



Dra. Cecilia Y. Cáceres M.Ac.

Zhi Neng Qi Gong

www.acupunturachina.com



Cultivar y nutrir la vida

“Tratar una enfermedad cuando ya ha aparecido es como cavar un pozo cuando se está sediento”

Huangdi Neijing, Canon de medicina interna del Emperador Amarillo (475-221 a.C.)



¿Qué significa?

氣功 *qi gong*



El carácter chino Qi o Chi significa flujo vital de energía. Tiene dos partes:

La parte superior antiguamente quería decir vacío, vapor o nubes.

La de abajo significaba fuego y después arroz. O sea, que tenemos fuego abajo, como un caldero encendido donde cocinamos el arroz, y vacío o vapor que asciende, llevando la esencia hacia arriba.



El carácter **Gong** o Kung significa trabajo o técnica. Tiene también dos partes:

La primera significa hombre trabajando.

La segunda, fuerza.

Juntas se traducen como maestría del trabajo.



El Qi Gong, por tanto, se puede traducir como el trabajo de la energía vital o “el arte de hacer circular la energía vital” .

También se lo traduce como “dominio de la Energía” o “disciplina de la Energía”.



El Qi Gong es un término moderno que está ampliamente usado desde la década de 1950 en occidente y que engloba todo tipo de práctica energética.

Basado en el movimiento lento, coordinado con la respiración y la concentración, este arte energético atrae cada vez más público por sus potentes efectos preventivos y curativos. Su buena aceptación y fácil aplicación hace que, además del entorno médico, encontremos el Qi Gong en el

ámbito del deporte, la educación, el arte (bailarines, músicos, actores...) y las empresas.

El Qi Gong se compone de posturas estáticas, movimientos dinámicos, sonidos, marchas y posturas sentadas. La práctica del Qi Gong consiste en nutrir y hacer circular nuestro Qi (Energía).

El Qi Gong es una disciplina que busca educar al cuerpo, la respiración y la mente, en beneficio de la salud y la longevidad.

Movimiento, respiración y concentración

A través del movimiento, la respiración y la concentración se puede fortalecer y flexibilizar el cuerpo, reforzar el sistema inmunitario, activar la circulación del Qi nutritivo y del Qi defensivo, favorecer una circulación óptima de la sangre, que a su vez va a armonizar el funcionamiento de los órganos y vísceras (Zang Fu), y brindar equilibrio entre lo físico, lo mental y lo espiritual.



Origen









Los fundamentos del Qi Gong encuentran su origen en la medicina china que data, según los expertos, de más de 3,000 años. Su principio es estimular el flujo de energía vital en el organismo y facilitar su libre circulación por el intermedio de los meridianos (canales energéticos) que recorren nuestro cuerpo.

El Qi Gong es accesible y fácil de practicar para todos, desde jóvenes hasta personas de edad muy avanzada. Es considerado hoy en día como la medicina preventiva del futuro por sus potentes beneficios sobre la salud física, mental y espiritual.

