

**Tesis del Diplomado**

**ACUPUNTURA Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA**

**Estudiante: Dra. Carly Jean**

**Profesor: Dr. Mario Rojas Alba**

Distrito Federal, México, 30 de Junio, 2010.

**©Tlahui: Todos los Derechos Reservados**. La edición digitalizada de la tesina ***QiGong: Limpiar, Cultivar y Conservar el Qi del Terapeuta o Médico de MTC***, del Diplomado de Acupuntura y Medicina Tradicional China, de TlahuiEdu, del autor Carly Jean, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © *copyrights* a favor de Tlahui y el autor, quienes detentan los derechos exclusivos para su uso en la Internet, en disquetes, *compact-disk*, o en cualquier otra forma de explotación. Esta prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma, esta copia es para el uso gratuito de los estudiantes inscritos a los cursos de TlahuiEdu, para los lectores de Tlahui (www.tlahui.org) y público en general; esta penada cualquier copia o uso con fines de lucro, y prohibida la transferencia por cualquier medio que no sea desde el sitio oficial de Tlahui. La inscripción a los cursos y diplomados se puede realizar en: http://www.tlahui.com/educa7.htm. Este trabajo puede solicitarse gratuitamente a educa@tlahui.com.

**Advertencia / warning / avertissement / warnung**: Se advierte al lector que el autor y editor de esta tesina no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida en esta obra; por esta misma razón, no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Igualmente se informa que este material se edita sin fines de lucro y con el propósito de dar a conocer la medicina tradicional, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé alguna aplicación.

### Introducción………………………………………………………………………………………..3

### La Historia del QiGong…………………………………………………………………………7

### El QiGong…………………………………………………………………………………………11

### ¿Como funciona?………………………………………………………………………………..13

### La Practica………………………………………………………………………………………..14

### Las Precauciones……………………………………………………………………………….15

### La Concentración………………………………………………………………………………..16

### La Respiración…………………………………………………………………………………...16

### Los Beneficios………………………………………………………………………………….18

### Las 3 Joyas……………………………………………………………………………………….19

### El Qi………………………………………………………………………………………………..20

### La Formación del Qi…………………………………………………………………………….20

### La Función del Qi………………………………………………………………………………..21

### La Clasificación del Qi………………………………………………………………………….22

### El Shen…………………………………………………………………………………………….23

### El Jing……………………………………………………………………………………………23

### Los 12 Meridianos Regulares…………………………………………………………………24

### Los 8 Meridianos Curiosos……………………………………………………………………26

### Hui Yin……………………………………………………………………………………………28

### Bai Hui……………………………………………………………………………………………28

### Lao Gong...........................................................................................................................28

### Conclusión………………………………………………………………………………………..29

### Bibliografía……………………………………………………………………………………..…30

# INTRODUCCION

La decisión de escribir mi tesina sobre la importancia del terapeuta o medico de MTC de limpiar, cultivar y conservar el Qi de su cuerpo con las prácticas y teorías del QiGong fue por experiencia y crecimiento personal. Soy medico naturista con especialidad en la terapia de TuiNa. En el pasado, mis pacientes saleaban de mi consultorio, después de su terapia, con más energía que cuando llegaron pero yo, al contrario, con menos energía, agotada y un sentimiento general de malestar. Las energías malas (turbias y estancadas) y las quejas de sufrimiento de los pacientes enfermos afectaron directamente mi salud mental y física. Sufrí de dolores de espalda, migraña, sindroma pre-menstrual agudo, agotamiento, insomnio,…. Hasta que llegue un día de no querer ni poder dar ni una terapia mas.

Busque una solución a mi problema para poder seguir trabajando sin sufrir de estos síntomas. Pensé que si no tengo una resolución a mi problema, a mi joven edad de 34 años, no podría seguir trabajando mucho más tiempo y tendría que buscar otro trabajo. Fue a visitar una señora china de nombre de Sifu Lilly Chang, es medico chino con diploma de una universidad en Beijing con especialización en TuiNa y acupuntura, es maestra del QiGong, Dao Yin, Taoismo, Tai Chi Chuan, campeona de varias competiciones de Tai Chi Chuan en México y a través del mundo. Sifu Chang me explico que, como medico, tengo que proteger mi Qi, limpiarlo, fortalecerlo, cultivarlo para poder tratar los pacientes débiles y enfermos que al tocarlos, les doy mi precioso Qi para curarlos. Los pacientes me debilitan mis reservas de energía positiva y pueden también transferirme su Qi turbio porque al activar la circulación de su Qi con mis manipulaciones, el Qi turbio busca una salida y puede llegar a penetrarme a través de mis puntos P8, Lao Gong, de mis manos.

Las terapias de TuiNa que doy son una variación de manipulaciones en el cuerpo del paciente en los puntos de acupuntura y también en otras partes del cuerpo. Hay un intercambio de energía con el paciente del momento que les toco hasta que se termina la terapia, lo que dura de 30-60 minutos. Los primeros minutos de la terapia me cierro los ojos, les toco y siento su energía; me llega una sensación positiva o negativa del cliente. Normalmente los pacientes sufren de varios dolores físicos o afectaciones psicológicas del estrés o ansiedad. De la ansiedad, el estrés, y problemas psicológicos siento una energía fuerte pero muy turbia e inconfortable al tocarles; siento una energía más débil por tristeza y depresión que se siente mejor a mi cuerpo pero todavía no es energía positiva. En mi caso, la energía turbia de los clientes me afectaban de maniera muy negativa. Es una sensación incomoda cuando se penetraba en mi cuerpo pero logre, en la practica del QiGong, a fortalecer mi Qi para protegerme de esta energía negativa para que no me penetra ni me afecta. Hay pocos pacientes que les siento su energía bien. Normalmente siento una cierta destreza al tocar sus cuerpos. Después de varias terapias con el mismo paciente siento el cambio en su energía, se va en mejorando y es un placer de darles terapias porque siento un intercambio saludable de su energía con la mía sin agotarme o intercambio desequilibrado de nuestras energías. La realidad es que este tipo de experiencia es muy rara porque en este tipo de experiencia donde el paciente esta sano, se recupero de sus síntomas o de la enfermedad y llega a un estado de salud donde no necesita mis terapias y normalmente no me visita por más consultas. Me quedo al largo del día con pacientes con varios grados de síntomas y enfermedades con sus energías en desequilibrio. Muy pocos pacientes me consultan para prevenir enfermedades, la mayoría me consultan cuando los síntomas y las enfermedades están presentes en sus cuerpos y sufren desde hace un tiempo.

La mayoría de los síntomas o enfermedades esta relacionada con un bloqueo o estancamiento de Qi en algún lugar en su cuerpo. Esta energía turbia y estancada se activa de nuevo con la ayuda de mis manipulaciones de TuiNa y busca una salida que normalmente penetra en mi cuerpo. Tuve casos clínicos donde la energía turbia y estancada en la espalda se movió hasta llegar a las manos del paciente sin poder salir de su cuerpo y les dejaron con una parálisis temporal de las manos hasta que se quita con unas manipulaciones del P8 y otros puntos del meridiano TC y les guía con la concentración y el poder de su miente para sacar esta energía turbia de su cuerpo. Una energía mala del cliente busca una salida cuando un medio o terapeuta activa su circulación. Es importante que en su salida, la energía negativa no se transmita al cuerpo del terapeuta o medico. La energía mala puede ser de un Qi estancado o también la miente desequilibrada donde el Shen débil, por unas emociones negativas, puede penetrar a otra persona con la simple mirada. Es muy importante de ser atento para que estas energías negativas no nos afecten. Podemos tratar el paciente mientras que conservamos nuestra buena salud a través de la práctica del QiGong.

Después de cada terapia tomo unos 5-10 minutos para limpiarme de la energía del paciente, cultivo mi Qi diario y fortalezco el Qi de mi cuerpo con las prácticas del QiGong para poder seguir dando terapias sin agotarme ni enfermarme. Creo que es muy importante por cada terapeuta o medico que trabaja con pacientes con una cierta debilidad en su Qi de limpiar, cultivar y fortalecer su Qi para poder seguir su trabajo sin hacernos daño a su salud mental o física. Tenemos todos nuestros problemas diarios, no comemos bien, no hacemos suficiente ejercicio, contaminamos nuestro cuerpo y mente constantemente y cuando recibimos la energía negativa del paciente en cima de la nuestra, puede crear unos problemas médicos.

Mi camino fue algo de laborioso. Pase unos momentos difíciles donde quise abandonar. Al principio, limpiarse del Qi turbio y estancado donde es una tarea extensiva. Tenemos bloqueos y estancamientos de Qi, sangre, y líquidos corporales desde que nacemos, y se acumula con los años. Los especialistas de la salud hablan los efectos negativos de las toxinas y que tenemos que desintoxicar nuestro cuerpo, de comer saludable, de hacer ejercicio para lograr a tener una buena salud. Una verdadera desintoxicación de su cuerpo es mucho más que tomar pastillas de alcachofa por una semana. La contaminación física y mental nos sigue cada día, no podemos escaparla aunque podemos tratar de ser vegetarianos, comer alimentos biológicos, ir al gimnasio cada día no logramos a desintoxicar nuestro cuerpo en profundidad. El aire que inhalamos esta de muy mala calidad, el agua que bebemos esta contaminado aunque dice que es limpio, las frutas y verduras contiene toxinas del agua que cae del cielo contaminado, las carnes están llenas de sulfitos, nitritos y hormonas, lo que comemos al largo del día en los alimentos preparados de los supermercados es una combinación de aceites y jarabe de maíz en diferentes formas. Casi no hay alimentos nutricional en nuestra sociedad de hoy que son puros, de buena calidad y que nos hacen daño a nuestro cuerpo. Todo esta acumulación diaria de agentes de intoxicación nos impide de poder cultivar, por el estomago y el bazo, el Qi nutritivo de los alimentos procesado de baja calidad. Sin la formación de un Qi nutritivo de calidad, el cuerpo humano no recibirá los nutrientes que necesita para mezclarse con el Qi de la atmosfera y nutrir el cuerpo.

