

**DESCUBRIENDO QIGONG (Chi Kung)**  
**Una Introducción a la Asociación Nacional de Qigong (E.E.U.U.)**  
**La Forma de los Cinco Tesoros**

**La Asociación Nacional de Qigong ha creado esta forma de Qigong para presentar el arte y la ciencia de la cultivación energética al público. Este folleto se diseñó para ser utilizado junto con el DVD en caso de que esté disponible.**

Qigong es la habilidad de cultivar energía vital. Qigong combina posturas físicas y técnicas de respiración con la intención enfocada. Hay tres escuelas principales de Qigong: Médico, Marcial y Espiritual. Lo más atractivo del Qigong es que todo el mundo puede beneficiarse, no importa su capacidad física, edad, creencias o circunstancias de la vida. Para más información, favor de consultar el folleto “Qué es Qigong?”

**FORMA DE LOS CINCO TESOROS**

Esta forma está diseñada para trabajar con la energía total del cuerpo. Recuerda que los movimientos pueden modificarse para ser adecuados para tu capacidad física individual. Al hacer la forma, cada persona debe mantenerse dentro de su propia zona de confort. Esta práctica se divide en tres secciones: 1) Calentamiento (para limpiar), 2) Forma de los 5 Tesoros (acumular y circular energía), y 3) Clausura (almacenar energía).

**CALENTAMIENTO (Limpiar)**

- SACUDIR EL ARBOL

Empieza por relajar tu cuerpo entero mientras lo sacudes (dando pequeños brinquitos) soltando toda tensión o estrechez. Siente que tus articulaciones se abren, permitiendo que los canales de energía se abran, dando una sensación de desbloqueo de energía en el cuerpo entero, incluso en los órganos. Sacude y vibra tu cuerpo al mismo tiempo.

- GIRA DE LA CINTURA, OSCILA LOS BRAZOS

Este movimiento empieza por alternar el peso del lado izquierdo y derecho del cuerpo mientras giras la cintura simultáneamente. Deja que tus brazos oscilen naturalmente, dando golpecitos suaves por delante y por detrás de la cintura. Mantén tus manos en forma de un puño suave. Esto estimula los meridianos de los riñones, así como el canal del cinturón en particular, y también la energía en los lados izquierdos y derechos del cuerpo.

- POSICIÓN CENTRAL

Se hace esta posición de pie en una postura relajada y natural. Pónte de pie con la espina dorsal recta y relajada, pies y rodillas hacia delante, con los brazos hacia abajo y las palmas frente al punto debajo del ombligo. Esta es una posición neutral para centrarte y conectarte con la tierra; también se usa como transición entre movimientos y para comenzar y terminar una secuencia.

**FORMA DE LOS CINCO TESOROS (acumular y circular la energía)**

- RESPIRACIÓN DE LA OLA OCEÁNICA

Comienza en la posición central. Usa la imagen de estar parado en el océano, imagina las olas subiendo, suavemente empujando tus manos hacia arriba mientras tu cuerpo entero mece hacia delante y atrás. Mientras inhalas, deja que tus manos suban un poco por delante de tu cuerpo. Mientras exhalas, pasa tus manos hacia atrás y deja que tu cuerpo se relaje y se hunda hacia el piso. Mientras sigues inhalando y exhalando, haz que los movimientos de los brazos sean más y más grandes. Respira despacio y tranquilamente, en sincronización con los movimientos. Poco a poco, regresa a movimientos más despacios y más pequeños. Termina en la posición central.

- SUBIR QI DE LA TIERRA

Desde la posición central, usa la imagen de excavar la energía de la tierra. Endereza el cuerpo, estirando los brazos y las palmas hacia el cielo al inhalar. Mientras exhalas, dobla las rodillas ligeramente, volteando las palmas hacia abajo hacia la tierra. Enfócate en el movimiento del cuerpo entero y la sensación de la energía al estirarte hacia arriba y al bajar. Repite varias veces, terminando en la posición central.

