

Presentación

Zhineng

智能氣功

Chi kung

**El Arte de la
auto-curación**

Antonio María Rabaneda Díaz.

Zhineng Chi Kung



智能氣功

El Arte de la auto-curación.



Es tiempo para el cambio.
Para sanar.
Para despertar.

¿Qué es el Chi Kung (Qi Gong)?

En la búsqueda de un camino que les ayudara a desarrollar toda su potencialidad como seres humanos; maestros taoístas y budistas de la antigüedad, crearon una práctica, una disciplina a través de la cual consiguieron crecer y evolucionar, física, mental y espiritualmente.

Su legado para la humanidad se conoce con el nombre de "Chi Kung o Qi gong" .

- Chi: significa energía o fuerza vital,
- Kung: quiere decir entrenamiento, estudio, práctica.

Según la medicina tradicional china y la filosofía taoísta, CHI es la energía o fuerza vital que forma los cimientos del universo, está en todo y anima a todo lo que tiene vida. El Chi Kung, en consecuencia, es una práctica o una forma de cultivar la energía y la conexión con el universo que nos rodea.

Su práctica se realiza con movimientos suaves, lentos y encadenados entre sí, todo ello acompañado de una respiración consciente y en una actitud de relajación e interiorización.

Estos ejercicios fortalecen y tonifican el cuerpo, mantienen el corazón en forma y aumentan nuestra vitalidad, nuestro Chi.



Pero el Chi Kung es mucho más que una gimnasia para la salud, es un verdadero arte de vivir. Dicen algunos maestros que esta práctica es "un entrenamiento de Amor"... es paz, salud, vitalidad, comunión con la naturaleza, entendimiento, sabiduría, comprensión, tolerancia, etc, etc.

Hablar del Chi Kung es hablar de la vida en todas sus facetas....

El Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo (500-300 aC), dice así:

"Si acoges el mundo en tu corazón,
mantienes un buen equilibrio sobre el Yin y el Yang
respiras el Chi esencial y mantienes tu mente serena y tranquila...
tus músculos funcionarán suavemente y vivirás tanto como la tierra exista".

El valor del Zhineng Chi Kung.

En la década de los 80, un maestro llamado Pang He Ming, ofreció al mundo un nuevo sistema de práctica interna llamado Zhineng Chi Kung. De él se destila la sabiduría de las formas clásicas tradicionales de Chi Kung y las artes marciales y adapta este rico legado a la ciencia moderna, la medicina y las necesidades actuales.

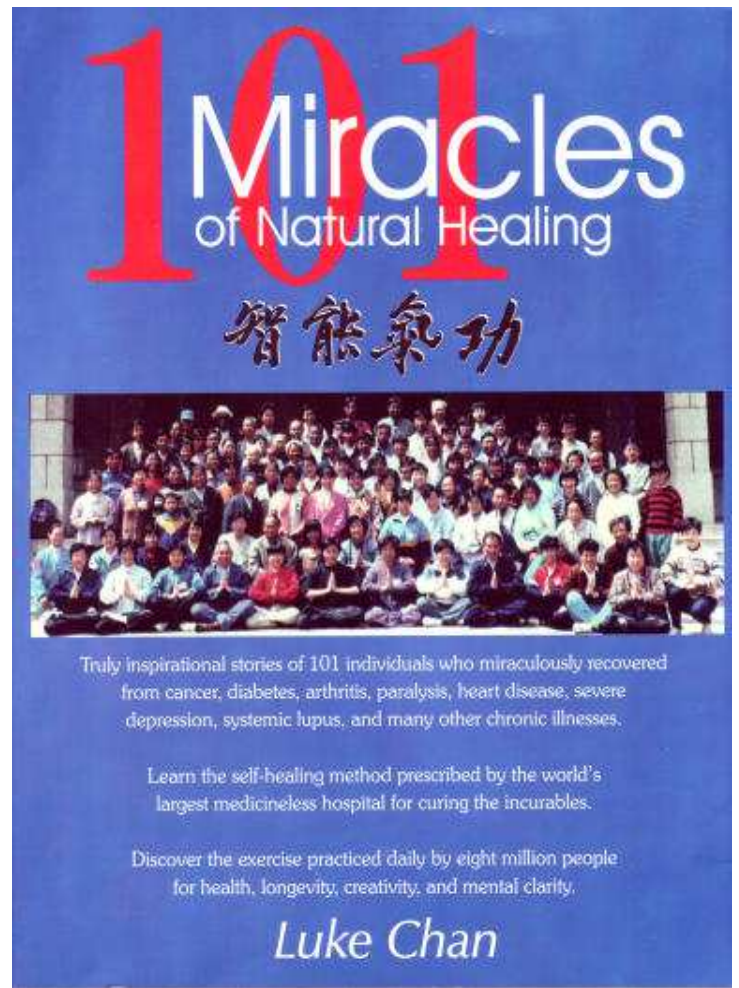
Lo que distingue al Zhineng de otras disciplinas, es que es simple, fácil de aprender y su práctica es efectiva y segura. Es de los estilos de Chi Kung más estudiados y documentados a nivel médico y científico. En la actualidad es uno de los 11 estilos reconocidos por el ministerio de sanidad chino y el de mayor número de practicantes en todo el mundo, 13 millones, la mayor parte de ellos en china.