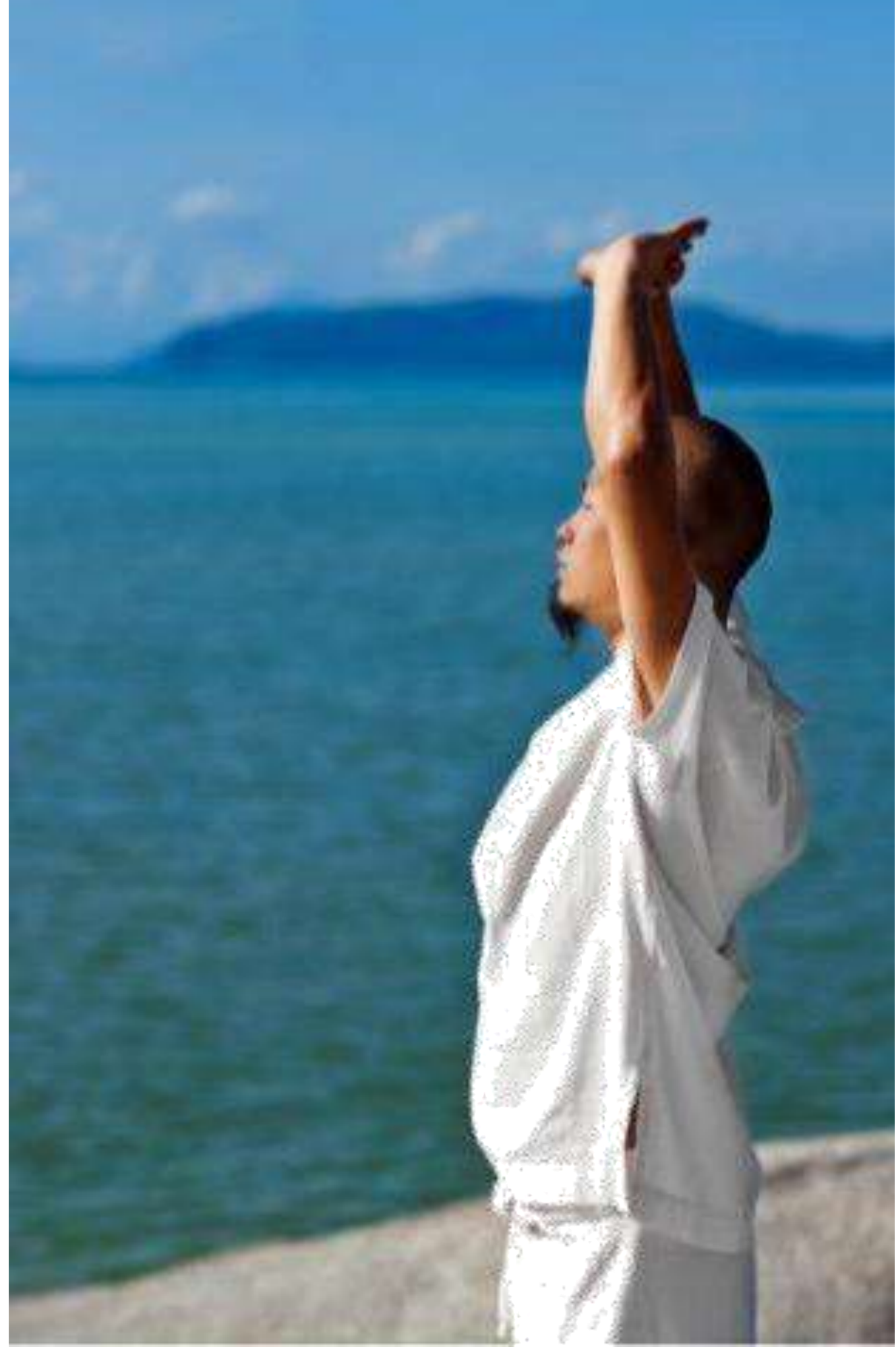
La práctica de Qi Gong no se refiere solo a ejercicios meramente físicos o gimnásticos. Desarrollamos una percepción sutil del entorno y recuperamos la capacidad dormida en nuestro interior de sentir la naturaleza: la Tierra, el Cielo, el Sol, las Estrellas y conectarnos con su energía.



Beneficios de practicar Qi Gong

-  Refuerza el organismo y previene enfermedades.
-  Flexibiliza los músculos y las articulaciones.
-  Aumenta la vitalidad.
-  Mejora la concentración.
-  Favorece la relajación corporal y mental.
-  Equilibra las emociones.
-  La práctica regular de esta técnica contribuye a mejorar la salud.
-  Se postula que el Qi Gong ayuda a controlar el dolor moderado a mejorar la ansiedad y la depresión.

El Qi Gong no es un fin... es un medio de superación personal, de mejorar la calidad de vida, cultivando la vitalidad y retrasando el envejecimiento.



¿Qué es el Zhi Neng Qi Gong?



智 Zhi = Sabiduría, inteligencia

能 Neng = Habilidad, Capacidad

Cultivar la **energía inteligente** es la traducción aproximada de los caracteres **Zhi**, que significa inteligencia, sabiduría propia del practicante, y **Neng**, capacidad.

El Zhi Neng Qi Gong está considerado como una nueva ciencia dentro de Qi Gong que estudia las leyes y las causas del Qi desde el punto de vista físico, químico, de la mente y la fuerza vital.

Este sistema de Qi Gong cultiva y fortalece la salud, previene enfermedades degenerativas. Además, como su nombre indica, desarrolla la inteligencia y afina las facultades mentales del practicante.