La contaminación de los aparatos electrónicos que usamos cada día no es tan obvia por varios pero es un detrimento de nuestra salud en general y es peligroso. Las ondas de los aparatos electrónicos perturban el funcionamiento biológico normal de nuestro cuerpo. Estas contaminaciones nos pueden intoxicar profundamente y llegar a enfermarnos.

Otra forma de intoxicación es la intoxicación mental (emociones negativas de si mismo o de otros) que afecta el Shen. Un Shen desequilibrado afecta la circulación del Qi en el cuerpo entero. Es importante de vivir con un cuerpo, miente y espíritu sano. Un desequilibrio de un elemento llega a desequilibrar los otros elementos y nos hacen llegar a la enfermedad. Por los terapeutas y médicos, tratamos cada día pacientes con problemas físicos y también de naturaleza mentales que se manifiestan con síntomas físicos. El estrés y la ansiedad del paciente se puede sentir con su mirada, sus palabras y al tocar a su cuerpo, lo mismo como se puede percibir las síntomas de una enfermedad física. Nuestro Shen, como el Qi, debe ser equilibrado y de buen estado sino podemos llegar a una enfermedad de naturaleza mental por las energías negativas de los pacientes.

La práctica del QiGong puede ayudar a lograr a limpiar, cultivar y conservar su Qi y poder enfrentar el Qi turbio y el Shen desequilibrado del paciente.

* **Limpiar**: Cuando limpiamos nuestro cuerpo, sacamos el Qi turbio y estancado, desintoxicamos la sangre y los líquidos corporales para que fluyen bien conjunto al Qi y el resultado es un mejor funcionamiento de los órganos y tejidos. La desintoxicación del Qi turbio y estancando hace que el Qi de calidad circula mejor y entonces el cuerpo puede defenderse contra los agentes patogénicos.
* **Cultivar**: En un cuerpo limpio de Qi turbio o estancado, logamos a cultivar Qi de la energía de los alimentos y de la atmosfera combinada.
* **Conserva**r: Para conservar su Qi, debemos fortalecer los meridianos y puntos de acupuntura para no dejar escapar esta energía ni dejar penetrar el Qi malo de otros.

El primer paso para aprender el QiGong para limpiar, cultivar y conservar su Qi es con una desintoxicación mental y física. La respiración lenta y profunda, la meditación y la concentración ayudan a desestancar y limpiar el Qi y el Shen. En mi práctica del QiGong, tuve unos meses de sufrir de diarrea, vómitos, mareos, crisis de una expurgación de piedras de mi vesícula biliar,…. Estos síntomas son normales y son partes del proceso de desintoxicación por la acumulación de las toxinas de mala alimentación, falta de ejercicio e de una mala gestión de nuestras emociones. Fue algo de muy difícil pero lentamente estoy llegando a experimentar los beneficios positivos de la práctica del QiGong y estoy en el proceso de aprender a cultivar mi Qi y puedo en este momento dirigirlo en varias partes de mi cuerpo. Dirigir su Qi a donde queremos que vaya es una experiencia especial y única. Una vez que sientes el Qi en tu cuerpo y que se mete en movimiento con el poder de tu miente no puedes creer que haya logrado a hacer lo ni puedes creer lo que acabas de sentir. Es una euforia intensa.

Mi camino personal es precisamente esto, es personal; cada quien tiene su camino y reacciones diferentes antes de las practicas del QiGong. Aunque es difícil al principio, vale la pena de practicarlo para poder beneficiar de una buena salud personal y en ser terapeuta o medico, es primordial de lograr a protegerse contra los afectos de las energías de nuestros pacientes.

En esta tesina, explicare lo básico de las teorías del QiGong para limpiar, cultivar y conservar el Qi del terapeuta o medico de MTC. No soy maestra y lejos de llegar a serlo entonces no voy a explicar los movimientos de la practica; todos quien quiere practicar el QiGong deben toman cursos de un maestro profesional y ser bajo supervisión de el. Mi tesina y las informaciones contenidas en ella son por consulta general y en ningún momento recomiendo la práctica del QiGong solo, sin acompañamiento de un profesional. Leer y entender las teorías básicas del QiGong les puede motivar a tomar el camino del QiGong pero una práctica se requiere un maestro que les guían. Las energías de su cuerpo son fuertes y una mala manipulación de su energía puede hacerle daño a si mismo. Hay casos clínicos de practicantes principiantes que compraron un video de QiGong y empezaron la practica y se enfermaron por haber dirigido su Qi de mala maniera. La supervisión de un maestro es esencial para aprender las posturas, respiraciones y meditaciones de la buena maniera. La información en esta tesina es por educación y interés solamente, no por práctica.

# LA HISTORIA DEL QIGONG CHINO

Para entender el QiGong y sus teorías, es esencial de conocer como esta filosofía y rama de la MTC llego a ser una forma de medicina naturista de la MTC practicada hoy no solamente en China pero en el mundo entero. Desde miles de años personas del mundo han practicado varias formas de QiGong en China y antes de esto, en la India. El QiGong es una forma de medicina de las más ancianas del mundo. Antes del QiGong en China, los hindús practicaban la medicina ayurvedic y el yoga con sus teorías del Prana que es la misma filosofía que el Qi en China.

La historia del QiGong Chino puede ser dividida en 4 eras. No hay mucho conocido de la primera era, en donde esta considerado haber empezando con el libro “Yin Jing” (El Libro de los Cambios) que fue introducido antes de 1122 A.C. y se extendió hasta la dinastía Han (206 A.C.) donde el Budismo y sus métodos de meditación fueron importadas de la India. Esta infusión llevo el QiGong a su segunda era, el QiGong religioso. Esta era duro hasta la dinastía de Liang (502-557 D.C.), donde se descubrió que el QiGong podría ser usado por defenderse en el arte marcial. Varios estilos de QiGong marciales fueron creados con base de teorías y principios Budistas y Taoístas. Esta era duro hasta el fin de la dinastía Qing en 1911. De este momento y adelante la practica del QiGong Chino fue mesclado con varias practicas del QiGong de la India, Japón y varios otros países.

## Primera era: La dinastía Han, antes de 206. A.C.

El Libro de Cambios (Yi Jing; 1122 A.C.) fue mas probable el primer libro Chino relacionado con el Qi. Introduce el concepto de las 3 energías (San Cai): Tian (cielo), Di (tierra) y Ren (hombre). Estudiar la relación de estas 3 energías naturales fue la primera etapa del desarrollo del QiGong.

En la dinastía Zhou (1122-934 A.C.), Lao Zi menciono técnicas de respiración en su libro clásico “Dao De Jing” (Clásico en las virtudes del Dao). El dicto que la maniera de obtener buena salud era de concentrarse en su Qi.

Alrededor de 300 A.C., el filosofo Taoísta Zhuang Zi relato de la relación entre la salud y la respiración el su libro “Nan Hua Jing”. En las dinastías de Qin y Han (221 A.C. – 220 D.C.) hay varias referencias medicas del QiGong en las literaturas como el “Nan Jing” de Bian Que, “Jin Kui Yao” de Zhang Zhong-Jing, “Zhou Yi Can Tong Qi” de Wei Bo-Yang.

## De la dinastía de Han hasta el principio de la dinastía de Liang (206 A.C. – 502 D.C.)

En esta dinastía el Budismo fue importado a China de la India. El emperador Han llego a ser un sincero Budista y el Budismo fue muy popular con los Chinos. Varias meditaciones Budistas y prácticas del QiGong, que fue practicado en la India por miles de años, fueron introducidas y recibidas con interés en la cultura China. Los templos Budistas enseñaron varias practicas del QiGong, especialmente la meditación estática de Chan, que marco una nueva era del QiGong Chino y varias teorías mas profundas del QiGong fueron desarrolladas de la India fueron enseñadas en China. Un Taoísta de nombre Zhang Dao-Ling combino la tradición de las principias Taoístas con el Budismo y creo la religión que se llama Dao Jiao. Varias métodos de meditación fueron combinadas de los principios y entrenamiento de ambos. Mientras el QiGong fue nada más para mantener y mejorar la salud, la nueva forma del QiGong religioso entrenaba su Qi a un nivel mucho más profundo, trabajando con varios funciones internos del cuerpo y esforzó de obtener el control de sus cuerpos, mentes y espíritus por la meta de escaparse del ciclo de la reencarnación. Mientras que las practicas y meditaciones del QiGong fueron enseñadas con secreto en los monasterios, estudiantes y practicantes continuaron a averiguar el QiGong. Los resultados de las averiguaciones, estudios y prácticas fueron lo siguiente:

* En la dinastía de Jin en 3 A.C., un físico famoso del nombre de Hua Tuo uso acupuntura por la anastasia en una operación.
* El Taoísta Jun Qian uso movimiento de animales para crear el Wu Qin Xi (Deporte de los 5 animales) que enseño a la gente como incrementar la circulación del Qi a través de movimientos específicos.
* Ge Hong menciono en su libro “Bao Pu Zi” de usar su miente para mover e incrementar su Qi.
* Tao Hong-Jing escribió el libro “Yang Shen Yan Ming Lu” que menciono varias técnicas del QiGong.