Sus efectos sobre la salud a nivel físico mental y emocional, quedan plasmados en los 20 años de experiencia sobre todo tipo de enfermedades, en los Centros-Hospitales, en los que el único tratamiento era Zhineng Chi Kung y mucho amor.



El Centro.

En noviembre de 1991, Pang He Ming fundó el Centro de **Recuperación y Entrenamiento Huaxia** de Zhineng Chi Kung en Qinhuangdao, China. Conocido popularmente como "El Centro", era considerado el hospital de medicina libre más grande del mundo, que trabajaba sin medicamentos. Cada mes recibía a más de 3000 personas, desde enfermos terminales, hasta individuos sanos que fortalecían su salud física, mental, emocional y espiritual.. Todos ellos fueron diagnosticados y evaluados y a continuación recibieron un entrenamiento intensivo de zhineng chi kung durante el tiempo de estancia en el Centro. En él, no había pacientes, sólo alumnos; es decir, quienes ingresaban aprendían cómo ayudarse a sí mismos, recibían la herramienta y aprendían a utilizarla.



El trabajo se enfocaba en la persona y en el Chi, no en la enfermedad. Con la suficiente práctica, toda carencia o desorden en el organismo responde al tratamiento sin importar su naturaleza o gravedad.

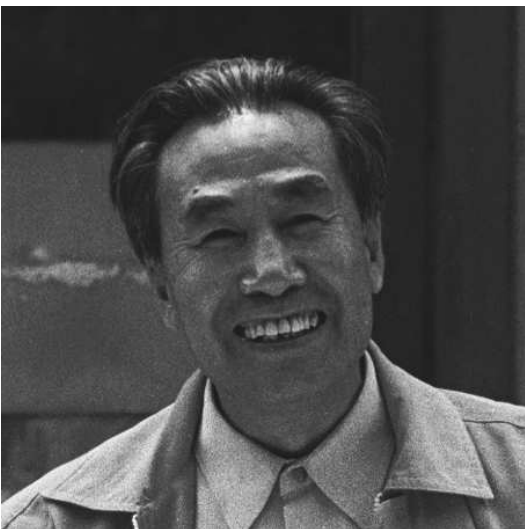
Finalizado el tiempo de práctica y tratamiento; las pruebas se repitieron, y los resultados aunque parezca increíble, ofrecían datos de curación de los pacientes, en más del 95% de los casos. Algunas de estas curaciones están documentadas en un libro llamado "101 milacres of natural healing".¹

La experiencia terapéutica abarca a más de doscientas categorías de enfermedades tales como el cáncer, trastornos hepáticos, enfermedades del corazón, parálisis de larga duración (paraplejias), diabetes, drogadicción. Había también casos de desprendimiento de retina, leucemia, hiper e hipotiroidismo. Entre otras enfermedades de difícil tratamiento, figuraban: desplazamiento uterino, enfisema pulmonar, asma, soriasis, lupus eritematoso, catarata, tinitus neurológico, tuberculosis de los huesos, y protusiones de vértebra lumbar. Todas las cuales respondieron satisfactoriamente al tratamiento.



En el año 2001, "El Centro" fue cerrado debido a los problemas del gobierno chino con el movimiento Falun gong. Las autoridades prohibieron las reuniones de más de cincuenta personas y el centro Huaxia, donde miles de personas cambiaron sus vidas, fue cerrado en medio de esta tormenta política. Los estudiantes y maestros de Zhineng Chi Kung se dispersaron en pequeños centros en toda china y el extranjero.

El Maestro.



Pang He Ming, llamado Pang Lao Shi (el profesor Pang) por sus alumnos, es doctor en Medicina Tradicional China, investigador de la ciencia y la medicina occidental y un gran sanador con dones especiales.

Desde muy pequeño estudió Chi Kung, Tai Chi, artes marciales y la sabiduría ancestral de la curación con diecinueve grandes maestros que provenían de escuelas budistas, taoístas y confucionistas.

Más sobre su vida

Pang Ming nació en 1940 en una remota y pobre aldea al norte de China. Era parte de una gran familia que incluía a practicantes de Qigong taoísta. Hubo un reconocimiento temprano de que no era un niño ordinario. Cuando tenía sólo tres años un maestro de qigong reconoció cualidades y poderes especiales en el niño, Esto permitió a Pang Ming aprender rápida y profundamente, lo cual fue importante para sus estudios y trabajos posteriores.

