



Hola a todos,

Bienvenida/o a Respiración Coherente®, Volume 3, Número 5: **Un breve tratado sobre Tai Chi**, respiración y esoterismo. Espero que te haya gustado Volumen 3, Número 4: **Es hora de preguntar de nuevo - ¿La respiración coherente baña el cerebro?**

Muchos lectores sabrán que una de mis pasiones desde hace mucho tiempo es el Tai Chi. Como es mi naturaleza querer conocer los fundamentos de las cosas, he pasado ~40 años investigando ¿qué es? Me hice esta pregunta sabiendo que es una tradición mística con raíces antiguas, y que hay “muchos secretos” que yo no conocía. Este artículo trata de algunos de esos secretos, y espero que esta información ahorre a los aspirantes los muchos años que me llevó a mí comprender, al menos lo que creo saber ahora..

Considero que el Tai Chi es un método fundamental para entrenar el cuerpo y la mente al más alto nivel, cuyo objetivo es lograr la conciencia y el control de todos los aspectos del movimiento, desde la punta de los dedos de las manos hasta la punta de los pies. Hay reglas que se aplican a la forma en la que nos movemos, y al aplicar estas reglas con deliberación, aprendemos más y más sobre ellas, y al hacerlo, la conciencia de nuestro cuerpo y mente crece. Por un lado, esto no es muy diferente de “practicar” cualquier otra cosa, por ejemplo, hacer malabares o tocar un instrumento musical, Cuanto más practicamos, mayor es nuestro nivel de habilidad. A nivel neurológico, la práctica construye y refuerza las redes neuronales del cerebro. Con suficiente práctica, la mente subconsciente puede controlar lo que antes requería un control consciente. Para que esto ocurra, se requiere atención plena, y cuanto más consciente sea la práctica, mayores serán los beneficios.

Al practicar, la mente se centra en controlar el cuerpo tanto en el espacio como en el tiempo. El ritmo del movimiento es el ritmo de la respiración, y viceversa, es decir, mientras no se ve, el movimiento del diafragma (respiración) es lento, profundo, rítmico y relajado. Nuestra mente está inmersa en el control del cuerpo; esta inmersión es en sí misma una “medicina potente”.

Por necesidad, el movimiento del Tai Chi es cíclico, yin y yang, al igual que nuestra respiración. Tanto el movimiento como la respiración hacen que la sangre del cuerpo se mueva. La respiración es una función circulatoria. En realidad, actúan varias “fuerzas”: la gravedad, la respiración y el movimiento. Cuando se combinan, la circulación de la sangre y los fluidos es máxima, siempre que permanezcamos relajados. Como ya sabrá el lector, la respiración resonante, “coherente”, por sí sola hace que la sangre se mueva. Cuando combinamos el Tai Chi con la respiración resonante, los efectos se multiplican. Considero que ésta es una de las razones por las que el Tai Chi y sus predecesores, el Tao Yin y el Qi Gong, han sido aclamados por sus beneficios para la salud durante milenios. Creada en 1956 por el Comité Deportivo Chino, la secuencia de 24 posturas del estilo Yang se promovió en todo el país y en “campos de reeducación” (Wikipedia), para maximizar la salud y el bienestar de la población y de los trabajadores. Yo sostengo que una de las razones por las que el Tai Chi es tan beneficioso para la salud es que promueve una respiración lenta, profunda y rítmica, aunque uno no conozca el significado de la “respiración resonante”: es natural respirar lenta y profundamente. Es natural ralentizar la respiración cuando se practica la forma lenta. Si no se practicara lentamente, se perdería todo el sentido. La Respiración Resonante y Coherente por sí sola también es una medicina poderosa, que provoca el patrón de ondas cerebrales de la Mente Despierta, etc. (Mente Despierta es una marca registrada que pertenece a Judith Pennington.) Cuando combinamos las dos, entramos en el estado meditativo durante la práctica. El Tai Chi debería ser una meditación en movimiento: practicando la forma en un estado mental meditativo. También se entiende que la meditación es una medicina eficaz.

El Tai Chi 太極 supremo y el poste es un antiguo principio taoísta que surgió de la observación de la naturaleza, donde se citaba como ejemplo el pino, enraizado en la Tierra y tendiendo hacia el Cielo, a medida que crece va buscando siempre el equilibrio, la distribución de los ramales y las ramas asegurando el equilibrio. En cuanto a





la práctica del Tai Chi, aspiramos a ser “un pino en movimiento”, siempre en equilibrio. La definición de equilibrio es: la habilidad de distribuir nuestro peso de forma que podamos estar de pie, caminar y movernos sin caer. Pero en Tai Chi, “equilibrio” es mucho más que eso. En el Tai Chi, equilibrio significa que nos adherimos al centro vertical que conecta el Cielo y la Tierra. Creo que la práctica del Tai Chi presupone que hemos practicado ciertos requisitos previos. Personalmente, aprendí esto al revés. Pasé décadas practicando Tai Chi prestando atención a cada detalle y principio, pero no tenía una comprensión adecuada de lo que podría haber, debería haber, aprendido de antemano, esto es, la respiración adecuada, la postura, la relajación y la concentración mental. Tenía una buena comprensión de lo externo, pero no de lo interno. Casi todo lo que se ha publicado hace alguna referencia a que el Tai Chi es un arte “interno”, muchos de estos libros los había estudiado largo y tendido. También había estudiado con numerosos maestros a lo largo de los años. ¿Cómo es que no pude aprender lo que necesitaba saber? Durante este periodo, 1975-1995, también había estado practicando qi gong, yoga, meditación kundalini y Reiki, pero tampoco allí encontré las piezas que me faltaban. Aquí no voy a hacer conjeturas.