## 3ra Era: Dinastía Liang hasta el fin de la dinastía Qing (502-1911 D.C.)

En la dinastía de Liang (502-557 D.C.) el emperador invito al monje Budista Da Mo quien fue un príncipe de la India, a enseñar el Budismo en China. El emperador decidió que no lo gusto la teoría Budista de Da Mo y el monja se retiro al templo Shaolin. Cuando Da Mo llego al templo, el vio que los monjes era débiles y enfermos entonces se encero para pensar en este problema. Emergió después de 9 años de recluirse y escribió los 2 libros clásicos “Yi Jin Jing” (Cambio de los Músculos/Tendones) y “Xi Sui Jing” (Clásico del Cabio de la Medula/Cerebro). El primer libro enseño al los monjes como incrementar su salud y fortalecer sus cuerpos. El segundo libro enseño a los monjes como usar su Qi para limpiar la medula ósea y sistema inmunitaria y como energizar el cerebro.

Después que los monjes practicaron los ejercicios de los músculos y tendones, llegaron a reconocer que no solamente ha mejorado su salud, pero incrementaron de mucho su fuerza. Cuando este entrenamiento fue incorporado en la práctica de los artes marciales, incrementando la eficacidad de la técnica. En adición de la practica marcial del QiGong, los monjes Shaolin crearon el estilo GongFu de los 5 animales que imito la maniera que los animales se pelean. Los animales imitados fueron el tigre, leopardo, dragón, serpiente y grulla.

Afuera del monasterio, el desarrollo del QiGong continuo en las dinastías de Sui y Tang (581-907 D.C.). El producto fue unos libros clásicos:

* “Zhu Bing Yuan Hou Lun” (Tesina de las Originas y Síntomas de Varias Enfermedades) de Chao Yuan-Fang que fue una enciclopedia del las métodos del QiGong con 260 variaciones para incrementar la circulación del Qi.
* “Qian Jin Fang” (Prescripción de Mil Oro) de Sun Si-Mao explica el método de manejar su Qi y usar los 6 sonidos.
* Lao Zi: 49 técnicas de masaje de Sun Si-Mao
* “Wai Tai Mi Yao” de Wang Tao, usar la respiración y terapias herbales por enfermedades de la circulación del Qi.

En las dinastías de Song, Jing y Yuan (960-1368 D.C.) varios libros discutieron de las prácticas del QiGong:

* “Yang Shen Jue” (Secretos para Nutrir su Vida) de Zhang An-Dao
* “Ru Men Shi Shi” (El Punto de Vista Confuciano) de Zhang Zi-He describe el uso del QiGong para curar heridas externas.
* “Lian Shi Mi Cang” (Biblioteca Secreta de la Sala de Orquídeas) de Li Guo describe el uso del QiGong y remedios herbolarios para enfermedades internas.
* “Ge Zhi Yu Lun” (Una Tesina de Estudio Completo) de Zhu Dan-Xi, una explanación teorética del uso del QiGong para curar enfermedades.
* La creación del Taijiquan por Chang San-Feng fue inventada a partir del uso del QiGong de los monjes de Shaolin.

En 1026 D.C. el famoso hombre de cobre fue creado por el Dr. Wang Wei-Yi. Antes de esto, varias publicaciones que discutieron de la teoría, principios y tratamientos técnicos de acupuntura variaron y fue un desacordó porque varios puntos no fueron claros. Cuando el Dr. Wang creo el hombre de cobro, también escribió el libro “Tong Ren Yu Xue Zhen Jui Tu” (Ilustrado del Hombre de Cobre por Acupuntura y Moxibustion). El explico la relación de los 12 órganos, de los 12 meridianos, del Qi, clarifico varios puntos de confusión y por la primera vez, organizo las teorías y principios de la acupuntura.

En 1034 D.C., Dr. Wang uso acupuntura para curar el emperador Ren Zong. Con el apoyo del emperador, la acupuntura prospero. El emperador construyo un templo por Bian Que, quien escribió el “Nan Jing” y lo nombro como el ancestro de la acupuntura. La tecnología de la acupuntura se desarrollo tanto que la raza Jin del norte de China requirió el hombre de cobre y otras tecnologías de acupuntura como acuerdo por la paz y parar la guerra. Entre 1102 y 1106 D.C., Dr. Wang diseco cuerpos de prisioneros y añadí más información al “Nan Jing”. Su trabajo contribuyo inmensamente al avance a la medicina tradicional China en dando una idea clara y sistemática de la circulación del Qi en el cuerpo humano.

En la dinastía Ming (1640 D.C.), una versión de artes marciales del QiGong, Huo Long Gong (Gong del Dragón de Fuego), fue creado por los marciales del Taiyang. Ba Gua Zhang, el estilo de arte marcial interno muy conocido fue creado por Dong Hai-Chuan. Este estilo de QiGong es lo más popular ahora en el mundo entero.

De allá hasta el fin de la dinastía de Qing (1911 D.C.), varios otros estilos de QiGong fueron creados y documentos fueron publicados. Lo más conocidos son:

* Hu Bu Gong (Paso de Tigre)
* Shi Er Zhuang (12 Posturas)
* Jiao Hua Gong (Gong del Mendigo)
* “Bao Shen Mi Yao” (El Secreto Importante de la Protección del Cuerpo Humano) de Cao Yuan-Bai que describe el QiGong en movimiento y estacionario
* “Yan Shen Fu Yu” (Introducción Breve para Nutrir el Cuerpo) de Chen Ji Ru que habla de los 3 tesoros: Jing (esencia), Qi (energía interna) y Shen (espíritu).
* “Yi Fan Ji Jie” (Introducción Total de las Prescripciones Medicas) de Wang Fan-An que revisa y hace una conclusión de los materias públicos anteriormente
* “Nei Gong Tu Shuo” (Explicación Ilustrada del Nei Gong) de Wang Zu-Yuan que presenta el hombre de brasa y explica la idea de combinar el QiGong de movimiento y estacionario.

## El fin de la dinastía de Qing (1911 D.C.) hasta hoy

Antes de 1911 D.C., la sociedad china fue muy conservadora y secreta. La Republica China fue creada en 1911 D.C. y la nación empanzó a cambiar. En este momento el QiGong y la medicina tradicional China entro en una nueva era. La comunicación con el mundo, los secretos del Qigong fueron enseñados a gente de otros países y también a chinos de otras regiones que no tenían acceso a las teorías y practicas secretas del Qigong. Los métodos de comunicación han abierto el QiGong al mundo entero como nunca antes había podido, la gente de varios países puede ahora estudiar y comprender la teoría y practica del QiGong que fue un secreto por los monjes y gente de las castas de alto nivel. Hay ahora varias formas de QiGong en otros países como en la India, Japón, Corea y el los países Árabes. Todas formas tienen lo común, el movimiento del Qi interno para mejorar su salud y curar enfermedades de natura interna o externa.

# El QiGong

El QiGong es una forma de medicina enérgica que forma parte de la MTC en coordinación con la herbolaria, acupuntura y moxibustion, y el TuiNa. QiGong tiene miles de años y es el padre de la acupuntura. Esta conocido como la acupuntura sin agujas. No consiste en ejercicios destinados a dotar el cuerpo de una hermosa apariencia externa, sino que se dirige al funcionamiento interno del cuerpo, así como a la búsqueda de la unión entre lo físico y lo mental. La base del QiGong es la circulación y la cultivación de las energías por la regularización de la respiración, concentración y los movimientos físicos.

La base del QiGong, como dicta su nombre, es el trabajo de la energía vital. En esta tesina no voy a hacer muestra de los ejercicios porque no soy maestra pero voy a explicar la relación entre la practica del QiGong con las energías del cuerpo y los meridianos. El QiGong usa, como la acupuntura, los meridianos y las energías del cuerpo para curar y prevenir enfermedades y fortalecer sus órganos y vísceras y el cuerpo entero. Por una persona que quiere curarse de una enfermedad, dolor o síntoma sin esfuerzo personal y tener un resultado mas rápido, la acupuntura por medico o terapeuta será la mejor maniera. El QiGong es más laborioso y es un trabajo que nadie más que el mismo puede hacer. Es un trabajo que no solamente puede curar, prevenir y fortalecer el cuerpo, es un trabajo mental que te libera de la intoxicación mental para llegar a ser aclarado.

En los últimos 25 años, los chinos han hecho experimentos de estilo occidental para investigar el QiGong. Los resultados están publicados en libros médicos occidentales y su importancia como tratamiento alternativo esta creciendo en la sociedad occidental. La teoría china que explica que la enfermedad comienza con un desequilibrio de la circulación del Qi y de tratar el cuerpo como una entidad entera, lo que difiere de la teoría occidental donde afirman que la enfermedad empieza con un síntoma y tratar el síntoma solo.

En 1988, los Chinos presentaron la primera conferencia por el intercambio de la investigación QiGong medico en Beijing. Después, fueron otras conferencias en Tokio y Berkeley (E.E.U.U) y también en verano de 1996 en Nueva York. Los médicos Norteamericanos estudian el QiGong con mucho interés. Es un área de medicina naturista que tiene mucho interés en el mundo. Varios estudios de casos clínicos están en proceso y creo que en el futuro, el QiGong medico será una forma de terapia aceptada y con practica frecuente en varios países.

Así como las otras ramas de la MTC, la prevención de la enfermedad ocurre a través del equilibrio del Qi, la energía electromagnética que esta alrededor y a dentro de todas las creaturas vivas. El desequilibrio en la energía del cuerpo es resulto de una dieta pobre y intoxicada, estilo de vida sedentario sin ejercicio, lesiones, supresión de las emociones y envejecimiento y en el caso de terapeutas y médicos de MTC puede ser el resulto de la intoxicación de la energía turbia de los pacientes. La meta del QiGong es de corregir los desequilibrios energéticos y los bloqueos. Esto permite al cuerpo de fortalecer y regular los órganos internos, el sistema nervioso e inmunitario, relevar dolor, regularizar la secreción de hormonas, y el lanzamiento de las emociones impactadas y el estrés. El QiGong combina el aspecto del entrenamiento físico preventivo y terapéutico de la medicina tradicional china. La palabra Qi significa aire, la respiración de la vida o la esencia vital. Gong significa trabajo, disciplina, logro.