Los estudios de Maestro Pang lo llevaron a la Medicina Tradicional China (MTC), a cargo de dos grandes maestros chinos. Él fue capaz de utilizar sus habilidades paranormales para aprender rápidamente y tratar de una manera más efectiva con el uso de la medicina tradicional china . A finales de la década de 1970 fue uno de los médicos de medicina tradicional china más conocidos de Pekín y estaba tratando a altos funcionarios del gobierno. En 1978 fue un participante importante en la primera sesión organizada por el Ministerio de Salud para reunir a la medicina tradicional china y la medicina moderna. Escribió varios libros de medicina durante la década de 1970.

En 1973, el Dr. Pang había comenzado a trabajar junto a un maestro de qigong, enseñando y dando conferencias. A mediados de la década de 1970 había llegado a la conclusión de que el enfoque médico era demasiado limitado y que el objetivo debería ser no sólo curar la enfermedad, sino ayudar a cambiar a las personas para que la enfermedad no vuelva a presentarse. Durante la década de 1970 quemó los libros de medicina que había escrito y renunció a la medicina para dedicarse a la investigación y a la difusión del qigong. A partir de aquí el Dr. Pang se dedicó a la creación de un qigong moderno, basado en prácticas taoístas y budistas, el conocimiento médico, la ciencia moderna, y las enseñanzas de las artes marciales. En 1980 empezó a enseñar He Xiang Zhuang (Forma del vuelo de la grulla). Luego, en 1981 enseñó Xing Shen Zhuang (Forma cuerpo mente), como el segundo nivel de la práctica, con He Xiang Zhuang como el primero (más tarde fue sustituido por Peng Qi Guan Ding Fa, (Elevación y vertido de Qi). Nombró a su nuevo estilo de qigong, Zhineng Qigong.

生永

La enseñanza.

Los niveles de aprendizaje

El Maestro Pang estructuró el ZhiNeng Chi Kung en seis niveles, siendo el primero de ellos el principal, pues es el que contiene la esencia de todo el sistema.

De los seis niveles, solo tres han llegado al gran público, pocos son, aquí en occidente, los que han tenido el privilegio de aprender alguno de los tres últimos niveles de esta enseñanza. Pang Lao Shi hace hincapié en el hecho de que no es necesario aprender niveles más avanzados de ZhiNeng Chi Kung para poder alcanzar sus objetivos más elevados. Según él es necesario que el trabajo de base se asiente en la conciencia durante el tiempo necesario para poder comprender la práctica más avanzada.



Primer Nivel:

Llamado "Peng Qi Guan Ding Fa" que significa: "Método de Subir el Qi (Chi) y Verterlo por la Cabeza"

Compuesto de movimientos fluidos y naturales y todo un trabajo de dirección de la energía a través de la conciencia; este método permite al practicante desarrollar la sensibilidad al Chi, situarse entre el cielo y la tierra y conectar su energía a del medio que le rodea. Esta unión entre lo interno y lo externo, el micro y el macrouniverso, es la base de nuestra salud y nuestro bienestar.

Fue introducido al público en los años ochenta, y con él se trabajó mucho tiempo. Fue sólo con Peng Qi Guan Ding Fa que el sistema alcanzó su nivel de éxito y prestigio por su sencillez y efectividad. Este nivel es una práctica que abre y limpia los canales por donde fluye el Chi, y es particularmente efectivo para prevenir y curar enfermedades. Con su práctica se realiza todo un trabajo de limpieza y purificación. Además, este método aumenta considerablemente nuestra capacidad de sentir y acumular energía en las manos, lo cual puede ayudarte (tanto si eres terapeuta o médico, como si no lo eres) a aliviar el dolor, el tuyo y el de los demás, con la energía de tus manos.

Es con este nivel (junto a otra serie de prácticas complementarias) con el que se curaron tantos miles de personas en "El Centro".

Segundo nivel:

Llamado "Xing Shen Zhuang" que significa: "Unir la Forma y el Espíritu".

Con este Chi Kung se trabaja profundamente la forma (el cuerpo) para unificarla con el espíritu. Desbloquea todas las articulaciones, despierta mucha energía y la hace circular por el organismo. Se hace un drenaje profundo del flujo del Chi en los meridianos, de todos los músculos y sobretodo de las articulaciones, todo ello en un estado de profunda interiorización. A diferencia de Peng Qi Guan Ding Fa cada paso de Xing Shen Zhuang puede ser aislado y ser practicado de forma individual.

