

ZHAN ZHUANG

BA DUAN JIN



El Maestro Lam en la primera posición.

ZHAN ZHUANG

APRENDER A ESTAR DE PIE

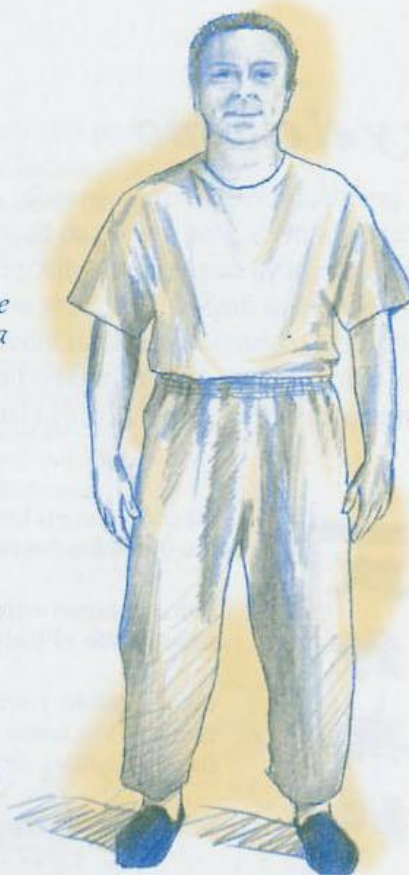
Mira hacia delante y ligeramente hacia abajo.

Deja caer un poco la barbilla de forma que la garganta no salga hacia delante. Libera toda la tensión de tu cuello.

Deja que los brazos cuelguen relajadamente. Deja caer los hombros y los codos.

Relaja las caderas y la barriga. Extiende la parte inferior de tu columna vertebral hacia abajo, de forma que ni la barriga ni las nalgas sobresalgan.

Mantén los talones a la misma distancia que los hombros. Nunca pongas los pies hacia dentro.



Inhala y exhala poco a poco sólo por la nariz. Mantén la boca cerrada, pero sin presión. No aprietes los dientes. Si se forma saliva, trágatela.

Exhala completamente y deja caer el pecho: esta es la postura ideal.

No pongas los dedos rígidos. Deja que se curven suavemente y estén ligeramente separados.

Abre las rodillas. Dóblalas muy ligeramente. Asegúrate de que no estén rígidas, en posición cerrada.

PRIMERA POSICIÓN

TIEMPO DE PRÁCTICA

Al principio, incluso esto que es lo más sencillo –estar quieto de pie durante pocos minutos– puede parecer imposible cuando lo intentes. Treinta segundos pueden parecer una eternidad; cinco minutos pueden parecer una agonía. El aburrimiento puede volverte loco. Estas

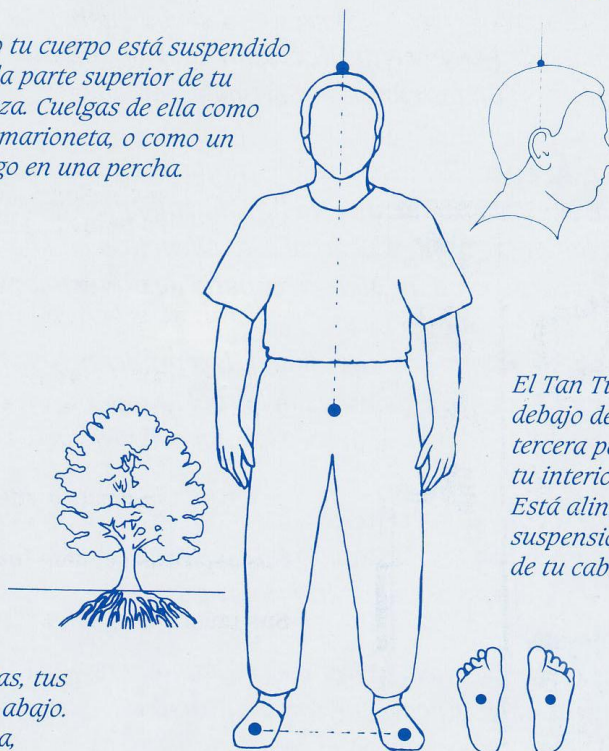
reacciones son simplemente la evidencia de la tensión constante de tu sistema nervioso y la prueba de que necesitas realizar este ejercicio. El Zhan Zhuang ha empezado a alertarte de la confusión de las pautas de energía de tu cuerpo.

ADOPTAR LA POSICIÓN

Cuando ya te sientas cómodo en esta posición, piensa acerca de las siguientes indicaciones. Adapta lentamente la posición de tu cuerpo para corregir el equilibrio y la posición.

Todo tu cuerpo está suspendido por la parte superior de tu cabeza. Cuelgas de ella como una marioneta, o como un abrigo en una percha.

El punto por el que estás suspendido está en línea con las puntas de tus orejas.



El Tan Tien está 3 cm. por debajo de tu ombligo, a una tercera parte del camino hacia tu interior (véase la página 42). Está alineado con el punto de suspensión de la parte superior de tu cabeza.

Desde debajo de las rótulas, tus raíces se extienden hacia abajo. De tus rodilla hacia arriba, te elevas como un árbol, en un reposo calmado, entre la tierra y el cielo.

Tu peso está distribuido uniformemente entre tu pie izquierdo y tu pie derecho. Tus raíces se hunden profundamente en la tierra, como las de un árbol.

El peso de tu cuerpo reposa en el centro de las plantas de los pies.

UN CAMPO DE ENERGÍA

A los chinos les gusta hacer ejercicio en presencia de los árboles, cuyo Chi es maravilloso. Los árboles están totalmente expuestos a los elementos, y obtienen su poder de todo lo que les rodea. Con sus raíces llegan a grandes profundidades en la tierra. Se elevan hacia arriba para recibir la luz. Sus troncos

fibrosos están llenos del flujo de la vida. Obtienen su fuerza de la tierra, del agua y de la lluvia, y del espacio que les rodea. En esto es en lo que pensamos cuando hablamos de «estar de pie como un árbol». Eres un campo de energía. Te nutres de todo lo que te rodea, como un árbol que se alza en medio de los elementos.



El Maestro Lam en la segunda posición.

«Sujetar la pelota», la segunda posición

El siguiente paso del entrenamiento Zhan Zhuang es empezar «Sujetando la pelota». Esta posición forma la base de muchos de los ejercicios más avanzados, y acelera la circulación interior de la energía por los pies, subiendo por todo el cuerpo, hasta las manos y la cabeza.

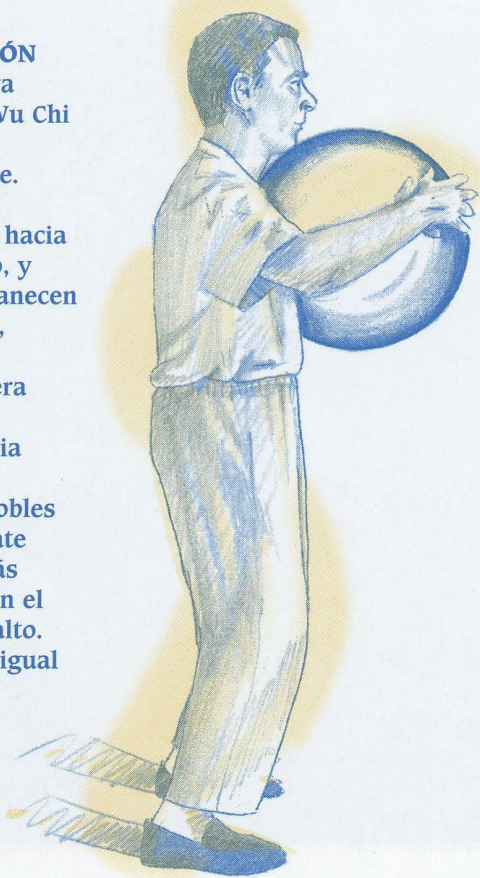
Intenta mantener la segunda posición durante un máximo de cinco minutos. Probablemente sentirás un dolor considerable debido a la tensión de tus hombros, brazos y rodillas. Esto es en parte fatiga muscular, y en parte la reacción de tu sistema nervioso. Ten paciencia. Nada de lo que estás haciendo es perjudicial. Estás volviendo a un estado original de la existencia. Tu viaje requiere disciplina y diligencia.

Mientras mantienes esta posición, imagínate que reposas sobre otras pelotas que aguantan todo tu peso (véase la ilustración de la página siguiente).

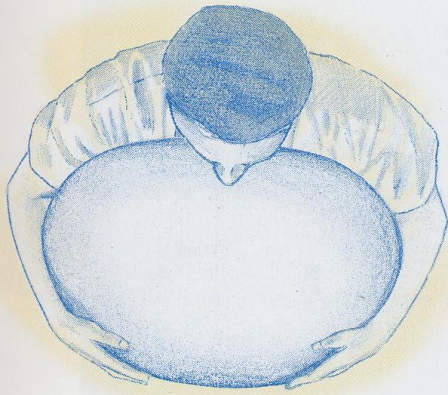
Para empezar, mientras estás de pie inmóvil, sujetando la pelota imaginaria, repasa todos los principios de esta posición (véase la página siguiente).

ADOPTAR LA POSICIÓN

Partiendo de la primera posición, la posición Wu Chi (véase la página 29), déjate caer ligeramente. Tus rodillas se doblan mientras te dejas caer hacia atrás. Tu cabeza, torso, y cinturón pélvico permanecen suavemente alineados, exactamente como si estuvieran en la primera posición. Tu columna vertebral se estira hacia atrás y se endereza naturalmente. No te dobles hacia delante. Imagínate sencillamente que estás apoyando las nalgas en el borde de un taburete alto. Tu peso descansa por igual en ambos pies.



1. Lentamente, mueve hacia delante los brazos y forma un círculo abierto frente a tu pecho a la altura de los hombros. Las palmas abiertas de las manos están encaradas a tu pecho. La distancia entre las puntas de los dedos de una mano y los de la otra es equivalente a 1-3 puños, 7-21 cm. La punta de los pulgares no debe estar por encima de los hombros. Las muñecas están a la misma distancia entre sí que los hombros. Los codos están ligeramente más bajos que las muñecas y los hombros. El ángulo entre la parte superior del brazo y el antebrazo es ligeramente superior a 90 grados.

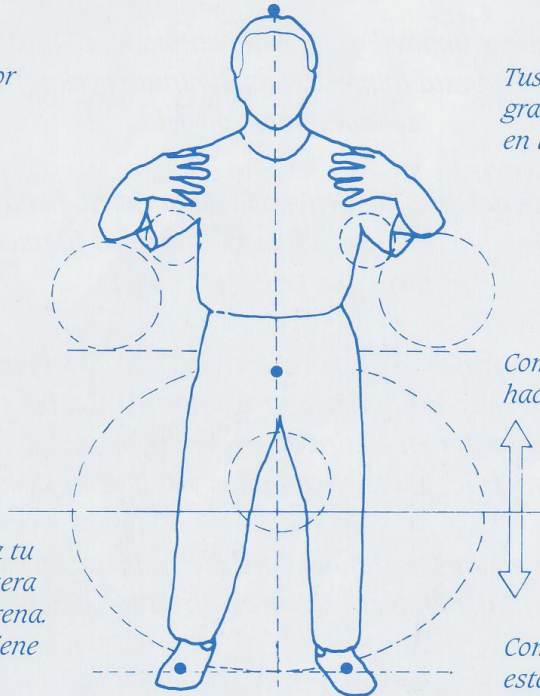


2. Imagínate que estás sosteniendo una gran pelota hinchada entre las manos, antebrazos, y pecho. La aguantas suavemente, sin presión. La pelota reposa naturalmente en la superficie interior del círculo formado por tus dedos, palmas, brazos y pecho.