El QiGong cultiva y controla la energía vital. Esta forma de arte combina los beneficios físicos isométricos, isotónicos y del condicionamiento aeróbico con los elementos curativos de la meditación y de la relajación. El QiGong es una disciplina que tiene la meta de controlar el Qi en nuestro cuerpo. Hay más de 30 000 variaciones de QiGong, que pueden ser divididos en 5 categorías: medico, Taoísta, Budista, Confuciano y de las artes marciales. El QiGong medico consiste de un tratamiento para regularizar el Qi. Es un sistema completa de salud que reconoce la raíz de los síntomas o enfermedades y las tratas en consideración del cuerpo como una entidad completa y no por partes. Los tratamientos médicos de QiGong ajunto a la medicina alópata, produce resultados excelentes.

Varios ven en el QiGong una método de curación por enfermedades mientras otros ven una maniera de prevenir enfermedades. El QiGong puede ser un elemento integral para luchar contra casi todas las enfermedades. Casi 50% de todas las enfermedades despedido por médicos ortodoxos como sin curación posible o de naturaleza psicosomática pueden ser tratados con resultados impresionantes por el QiGong medico.

Médicos de MTC han usado el QiGong en hospitales y clínicas para tratar gente que sufren de varias formas de enfermedades. Aquí esta una lista de algunas enfermedades más comunes que pueden ser curados por el QiGong:

* Artritis
* Ulceras
* Miopía
* Constipación
* Reumatismo
* Neuralgia ciática
* Migrañas
* Hipertensión y presión alta
* Asma
* Diabetes
* Alergias
* Insomnio
* Stress
* Parálisis por herida externa
* Parkinson
* Enfermedad de Meniere´s

Mientras que el QiGong esta usado para prevenir enfermedades y tratar condiciones crónicas o inhabilidades, no es conveniente para tratar enfermedades agudas o emergencias médicos. Puede ser utilizado como terapia complementaria y/o suplementaria a los tratamientos médicos convencionales. Si alguien decida de probar el QiGong mientras que esta en curso de un tratamiento de una enfermedad con otro tipo de terapia, debe hacerlo con guía de un medico de MTC acreditado. La supervisión profesional esta sugerido por principiantes.

## ¿Como funciona?

Hay varias escuelas y miles de maestros de QiGong en china y el mundo entero. Cada escuela adopta una forma, hay más de 3000 formas diferentes. Todas formas, escuelas y maestros son de acuerdo que la teoría básica del QiGong es la importancia de regular su miente y respiración.

Hay 2 manieras de practicar el QiGong, estático o de movimientos. El estático tiene énfasis en la paz, sin movimiento, concentración interna, regulación de la respiración. Normalmente esta practicada en un a postura sin movimiento de pie, sentado o acostado. La concentración esta en las funciones de los órganos de su cuerpo y este tipo de QiGong esta reconocido como QiGong Interno. El QiGong que tiene movimientos involucra todas partes del cuerpo con el control de la miente y este tipo de QiGong esta reconocido como QiGong Externo.

La meditación y la respiración son partes muy importantes de QiGong. En la meditación, debes llegar a ser completamente relajado y concentrado en su practica y así puedes aumentar y dirigir su Qi a cualquier área que lo necesitas. La ansiedad y estrés se cambia por la paz interna. La meditación llega a la sensación de felicidad que en turno estimula la circulación de la sangre y del Qi. La meditación simple constituya el primer paso para incrementar su salud. Gente de cualquier edad pueden meditar y tomar unos minutos cada día para “hacer el vacio interno” que ayuda inmensamente a su salud personal.

La meta del QiGong es de motivar la circulación del Qi a través del cuerpo. Esto ayuda a la resistencia y superar los desequilibrios y bloqueos que resultan en desarmonía en el cuerpo (disturba la homeostasis). Es muy similar con otras disciplinas de la MTC como en la acupuntura y herbolaria. Entonces la meta es de mantener y restaurar la homeostasis y harmonía del cuerpo, miente y espíritu. Una vez que el practicante de QiGong llega a ser mas consiente del estado de su Qi en su cuerpo, el gana una resistencia mas grande para que no se bloquea el Qi y que se disturba su homeostasis. Llegas a otra forma de ver su vida y experimentar el dinamismo de esta, una actitudes muy diferente de la maniera de vivir del desarmonía con la naturaleza de las civilizaciones occidentales donde casi todos viven al contrario de la naturaleza, totalmente desconectados de su cuerpo, miente y espíritu, viviendo cada día con estimulación de químicos y electrónicos perdiendo poco a poco la fuerza de su Qi para ser remplazado por toxinas que invade y enferma su cuerpo, miente y espíritu. Regresar a lo más básico de la vida, la respiración profunda y la verdadera relajación sin estimulación externa e interna es la base del QiGong. Debemos tomar cada día un tiempo para reconectarse a nuestro cuerpo, miente y espíritu, reforzar su Qi y hacer el esfuerzo de vivir en harmonía con la naturaleza sino perdemos la esencia de lo que es ser un ser humano.

## ¿Como practicar el QiGong?

No necesitas ser un maestro de QiGong para experimentar los beneficios de esta filosofía. Estudiantes principios pueden sentir su Qi mover en su cuerpo desde la primera sesión pero tardara un tiempo con paciencia, determinación y persistencia para beneficiar totalmente del entrenamiento completo del QiGong. Uno debe ser abierto a las teorías de la MTC, no es necesario de ser un alumno o conocer las teorías, nada mas ser abierto al la enseña y al aprendizaje es suficiente. Una actitud positiva, una paz interna, tratar de liberarse de las influencias externas y de la “malas vibras” (emociones negativas como la agresión, celos, envidias,) es esencial en la practica del QiGong. Es un camino por todo la vida, siempre hay algo que aprender y el maestro mas alto todavía no conoce todo lo que hay que conocer y puede aprender una lectura muy importante del estudiante principiante. Ser humilde y listo para aprender de sus errores es muy importante y con estas actitudes puedes lograr a sentir los resultados más rápidos que una persona escéptica que no cree que tengamos el poder interno con nuestro Qi para curarse y cultivarlo para incrementar su salud. No hay pasos cortos pero tampoco hay límites de a donde uno puede progresar.

La relajación a través de la meditación y el control de la respiración es lo básico, con esto se puede sentir su Qi, moverlo, incrementarlo y mandarlo al lugar donde quieres que cure una enfermedad o dolor o simplemente como medida preventiva por mejorar su salud y prevenir la penetración de agentes patogénicos nocivos. Se recomienda usar ropa amplia que cubre su cuerpo completo, cómoda, de color azul o verde que son colores que dan paz interna a mirarlas. Zapatos o calcetines que dejan mover los pies y dedos de pies son obstruirlos. Se puede practicar en su casa o afuera. Lo esencial es de estar en un lugar tranquilo donde uno se siente a gusto.

## Precauciones para practicar el QiGong

El QiGong es un camino donde hay varios pasos y niveles que pasar. Sentir el Qi y saber como mandarlo con movimientos físicos o con simplemente su miente son pasos en un camino que nunca se termina. Aquí son algunas reglas para practicar este arte. Debes disfrutar el nivel donde te encuentras y crecer con tiempo, la gratificación del QiGong no es de llegar al fin, son todos los pasos acumulados que es la práctica del QiGong.

Aunque el QiGong tiene beneficios numerables, hay algunas precauciones que el principiante debe hacer para que su experiencia sea una positiva:

* El QiGong adelgaza la sangre y incrementa la circulación entonces mujeres que están menstruando o embarazadas o personas con hemorragia interna o con infecciones graves o los que están recuperando de una cirugía oral o trauma se les recomiendan de no practicar el QiGong hasta que sus condiciones se regularizan
* Deja de practicar el QiGong si se siente mareado
* Este arte no es apto para las personas que sufren de enfermedades mentales severas
* Por la elevación alta de las energías, no se recomienda de practicar el QiGong si estas ayunando
* Gente que sufren de anorexia deben ejercer con precaución
* No comer o beber, especialmente no alcohol, una hora antes o después de la sesión
* No tener relaciones sexuales una hora antes o después de la sesión
* Cuando estas practicando, debe ser frente al Norte o Sur, en línea con los campos magnéticos de la tierra

## La Concentración

Se requiere mucha disciplina para concentrarse a llegar al vacio de pensamientos en la cabeza. El vacio completo es lo que los monjes Budistas tratan de lograr en su vida. Tenemos miles de pensamientos al día que se acumulan uno en cima del otro, día tras de día. La acumulación de estos pensamientos inútiles llega a intoxicar y dañar el Shen. Preocupaciones, estrés, ansiedad, ambos afecta nuestra salud y en turno el Shen afecta la circulación del Qi. Cuando uno se intoxica por pensamientos, emociones negativas y preocupaciones, su cuerpo se tensa, su pulso aumenta, su presión sube y después de un tiempo enfermedades físicas y mentales se desarrollan.

Hacer el vacio de pensamientos en la cabeza necesita mucha concentración. En la práctica del QiGong, uno debe tratar de hacer el vacio de los pensamientos en su miente y concentrarse en no dejar afectar los estimulantes externos. Si la concentración y el vacio de los pensamientos en la miente no esta, los ejercicios de respiración o físicos no tendrán un resulta positivo.

