EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO I I. La respiración

En la escuela Pachitanglang, al empezar la practica, se realizan una serie de ejercicios preparatorios para la actividad posterior. El calentamiento tiene tres partes muy importantes: los huesos, los músculos y tendones y la respiración. El calentamiento consta de diversos ejercicios: estiramientos de piernas, rotación de articulaciones, la respiración, se ejercitan técnicas de patadas y algunos ejercicios básicos dependiendo del estilo que se esté practicando. En el presente artículo haremos referencia especial a la respiración.

RESPIRACIÓN Fu Si Tiao Cheng (combinar la respiración)

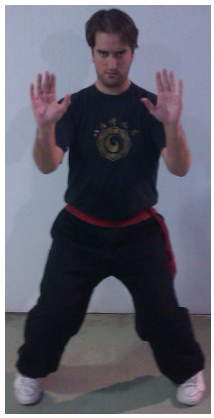
El ejercicio de respiración básica que se realiza al inicio de la práctica consta de tres partes o secuencias respiratorias que deben aplicarse a cualquier movimiento de Kung Fu que hagamos para que aquel se convierta en un movimiento de energía. La sincronía entre movimiento y respiración ha de ser efectiva si se quiere movilizar la energía. Además al implicar al pensamiento en la respiración estamos introduciendo un elemento de meditación que evita la distracción y de este modo calmar y centrar el espíritu. Se toma aire por la nariz y se puede expulsar por la nariz o boca.

A continuación se describen las tres partes de que consta el ejercicio de respiración básica:

A) El primer paso comprende tomar aire por la nariz, mantenerlo unos instantes y finalmente expulsarlo concentrando el pensamiento en el Tan Tien.

Primero **Tomar** aire subiendo los brazos hasta la altura de los hombros pensando en llevarlo hasta la zona del Tan Tien. Aguantar unos segundos el aire sintiendo la zona del bajo el vientre llena.

Expulsar el aire vaciando el Tan Tien, mientras se flexionan los codos y rodillas hacia delante. Aguantar unos segundos sin aire.

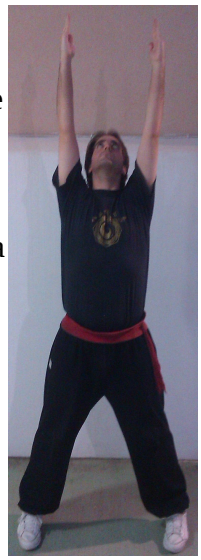


B) El segundo paso comprende tomar aire a través de todo el cuerpo sintiendo como éste se infla al inspirar y como sale por todos los poros del cuerpo al espirar.

Tomar aire elevando los brazos lateralmente hasta altura de los hombros, mientras se inspira todo el cuerpo se hincha como si fuera una pelota. Aguantar unos segundos con el aire. Lleno

Expulsar el aire a la vez que se elevan los brazos hacia el cielo. La mirada en las manos, bien estiradas. Aguantar unos segundos sin aire. Vacío

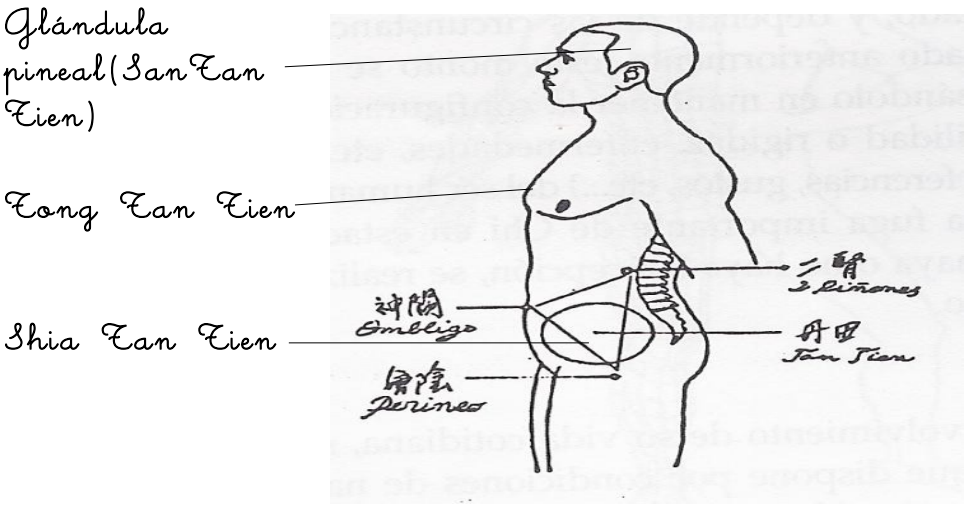
Tomar aire flexionando los codos delante finalizando el movimiento en la posición Ma Pu (postura jinete), con los brazos flexionados delante del tronco en horizontal y e**xpulsar** el aire por todos los poros del cuerpo. Vacío



C) El tercer paso del ejercicio comprende tomar aire siguiendo un circuito de energía y concentrarla con el pensamiento en la glándula pineal sin variar la posición Ma Pu anterior.

Tomar aire por la nariz siguiendo su recorrido, con el pensamiento, por el interior del organismo hasta llegar a la zona del Tan Tien. Mantenemos el aire sintiendo el Tan Tien lleno.

Expulsar finalmente el aire por la nariz, conduciéndolo por detrás del tronco (espalda), pasando primero por el perineo y subiéndolo a través de la columna por la espalda y la nuca hasta llegar a lo alto del cráneo (fontanela) y finalmente, la glándula pineal (tercer ojo). Se debe sentir el cuerpo sin aire como si no existiera manteniendo toda la atención en la glándula pineal (centro de la cabeza a la altura del entrecejo).