Trabaja el Qi (energía) como los sistemas de Qi Gong tradicionales, que refuerzan la unidad a través de las posturas, la respiración y la mente desarrollando y refinando con la práctica "Los Tres Tesoros": Jing (Esencia), Qi (Energía) y Shen (Espíritu) que equilibran la energía del microcosmos del ser humano.

Además, el método Zhi Neng Qi Gong se caracteriza en su primer nivel de práctica por conectar la energía del cuerpo interno del practicante con la energía del mundo exterior para formar una totalidad integrada y coherente: hombre y naturaleza-universo, interior y exterior.

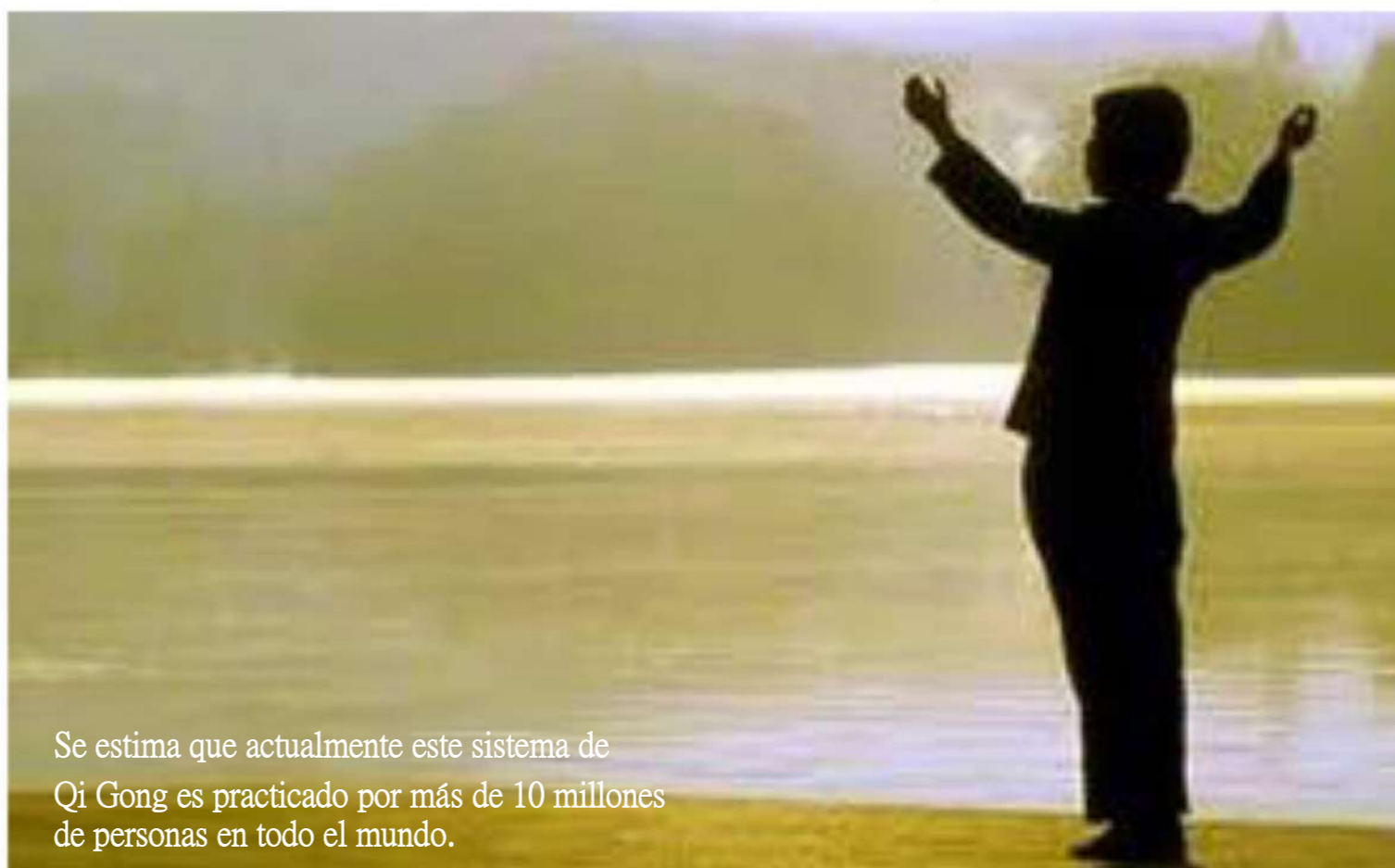
La mente enfocada, junto a la ejecución de una serie de movimientos muy simples, libera Qi interno hacia el exterior para absorber Qi externo que fluye hacia el interior e impregna los y los órganos internos.