Enseñe a varios pacientes a hacer el vacio de sus pensamientos, para curarles del insomnio. Con cada pensamiento que se quita de la cabeza se siente como un peso que se quita del cuerpo y logras a descansar su cuerpo y dormir bien. No nos damos cuenta que somos tensos todo el día y a veces hasta que en nuestro sueño también.

## La respiración

La respiración profunda es unos de los elementos más importantes para lograr a una buena salud. Hay varias manieras de respirar en el QiGong. Explicare el método la mas básica y simple que todos podemos ejercer que da beneficios inmensos a su salud y después unas mas avanzadas por información suplementaria solamente.

**Básica**: Puedes ser de pie con sus brazos al lado de su cuerpo o asaetado con sus manos en sus rodillas o acostado con sus brazos al lado de su cuerpo. Debes cerrar sus ojos y empezar a hacer el vacio en su cabeza de todas las ideas, pensamientos, preocupaciones que tienes. Somos acostumbrados de respirar con la parte superior del cuerpo. En una respiración que se dice normal, como todos hacen cada día, se ve el tórax subir y bajar, pero esto es nada mas una respiración superficial donde los pulmones no se llenan completamente, el aporto de oxígeno es mínimo y los beneficios de la respiración son básicos. Debemos aprender a respirar más profundamente, una respiración que usa el diafragmo para hacer un masaje de los órganos internos en cada inhalación y expiración. Para hacer esto, debemos tener el foco en la parte inferior del tronco. Podemos tomar como referencia un punto del tantien inferior que esta a 2cm detrás de su ombligo. Concéntrate en este punto y trata de respirar lo mas profundo posible. La respiración debe llegar a este punto o más debajo de este punto. Puede ser que después de unos minutos de respiración y concentración de sus pensamientos en este punto que sientes un calor atrás de su ombligo. Que no se asusta….es la llegada de su Qi!

**Respiración avanzada**: Fijarse en el Hui Yin (Ren 1), y tratar de hacer llegar la respiración a este punto. No estamos acostumbrados a respirar tan profundo entonces a algunos les cuestan trabajo de expender sus músculos abdominales porque la zona del tantien inferior esta apretado, intoxicado, con años sin tener movimiento interno, esta rígido y puede ser que es difícil de hacer llegar la respiración a este punto. Poco a poco, con práctica, los músculos y órganos se acostumbran al movimiento interno y se afloja para permitir que la respiración llegue al Hui Yin. Cuando llega el Qi lo puedes hacer subir hasta el tórax en la expiración y bajar de nuevo hasta el R1 en la inhalación.

Una respiración profunda tiene el beneficio que el diafragmo baja y hace un masaje en los órganos internos que en consecuencia, activa la sangre y energía estancada de esta zona del cuerpo. El estancamiento de la energía y sangre alrededor y a dentro de los órganos del tantien inferior produce síntomas de problemas de la salud como por ejemplo la constipación, en los hombres la eyaculación precoz o problemas de erección y en la mujer problemas de la menstruación. El estancamiento puede ser causado de las toxinas de los alimentos que ingerimos o de las emociones negativas que se impactan uno en cima del otro desde que nacemos. Cuando uno activa y desestanca la zona del tantien inferior puede sufrir hasta 4 meses de desintoxicación por diarrea o vómitos diarios. No es nada agradable pero la acumulación de años de toxinas hace que nuestros órganos no funcionen con eficacidad y puede llegar la enfermedad mientras que el órgano esta débil e intoxicada. Activar la energía estancada hace la limpieza total del estos órganos y después de la desintoxicación sientes que los órganos de su cuerpo funcionan mejor, tienes una digestión mejorada, puedes perder mucho peso y hasta que puedes tener una apariencia física de 10 años menos de su edad actual.

El estrés es el problema lo mas grande en nuestra sociedad y afecta mucho los órganos internos y causa enfermedades que no se pueden tratar por medicamentos químicos. Unas sesiones de meditación de QiGong por semana puede ayudar bastante el nivel de salud de personas que sufren de los efectos del estrés constante en su vida. Una vez que el cuerpo esta funcionando mejor por ser desintoxicado de las toxinas químicas y emociones negativas, puede funcionar mejor en su trabajo, con su familia y con su pareja. Sobrepasar la desintoxicación del principio vale la pena, aunque a veces muy difícil dependiendo del nivel de intoxicación, se logra a sentir mil veces mejor y puede seguir con una calidad de vida mejor de lo que tenia antes y lo mas importante, puede prevenir enfermedades agudas que podrían ser causadas por esta intoxicación, enfermedades como el cáncer del colon, de la próstata o del útero o otros canceres que pueden ser mortales si no les detectan a tiempo.

Hay varias otras métodos de respiración por meditación del QiGong, todas mucho mas avanzadas donde, después de practicar las mas básicas por un tiempo y descubrir su Qi y saber como moverlo a través de su cuerpo, puede hacer una orbita interna a través del Ren y Du Mai o en cualquier meridiano, mandarla a un órgano en que tienes un problema o simplemente cultivar su Qi para fortalecer su salud y prevenir enfermedades. Es importante como medico o terapeuta de poder desintoxicar su cuerpo del Qi turbio o estancado para poder tratar y curar los pacientes sin transmitirles este Qi malo.

## Beneficios del QiGong

Desde 3000 años, los chinos han practicado el QiGong para curar y prevenir enfermedades y fortalecer su cuerpo contra los factores patógenos externos e internos. Las propiedades terapéuticas están en la regulación de la actividad de las funciones del cerebro, del sistema nervioso y del sistema cardiovascular. Corrige las reacciones anormales del organismo, hace un masaje en los órganos de la cavidad abdominal y tiene un efecto para poder control las funciones físicas de su cuerpo.

Una práctica regular del QiGong tiene muchos beneficios. En añadir una sesión de QiGong diario a su rutina, no importa de su edad, habilidad, o estado físico, puede enriquecer su vida inmensamente. Unos beneficios son:

* Mejora la fuerza física y la energía
* Ayuda a relevación dolor y problemas físicos
* Mantiene y mejora el estado de forma física y mental
* Proporcione un sentimiento de paz, equilibrio y rejuvenecimiento
* Ayuda a aumentar la longevidad y la buena salud en general
* Puede reducir o eliminar síntomas por condiciones médicos donde la medicina alopática no puede ayudar
* La respiración es más lenta con cada inhalación y exhalación y expandas la actividad del diafragma que resulta una circulación mas grande del volumen de aire que en turno aumenta la capacidad de inhalación de aire en los pulmones.
* La consumación de oxigeno baja de 30%, el metabolismo baja también de 30%. En bajar el metabolismo, se puede acumular energía cultivada que el cuerpo no requiere por el momento y se conserve para el futuro.
* Las secreciones gástricas aumentan y mejora la digestión. La gama de los músculos abdominales y del diafragmo puede aumentar hasta 3-4 veces y resulta que el masaje del estomago, hígado, intestinos, bazo/páncreas y los otros órganos internos se hace muy efectivo y promueve la peristaltismo del estomago y intestinos, reduce el estancamiento de la sangre en esta zona y mejora la regulación de las secreciones internas para ayudar a la asimilación de la digestión y asimilación de los nutrientes.
* En la práctica mas avanzada, cuando uno inhala más que exhala, un aumento de la salida cardiaca se ha registrado. El pulso cardiaco disminuye, la presión baja.
* Las emociones negativas que estamos acostumbrados a vivir cada día nos afectan menos y permite al cuerpo de llegar a un nivel más alto fisiológico y bioquímico eficiencia por la relajación y la concentración.
* La corteza cerebral esta preparada para encontrar las necesidades urgentes, se descansa mejor en el sueño, se recupera y regulariza sus funciones más rápido y se ajusta la consumación de energía.

# Las 3 Joyas del Ser Humano: Qi, Shen y Jing

El movimiento vital del cuerpo depende del Qi, Shen y Jing. El Qi es un vertido de energía, el Jing una concentración de energía y el Shen el apoyo del pensamiento para acelerar la circulación de la energía. El QiGong trabaja las 3 joyas por la respiración, concentración, relajación, y el movimiento.

El Qi, se manifiesta por una respiración regular y prologada, mucha vitalidad, voz fuerte y clara, buena circulación sanguínea, pulso vigoroso y lengua limpia.

El Shen se manifiesta por medio de una inteligencia viva, espíritu lógico, reacciones rápidas, mirada brillante y expresiva, gran vitalidad, lengua ágil y pulso de buen ritmo.

El Jing se manifiesta por medio de una osamenta solida, articulaciones flexibles, uñas lustrosas y fuertes, dientes esplendorosos y bien alineados, oído fino y piel elástica. El pene del hombre se muestra vigoroso por la mañana y la menstruación de la mujer es normal. El pulso es firme.

# El Qi

La MTC empezó hace 4 000 años A.C. Los Chinos en este tiempo estudiaron anatomiza del cuerpo humano pero nunca estudiaron un cadáver como en la medicina alópata. No hay vida, no hay energía, no hay Qi en un cadáver; la MTC trabaja con el Qi, no con órganos muertos. La MTC tiene foco en el equilibrio entre el Yin y el Yang; Yin siendo la energía femenina de la tierra y Yang siendo la energía masculina del cielo. El cuerpo humano vive por su “energía de vida” o Qi. Nacemos con una cantidad determinada de Qi que viene de nuestros padres a la concepción. No podemos crear Qi pero podemos cultivarla con los alimentos, hierbas, el aire y agua y de las energías de la tierra y del cielo. El Qi circula en nuestro cuerpo en los meridianos y también afuera de ellos. Con los puntos de acupuntura en los meridianos, terapeutas y médicos de MTC pueden tratar pacientes con acupuntura, moxibustion, TuiNa, y QiGong.