Tus axilas y la parte superior de tus brazos se apoyan en dos pelotas pequeñas.

Tus muslos aprietan suavemente una pelota entre ambos.

Una pelota enorme aguanta tu peso detrás tuyo, como si fuera una pelota de playa en la arena. El peso en tus pies se mantiene ligeramente hacia delante.



Tus codos se apoyan en dos grandes pelotas que flotan en la superficie de un estanque.

Como un árbol, te alzas hacia el cielo.

Como un árbol, tus piernas están arraigadas en el suelo.

APOYARSE SOBRE PELOTAS IMAGINARIAS

VISUALIZAR LAS PELOTAS

Las pelotas son un elemento indispensable de este notable sistema. Debes visualizarlas claramente en tu cerebro. Al aguantar la pelota imaginaria en tus brazos, liberas cualquier presión

que oprima los lados de tu pecho y abdomen. Mantener la posición fortalece tu energía física y mental. Las demandas equilibradas, pero en aumento, de tus sistemas sanguíneos y

energéticos, aumentan la circulación en ambos. Las demás pelotas imaginarias son una gran ayuda para la relajación: aprende a apoyarte totalmente en ellas.

«Sujetarse la barriga», la tercera posición

Esta posición, en la que tus brazos forman una gran curva hacia abajo, es una progresión reposada de Sujetar la Pelota. Es un ejercicio potente por sí mismo, y también contribuye a acumular el creciente flujo de Chi en tu cuerpo y enfocarlo hacia el Tan Tien (véase la página 42).

Las pelotas imaginarias que te sostenían en la segunda posición también te ayudarán en ésta. Las pelotas te sirven de apoyo y reducen la tensión de los músculos (véase, también, la página 98). Si sostienes pelotas imaginarias entre los dedos puedes crear el mismo efecto. Una correa imaginaria alrededor del cuello también conferirá un apoyo adicional a tus brazos.

PREPARAR LA POSICIÓN

Adopta la posición Wu Chi (véase la página 29), luego dobla ligeramente las rodillas como harías en la segunda posición, dejándote caer unos 5 cm. Mantén la cabeza, el cuello, el torso y el cinturón pélvico en la misma postura relajada y erguida de la primera posición.

Lentamente sitúa los antebrazos formando un círculo delante del abdomen. Levanta y abre las manos ligeramente y déjalas en reposo como si sostuvieran un barrigón enorme. O si no puedes imaginar que sujetas una pelota hinchada entre las manos y la barriga.

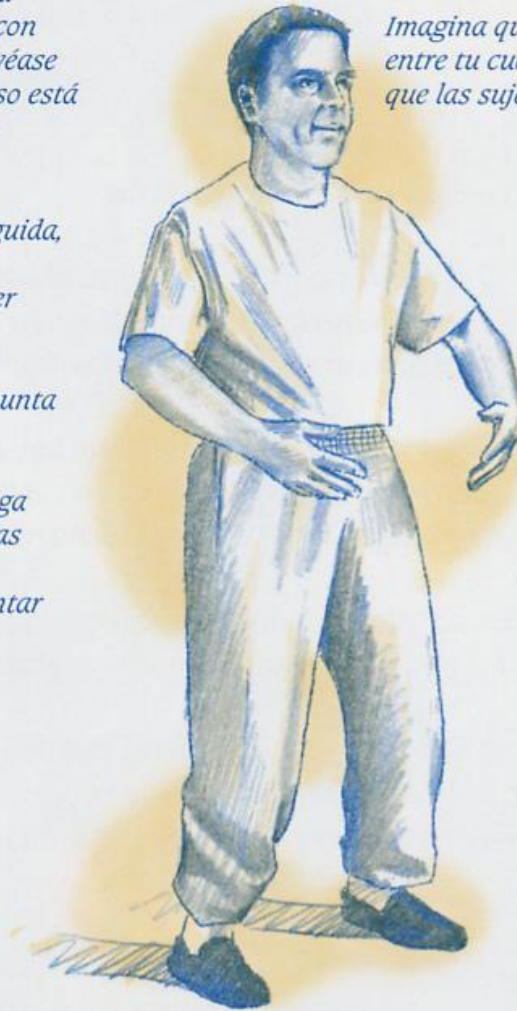


SUJETARSE LA BARRIGA

Tu cabeza está suspendida desde un punto alineado con las puntas de las orejas (véase la página 31). Todo tu peso está suspendido de este punto.

Tu espalda permanece erguida, y las rodillas dobladas. Al tiempo que te dejas caer unos 5 cm, asegúrate que las rodillas no están más adelantadas que la punta de los pies.

Sujeta la pelota o la barriga imaginarias con las puntas de los dedos. Los dedos de cada mano deben apuntar a la rodilla opuesta.



Imagina que hay una correa entre tu cuello y tus muñecas, que las sujeta (véase la página 99).

Sujetas la barriga o la pelota tan ligeramente que no existe ninguna tensión en las muñecas ni en los dedos. Las palmas de las manos no deben estar demasiado giradas hacia arriba. Deben estar relajadas, formando un ángulo con la circunferencia de la pelota o la barriga imaginarias.

Mantén los dedos separados para permitir que reposen entre ellos pequeñas pelotas imaginarias.



El Maestro Lam en la tercera posición.

«Estar de pie en la corriente», la cuarta posición

El entrenamiento Zhan Zhuang avanza por etapas. Los estudiantes progresan de una posición a la siguiente a un ritmo prudente. Por tanto, deberías pasar a esta posición sólo cuando notes que te sientes cómodo estando en pie en la posición previa durante, digamos, veinte minutos. Poco a poco estás adquiriendo una resistencia extraordinaria. La siguiente posición te llevará a un nuevo nivel de resistencia.



El Maestro Lam en la tercera posición

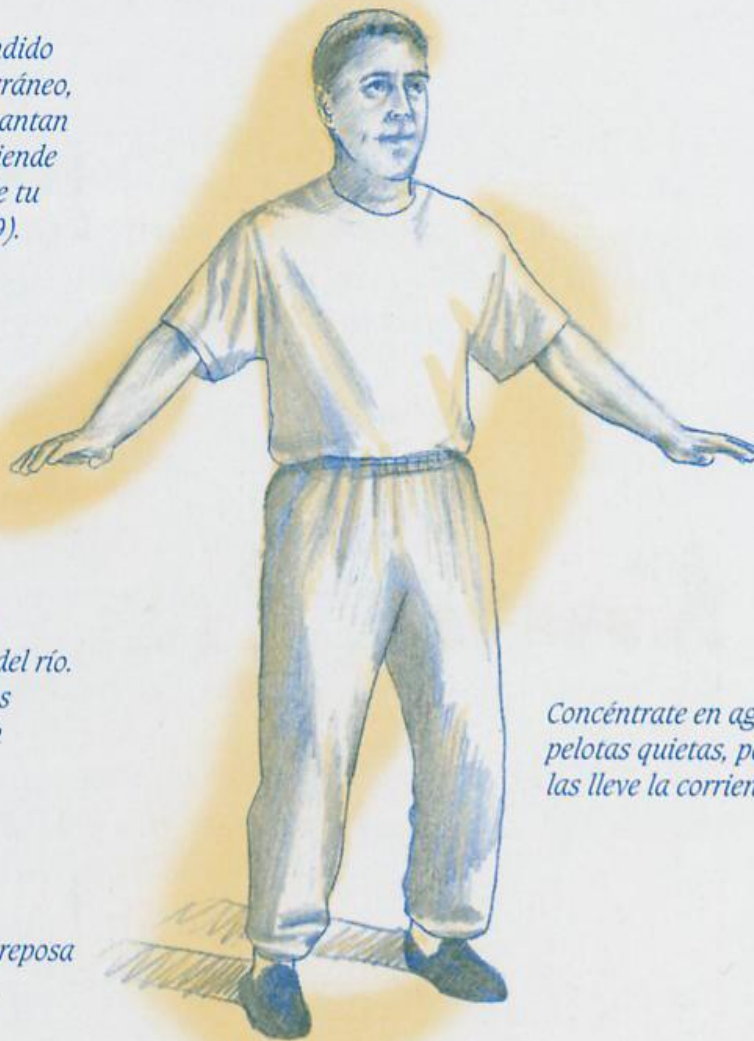
PREPARAR LA POSICIÓN

Imagina que estás de pie en un río, contra la corriente. Dobla las rodillas y sumérgete unos 10 cm. Luego levanta las manos a ambos lados a la altura de la cintura.

Imagina que estás suspendido por la parte superior del cráneo, y que tus muñecas se aguantan por una correa que se extiende desde la parte posterior de tu cuello (véase la página 99).

Las palmas y los dedos extendidos de las manos descansan paralelos a la superficie de la corriente del río. Imagina que aguantas dos pelotas, que se mantienen inmóviles en el agua (véase la página 99).

Imagina que todo tu peso reposa en las plantas de tus pies.



Concéntrate en aguantar las pelotas quietas, para que no se las lleve la corriente del río.

DE PIE CONTRA LA CORRIENTE

«Sostener la pelota delante de la cara», la quinta posición

Esta posición es con diferencia la más agotadora. Requiere mucho mayor esfuerzo de las piernas y los brazos, y por tanto requiere un nivel mayor de resistencia.

Incluso después de haber practicado las primera cuatro posiciones Zhan Zhuang durante algún tiempo, aumentando gradualmente la duración como se ha descrito, probablemente encontrarás que esta posición es extremadamente difícil de mantener. Casi con toda seguridad, muchos de tus músculos se tensarán y te parecerá que alguno de ellos va a explotar. Es probable que sudes profusamente y empieces a temblar (véase el Capítulo 3). No utilices estas sensaciones como excusa para dejarlo. Utiliza la mente para ordenar a los músculos que se relajen y ampliar la resistencia más allá del punto inicial de agotamiento muscular. Utiliza las pelotas imaginarias para reducir la tensión y imagina, como antes, que una correa que pasa por detrás de tu cuello te sujeta las muñecas en esta posición (véase la página 99).

PREPARAR LA POSICIÓN

Inclínate tanto como puedas –20 cm o más– cuidando de no extender las rodillas más allá de la punta de los pies. Dóblate como si fueras a sentarte, no como si quisieras arrodillarte. Tu peso debe recaer preferentemente en los talones. Inmediatamente sentirás la tensión de los músculos frontales de tus muslos. Respira normalmente.



Levanta los brazos y gira las manos hacia el exterior de forma que el revés de las manos quede a la altura de las mejillas.

Debes mantener alineados tres puntos esenciales: la parte superior de la cabeza, el Tan Tien y el punto medio de tus pies (véase la página 31).

Imagina que tus muñecas se sostienen gracias a una correa que se extiende desde la parte posterior de tu cuello.

Inclínate tanto como puedas, unos 20 cm, con la espalda recta. Apoya las nalgas en una pelota imaginaria, sin dejar que las rodillas se extiendan más allá de los dedos de los pies (véase la página 125).



Tus manos abiertas sostienen una pelota hinchada imaginaria delante de la cara. Empuja suavemente la pelota hacia fuera, como si la alejaras de ti, pero no tenses los músculos. Deberías imaginar que guías la pelota hacia delante.

Tus dedos están aproximadamente a la altura de los ojos. No deben estar por encima de tu cabeza.