Creado por el Dr. Pang Ming en 1980, Zhi Neng Qigong es un método que sintetiza prácticas taoístas, budistas y confucionistas con fundamentos de Medicina Occidental y la Medicina Tradicional China,

El Dr. Pang fundó el Centro de Recuperación y Entrenamiento de Zhi Neng Qigong en Huaxia, ciudad situada al este de Beijing. El Centro era llamado el **Hospital sin Medicamentos**, donde los pacientes eran tratados como estudiantes, quienes entrenaban durante 24 días en forma intensiva el método Zhi Neng Qigong.

El Dr. Pang es autor de más de 9 libros en los que enuncia las teorías del Campo Energético, de la Unidad de Consciencia y de la Totalidad Hunyuan.

Dr. Pang He Ming



Se estima que actualmente este sistema de Qi Gong es practicado por más de 10 millones de personas en todo el mundo.

Tres formas de transmitir conocimientos a través del Zhi Neng Qi Gong

Entre los muchos descubrimientos maravillosos que se ponen de manifiesto en la Ciencia del Zhi Neng está el hecho de que en un CAMPO DE CHI organizado, ocurren 3 niveles de aprendizaje - corporal, teórico y perceptivo- que funcionan en forma simultánea.

1

El primer y más básica nivel de aprendizaje es a través de la observación y repetición de los movimientos físicos para que sean incorporados por los alumnos. A esta forma de transmisión accede la totalidad del alumnado, salvo aquellos con algún impedimento físico que no pueden repetir los movimientos observados, pero sí imaginarlos y sentirlos. Esta característica permite que aún en la inmovilidad, puedan practicar Qi Gong.

2

El segundo nivel es mediante la transmisión teórica, ya sea en forma oral y/o escrita.

En la antigüedad eran pocas las personas que disponían de la educación y tiempo necesarios para acceder a este plano de transmisión de la información. Hoy en día una enorme proporción de la población dispone de los medios culturales suficientes para absorber información teórica. Aunque no todos poseen el mismo grado de interés, ni la misma capacidad

3

El tercer nivel de transmisión es el intuitivo, mente a mente, corazón a corazón, que pone en juego el hemisferio derecho, lo subconsciente, la capacidad que todos tenemos de tener un pantallazo inmediato de la realidad, de abrir nuestra mente y fundirla con otras mentes y con el universo; de experimentar en forma directa, por percepción interna, lo que nos rodea, visible o invisible.

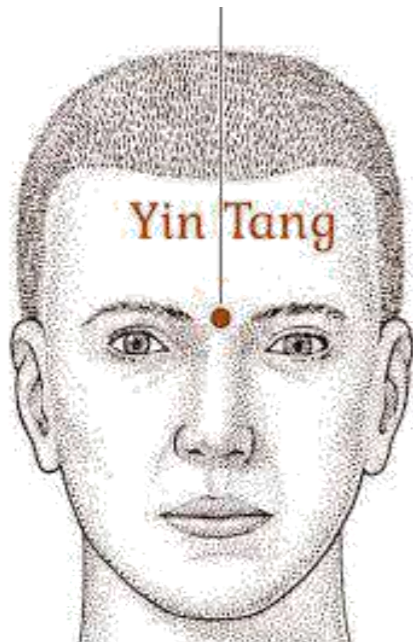
Esta capacidad, de percibir las cosas desde dentro, que en mayor o menor grado todos poseemos, ha sido relegada durante siglos. Con la ciencia del Zhi Neng buscamos recuperarla, integrando los diferentes aspectos de nuestra mente para acceder a la comprensión de la realidad, tanto a través de la observación externa, racional, lógica, lineal, causal, como de la percepción interna, intuitiva, holística, sincrónica.