Ubicación del Tan Tien
(imagen extraída del libro “Tejido Invisible. Manual de Taichi Chuan” Dr. Su Yu-Chang)

La primera parte, que corresponde a los dos primeros movimientos, tiene carácter yin para concentrar el pensamiento y la energía en esa zona.

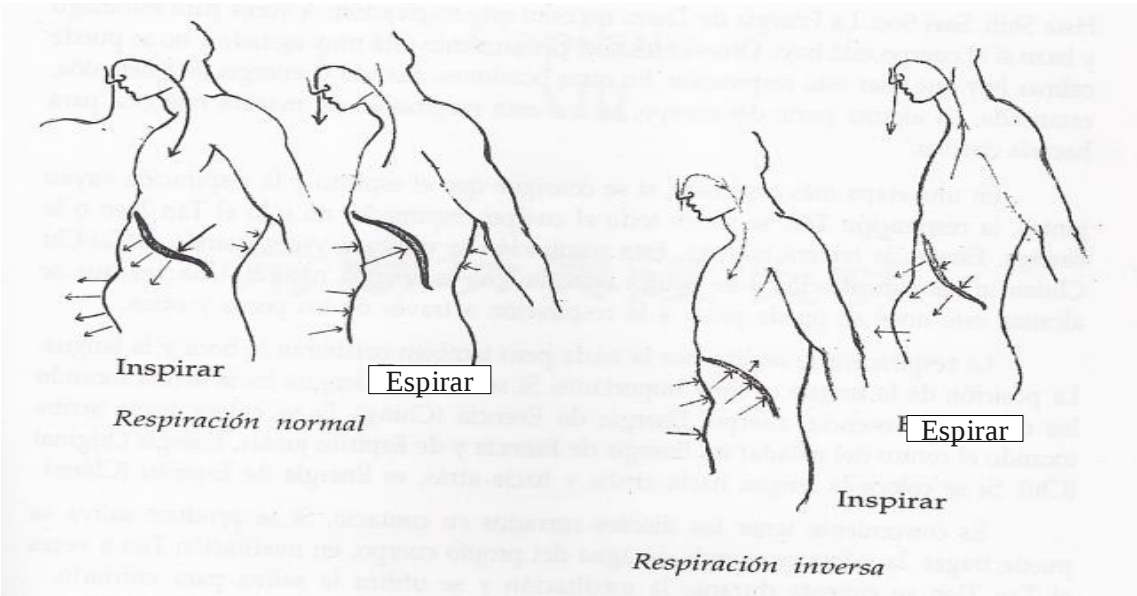
La segunda parte que corresponde al tercer y cuarto movimiento tiene carácter yang para llenar todo el cuerpo de energía

La tercera parte que corresponde al quinto movimiento (sin moverse), ejercita la obtención de energía natural. Para ello debemos tomar aire realizando un movimiento de succión del ano metiendo el cóccix hacia dentro (cerrar el punto fuei yin-pirineo), siguiendo la secuencia entrecejo-nariz-pecho-estómago-Tan Tien (lleno) y expulsarlo siguiendo la secuencia cóccix-columna-cabeza-entrecejo (vacío). El circuito de aire camina de delante hacia atrás.

- Cuerpo vacío – yin, para saber que falta.
- Cuerpo lleno – yang, para llegar a todos los lados con la respiración.
- Energía original – dentro, comprimir el aire para contactar con un sitio concreto.

Este ejercicio que como se ha dicho consta de tres fases, tiene que ver con tres tipos de respiración diferentes y con la ubicación de los tres Tan Tien (shia-bajo, Tong-medio y San-alto) Además se relaciona con los cuatro tiempos de la respiración tomar-lleno-salir-vacío (existe un quinto tiempo, pero este último es secreto y tiene que ver con el intercambio de energía):

- La primera respiración es la denominada normal: lleva la energía hasta el Tan Tien inferior (Shia Tan Tien) con la inspiración y después expulsa el aire desde ahí.
- La segunda respiración consiste en tomar aire comprimiendo el abdomen y luego expulsándolo hinchándolo, lo que permite llevar la energía a todo el cuerpo hasta llegar a sentirlo todo y no sólo una parte. Respiración abdominal o inversa (Tong Tan Tien, de en medio).
- Respiración de Buda. No hay movimiento durante la respiración, se controla a través del pulso. Lleva la energía hasta el Tan Tien superior (San Tan Tien) a través del circuito microcósmico descrito anteriormente.



(imagen extraída del libro “El Tejido Invisible. Manual de Taichi Chuan” Dr. Su Yu-Chang)

Por último, volver a destacar que el movimiento y la respiración siempre vayan de la mano. El tiempo y ritmo de la respiración irán en función del estado en el que uno se encuentre al realizar el ejercicio. Una respiración rápida y corta indica un estado tenso, intranquilo o hiperactividad, (siempre será con el pecho, pulmonar) mientras que una larga y lenta (bajando el aire a la zona del vientre) permitirá centrar el pensamiento observar el movimiento y seguir el recorrido del aire con mejor claridad, además de mejorar los procesos de oxigenación celular. Si se consigue una respiración muy tranquila ésta ya no se centra en un lugar determinado (Tan Tien, nariz, etc.), sino a través de todo el cuerpo, se unen cuerpo y espíritu. Usted puede conseguirlo.