Una segunda pelota imaginaria reposa en el arco formado por la parte superior de los brazos, los antebrazos, y el revés de las muñecas.

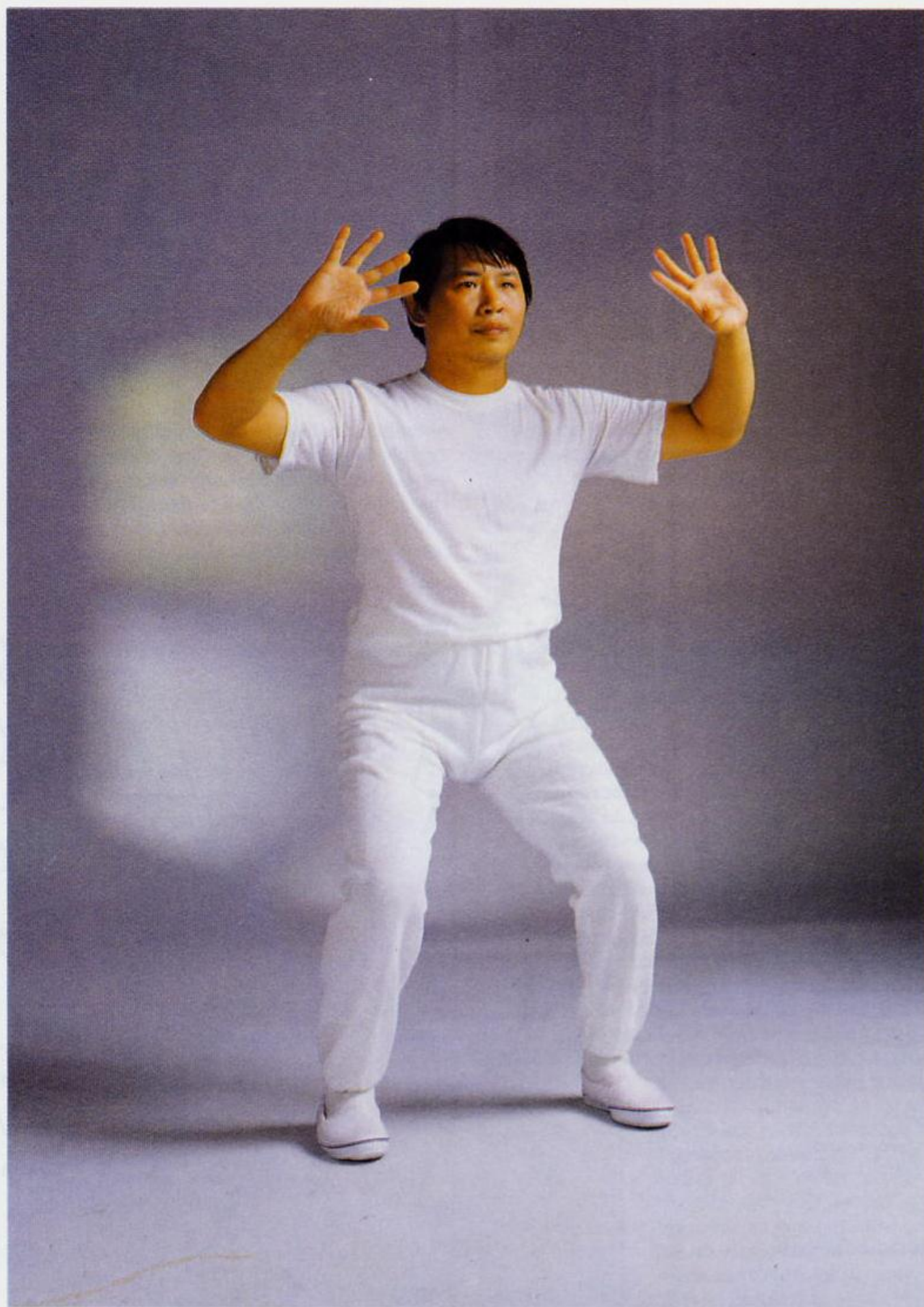
SOSTENER LA PELOTA DELANTE DE LA CARA

AUMENTO DE LA ENERGÍA

La quinta posición aumenta en gran manera el flujo de energía por el cuerpo. Eres como un un arco justo antes de lanzar la flecha, o como un atleta justo antes del pistoletazo de salida. Este efecto es el resultado de la presión en la circulación de tu Chi generada por los músculos de las piernas –un efecto que puedes sentir mientras aguantas la

posición y cuando te yergues para abandonarla.

Esta es una posición muy difícil. Intenta no doblar la cintura demasiado hacia delante. Haz todo lo que puedas para relajar la parte superior de la espalda y las caderas. Al principio no te resultará fácil, pero con el tiempo desarrollarás la capacidad física y mental suficiente para conseguirlo.



El Maestro Lam en la quinta posición

«El círculo completo»

Este ejercicio avanzado incluye todas las posiciones básicas Zhan Zhuang. Observa que la secuencia de movimientos no sigue el mismo orden en que los habéis aprendido. Se basa en el orden que genera un flujo máximo de energía. Lo ideal es que lo empecéis sólo si os lo aconseja vuestro instructor.

Descubrirás que es de gran ayuda poner algo de música suave durante este ejercicio. Si pones una cinta de 30 minutos, con un poco de práctica podrás progresar pausadamente a lo largo del círculo de posiciones en el tiempo correcto.

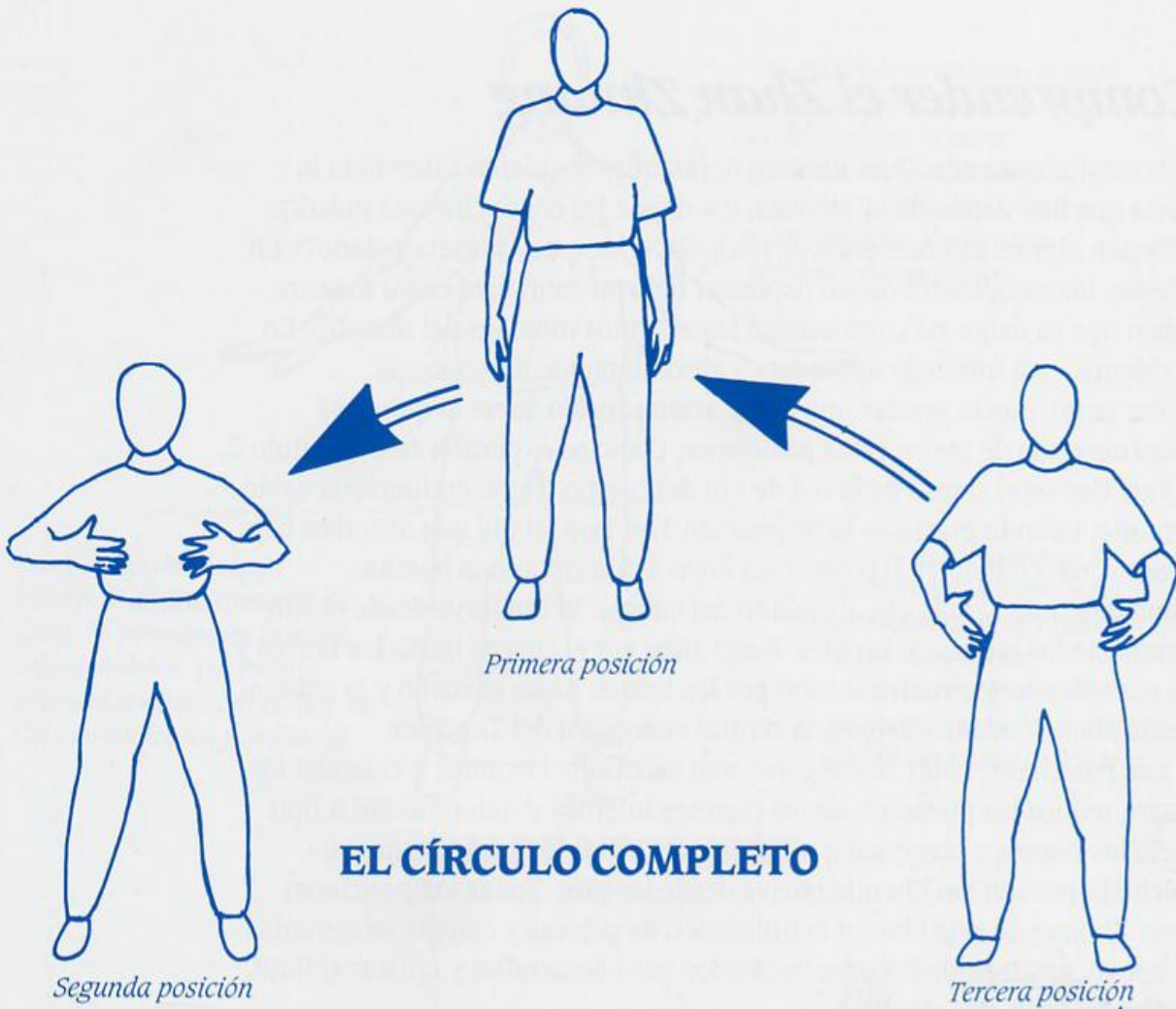
CONSEJOS PRÁCTICOS

Hay otros dos puntos que debes recordar: primero, puedes realizar el círculo completo con los ojos cerrados. Los ojos cerrados y la música suave contribuirán en gran manera a la relajación mientras realizas este intenso ejercicio. Segundo, observa que mientras te inclinas en la segunda y la quinta posiciones, tus brazos de hecho se elevan a posiciones más altas, y cuando te levantas en la segunda y tercera posiciones, volviendo a la primera posición, los brazos bajan.

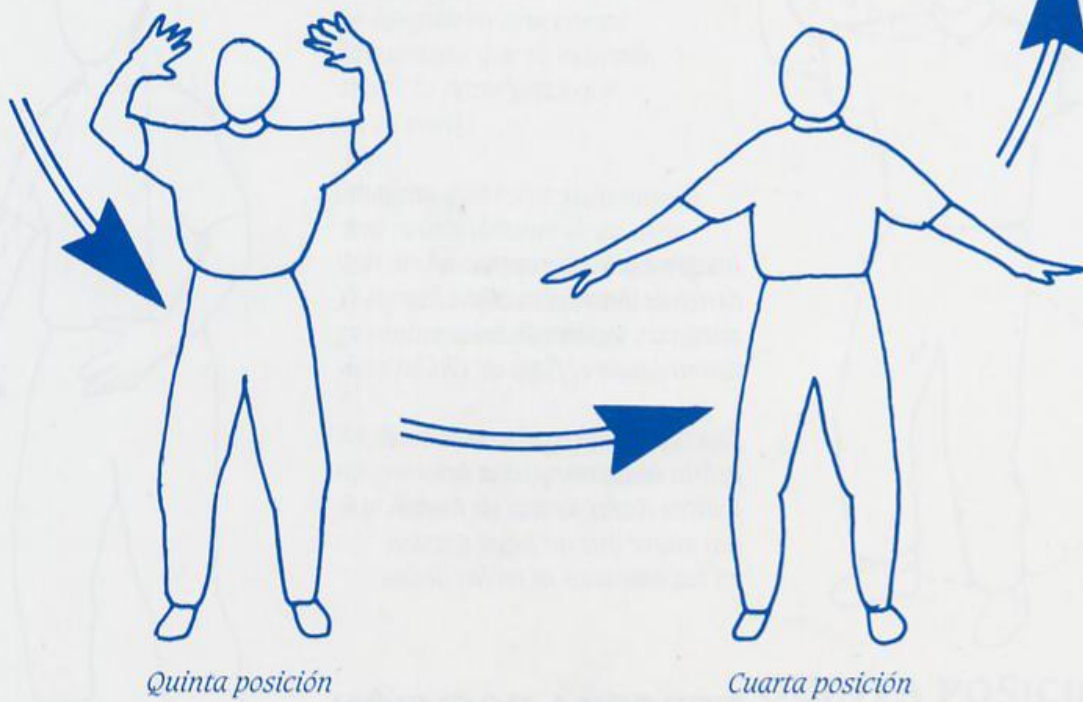
Empieza en la primera posición, la Wu Chi (véase la página 29). Luego cambia gradualmente a las otras cuatro posiciones en el orden que se muestra en la página de la derecha.