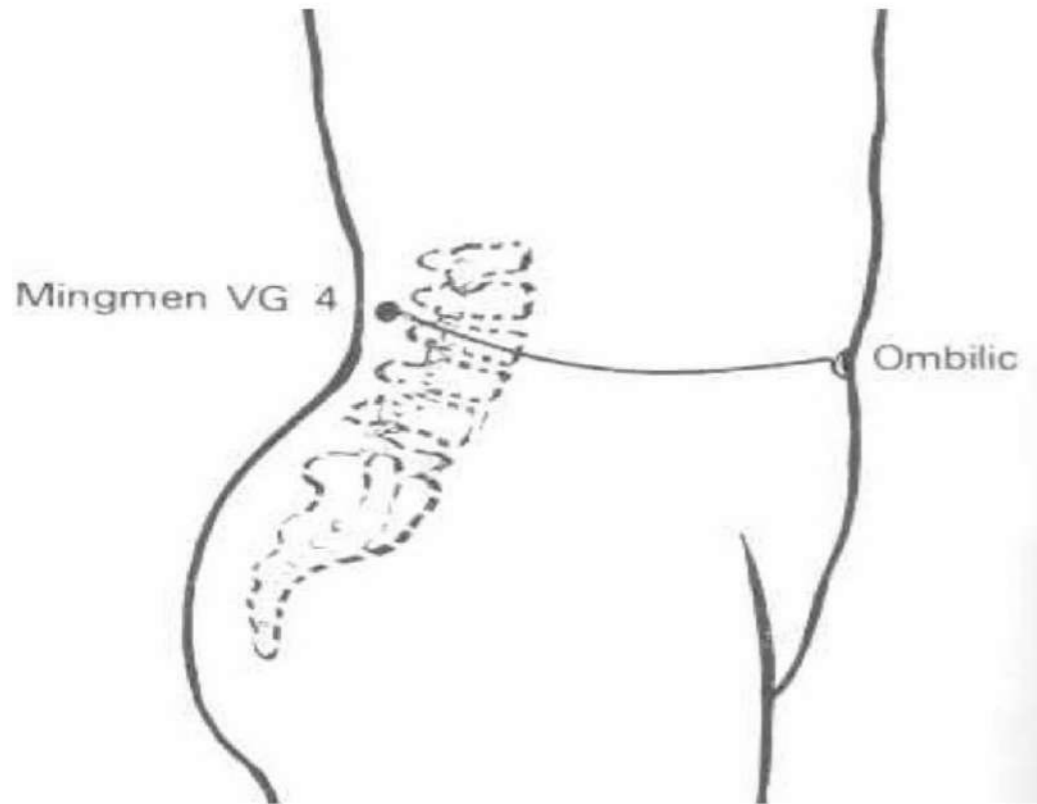


Puntos importantes para la práctica



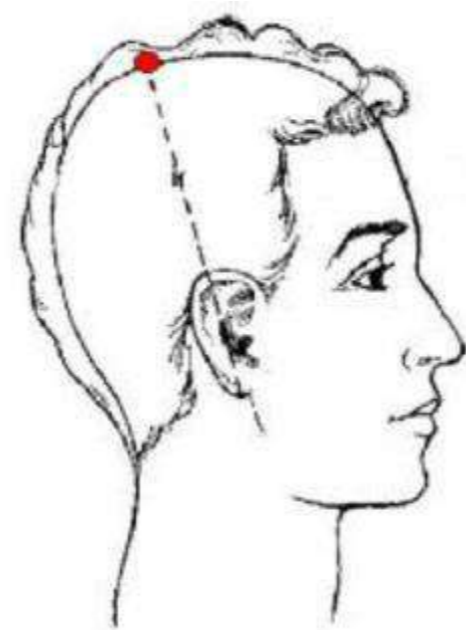
