeña (pájaro).

La clave del Qi Gong se encontraría buscando esencias de todos estos conceptos y técnicas respiratorias en las que el trabajo que realizas es de un fortalecimiento

de los tres Dan Tien. El primer Dan Tien está por debajo del ombligo a cuatro dedos de este, hay un punto que corresponde a un punto que tonifica Riñón. El Cielo anterior, nuestra esencia, nuestra herencia.

Los observadores se van retirando después de años y años tomando notas. Hua To les agradece su esfuerzo. Nada es en vano. Nada queda diluido en el olvido. Nuestro cuerpo toma como nuevo un conocimiento viejo, lejano. Se convierte en un amigo. Un aliado en el devenir diario.

¿Sabrías modelar tu alma
para que abrace lo uno sin dispersarse?
Sabrías armonizar tu respiración
y volverte tan suave y dúctil como un recién nacido?
Sabrías purificar tu visión interior
para que quede libre de defectos?
Sabrías amar a todos los hombres y gobernar tu vida
a través de la no-acción?
Sabrías abrir y cerrar las puertas del cielo
como una mujer?
¿Sabrías penetrarlo todo con la claridad y pureza interior
sin recurrir al intelecto?
Engendra y alimenta,
produce sin apropiarse, obra sin pedir nada a cambio,
multiplica sin gobernar...
Así es la virtud primigenia.

Tao Te Ching-Lao Tse

Bibliografía

-Enciclopedia Wikipedia

-Compendio de Medicina China. Fundamentos, Teoría y Práctica
Eric Marié. Edaf Madrid

-Los Fundamentos de la Medicina China
Giovanni Maciocia. Aneidpress

-Los Naufragios del Alma. Psicopatología en Medic. Trad. China
Toty de Naverán. Miraguano Ediciones

-La Acupuntura en la Senda de la Salud.
José Luis Padilla. Miraguano Ediciones

-El Tao de la Salud, el Sexo y la larga Vida.
Daniel Reid. Urano Ediciones

-Tao Te Ching
Lao Tse. Integral Ediciones.

-Tan Tien Chi Kung: Foundational Exercises for Empty Force and Perineum Power
Mantak Chia. Destiny Books Rochester, Vermont

-Apuntes de clase 1º Qi Gong

Me gustaría haber podido llegar a un análisis de los músculos y los movimientos de los cinco animales. Me gustaría haber llegado a realizar una tabla de ejercicios para cada movimientos. De momento se quedan en mi cóctel de ideas y virtutas luminosas de mi cerebro.

Isabel Vera
Licenciada en Ciencias de la Información-Publicidad.
Estudios de Shiatsu en la Escuela Japonesa de Shiatsu.
Técnico Superior en Medicina China.
Combinando conocimientos de comunicación y de la cultura china y japonesa
realiza clases Formación y talleres anti-estrés a directivos y empresas.
isa.vera.p@gmail.com

Practicante Qigong
Instituto Qigong
www.institutoqigong.com