Cuando empieces el ejercicio, mantén la primera posición durante dos minutos, la segunda durante cinco minutos más, y luego dos minutos para cada una de las otras tres. Termina con dos minutos más en la primera posición.

Cuando lo hayas conseguido, progresa hasta pasar cinco minutos en cada posición, acabando, de nuevo, en la primera posición. Todo ello te ocupará media hora.



EL CÍRCULO COMPLETO



Comprender el Zhan Zhuang

Los estudiantes de Zhan Zhuang normalmente quieren saber toda la teoría que hay detrás de la práctica, y a dónde les conducirá esta práctica. «¿Tienen alguna utilidad estos ejercicios?» «¿Me estoy haciendo daño?» En Oriente, los estudiantes deben depositar toda su confianza en su maestro. Saben que es mejor no cuestionarse los extraños métodos del maestro. En Occidente, esta forma de aprender es absolutamente desconocida.

Por tanto, puede ayudar una explicación sencilla sobre lo que pasa mientras estás de pie en estas posiciones. Como se explicaba en el capítulo 2, el Tan Tien es el centro de la red de Chi del cuerpo. También funciona como depósito. Cuando practicas la respiración Tan Tien, el Chi que absorbes baja a esta zona. Cuando el depósito está lleno actúa como una bomba, mandando más y más Chi al circuito del cuerpo. El Chi fluye desde el Tan Tien hacia las piernas y los pies, luego sube por el cuerpo hasta los brazos y las manos, y luego vuelve a subir por los brazos hasta el cuello y la cabeza. Desde allí, el circuito vuelve a la central energética del Tan Tien.

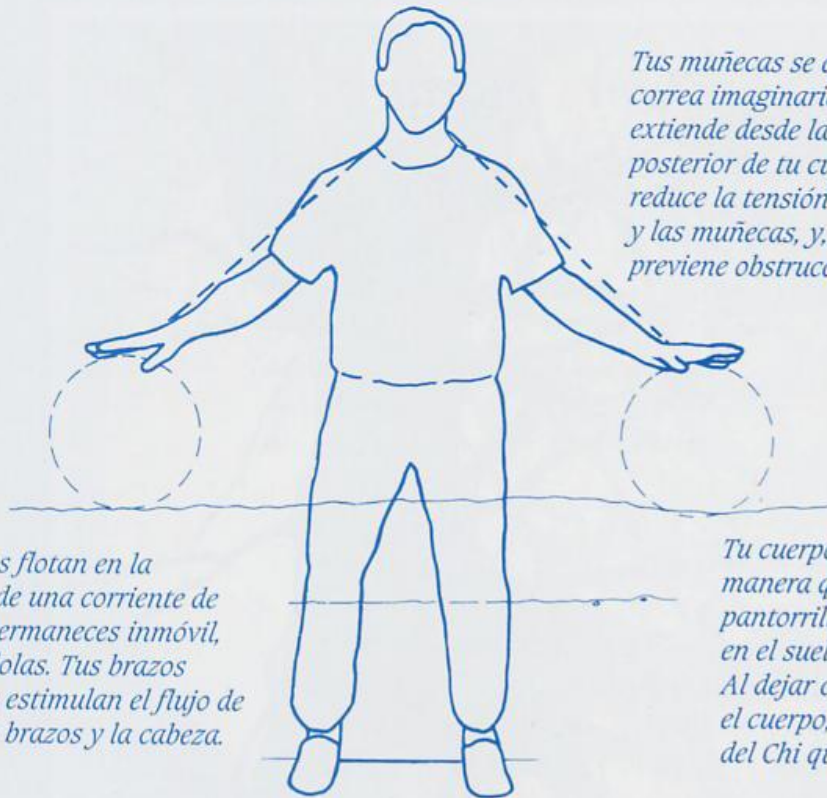
Las posiciones Zhan Zhuang mejoran este flujo. Levantar y extender los brazos reduce las presiones de los órganos internos e induce al Chi a fluir hacia las manos y luego subir a la cabeza. Doblar las piernas aumenta mucho la presión del Chi que vuelve desde los pies. Todas las posiciones Zhan Zhuang de este libro, y la utilización de pelotas y correas imaginarias de apoyo, están cuidadosamente ideados para desarrollar y ajustar el flujo de Chi por todo este circuito.

Imagina que una correa se extiende desde el cuello a las muñecas, aguantándolas y estimulando el flujo de Chi.

Sujétate la barriga, o una pelota imaginaria, con las puntas de los dedos, de forma tan suave que no haya tensión en las muñecas ni en los dedos.

TERCERA POSICIÓN





Dos pelotas flotan en la superficie de una corriente de agua. Tú permaneces inmóvil, sosteniéndolas. Tus brazos extendidos estimulan el flujo de Chi por los brazos y la cabeza.

Tus muñecas se apoyan en una correa imaginaria que se extiende desde la parte posterior de tu cuello. Ello reduce la tensión en los brazos y las muñecas, y, por tanto, previene obstrucciones.

Tu cuerpo se sumerge de manera que los pies y las pantorrillas echen raíces en el suelo del río. Al dejar caer levemente el cuerpo, aumenta la presión del Chi que sube de los pies.

CUARTA POSICIÓN

Imagina que tus muñecas se apoyan en una correa imaginaria que se extiende desde la parte posterior de tu cuello.

Imagina que estás sosteniendo una pelota delante de tu cara con ambas manos. Esto abrirá el espacio bajo tus brazos, permitiendo el flujo libre del Chi.

Inclínate tanto como puedas, apoyándote en la pelota que hay debajo de tus nalgas.



QUINTA POSICIÓN

«El peso sobre una pierna», la sexta posición

Esta posición refuerza lo que ya has aprendido. Una vez tengas la capacidad de mantener las cinco primeras posiciones, en las que la variación se halla básicamente en la posición de los brazos, puedes progresar a cambiar el alineamiento de la parte inferior del cuerpo. Esta posición, como verás, es una adaptación de la segunda a la quinta posiciones. En todos los casos, primero concentra el peso en la pierna izquierda, y luego en la derecha. Ello significa que en total realizas ocho posiciones. Desplaza el peso en todas las posiciones, primero a la izquierda y luego a la derecha. Mantén la posición durante el mismo tiempo en la izquierda que en la derecha.

1. Empieza en pie en la posición Wu Chi (véase la página 29). Relájate profundamente. Luego dobla ligeramente las piernas, bajando tu cuerpo no más de 5 cm. Arquea los brazos en la segunda posición –Sujetar la Pelota– (véase las páginas 34-35). Descarga de peso a la parte superior de tu cuerpo.





2. Ahora desplaza lentamente todo el peso a la pierna izquierda. Olvídate por completo de la pierna derecha. Simplemente está allí, como ha estado siempre, pero tu mente y tu peso se concentran en la pierna izquierda. Imagina que tu nalga izquierda reposa en una enorme pelota hinchada que está debajo de ella y aligera su peso.

Mantén esta posición durante uno o dos minutos sin moverte.



3. La próxima vez que lo practiques, concentra todo tu peso en la pierna derecha.

La sexta posición: variaciones

Las siguientes seis variantes de esta posición se consiguen cuando colocas las manos en cada una de las siguientes posiciones Zhan Zhuang: Sujetarse la Barriga (tercera posición), Estar de Pie en la Corriente (cuarta posición), y Sostener la Pelota Delante de la Cara (quinta posición). Haz cada uno de estos ejercicios, primero poniendo todo el peso en la pierna izquierda, y la siguiente vez poniéndolo en la pierna derecha.

CONSEJOS PRÁCTICOS

No bajes el cuerpo más de 5 cm en ninguna de estas posiciones cuando apoyes todo el peso en una sola pierna. Simplemente concéntrate en estar en pie, inmóvil y firme, y en disipar toda la tensión del resto del

cuerpo. Revisa las instrucciones de las páginas 35 y 98-99 para cada posición, para asegurarte que recuerdas todos los detalles de la correcta disposición de manos, brazos, hombros, cuello

y cabeza. Asegúrate de observar todos estos puntos mientras realizas las posiciones sobre una sola pierna. El orden en el que realices las posiciones no tiene importancia.



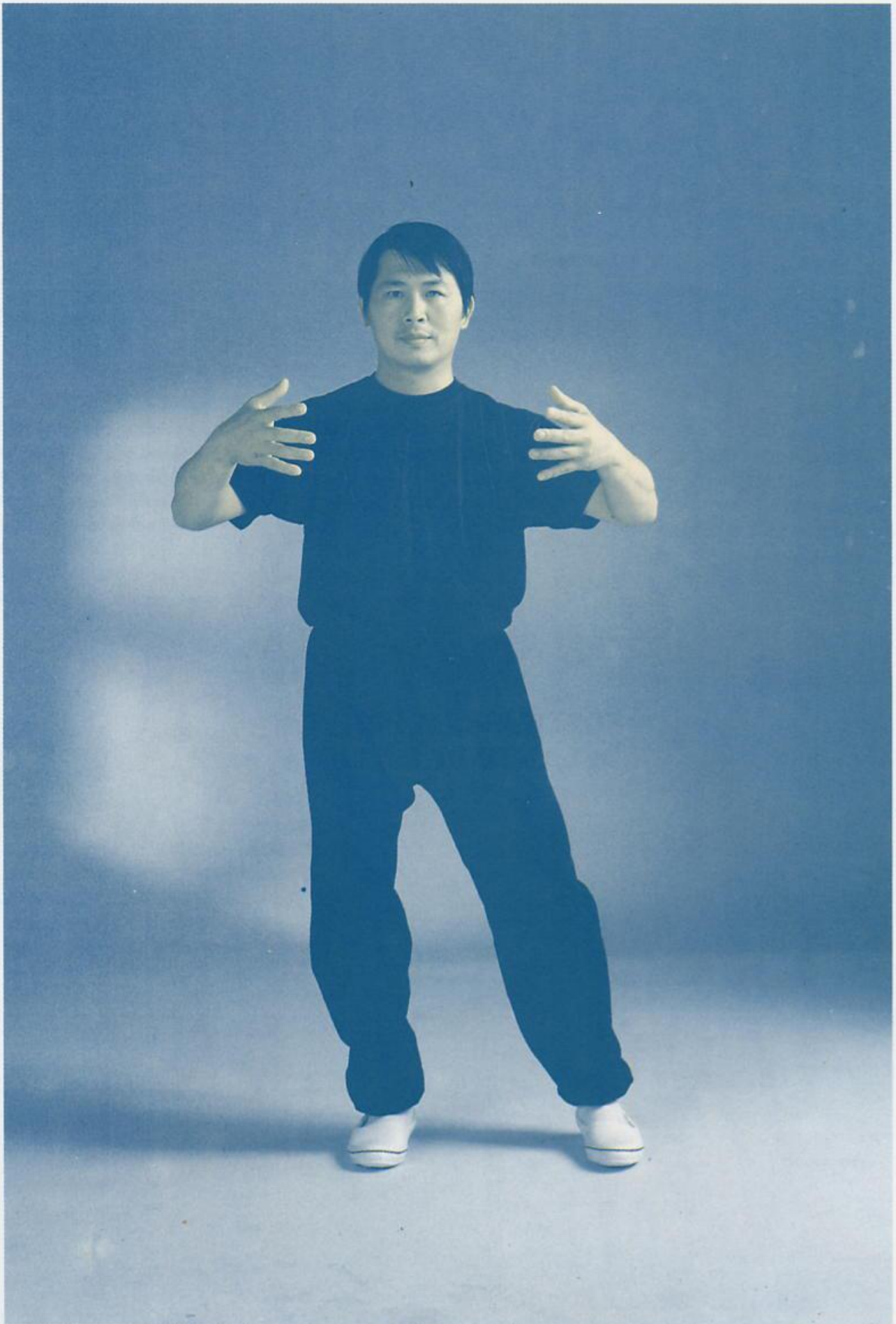
ESTAR DE PIE EN LA CORRIENTE



**SOSTENER LA PELOTA
DELANTE DE LA CARA**



SUJETARSE LA BARRIGA



El Maestro Lam en la sexta posición.