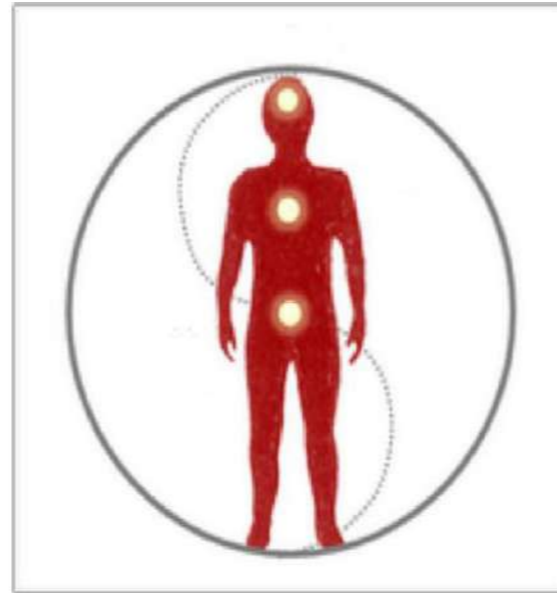
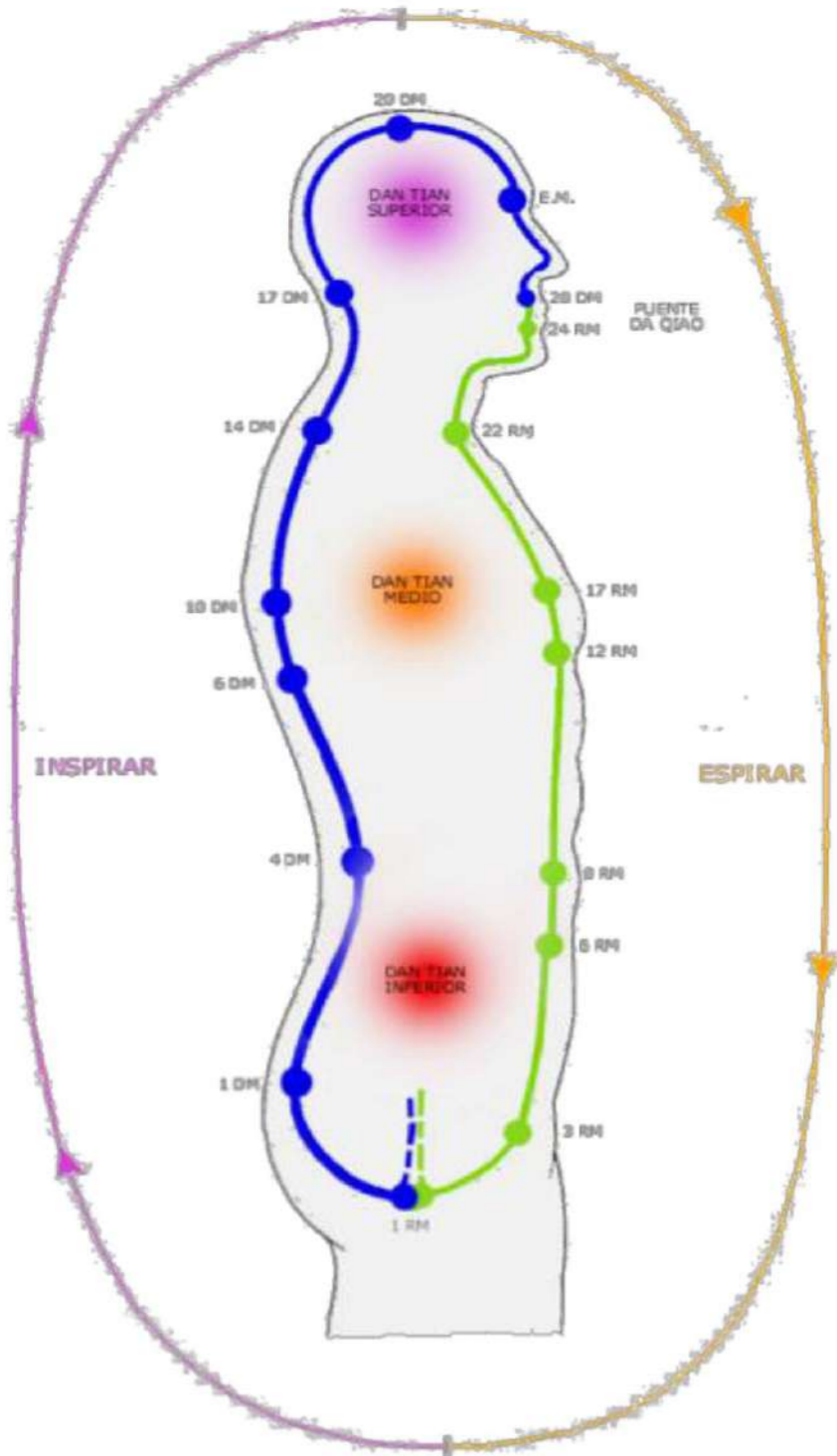