El Qi, la sangre y los líquidos corporales son las substancias básicas que constituye el cuerpo humano y mantienen su funcionamiento. El Qi se atribuye al Yang por su movilidad y sus funciones para calentar; mientras la sangre y los líquidos corporales se atribuyen al Yin porque su función es de nutrir y humectar los órganos tejidos y vísceras del cuerpo humano. En esencial, el Qi se llama también Yang Qi y la sangre y los líquidos corporales se llaman Líquidos Yin del cuerpo.

# La formación del Qi

En el proceso de la formación del Qi, podemos ver que el Qi del cuerpo humano esta relacionado con la función de los riñones, bazo y estomago, y los pulmones con la constitución de los alimentos y del medio ambiente. Cuando estos órganos funcionen bien el Qi del cuerpo se puede desarrollar. La disfunción de alguno de estos órganos puede influenciar en la formación del Qi y la función fisiología del Qi. Un ejemplo, una disfunción del pulmón va debilitar la respiración y fallar la introducción del aire puro que debe ser inhalado. En consecuencia, el Qi turbio no va poder ser exhalado y puede causar estancamiento de Qi en el cuerpo e inhibir la formación de nuevo Qi.

La transformación y transportación del Qi tiene una importancia en la su formación porque el cuerpo depende en los nutrientes transformados y transportados por el bazo y estomago por su función vital. El bazo manda el Qi por arriba los nutrientes a los pulmones para dispersar y manda por abajo a los riñones para suplementar la esencia de los riñones. Un bazo y estomago que no funcione bien y que sufre de hipofunción influencie las 3 substancias elementarías que produce el Qi.

# La función del Qi

El Qi al nacimiento determina el crecimiento and desarrollo del cuerpo, el movimiento, distribución y descarga de la sangre y los líquidos corporales, y la función de los órganos Zang/Fu. El Qi genuino de los riñones determina el crecimiento y desarrollo del cuerpo. En cuando avanza la edad, el Qi genuino disminuirá y en consecuencia la persona se envíense. Si su Qi genuino esta deficiente, envíense mas rápido que otra persona que la tiene mas fuerte. El Qi también prometa la generación, distribución y descarga de la sangre y los líquidos corporales. Los líquidos Yin dependen en la actividad del Qi del bazo y estomago, del pulmón y de los riñones. La deficiencia del Qi lleva problemas en la circulación de la sangre, el estancamiento de la sangre, y la retención de los líquidos corporales en el cuerpo.

El Qi puede también calentar los órganos Zang/Fu, la piel, los meridianos, músculos y tendones. Su movimiento produce calor y la temperatura del cuerpo esta mantenida por el movimiento constante del Qi. Hay un dicho chino que dice que el agua mueve y fluye normal cuando el agua esta caliente pero se congela y deja de mover cuando se enfría: el movimiento del Qi produce calor que es importante para que los líquidos Yin fluyen bien en el cuerpo, cuando los líquidos no fluyen porque no hay calor, no hará movimiento del Qi, y en consecuencia ellos se enfrían y se estancan. El movimiento del Qi y de los líquidos Yin es esencial a la una buena salud.

El efecto defensivo del Qi (Wei Qi) tiene una gran importancia en el cuerpo. Necesitamos un Qi defensivo fuerte y limpio para prevenir la invasión externa de factores patogénicos. Los factores patogénicos externos pueden invadir el cuerpo por la piel, nariz o boca y enfermarnos. El Qi defensivo tiene función de proteger el cuerpo. Si el Qi defensivo esta débil o deficiente, los factores patógenos externos pueden invadir el cuerpo y debilitar el Qi para enseguida ser susceptible a enfermedades como la gripa o amigdalitis.

El Qi tiene también función de controlar el flujo de los líquidos Yin en prevenir que hay demasiado o insuficiencia líquidos Yin en el cuerpo.

# Clasificación del Qi

Qi es la palabra china por energía vital, aire, respiración de la vida. Aquí mencionare 4 tipos de Qi, que son los más conocidos y mencionados.

* **Qi Primordial (Innato, Original, YuanQi, Congénito)**: Es producido por la esencia de los riñones y su función primaria es la fuerza para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano y la función de los órganos Zang/Fu. Después de ser producido, circula a través el cuerpo entero a través el SanJiao para promover las actividades del cuerpo. Cuando hay suficiente Qi primordial, las funciones de los Zang/Fu serán fuertes; si es deficiente, las funciones del cuerpo entero se desequilibrara. El Qi primordial esta hecho de la esencia congenial (heredada de los padres, el Jing) y la esencia adquirida (esencia de los riñones compuesto de los nutrientes de los alimentos). La deficiencia del Qi primordial puede ser corregida en fortalecer la función del estomago y bazo para que mandan mejor cualidad de esencia a los riñones. Aunque no podemos fabricar mas esencia congenial, la práctica del QiGong puede cultivar la esencia adquirida de los alimentos y del atmosfera) para fortalecer el Qi primordial.
* **Qi Pectoral (Esencial, JingQi)**: El tórax esta conocido como “el fuente de Qi”. Este Qi Pectoral es el resultado de la combinación de la esencia de las nutrientes de la comida del bazo y estomago y lo transporta y transforma con aire fresco que contiene energía de la atmosfera hasta los pulmones. La función del bazo y los pulmones afecta la formación y cualidad del Qi pectoral. Esta distribuido en el tórax después de su transformación y en los vasos sanguíneos y también en las vías respiratorias. Su función primaria es de asistir a los pulmones en la respiración y de asistir al corazón en activar la circulación de la sangre. La circulación del Qi pectoral y de la sangre con la pulsación en los vasos sanguíneos refleta su condición y fuerza. La deficiencia de este Qi indica una deficiencia del Qi del pulmón que dicta una deficiencia del Qi del corazón y el estancamiento de la sangre.
* **Qi Nutritivo (Adquirido, Puro, YingQi, QingQi)**: Es el Qi que circula en la sangre. Tiene este nombre porque es una combinación de la energía de la atmosfera y de los nutrientes de los alimentos. Existe junto con la sangre en las vísceras. Su función es de generar sangre y nutrir el cuerpo completo. La práctica del QiGong puede fortalecer las funciones del bazo/páncreas y estomago para una mejor asimilación los nutrientes de los alimentos y producir un Qi de mejor calidad.
* **Qi Defensivo (WeiQi)**: Tiene, como su nombre dicta, defender el cuerpo humano. Se llama también Yang Defensiva porque pertenece a las funciones Yang. El Qi Defensivo deriva de los alimentos nutritivos en combinación con la energía del aire y de la atmósfera. Vigoroso y rápido, no tolera el control de los vasos entonces circula afuera de ellos. Su función tiene 3 aspectos. Primero, proteger la superficie del cuerpo de la invasión de patógenos externos y protege la estría musculare y la piel para actuar como defensa contra la invasión de los agentes patogénicos. Segundo, calienta y nutria los órganos Zang/Fu, piel y cabello, músculos, etc., para mantener una temperatura normal del cuerpo y una actividad normal de los órganos, vísceras y tejidos. Tercero, controla la apertura y cerrar de los poros de la piel. El sudor es un derivado de los líquidos corporales y de la sangre y su secreción depende en la función del Qi defensivo.

Una debilidad de cualquier forma del Qi del cuerpo humano puede hacer que un patógeno interno o externo llega a afectar un órgano, víscera o tejido. Si cultivamos y fortalecemos nuestro Qi interno por el QiGong, podemos lograr a conservar nuestra salud y prevenir varias enfermedades comunes de nuestra sociedad actual.

# El Shen

El Shen indica el conjunto de fenómenos esenciales del movimiento vital como el pensamiento, los estados de conciencia y la capacidad de razonamiento. Shen, o Miente, es el aspecto mental, representado en el sistema nervioso y también en el aspecto espiritual de la persona. Un Shen débil se manifiesta en ansiedad, depresión o crónica desasosiego. Un Shen muy débil se manifiesta en problemas psicológicos mas graves.

Las teorías del QiGong enseñan al practicante la paciencia, humildad, amor por todos seres humanos y de la naturaleza. Debemos vivir en conjunto a la naturaleza. Cualquier manifestación contra ella esta contraindicada.

Cuando el Shen y el Qi son en cantidades suficientes de una buena calidad, el cuerpo esta vigoroso y las vísceras y los órganos funcionan perfectamente. Si ambos no funcionan bien, todos los fenómenos vitales normales se deterioran.

# El Jing

El Jing es la esencia con que la persona nace y la esencial vital del sistema de reproducción que nos permite de procrear. Esta energía determina el proceso de crecimiento del cuerpo y la determinación de la estancia de su vida.

El Jing se define en un sentido amplio y en otro restringido. En el sentido amplio, el Jing corresponde al cuerpo. La sangre y la saliva pertenecen al Jing, que se encuentra diseminado por todo el cuerpo. En el sentido restringido, el Jing se oculta principalmente en los riñones, corresponde a la reproducción y a la transmisión de las características innatas. Es un don natural de la madre y del padre. Lo denominamos Jing innato, también conocido como el Jing del Cielo anterior. Por consiguiente, existe igualmente un Jing adquirido, denominado también Jing del Cielo posterior que se oculta principalmente en los órganos y vísceras. El Jing adquirido nutre al Jing innato, y ambos son complementarios. El Jing adquirido es la madre nutricia del cuerpo, la fuente de la sustancia vital. Constituye la base fundamental de una vida excelente.

De las 3 Joyas, el Shen manda y controla el Qi, el Qi dirija el Jing. La miente dirige la energía vital que lleva la esencia con ella; el Qi sigue donde la miente le dirija y la puede mandar a donde quiere. Cuando el Qi tiene el foco y frunces la esencia, cambios físicos ocurren. Esto explica como diferentes sistemas de medicación y de ejercicios de QiGong pueden funcionar. Cuando el elemento esencial de la concentración, Shen, esta concentrado en una idea o actividad, lograra a funcionar bien. Cuando uno practica el QiGong sin la concentración del Shen, no hará un efecto positivo.