«Desplazar el peso»

Hay dos variaciones de las dos posiciones iniciales de pie que te ayudarán a fortalecer los músculos de las piernas. Estas variaciones implican desplazar el peso hacia delante y hacia atrás. Inclínandote ligeramente hacia delante, fortaleces los músculos de las pantorrillas. Si te inclinas ligeramente hacia atrás, fortaleces los músculos de los muslos. Aumentar la potencia de ambos grupos de músculos es importante para tus futuros progresos en el sistema Zhan Zhuang.

Otra variante es desplazar el peso de un lado a otro de forma que estés en pie con un 90 por ciento del peso sobre una pierna.

1. Colócate en cualquiera de las posiciones Zhan Zhuang que desees. La segunda posición –Sujetar la Pelota– es la más elegida. Distribuye el peso por igual en ambos pies.



1. Peso sobre el centro de los pies.

2. Mientras estás de pie, desplaza el peso hacia delante a las eminencias metatarsianas. Deberías levantar ligeramente los talones, de forma que puedas colocar una hoja de papel debajo. Mantente con todo el peso en esta posición.



2. Peso sobre las eminencias metatarsianas.

3. Tras uno o dos minutos, balancéate ligeramente hacia atrás. Deja que todo tu peso recaiga sobre los talones. Inclínate hacia atrás casi hasta el punto de pérdida del equilibrio, utilizando los dedos de los pies o las plantillas de los zapatos para evitar la caída. Ahora siéntate en un pelota de playa imaginaria que está detrás de ti. Baja tanto como puedas, como si te sentaras en una silla. Mantén las rodillas perpendiculares con los dedos de tus pies (véase la página 93).



3. Peso sobre los talones.

«Sujetar la pelota a un lado, la séptima posición»

Empieza incluyendo la séptima posición después de estar en la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–, y aumenta gradualmente el tiempo que asignas a esta nueva posición hasta uno o dos minutos. Al final del ejercicio vuelve lentamente a Sujetar la Pelota y suavemente baja los brazos para finalizar en la posición Wu Chi (véase la página 29).

Asegúrate de estar relajado: apóyate cómodamente en las pelotas imaginarias que te sostienen.

PREPARAR LA POSICIÓN

Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Asegúrate que tu cuello y tus hombros están relajados y que hay espacio entre tus dedos para sostener pequeñas pelotas

imaginarias entre ellos. Imagina que hay pelotas bajo tus axilas y codos, entre tus muslos, y bajo tus nalgas, que aguantan suavemente el peso de tu cuerpo.



1. Ahora gira suavemente las caderas y el torso hacia la derecha. Levanta ligeramente del suelo el talón derecho (como si quisieras poner un lápiz debajo), pero manteniendo los dedos del pie derecho en contacto con el suelo: deben girar al tiempo que giras el cuerpo. Tu peso se desplazará de forma natural hacia la pierna izquierda. Gira 45 grados hacia la derecha. Gira la cabeza y los ojos al mismo tiempo que el torso.

Mantén esta posición, con todo el peso sobre la pierna izquierda, durante uno o dos minutos sin moverte (véase la ilustración de la izquierda).

2. También debes practicar esta posición en el lado opuesto, desplazando todo el peso a la pierna derecha (véase la ilustración de la derecha).





El Maestro Lam en la séptima posición.

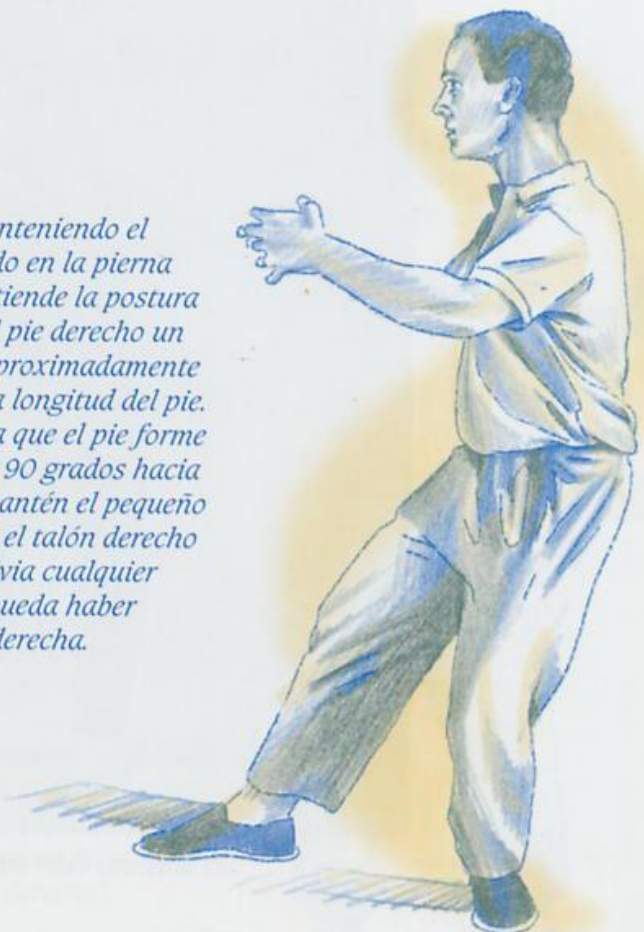
«Estirar una pierna hacia delante», la octava posición

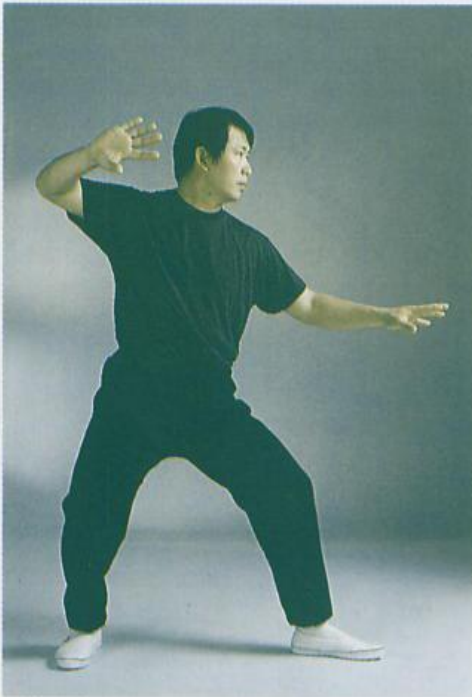
En esta posición se aumenta en gran manera la presión sobre la pierna que aguanta la mayor parte de tu peso. Se requiere mucho tiempo para obtener la fuerza, el equilibrio y la resistencia necesarias para esta postura. No intentes obviar los obstáculos físicos y mentales; simplemente persiste, en alerta constante de tu posición y ordenando a tus músculos que se relajen.



1. Para empezar, ponte de pie en la séptima posición –Sujetar la Pelota a un Lado (véase la página 112)–, con todo el peso sobre la pierna izquierda. Dobla la rodilla izquierda ligeramente para bajar tu cuerpo unos 5 cm más.

2. Luego, manteniendo el peso arraigado en la pierna izquierda, extiende la postura avanzando el pie derecho un paso corto, aproximadamente la mitad de la longitud del pie. Gira de forma que el pie forme un ángulo de 90 grados hacia la derecha. Mantén el pequeño espacio entre el talón derecho y el suelo. Alivia cualquier tensión que pueda haber en la pierna derecha.



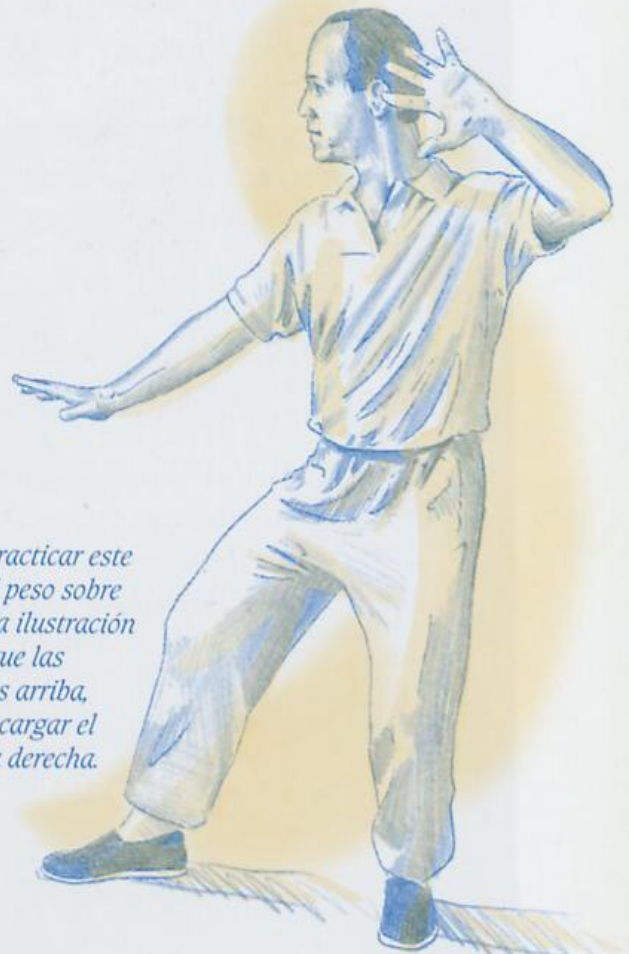


3. Coloca la mano derecha en la posición *Estar en Pie en la Corriente* (véase la página 89): la palma de la mano derecha a la altura de la cintura, mirando hacia el suelo. Levanta la mano izquierda hasta la posición de *Sostener la Pelota Delante de la Cara* (véase la página 92). La palma de la mano izquierda mira hacia fuera en la misma dirección que el pie izquierdo. Tus ojos deben mirar hacia delante en la misma dirección que la mano y el pie izquierdos.

El Maestro Lam en la octava posición.



4. También debes practicar este ejercicio con todo el peso sobre el otro lado (véase la ilustración de la izquierda). Sigue las direcciones descritas arriba, invirtiéndolas para cargar el peso sobre la pierna derecha.