Tal como el Dr. Meng-Sheng Lin y yo articulamos, el Wuji Qi Gong logra esto a través de la alquimia taoísta, sinónimos de alquimia son “química” y “magia”. Es la alquimia, el trabajo interno que yo no estaba haciendo o no estaba haciendo correctamente, y yo lo sabía. Conocía partes de ella, pero como era un rompecabezas, no entendía la práctica integral. Por eso siempre estaba leyendo e investigando. En 1995, encontré las partes que me faltaban: a) respirar lenta, profunda y rítmicamente, es decir, “de forma resonante”, b) relajarse profundamente, c) encontrar y cultivar la línea central, d) fijar la mente en el ombligo. Estas 4 cosas, necesitan ser incorporadas en este orden, y luego practicadas simultáneamente, de tal manera que se conviertan en una unidad.

Cuando sabemos cómo estar de pie correctamente, entonces llevamos la meditación de pie con nosotros cuando practicamos Tai Chi. El Dr. Meng-Sheng Lin y yo hemos escrito sobre este método en [Wuji Qi Gong Y El Secreto De La Inmortalidad](#), un intento de articular la filosofía y el método esenciales del Can Tong Qi, uno de los escritos más venerados, aunque arcanos, del taoísmo. Aunque llevaba algunos años practicando la meditación de pie, no conocí los “secretos” de importancia crítica hasta 1995, con la lectura de [Wujishi Breathing Exercise](#), de Cai Song Fang, que estudié y practiqué con gran diligencia durante 6 meses (el periodo al que me comprometo con cualquier práctica nueva de forma seria). Seis meses es todo lo que necesité para convencerme. Mi Tai Chi y mi destreza en las artes marciales avanzaron a pasos agigantados. También, mi entendimiento y comprensión de esoterismo, una razón por la que Meng-Sheng y yo podíamos entender el significado del Can Tong Qi que ella tradujo y yo transcribí - yo había estado practicando lo que llegamos a llamar Wuji Qi Gong durante más de 15 años. (Más importante aún, a mediados de 1996, el genio kundalini volvió a la botella por primera vez en una década). Doy crédito de todo esto por la restauración de “Yin”, en gran parte debido a la aplicación de Meng-Sheng de la Medicina Tradicional China, que comenzó en agosto de 1995, pero también doy algo de crédito a Wuji Qi Gong, el método tiene el objetivo de restaurar y preservar Yin - el elemento Tierra.

Wuji Qi Gong es el “motor” detrás de la generación de qi o energía. Actualmente sabemos que la bioenergía es producida por las mitocondrias que existen en todas las células del cuerpo, produciendo energía en forma de ATP, y en el proceso facilitando una corriente eléctrica, electrones fluyendo dentro de cada mitocondria dentro de cada célula, la suma total de la corriente alcanzando alrededor de 320 Amperios. Se ha estimado que el adulto medio genera más energía que el sol masa-por-masa. Uno de los propósitos del Tai Chi es ayudar a esta generación y permitir que el qi fluya libremente a cada célula del cuerpo. Qi es bio-energía, el resultado de los flujos de electrones producidos por las “cadenas respiratorias” de cada mitocondria de cada célula, la suma total de las cadenas respiratorias es del orden de 10 quintillones. La electricidad es “vida”. Cuando deja de fluir, las células perecen y el cuerpo se desintegra. Uno de los objetivos del Wuji Qi Gong y del Tai Chi es “cultivar el qi” (bioelectricidad), abriendo el sistema de meridianos por los que fluye. Cómo y por qué esta práctica perdida produce esta diferencia cuántica requiere una explicación taoísta.

En la cosmología taoísta, existe el principio: Taiji 太極 viene de Wuji 無極. Nótese que comparten el mismo 2º carácter, “ji”. Wuji se traduce comúnmente como vacío o la nada, es una referencia a “en-el-principio”, antes de que el universo se diferenciara en Yin y Yang, antes del dinamismo. Curiosamente, también habla de la práctica del Tai Chi: La práctica del Tai Chi se construye necesariamente sobre la práctica del Wuji, ya que sin esta base, el Tai Chi funciona según fuera diseñado y uno podría pasar décadas en la inutilidad. Hay Tai Chi para la diversión, la salud y el bienestar, y luego está el Tai Chi, el arte esotérico tal como se pretendió.



Stephen Elliott, President, COHERENCE LLC. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

Subscríbase a Coherent Breathing® – Un boletín esporádico de Soluciones Complementarias para la Salud, El Bienestar y la Longevidad. ¡Es GRATUITO!

P.D. Tenemos previsto ofrecer el curso de certificación de Respiración Coherente 2024 a partir de mayo. Permanezca atento a las fechas.