Yongquan

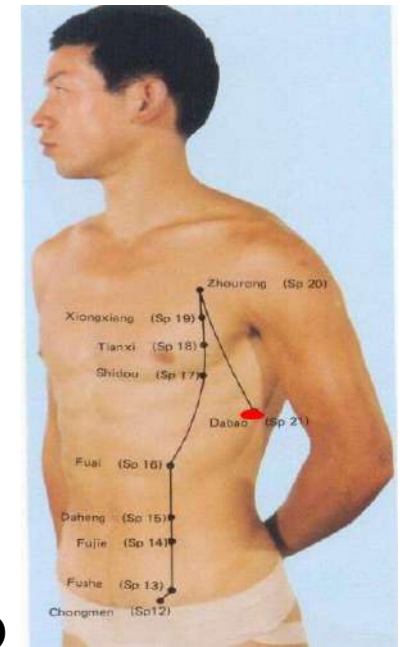


Laogong

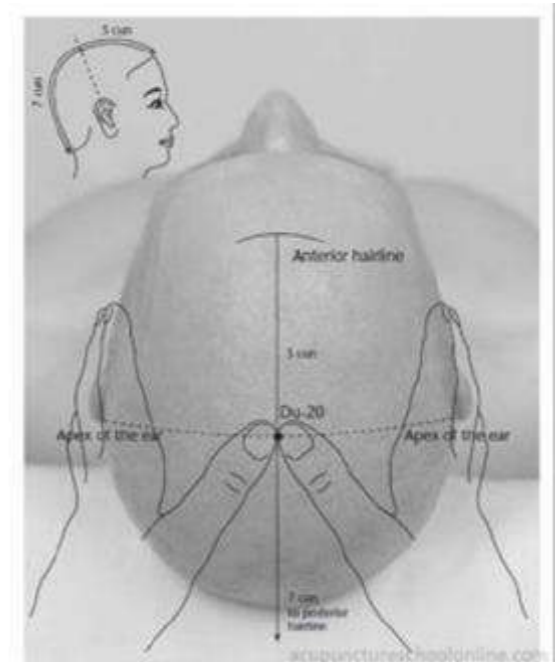
Dantien: Superior, Medio e Inferior



Baihui



Dabao

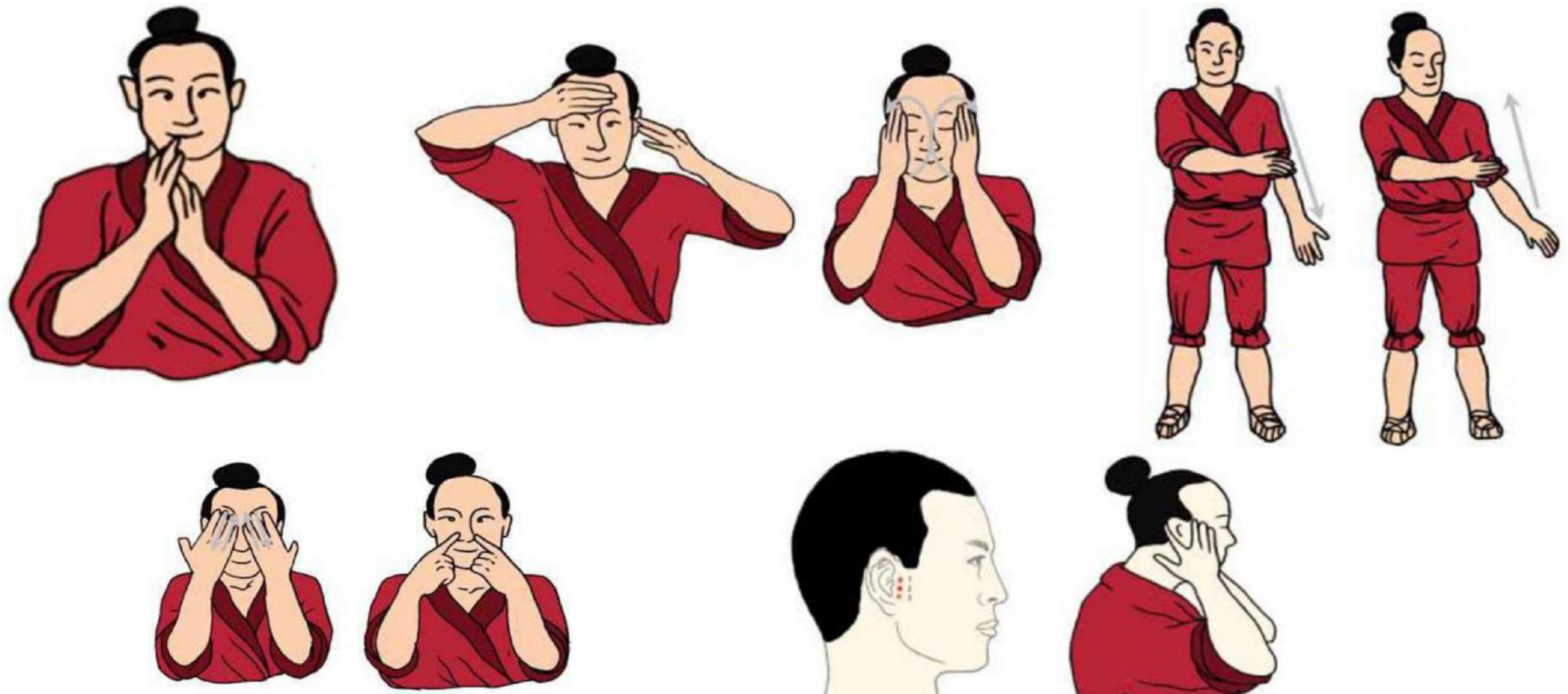




Bibliografía y recursos de interés



Automasaje Qi Gong y desbloqueo articular.









Practicamos automasaje y movimientos de desbloqueo articular de tobillos, rodillas brazos, muñecas y manos.

Ver video en YouTube de una variante de automasaje de Qi Gong:

https://www.youtube.com/watch?v=_RE-xmx5JJg

Bibliografía sugerida

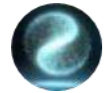
-  La gimnasia de la eterna juventud. Guía fácil del Qi Gong. El arte de desarrollar nuestra energía vital. Dr. Yves Réquena. Ed. Robin Book
-  Movimientos para la felicidad. Wu Dang Qi Gong. Dr. Yves Réquena. Ed. Liebre de marzo.
-  Compendio de Medicina China. Fundamentos, Teoría y Práctica. Eric Marié
-  Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la Medicina China. Harriet Beinfield y Efrem Korngold. Ed. La Liebre de Marzo. 1991.
-  El Libro del Sendero y de la Línea Recta. Lao Tse. 10º Edición. Ed. Kier.
-  Teoría de la Completud Hunyuan: El Fundamento de la Ciencia del Qigong. Dr. Pang He Ming. En español por Teresa Berumen Independently Published



Videos y sitios para profundizar Zhi Neng Qi Gong Nivel 1 y otros...



<https://www.youtube.com/watch?v=GKCeXSylPU>



https://www.youtube.com/watch?v=fv_JsMJQ7_c



<http://elcentrovillar.blogspot.com/>



Beneficios médicos del ZNQG