- RECOLECTAR LA LUZ DE LAS ESTRELLAS

Desde la posición central, usa la imagen de tu cuerpo energético expandiendo en el vasto universo y conéctate con las estrellas. Toma un paso adelante con el pie derecho y al mismo tiempo estira el brazo derecho hacia arriba. Pon la mano izquierda sobre el punto en el medio de la espalda inferior (el punto opuesto del ombligo) con los cinco dedos

juntos tocándose ese mismo punto. Empieza a mover la mano derecha en forma espiral hacia el cielo, recolectando luz estelar y moviendo tu peso hacia delante y hacia detrás. Repite varias veces y baja la energía primero por la cabeza, luego al corazón, luego al abdomen. Enfócate en recolectar la energía y circularla a través del cuerpo para alimentar tu alma. Cambia al lado izquierdo y repite. Regresa a la posición central.

- **ABRIR EL CORAZÓN**

Comienza en la posición central. Usa la imagen de acumular energía en el corazón. Al inhalar, estira los brazos hacia delante y jala la energía directamente hacia el centro del pecho. Recibe. Relaja tu cuerpo y repite varias veces. Luego cambia de dirección y exhala, estirando los brazos hacia delante con las palmas hacia arriba, como símbolo de dar y compartir del corazón. Siente que todos tus obstáculos emocionales y mentales se sueltan y se liberan. Repite varias veces.

- **BAJAR QI DEL CIELO**

Desde la posición central, usa la imagen de bajar energía del cielo por el cuerpo. Al inhalar, extiende tus manos hacia el cielo, conectándote con la energía arriba. Al exhalar, baja tus manos, jalando qi del cielo a través de la parte superior de la cabeza, bajando por el pecho, abdomen, piernas y saliendo por los pies. Siente la energía acumulando, circulando e iluminando el cuerpo entero. Repite varias veces.

## **CLAUSURA (Almacenar energía)**

### **ALMACENAR Y ALISAR EL QI**

Comienza usando tu palma para rozar el interior y exterior del brazo derecho, desde el hombro hasta las puntas de los dedos. Repite con el brazo izquierdo. Luego pasa la palma por cada pierna, interior, exterior, delante y detrás, desde la cadera hasta los dedos. Luego usa las palmas para alisar la energía por el pecho, desde la garganta hasta el abdomen. Al final, pon tus palmas/manos una encima de otra y muévelas en forma circular, frotando el abdomen en forma de reloj, y luego en la dirección contraria. Termina en la posición central. Siente la energía penetrando y circulando por tu cuerpo entero. Puedes quedarte en esta posición durante algunos minutos para terminar la sesión.

Al desarrollar una rutina de práctica diaria, correcta y consistente, podrás retomar la vitalidad juvenil, mantener tu salud, promover tu longevidad y recuperarte de enfermedades. El Qigong armoniza las conexiones de cuerpo, mente y alma.

**NOTA: La información en este folleto y los ejercicios se presentan con la intención de servir como material educativo y para ayudar a promover el bienestar; sin embargo, no se presentan como cuidado médico, ni consejos médicos, ni deben reemplazar los consejos o servicios de un doctor. Antes de comenzar cualquier programa de cuidado de sí mismo, es recomendable consultar con tu médico familiar, especialmente cuando se trata de necesidades de salud que requieren un diagnóstico médico. La NQA no es responsable de cualquier efecto desfavorable que pueda resultar al practicar los ejercicios.**

**Escrito por la Asociación Nacional de Qigong, Sub-comité de Programa de Estudios de Educación Pública y Difusión, editado y actualizado por el Comité Healing Wave en noviembre de 2006.**

**Traducido al español por Michael Clark en julio de 2008.**

**The National Qigong (Chi Kung) Association  
P O Box 270065  
St. Paul, MN 55127  
1-888-815-1893**

**Email: [info@nqa.org](mailto:info@nqa.org)  
Sitio Web: [www.nqa.org](http://www.nqa.org)**