«Levantar una pierna», la novena posición

Este es el nivel físico más avanzado del entrenamiento Zhan Zhuang que presentamos en este libro. No lo intentes hasta que te sientas cómodo con las posiciones previas. No tiene ningún sentido que tenses los músculos y te agotes intentando realizar estos ejercicios sin haber desarrollado antes cuidadosamente los fundamentos internos. Existe un nivel avanzado de esta posición (véase la página de la derecha); este nivel aumentará enormemente los beneficios de la posición para tu sistema de energía.

PREPARAR LA POSICIÓN

Relájate profundamente antes de empezar. Adopta la segunda posición –Sujetar la Pelota (véase la página 35)–. Baja el cuerpo unos 5 cm. Desplaza lentamente todo tu peso a la pierna izquierda.



Levanta, al mismo tiempo, el brazo y la pierna izquierdos, como si una cuerda invisible se extendiera entre ellos. Levanta la rodilla izquierda a la altura de la cintura y coloca la mano izquierda a la altura del hombro, con la palma hacia abajo. El pie debe estar paralelo con el suelo. Al mismo tiempo, baja la mano izquierda a la altura de la cintura, con la palma paralela al suelo.

Gira la cabeza hacia la izquierda de forma que tus ojos estén dirigidos hacia la diagonal izquierda. Completa la posición apretando los dedos del pie firmemente contra el suelo.

REPITE EL EJERCICIO

Realiza este ejercicio hacia el otro lado, apoyando firmemente la pierna derecha y levantando el brazo y la pierna izquierdos.

EL NIVEL AVANZADO

Cuando puedas mantener esta posición sin perder el equilibrio, puedes aumentar el beneficio del ejercicio realizando las modificaciones siguientes:

Cuando levantes el pie y la mano, estira los dedos del pie hacia arriba tanto como puedas y gira la palma de la mano hacia delante y hacia arriba, mirando al cielo. Gira la otra mano hacia fuera, como si la apartases de tu cuerpo.

Tu mano y tu pie alzados están girados hacia arriba, hacia los cielos. Tu mano y tu pie inferiores están hacia abajo, hacia la tierra.



RELÁJATE Y REPITE

No puedes aguantar esta posición avanzada mucho tiempo –probablemente menos de medio minuto para empezar–, subiendo hasta pocos minutos tras muchos meses de práctica. Relájate volviendo al nivel original (véase la página de la izquierda), con los pies

y las palmas de las manos paralelos con el suelo. Luego vuelve a desarrollar la posición avanzada. Completa varias veces este ciclo. Luego descansa en la tercera posición –Sujetarse la Barriga (véase la página 85)– durante uno o dos minutos.



El Maestro Lam en la novena posición.

BA DUAN JIN

1. «Aguantar el cielo con ambas manos», regula todos los órganos internos

Este primer ejercicio regula todos los órganos internos, desde el corazón y los pulmones en la parte superior del torso hasta los riñones e intestinos en la parte inferior del abdomen. Alivia la fatiga, aumenta la inhalación y ayuda a preparar al cuerpo para los siguientes ejercicios. También ayuda a fortalecer los músculos y huesos de la espalda y la cintura, y puede ayudar a corregir las malas posturas de los hombros y la parte superior de la espalda.

EMPEZAR EL EJERCICIO

Empieza en la posición Wu Chi: los pies separados a la misma distancia que los hombros, los hombros relajados, los brazos colgando sueltos a ambos lados (véase la página 64).

Mira hacia delante. Luego, sube lentamente los brazos, como si levantarás una pelota imaginaria que tienes delante. Al mismo tiempo, aspira.



1. Cuando tengas levantadas las manos por encima de la cabeza, gira las palmas hacia afuera y colócalas sobre la coronilla, dispuestas a empezar a tirar hacia arriba. Las palmas y dedos planos deberían estar totalmente girados hacia arriba, de cara al cielo. Los dedos de ambas manos deberían apuntar a los de la mano contraria sobre la mitad de tu cabeza.



2. Ahora tira de ambas manos hacia arriba, estirando los brazos tanto como te resulte posible —las manos no deben tocarse—. Pisa firmemente el suelo con los pies. Suelta el aire al mismo tiempo que te estiras simultáneamente hacia arriba y hacia abajo.

Mantén los brazos en posición extendida durante un segundo. Luego, mientras vuelves a aspirar, bájalos hasta que el revés de ambas manos esté justo encima de la cabeza, y alivia la presión de los pies. Descansa durante un segundo. Luego repite el ciclo, subiendo y bajando los brazos por encima de tu cabeza hasta que lo hayas hecho ocho veces.

LA SIGUIENTE FASE

Cuando consideres que dominas los movimientos de extender los brazos suavemente, con las manos en las posiciones correctas, y sincronizando los movimientos de extensión y contracción con la suave inhalación y exhalación de la respiración, puedes pasar a la siguiente fase del ejercicio.

NIVEL AVANZADO

Después de un año como mínimo de práctica regular, puedes pasar a la siguiente fase de este ejercicio.

Extiende las manos sobre la cabeza, con las palmas hacia arriba como en el nivel básico. Mantén los pies planos en el suelo. Ahora imagina que levantas una gran roca sobre tu cabeza. Respira mientras imaginas que estás utilizando el 20% de tu fuerza para levantar la roca y también hacia abajo con las piernas contra el suelo. Luego, en lugar de bajar los brazos cuando termines de sacar el aire, relájate, manteniendo los brazos y las manos extendidos, y aspira. A continuación, imagina que mientras vuelves a respirar intentas levantar la roca, pero ahora con el 40% de tu potencia. Vuelve a relajarte, aspira, manteniendo las manos en esta posición, y repite el ejercicio seis veces más, imaginando que aumentas progresivamente la presión en ambas direcciones. Aumenta gradualmente la potencia, a un 50, 60, 70, 80, 90, y –en la octava exhalación– hasta el 100%.



3. Cuando empieces a estirar las manos hacia arriba, ponte gradualmente de puntillas de forma que completes la extensión total de brazos y piernas al mismo tiempo. Este ejercicio también resulta excelente para desarrollar el sentido del equilibrio.

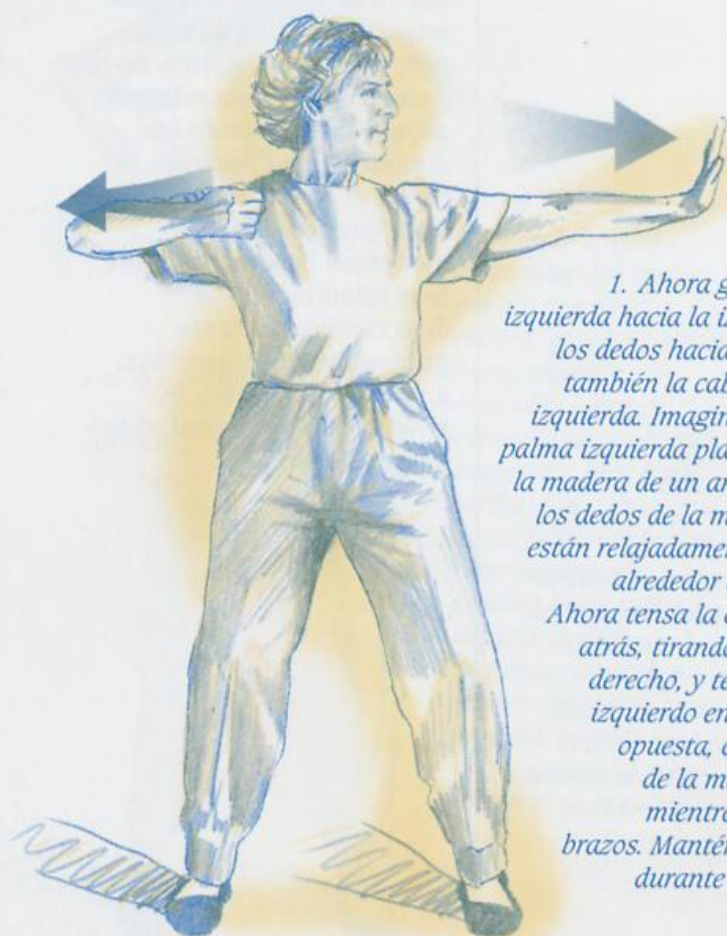
2. «Tensar un arco a cada lado se parece a matar a un águila»

Este ejercicio pone su énfasis en el tórax –donde están el corazón y los pulmones– y por tanto mejora en gran manera la circulación de la sangre y el oxígeno. También mejora el flujo de energía del intestino delgado.

EMPEZAR EL EJERCICIO

Partiendo de la posición Wu Chi, abre las rodillas (véase la página 64). Luego sube lentamente las manos a la altura del pecho. Imagínate que sostienes una pelota invisible entre los brazos y el pecho.

2. Luego, mientras aspiras, vuelve a poner los brazos otra vez delante del pecho. Repite el ejercicio hacia la derecha. Realiza un total de ocho tensiones del arco, cuatro a cada lado, alternadamente.



1. Ahora gira la palma izquierda hacia la izquierda con los dedos hacia arriba. Gira también la cabeza hacia la izquierda. Imagina que con la palma izquierda plana sostienes la madera de un arco, mientras los dedos de la mano derecha están relajadamente curvados alrededor de la cuerda. Ahora tensa la cuerda hacia atrás, tirando con el codo derecho, y tensa el brazo izquierdo en la dirección opuesta, con la palma de la mano. Respira mientras estiras los brazos. Mantén la posición durante un segundo.



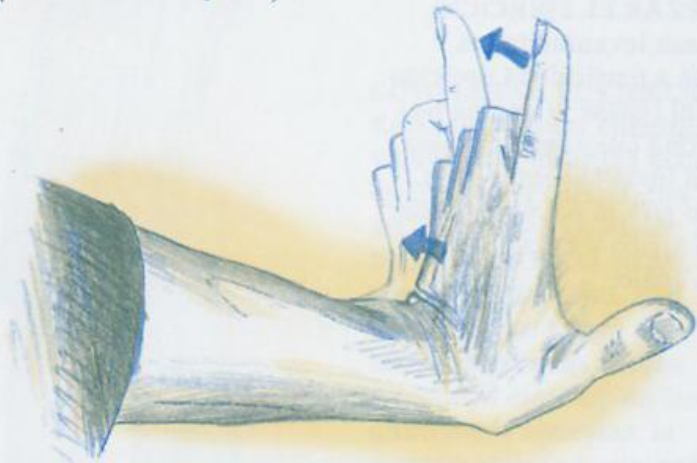
LA SIGUIENTE FASE

Cuando te sientas cómodo con los movimientos y hayas superado la rigidez de las muñecas (probablemente al principio te parecerá difícil mantener la palma y los dedos constantemente en ángulo recto con el brazo durante todo el estiramiento), puedes pasar al siguiente nivel.

AUMENTO DEL CHI

No te preocupes si sientes dolor, rigidez o sensaciones extrañas en el dedo mientras realizas este ejercicio. Sólo intenta mantenerlo en ángulo recto. A medida que avanzas en este ejercicio puedes sentir un «hormigueo» o vibración en el interior. Un signo seguro de un aumento del flujo del Chi.

3. Estira las piernas.
Levanta sólo el dedo índice de la mano del arco, dejando los otros ligeramente curvados. Intenta mantener la palma de la mano y el dedo índice en ángulo recto con el brazo durante todo el estiramiento (ver ilustración inferior).