El Qi utiliza las transformaciones del Jing, que a su vez depende de las transformaciones del Qi. Jing y Qi están llenos cuando Shen es prospero, lo que implica que este ultimo domine las transformaciones de Jing y los movimientos de Qi. Las interacciones mutuas entre las 3 joyas y su interdependencia garantizan el mantenimiento del movimiento vital en el cuerpo humano. Podríamos decir que se trata de los factores principales de la salud y la longevidad. La respiración y la concentración correcta en la práctica del QiGong son consideradas una estrategia importante para mantener el Shen, Jing y Qi en buen estados. El aumento del Qi, Shen y Jing en el ser humano puede hacer posible una vida larga y de buena salud. Cuando el Shen, Qi y Jing interactúan en harmonía, nuestro cuerpo, miente y espíritu están en equilibrio y armonizado y resulta en un ser humano con buena salud y feliz. La práctica del QiGong tiene foco en la purificación del Jing-Qi-Shen para llegar al producto final: el elixir de una persona pura.

# Los 12 meridianos regulares y su relación con el QiGong

1. **TaiYin del Pulmón:** Los pulmones son sensitivos a los cambios emocionales, especialmente cuando uno esta triste o enojado y son los primeros a ser atacados por factores patógenos externos. El síntoma mas común de una debilidad con el Qi del Pulmón es la tos, que es una forma de Qi rebeláosla porque normalmente el Qi fluye por abajo pero la tos lo hace fluir por arriba, un síntoma clásico de la deficiencia del Qi del Pulmón. La práctica del QiGong puede cultivar y fortalecer el WeiQi para asegurar una protección adecuada de la zona del pecho y protegerlo contra los factores patógenos externos. La meditación en la práctica del QiGong ayuda a quitarse de las emociones negativas de tristeza, enojo y depresión que afecta los pulmones y los debilitan.
2. **YangMing del Intestino Grueso:** El Qi Original tiene su residencia en el tantien inferior. Para que el Qi Original se queda en su residencia, esta parte del cuerpo debe ser fuerte y en buena salud. El Qi que circula alrededor de los intestinos no debe estancarse. Cuando uno practica el QiGong, debe aprender como regular su respiración para regularizar la circulación del Qi en el intestino grueso y los pulmones. Esto te permitiera relajar la parte frente de tu cuerpo y regularizar la circulación del Qi en otros órganos. La practica de la respiración en la concentración del punto R8 y el Hui Yin (R1) esta recomendada.
3. **YangMing del Estomago:** Regularizar los pensamientos el la miente es el primer paso para mantener el estomago sano. Si eres trastornado, el estomago no funcionara bien. El tipo de comida que comes es el segundo paso a revisar. La calidad y cantidad de alimentos que comes cada día determinara la calidad del Qi que circula en el cuerpo. El QiGong estático ayuda, con la técnica de meditación profunda, a regularizar los pensamientos negativos que pueden afectar el estomago.
4. **TaiYin del Bazo:** En la práctica del QiGong, una meta es de poder regularizar la circulación del Qi a su nivel normal en los órganos Yin. El bazo es el órgano más difícil a regularizar su Qi. Si uno puede regularizar el Qi de su bazo a un nivel normal y saludable, tienes la llave por una vida sana y larga. El bazo actúa en asociación con el estomago entonces las practicas de meditación del QiGong estático regulariza la función del meridiano del Bazo.
5. **ShaoYin del Corazón:** En el QiGong, la miente esta asociada con el corazón y relacionado con el espíritu. La MTC dice que el corazón es el templo del espíritu porque provee Qi del Fuego y puede nutrir el espíritu sin límite. Disturbios emocionales como entusiasmo excesivo de la felicidad esta considerado dañoso por el corazón. El QiGong acentúa en la regularización de los emociones por el buen funcionamiento del corazón.
6. **TaiYang del Intestino Delgado:** Para conservar el Qi original convertido del Qi esencial, el abdomen debe ser saludable y el Qi que circula en esta zona debe ser liso y natural. La mejor maniera para llegar a esta meta es a través ejercicios de respiración abdominales. Uno de estos ejercicios es de llevar el Qi original por arriba por los meridianos del corazón y del intestino delgado para que refresque el fuego del corazón.
7. **TaiYang de la Vejiga:** La vejiga tiene mucha atención el la practica del QiGong porque su socios, los riñones, que son unos de los órganos mas importantes del cuerpo. La práctica del QiGong concentra y entrena la vejiga regularmente por su asociación con los riñones, la residencia de la esencia original.
8. **ShaoYin de los Riñones:** La esencia (Jing) esta almacenada en los riñones y es la fuente de vitalidad humana. El Qi esta convertido de la esencia y este Qi esta distribuido en el cuerpo entero y nutria la miente y el espíritu. Para proteger los riñones, uno debe fortalecerlos con la práctica del QiGong. Cuando los riñones son fuertes, pueden guardar la esencial. Tener los riñones fuertes y en buena salud es una de las prácticas más importantes del QiGong. Los maestros han desarrollo unos ejercicios para ayudar la miente a regularizar la circulación del Qi en los riñones, es una meta grande el en QiGong.
9. **JueYin del Pericardio:** Es importante en el QiGong de regularizar el Qi en el pericardio. Su socio el corazón, el órgano más vital en su cuerpo, debe tener un nivel de circulación de Qi adecuado para funcionar bien. El nivel del Qi puede ser elevado a un nivel anormal por emociones o actividades que pueden dañar el corazón. La función del pericardio es de dispersar el exceso de Qi del corazón y dirigirlo al P8 y se puede fortalecer y mejorar esta función a través de las prácticas del QiGong.
10. **ShaoYang del SanJiao:** La práctica del QiGong regulariza la circulación del Qi en este meridiano.
11. **ShaoYang de la Vesícula Biliar:** La vesícula biliar no tiene un ejercicio específico en la práctica del QiGong. Esta en relación con el hígado entonces la practica de los ejercicios para regularizar el Qi del hígado ayudara a la vesícula biliar en el mismo tiempo.
12. **JueYin del Hígado:** La tarea principia del hígado es de separarse y regularizar el Qi en el cuerpo entero. Esta también responsable para almacenar la sangre cuando el cuerpo esta descansando. Esta un órgano critico en la menstruación del a mujer y de su sexualidad. La depresión del Qi del hígado es causa de varias desordenes en las mujeres como menstruaciones irregulares y senos dolorosos. El hígado y la vesícula biliar están conectados directamente, cuando el Qi del hígado esta regularizado, el Qi de la vesícula biliar será también.

# Los 8 Meridianos curiosos y su relación con el Qi

La tema de mi tesis es de explicar como un terapeuta o medico se puede limpiar, fortalecer y cultivar su Qi para no ser afectado del Qi turbio de los pacientes. Los meridianos curiosos son importantes en llegar a esta meta. Fortalecer el Qi en estos meridianos ayuda mucho a protegerse del Qi turbio de los pacientes que quiere penetrarnos y a conservar el Qi cultivado en nuestro cuerpo. La función mas importante de los 8 meridianos curiosos es de liberar el Jing Qi (Qi esencial que es la conversión de la esencia original y esencia sexual) al cuerpo completo.

1. **Du Mai**: El meridiano gobernador tiene influencia sobre todos los meridianos Yang. Esta también responsable de la circulación del WeiQi. Esta considerado, con el Ren Mai, los 2 meridianos mas importantes para ejercer con el QiGong. Cuando llenas el Du Mai y Ren Mai de buen Qi y lo haces circular efectivamente en un orbito y esto puede regularizar el Qi de todos los meridianos Yang.
2. **Ren Mai**: El meridiano de concepción tiene influencia sobre todos los meridianos Yin. Puede aumentar la energía Yin en el cuerpo. Nutria el úteros y el sistema completo genital de la mujer. Controla la distribución del WeiQi en el abdomen y tórax con la cooperación de varios meridianos Luo. El Du y Ren Mai deben ser entrenados primeros en el QiGong. Es importante de aumentar la cantidad de Qi que puedes guardar y en seguido aumentar la habilidad de regularizar los meridianos Yin.
3. **Chong Mai**: Este meridano esta considerado lo mas importante para limpiar la medula y el cerebro. El entrenamiento del QiGong por este meridiano guía el Qi a la medula, medula espinal, y hasta la cabeza para nutrir el cerebro y el Shen.
4. **Dai Mai**: Practicar el QiGong por fortalecer este meridiano ayuda al equilibrio corporal. Si has perdido el equilibrio mental o físico, un entrenamiento de QiGong fortalecerá este meridiano y el Qi fluyera allá para regularizar el desequilibrio. Cuando el Qi circula bien en este meridiano se quita dolores de la espalda, adelgazas y te siente fuerte en la zona de tu cintura. Este meridiano esta responsable por la circulación del Qi alrededor de los riñones.
5. **Yangqiao Mai**: Este meridiano esta localizado en la parte inferior del cuerpo pero se conecta hasta en el cerebro. Hay ejercicios del QiGong que fortalece las piernas y en turno manda el Qi arriba para nutrir los meridianos Yang.
6. **Yinqiao Mai**: Por ejercicios de QiGong destinado a estimular este meridiano, los hombres pueden estimular los testículos para aumentar la producción de hormonas y la conversión de esencia en Qi. Una vez hecho, esta energía puede ser dirigida hasta la cabeza para nutrir el cerebro y el Shen.
7. **Yangwei Mai**: No esta muy conocido o practicado en el QiGong que estimula este meridiano.
8. **Yinwei Mai**: No esta muy conocido o practicado en el QiGong que estimula este meridiano.