<https://caminoconcorazon.com/2020/05/07/beneficios-medicos-del-qigong/?fbclid=IwAR3keLRbWFE8f0ahBkw0YWrBAiPo86SGKFiThwsEkFigweiSmXl6ZXfGGc8>





Cecilia Y. Caceres

Doctora en Medicina Tradicional China (MTC) y Médico Titular en Acupuntura y Moxibustión, otorgado por la Administración Estatal de Medicina Tradicional China y Farmacia de la República Popular China. Beijing, 1997.

Postgrado en Analgesia Acupuntural Quirúrgica.

Postgrado en Fitoterapia. Facultad de Ciencias Medias, Holguín, Cuba. Participó en simposios, conferencias académicas y cursos de perfeccionamiento en China, Vietnam, Corea, España y Cuba desde 1997 a la fecha.


Profesora de Qi Gong egresada del Instituto Internacional de Qi Gong (iiQG) dirigido por el Dr. Yves Réquena (Francia) y Carlos Trosman (Argentina).

Docente del iiQG en Argentina en el Curso de Medicina China para Qi Gong

Desde hace más de veinticinco años realiza charlas, seminarios de perfeccionamiento y cursos de formación de MTC para médicos y profesionales de la salud.

En el año 2001 crea el sitio web: www.acupunturachina.com destinado a la divulgación de la Medicina Tradicional China complementando la mirada oriental-occidental, la capacitación profesional en el área, así como información sobre técnicas para mejorar la salud y promover el bienestar y la calidad de vida.

Se especializa en estrés y dolor crónico, abordando los mismos a través de las bases ancestrales la Medicina Tradicional China y el Qi Gong.



*Lo oí y lo olvidé.
Lo ví y lo entendí.
Lo hice y lo aprendí*

CONFUCIO SIGLO IV AC.

主要营养成分