NIVEL AVANZADO

Puedes avanzar a los niveles siguientes de este ejercicio después de uno o dos años de práctica regular. Imagínate que controlas dos arcos, cada uno de los cuales se aguanta a un lado de tu columna vertebral. Esta vez controlas las cuerdas con las manos, con los índices erguidos. Tensa ambas cuerdas simultáneamente, manteniendo las palmas y los dedos índice de ambas manos en un ángulo de 90 grados con los brazos. Hazlo un total de ocho veces, respirando cada vez que tenses los arcos y aspirando cuando vuelvas las manos hacia el torso y las

relajes. Un nivel posterior de este ejercicio avanzado consiste en extender ambos brazos a cada lado de tu cuerpo y poner en juego la imaginación. Las palmas y todos los dedos están levantados en ángulo recto con los brazos. Imagínate que las palmas y los dedos empujan hacia fuera dos losas planas de piedra. Suelta el aire a la vez que aplicas el 20% de tu fuerza en ambas direcciones. Luego relájate y aspira, pero mantén los brazos extendidos. Mientras vuelves a exhalar, imagina que vuelves a empujar las losas. Cada vez imagina

que utilizas más fuerza en ambas direcciones, ocho veces en total: 40, 50, 60, 70, 80, 90, y 100%.

Para terminar, vuelve a colocar los brazos en el centro de tu cuerpo mientras aspiras. Bájalos mientras respiras.

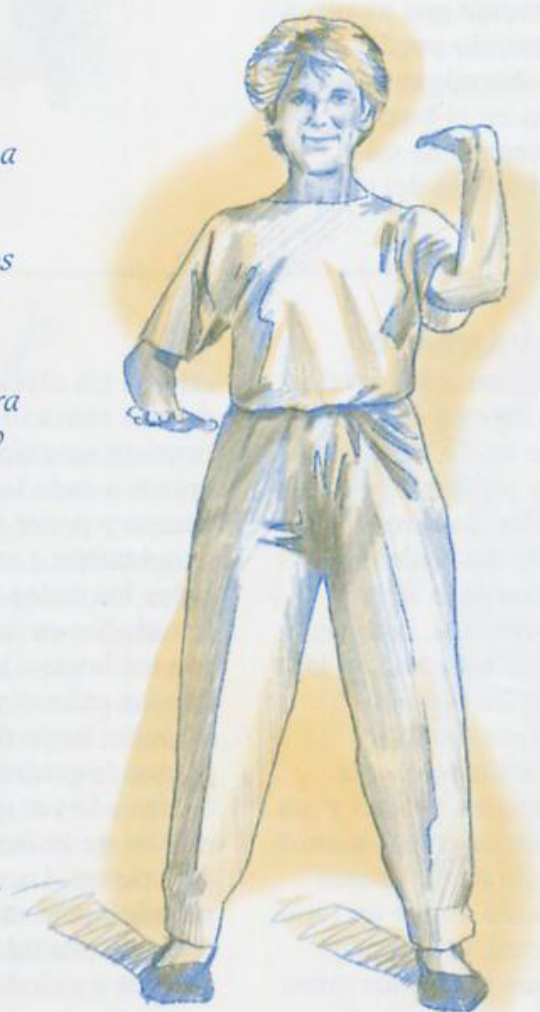
3. «Levantar una sola mano» regula el bazo y el estómago

Los movimientos de este ejercicio aumentan el flujo de energía a ambos lados de tu cuerpo y benefician al hígado, la vesícula biliar, el bazo y el estómago. Ayudan a prevenir enfermedades en el aparato gastro-intestinal.

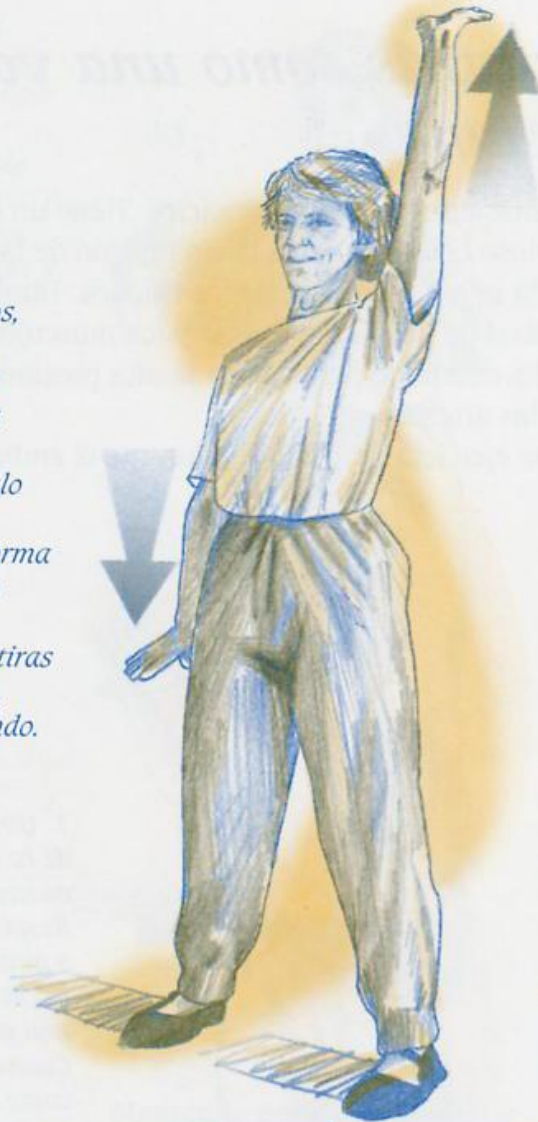
EMPEZAR EL EJERCICIO

Empieza levantando las manos a partir de la posición Wu Chi (véase la página 64) de forma que sostengas una pelota invisible entre ellas. Luego gira la palma derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo.

1. Ahora extiende las dos manos de forma que la derecha esté situada sobre el hombro derecho, con la palma hacia arriba, girada de forma que los dedos señalen hacia atrás. La mano izquierda se extiende hacia abajo sobre el muslo izquierdo, con la palma de cara al suelo y los dedos señalando hacia adelante.



2. Y ahora estira los brazos, separando ambas manos a la vez –la derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo– manteniendo las palmas abiertas y en ángulo recto con los brazos. Mueve los dos brazos de forma que se extiendan al mismo tiempo. Respira mientras separas los brazos y los estiras hacia arriba y hacia abajo. Aguanta durante un segundo.



COMPLETAR EL EJERCICIO

Relájate y aspira mientras vuelves a colocar las manos en frente del cuerpo, con ambas palmas giradas ligeramente hacia arriba, como si aguantaras algo delante tuyo. Luego gira las palmas de las manos y repite el ejercicio en las direcciones opuestas, la mano izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo, al mismo tiempo que exhalas.

Completa cuatro ciclos completos de ambos movimientos, en total ocho extensiones de los brazos.

NIVEL AVANZADO

Tras haber practicado el nivel básico de este ejercicio durante aproximadamente un año, puedes pasar al siguiente nivel.

Una vez extendidas completamente ambas palmas (véase el paso 2, arriba), mantén las manos en esta posición, respira e imagina que utilizas el 20% de tu potencia para separar dos rocas enormes. Mientras lo haces, gírate ligeramente

hacia el lado de la mano que esté hacia abajo y respira. Mantén las manos en esta posición, relájate y aspira. Luego, la siguiente vez que respires, imagina que separas las dos rocas con un 40% de tu fuerza y te doblas un poco más hacia el lado, como si lo giraras como un tornillo. Luego, sin moverte, relájate y aspira.

Continúa el ejercicio aumentando la contorsión

cada vez, utilizando el 50, 60, 70, 80, 90 y 100% de tu potencia cada vez que respires, aumentando la contorsión hasta que estés totalmente doblado hacia un lado. Después de esto, relájate lentamente mientras aspiras. Cambia de lado y repite.

4. «Mirar hacia atrás como una vaca que observa la luna»

Este es uno de los más potentes entre los ocho ejercicios. Tiene un efecto poderoso sobre el sistema nervioso central y sobre la circulación de la sangre y del Chi por la cabeza. Estimula la potencia vital de los riñones. También fortalece la actividad de los globos de los ojos, el cuello y los músculos de los hombros, y los de los nervios. Es excelente para aliviar la alta presión de la sangre y el endurecimiento de las arterias.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

EMPEZAR EL EJERCICIO

Empieza levantando los brazos a partir de la posición Wu Chi (véase la página 64) de forma que sostengas una pelota imaginaria entre los brazos y el pecho.



1. Gira toda la parte superior de tu cuerpo a partir de las caderas hacia la izquierda. Respira cuando te des la vuelta y gira las palmas de las manos hacia afuera como si lanzaras una gran pelota de playa. Cuando te hayas girado tanto como te permitan las caderas, acaba de respirar y mantén la posición durante un segundo. Comprueba que tus manos estén todavía frente al pecho y no torcidas de lado por un giro excesivo de la parte superior de tu espalda y de tus hombros.

2. Gírate hacia el frente al tiempo que aspiras. Al hacerlo, coloca las manos hacia dentro en su posición original, sujetando la pelota invisible entre los brazos y el pecho. Relájate, permanece en esta posición durante un segundo y termina de aspirar.



COMPLETAR EL EJERCICIO

Gírate hacia la derecha, realizando el mismo giro. Realiza este ejercicio cuatro veces hacia cada lado, alternadamente.

Asegúrate de mantener ambos pies planos sobre el suelo durante todo el giro. Ello es esencial para ayudar a captar la energía de la tierra a través de los pies mientras haces este ejercicio. Muchos de los meridianos de energía vitales se extienden hasta los pies o tienen sus orígenes en ellos, y es esencial mantener el contacto de las suelas y los dedos de los pies con la espalda, cuello, palmas y dedos de las manos.

NIVEL AVANZADO

Practica este ejercicio regularmente en el nivel básico durante uno o dos años, y luego pasa a la fase siguiente.

Cuando te gires hacia la izquierda, imagina que tus manos empujan una enorme bola de piedra. Al mismo tiempo que sueltas el aire, imagina que empujas desde el suelo y a través de las manos, inicialmente con un 20% de tu fuerza.

Mantén la posición durante un segundo. Luego, manteniendo las manos en esta posición, aspira y relájate. Ello provocará que el cuerpo vuelva naturalmente a la posición inicial. Deja que esto ocurra y acaba de aspirar. Luego, mientras exhalas otra vez, gira las caderas un poco más e imagina que utilizas un 40% de tu fuerza para empujar la bola de piedra.

Aguanta durante un segundo, y luego relájate y deja que tenga lugar el ligero retroceso natural de tu cuerpo.

Repite en el mismo lado, utilizando progresivamente un 50, 60, 70, 80, 90, y finalmente un 100% de tu potencia cada vez que te gires y respires.

Luego realiza la misma secuencia hacia el otro lado.

5. «Bajar la cabeza y las caderas» elimina el exceso de calor del corazón

Las explicaciones del valor de este ejercicio incluyen la prevención contra la fiebre y la reducción de la tensión en el sistema nervioso simpático. Realmente tiene un poderoso efecto de relajación y, como tal, facilita el flujo de energía por gran cantidad de los meridianos del cuerpo humano.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

1. Partiendo de la posición Wu Chi (véase la página 64), levanta la mano derecha formando un arco por encima de la cabeza, con la palma de la mano hacia abajo.



2. Suelta el aire mientras te doblas hacia la izquierda. Mantén el brazo derecho curvado sobre la cabeza, dejando que el brazo izquierdo cuelgue de manera natural a tu lado. Transfiere todo el peso a la pierna derecha, levantando ligeramente el talón izquierdo del suelo. Tu cuerpo se arqueará de forma natural hacia la derecha, con ambas manos colgando sueltas hacia la izquierda. Mantén la posición durante un segundo. Mantente relajado.