# Hui Yin

En la práctica del QiGong, este punto es lo más importante y los ejercicios para abrir este punto es de la base de la práctica. El punto se localiza entre los órganos genitales y el ano. Es la puerta del cuerpo donde entra la energía Yin de la tierra.

Al punto Hui Yin se conecta los 4 meridianos Yin (Ren Mai, Chong Mai, Yinqiao Mai, YinWei Mai) y es la fuente del Yin Qi del cuerpo. Cuando el Hui Yin, por método de respiración profunda, se propulsa por afuera y se afloja, los meridianos Yin se lanzan y cuando por la exhalación se aprieta el Hui Yin, los 4 meridianos Yin se contienen y se condensan. Coordinar la respiración con el aflojamiento y apretamiento del Hui Yin es la llave más importante de la práctica del QiGong y el movimiento del Qi.

En la práctica de la respiración profunda de inhalar y aflojar el Hui Yin y exhalar y apretar el Hui Yin se siente un calor en esta zona. Este calor es el resulto de la cultivación del Qi por el Jing de los riñones.

# Bai Hui

El Bai Hui es el punto más sensible del cuerpo y esta localizado en la tapa de la cabeza. El Qi que se acumula en este punto es de naturaleza Yang que viene del cielo hasta a dentro de nuestro cuerpo. Al nacimiento este punto se queda abierto por un tiempo. A lo largo de los años el punto se va cerrando. En la práctica del QiGong es necesario de concentrar el pensamiento en este punto. Es la puerta al cielo y del intercambio de las energías entre el cielo y el cuerpo.

# Lao Gong

El punto de Lao Gong (P8) se localiza en las palmas de las manos; punto emisor y captor de energía. Una vez que sabes como cultivar, manejar y transmitir su energía se utiliza mucho los puntos de Lao Gong para curarse a si mismo o curar otros como se hace en las terapias de ReiKi. El la practica del QiGong estático, metemos nuestra mano derecha en el lugar donde se ubica el corazón para fortalecer el Qi del corazón/pericardio y sanar su Shen. Podemos también recibir la energía de la atmosfera, de los arboles, de la tierra y de otros seres humanos por los P8. Es una puerta donde puede entrar energía de varias origines pero uno debe cuidarse y fortalecer este punto para que no se penetra la energía turbia. Para un medico o terapeuta es muy importante de fortalecer este punto y el meridiano completo del TaiYin del Pulmón.

# Conclusión

Los beneficios de la practica del QiGong se han probados en varios estudios médicos y sigue creciendo en varios países como una rama importante de la medicina naturista. Yo no tengo ninguna duda que estas prácticas han mejorado mi salud y me puede hacer prevenir enfermedades agudas. Recomiendo a cada terapeuta y medico cursos de QiGong para fortalecer su cuerpo, sus meridianos y su Qi para que el Qi malo de los pacientes no les afectan y también para no infectarles de su Qi malo. El QiGong ayuda en todos aspectos de su vida: cuerpo, miente y espíritu.

# Bibliografía

La mayoría de la información contenida en esta tesina es de 5 años estudios personales con varios maestros de QiGong, Dao Yin, Tao y de mis estudios en Canadá de mi diploma de TuiNa.

Maestros:

* Sifu Lilly Chang, Distrito Federal, México
* Sifu Sean Laflamme, Montreal, Canadá
* Sifu Yun Zhang, Montreal, Canadá
* Sifu Chan Chan, Montreal, Canadá

Monografías que ha leído con mucha información sobre el QiGong:

* [Qigong, The Secret of Youth: Da Mo's Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics](http://www.amazon.com/Qigong-Secret-Youth-Changing-Classics/dp/1886969841/ref=sr_1_10/189-7962242-7898231?ie=UTF8&s=books&qid=1277928442&sr=1-10), [Yang Jwing-Ming](http://www.amazon.com/Yang-Jwing-Ming/e/B000APA9LA/ref=sr_ntt_srch_lnk_10/189-7962242-7898231?_encoding=UTF8&qid=1277928442&sr=1-10) y Jwing-Ming Yang, 2000.
* [The Healing Art of Qi Gong: Ancient Wisdom from a Modern Master](http://www.amazon.com/Healing-Art-Qi-Gong-Ancient/dp/0446673471/ref=sr_1_29?ie=UTF8&s=books&qid=1277928652&sr=1-29), [Hong Liu](http://www.amazon.com/Hong-Liu/e/B001ITYWA6/ref=sr_ntt_srch_lnk_5?_encoding=UTF8&qid=1277928652&sr=1-29) y [Paul Perry](http://www.amazon.com/Paul-Perry/e/B000APFNAW/ref=sr_ntt_srch_lnk_5?_encoding=UTF8&qid=1277928652&sr=1-29), 1999.
* [Awaken Healing Energy Through Tao](http://www.amazon.com/Awaken-Healing-Energy-Through-Tao/dp/0943358078/ref=sr_1_14?ie=UTF8&s=books&qid=1277928547&sr=1-14), [Mantak Chia](http://www.amazon.com/Mantak-Chia/e/B000APK3LG/ref=sr_ntt_srch_lnk_2?_encoding=UTF8&qid=1277928547&sr=1-14), 1983.
* [Tendon Nei Kung: Building Strength, Power, and Flexibility in the Joints](http://www.amazon.com/Tendon-Nei-Kung-Building-Flexibility/dp/1594771871/ref=sr_1_31?ie=UTF8&s=books&qid=1277928652&sr=1-31), [Mantak Chia](http://www.amazon.com/Mantak-Chia/e/B000APK3LG/ref=sr_ntt_srch_lnk_7?_encoding=UTF8&qid=1277928652&sr=1-31), 2009.
* [Healing Light of the Tao: Foundational Practices to Awaken Chi Energy](http://www.amazon.com/Healing-Light-Tao-Foundational-Practices/dp/1594771138/ref=sr_1_32?ie=UTF8&s=books&qid=1277928652&sr=1-32), [Mantak Chia](http://www.amazon.com/Mantak-Chia/e/B000APK3LG/ref=sr_ntt_srch_lnk_8?_encoding=UTF8&qid=1277928652&sr=1-32), 2008.
* [The Healing Promise of Qi: Creating Extraordinary Wellness Through Qigong and Tai Chi](http://www.amazon.com/Healing-Promise-Qi-Creating-Extraordinary/dp/0809295288/ref=sr_1_15?ie=UTF8&s=books&qid=1277928547&sr=1-15), [Roger Jahnke](http://www.amazon.com/Roger-Jahnke/e/B001KHSZ4A/ref=sr_ntt_srch_lnk_3?_encoding=UTF8&qid=1277928547&sr=1-15), 2002.
* [Chi Gung: Chinese Healing, Energy and Natural Magick](http://www.amazon.com/Chi-Gung-Chinese-Healing-Natural/dp/1567181139/ref=sr_1_22?ie=UTF8&s=books&qid=1277928547&sr=1-22), [Lily of the Valley Carnie](http://www.amazon.com/Lily-of-the-Valley-Carnie/e/B000APIFSE/ref=sr_ntt_srch_lnk_10?_encoding=UTF8&qid=1277928547&sr=1-22), 2002.
* [The Art of Chi Kung: Making the Most of Your Vital Energy (Health Workbook)](http://www.amazon.com/Art-Chi-Kung-Making-Workbook/dp/1852304030/ref=sr_1_41?ie=UTF8&s=books&qid=1277928749&sr=1-41), [Wong Kiew Kit](http://www.amazon.com/Wong-Kiew-Kit/e/B000APUBC2/ref=sr_ntt_srch_lnk_5?_encoding=UTF8&qid=1277928749&sr=1-41), 1993.
* [The Extra Meridians, Points, And More](http://www.amazon.com/Extra-Meridians-Points-More-ebook/dp/B002ZG7Q4A/ref=sr_1_42?ie=UTF8&m=A3E7N7CJV8GS51&s=books&qid=1277928749&sr=1-42), Erle Montaigue y Wally Simpson, 1997.
* [Qigong Meditation: Embryonic Breathing](http://www.amazon.com/Qigong-Meditation-Embryonic-Yang-Jwing-Ming/dp/1886969736/ref=sr_1_23?ie=UTF8&s=books&qid=1277928547&sr=1-23), [Yang Jwing-Ming](http://www.amazon.com/Yang-Jwing-Ming/e/B000APA9LA/ref=sr_ntt_srch_lnk_11?_encoding=UTF8&qid=1277928547&sr=1-23), 2003.
* [Qigong for Health & Martial Arts, Second Edition: Exercises and Meditation (Qigong, Health and Healing)](http://www.amazon.com/Qigong-Health-Martial-Arts-Second/dp/1886969574/ref=sr_1_44?ie=UTF8&s=books&qid=1277928749&sr=1-44), [Yang Jwing-Ming](http://www.amazon.com/Yang-Jwing-Ming/e/B000APA9LA/ref=sr_ntt_srch_lnk_8?_encoding=UTF8&qid=1277928749&sr=1-44), 1998.
* [Emotional Wisdom: Daily Tools for Transforming Anger, Depression, and Fear](http://www.amazon.com/Emotional-Wisdom-Daily-Transforming-Depression/dp/1577316126/ref=sr_1_24?ie=UTF8&s=books&qid=1277928547&sr=1-24), [Mantak Chia](http://www.amazon.com/Mantak-Chia/e/B000APK3LG/ref=sr_ntt_srch_lnk_12?_encoding=UTF8&qid=1277928547&sr=1-24) y [Dena Saxer](http://www.amazon.com/Dena-Saxer/e/B0032VOXY8/ref=sr_ntt_srch_lnk_12?_encoding=UTF8&qid=1277928547&sr=1-24), 2009.