Tercer nivel:

Llamado "Wu Yuan Zhuang" que significa "método de los cinco órganos unificado"

En este tercer método, el Chi interno se cultiva en los cinco órganos (pulmón, riñón, hígado, corazón, bazo). Se utilizan sonidos específicos y mudras en relación con cada órgano. Su finalidad es ayudar al practicante a canalizar de forma adecuada la energía en estos órganos y también las emociones a las que están asociados cada uno de ellos. En este nivel de la práctica, el Chi interno es abundante, la expansión es cada vez más profunda y la salud se optimiza. La capacidad de concentrarse y dirigir el Qi va en aumento. El cuerpo y la mente están en armonía.

Existen además una serie de métodos de práctica complementarios:

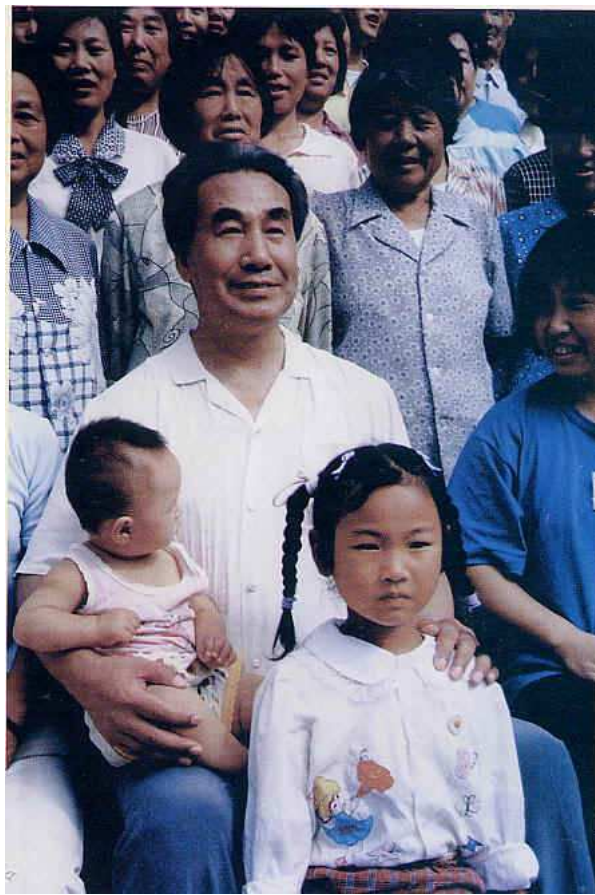
- **Dun Qian Fa:** Método de sentadillas frente a la pared.
- **La Qi y Guan Qi:** Terapia de extracción del Chi y llenado con Chi.
- **Chen Qi Fa:** Método de extensión del Chi.
- **Zuchang Fa:** Método de establecimiento de un campo de Chi.

Conclusiones

El ZhiNeng Chi Kung es la herencia, la obra de vida de uno de los hombres más desarrollados de nuestra época, un Maestro Sabio, médico amoroso y prestigioso científico que se entregó a la tarea de hacer algo más que "curar" a la gente: el Profesor Pang Ming forjó un verdadero tesoro, una herramienta magistral que nos permite sanarnos y evolucionar.

Esta maravillosa herramienta está hoy día en tus manos y de la de todos aquellos que quieran tomar las riendas de sus vidas, de su salud, de su bienestar.

No es necesario estar enfermo para practicarlo, desde sus inicios el Chi Kung ha sido el compañero de viaje de buscadores y viajeros de la conciencia. Más allá de la salud está el encuentro con tu alma, el encuentro con tu verdadera esencia. Y para ayudarnos a ello, ha llegado hasta nuestros ajetreados días el legado de aquellos hombres sabios de la antigüedad...



Mi experiencia.

Mi primer encuentro con esta práctica ocurrió en el año 1992, recorriendo el camino de Santiago conocí a quien después se convirtió en maestro y amigo...un chamán mexicano llamado Agustín Orea, él me enseñó los dos primeros niveles de este sistema, lo aprendió de un maestro chino emigrado a tierras mexicanas.

En mi formación como profesor (1995-98), volví a encontrarme con este trabajo, aquí fueron Yves Requena, Philippe Georget, y mi maestro Alain Baudet los que me condujeron por otra visión de esta misma práctica.

Más tarde conocí a Zhou Jing Hong, alumno directo de Pang He Ming, con él viví de primera mano la profundidad de esta experiencia, en un encuentro de perfeccionamiento.

Hoy en día, mi guía en este camino es el Maestro Wei Qi Feng, con el cual mantengo una estrecha relación de respeto y aprendizaje.

Algo hermoso trajo a mi vida esta práctica... energía, salud, armonía, pero sobre todo la oportunidad de conectar con una fuente inagotable de Amor que nos rodea a todos y que está siempre a nuestra disposición, cuando nos abrimos desde el interior.... Hoy la pongo a vuestras manos, con todo mi Amor....