3. Luego alcanza el punto máximo en que todavía te sientas cómodo en el estiramiento. Mantén la posición con la mano sobre la cabeza y con el peso en la pierna derecha, manteniendo el talón izquierdo levantado.

COMPLETAR EL EJERCICIO

Aspira mientras vuelves a la posición vertical y repite hacia el lado derecho. Realiza cuatro estiramientos hacia cada lado alternadamente.

NIVEL AVANZADO

Una vez hayas practicado estos estiramientos durante un año o dos, puedes progresar a niveles más avanzados.

Primero, en lugar de transferir todo el peso a la pierna exterior del arco, haz lo contrario. Por ejemplo, cuando te dobles hacia la izquierda, transfiere todo el peso a tu pierna izquierda.

Manténla recta mientras te doblas hacia ese lado, y levanta ligeramente el talón derecho del suelo. Realiza series de ocho estiramientos. Después de practicar el

ejercicio de esta manera durante aproximadamente un año —para aumentar el estiramiento y ajustar tu sentido del equilibrio— puedes pasar a un nivel superior.

Al tiempo que sueltas el aire y te doblas hacia la izquierda, imagínate que hay una corriente magnética entre tu pie izquierdo (que está plano en el suelo) y tus dos manos (que forman un arco hacia el suelo). Imagina que esta fuerza magnética tira de ti con un 20% de su potencia. Acaba de soltar el aire. Permanece relajado, sin

cambiar de posición y toma un poco de aire.

Vuelve a soltar el aire, esta vez imaginando que la fuerza ha aumentado hasta el 40% de su fuerza, atrayendo tus manos más cerca del suelo. Luego relájate y toma aire, manteniendo la posición. Completa ocho estiramientos hacia este lado, aumentando progresivamente hasta el 100% de la potencia del imán.

Luego yérguete y repite el mismo ejercicio hacia el lado derecho.

6. «Tocarse los pies con ambas manos» fortalece los riñones y la espalda

Este ejercicio es bueno para los músculos de la parte inferior de la espalda y de las piernas y para estirar la columna vertebral. También resulta beneficioso para los órganos internos de la parte inferior del abdomen. De hecho, los movimientos de la cintura hacen entrar en juego a todos los tejidos y órganos del abdomen. El ejercicio fortalece los riñones, las glándulas suprarrenales y las arterias, venas y nervios de esta zona. Puesto que los riñones juegan un papel vital en la regulación del metabolismo del agua de todo el cuerpo, este ejercicio ayuda a mantener un sano equilibrio en todo el organismo.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

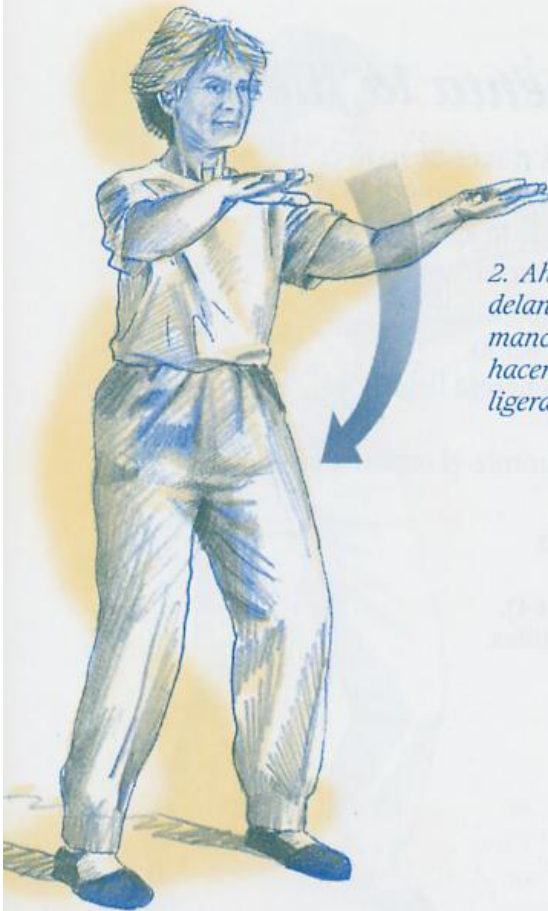
1. Partiendo de la posición
Wu Chi (véase la página 64),
levanta los brazos hacia fuera
a ambos lados, a la altura
de los hombros.



NIVEL AVANZADO

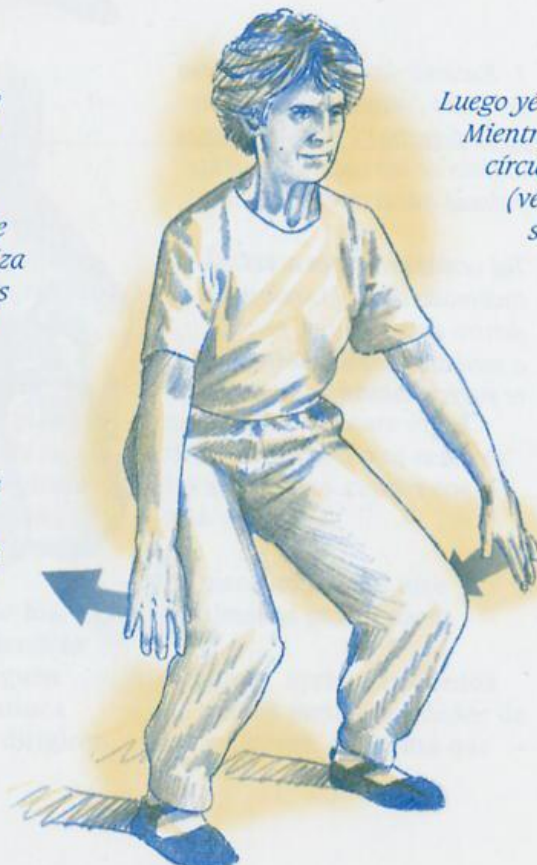
Después de un año, aproximadamente, de práctica regular, puedes pasar al siguiente nivel.

Manteniendo los pies planos sobre el suelo, ponte de cuclillas. Recuerda que debes soltar todo el aire mientras te agachas. Esta vez, tus manos deberían rozar las puntas de tus pies mientras las mueves en círculo sobre ellos. Describir círculos con los brazos también ayuda a mantener el equilibrio. Mira hacia adelante. Intenta mantener la espalda vertical, pero no rígida. No te agaches demasiado hacia delante, ni te pongas tan tieso que puedas desequilibrarte y caer hacia atrás. Resiste la tentación de acelerar: intenta hacer este ejercicio calmada y lentamente.



2. Ahora dirige los brazos hacia delante, con las palmas de las manos hacia abajo. Aspira al hacerlo. Empieza a doblar ligeramente las rodillas.

3. Continúa doblando las rodillas, bajando hasta la mitad de la posición completa de cuclillas. Suelta el aire mientras bajas y realiza círculos con los brazos bajados delante tuyo. Cuando alcances la posición de medias cuclillas, mantén la posición durante un segundo. Imagina que tus nalgas reposan sobre una gran pelota hinchada. Tus manos estarán a la altura de las caderas aproximadamente.



Luego yérguete al mismo tiempo que aspiras. Mientras lo haces, sigue realizando círculos con los brazos delante tuyo (véase la ilustración de la izquierda), subiéndolos hasta que estén delante del pecho, a la altura de los hombros, en la posición inicial. Debería coincidir el momento en que tus manos alcanzan esta posición con el momento en que acabas de erguirte. Realiza ocho círculos completos, moviéndote lenta y pausadamente, dejando caer los brazos tanto como sea posible.

7. «Apretar los puños» aumenta la fuerza

Este ejercicio desarrolla el flujo de Chi desde los pies a través de todo el cuerpo y lo extiende a las manos y hacia los ojos. Estimula la corteza cerebral y los nervios asociados, y acelera la circulación de la sangre y del oxígeno por el sistema cardiovascular. No se trata de un ejercicio de dar puñetazos, está ideado para fortalecer el flujo de tu energía interna: debe realizarse calmada y lentamente, con gran concentración. Todos los movimientos empiezan suavemente y toda la energía llega sólo al final de cada extensión.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

EMPEZAR EL EJERCICIO

Partiendo de la posición Wu Chi (véase la página 64), dobla ligeramente las rodillas.



1. Esconde los pulgares dentro del puño (véase la ilustración de la derecha) y pon las manos al lado de las caderas, con las palmas hacia arriba. Aspira.

Tal vez al principio te resulte incómodo tener los pulgares dentro de los puños, pero a medida que perseveres te parecerá más fácil.





2. Al mismo tiempo que sueltas el aire, extiende lentamente el brazo izquierdo hacia delante a la altura del pecho, girando el puño para terminar con la palma de la mano hacia abajo. Al mismo tiempo, tira hacia atrás con el codo derecho. Mira hacia delante y mantén la posición durante un segundo.

Repite el ejercicio ocho veces, extendiendo alternadamente los brazos derecho e izquierdo.

NIVEL AVANZADO

Practica este nivel después de uno o dos años de realizar el ejercicio básico.

Empieza mirando hacia delante, con los pies planos sobre el suelo y dirigidos hacia delante. Luego gírate unos 45 grados hacia la izquierda, sin mover los pies.

Empieza extendiendo los brazos como en el ejercicio básico. Tus puños siguen extendiéndose a la altura del hombro, pero se dirigirán

de forma natural hacia la izquierda.

Al mismo tiempo que extiendes los brazos, es muy importante en el nivel avanzado que realices las siguientes cuatro cosas a la vez.

Primero, exhala el aire totalmente por la nariz.

Segundo, aprieta los dedos de ambos puños alrededor de los pulgares, de forma que

los pulgares estén fuertemente estrechados contra las palmas.

Tercero, cierra los dientes con fuerza.

Cuarto, abre los ojos tanto como puedas, y mira atentamente hacia delante.

La combinación de estos cuatro movimientos refuerza en gran manera la eficacia de este ejercicio.

8. «Sacudir el cuerpo» previene de todas las enfermedades

El objetivo de este ejercicio es refrescar y regenerar todos los órganos internos, posibilitando que se den masaje unos a otros. También resulta excelente para la columna vertebral, el sistema nervioso y el equilibrio.

ATENCIÓN: No practiques este ejercicio Ba Duan Jin durante el embarazo.

EMPEZAR EL EJERCICIO

Empezando de pie en la posición Wu Chi (véase la página 64), déjate caer ligeramente doblando las rodillas.

Apoya el revés de las manos justo encima de los huesos de las caderas a ambos lados de la parte inferior de la espalda. Sacude todo el cuerpo balanceándote suavemente arriba y abajo con las rodillas. Mantén los pies planos en el suelo. Asegúrate que los hombros y los codos estén totalmente relajados, de forma que el peso descansa en el revés de las manos. Notarás como las manos te dan un placentero masaje en la parte inferior de la espalda.

En cada balanceo, suelta el aire por la nariz en pequeños soplos, hasta que lo hayas exhalado completamente. Sigue balanceándote mientras inhalas suavemente. Continúa hasta que hayas completado ocho exhalaciones y ocho inhalaciones.



NIVEL AVANZADO

Aunque existe un nivel avanzado de este ejercicio, no se incluye en este libro puesto que existe el riesgo de que la gente se lesione si lo intenta sin la ayuda de un guía o instructor. De todas formas, el provecho del nivel básico de este ejercicio es considerable y se puede practicar en combinación con los niveles avanzados de los otros ejercicios sin ningún tipo de problema.