

(Noviembre – 2005) **LA ESENCIA DEL CHI KUNG: WU JI**  
**El origen de la vida, un camino a la plenitud**

*“ Wu Ji es el alma y la esencia del Chi Kung y de todas las prácticas internas que nos llevan al despertar de la conciencia y al encuentro en comunión con el Ser.”*

**Wu:** significa ausencia y **Ji:** movimiento, flujo, así Wu Ji (pronunciar Wu Chi) significa ausencia de movimiento y representa el vacío, la quietud, pero esta idea de vacío hay que entenderla bien, ya que no se trata de un vacío ausente de toda presencia, sino por el contrario es un vacío en el que aún no se ha producido nada, aunque en él residen todas las infinitas posibilidades de manifestación de la existencia.

En la cosmogonía taoísta Wu Ji representa el estado inicial del Universo, el momento cero a partir del cual aparecen las dos fuerzas opuestas y complementarias que son el Yin y el Yang, materia y vibración, fuerza centrípeta y centrífuga, núcleo del átomo y electrones, fuerzas de atracción y repulsión entre las partículas que darán lugar a la formación de la materia, las galaxias, etc.

El Universo se originó hace 15.000 millones de años, a consecuencia de una gigantesca explosión, el famoso Big Bang, los científicos afirman conocer lo que sucedió un segundo después del Big Bang pero no lo que sucedía un segundo antes, así podríamos decir que Wu Ji representa el origen del Universo.

En otro orden de cosas es el origen de la vida, de las fuerzas que la mantienen y del poder de restauración y regeneración que existe en cada célula de los organismos vivos. Todo lo que está vivo se mueve, vibra, pulsa, respira, se expande y se contrae, en el cuerpo humano existen diferentes ritmos de pulsación o movimientos y al igual que las mareas de los océanos emergen desde las profundidades hasta la superficie. Los ritmos más superficiales son el pulso cardíaco, unas 70 veces por minuto y el movimiento que hacen los pulmones en la respiración, 15 veces por minuto aproximadamente, pero aún encontramos otras pulsaciones cada vez más lentas a medida que viajamos hacia el interior de nuestro sistema nervioso: en relación con el líquido cefalorraquídeo existe el impulso rítmico craneal con una frecuencia de 8 a 12 ciclos por minuto y así se han detectado movimientos de expansión-contracción que podemos identificar con la respiración a nivel de las células y de los huesos, llegando hasta una pulsación cada 100 segundos, en estos pequeños movimientos que surgen desde la profundidad de nuestro cuerpo como consecuencia del impulso vital, es donde reside el poder de regeneración de cada célula y la inteligencia original para que todo nuestro organismo funcione en equilibrio. Acercarnos conscientemente a estos ritmos profundos, es entrar en contacto con la capacidad de manejar nuestra vida y nuestra curación.

Pero si buscamos cual es el origen de estas fuerzas, vamos a encontrar que todas ellas emergen desde la quietud profunda y silenciosa que constituye el núcleo de nuestro ser, ahí donde no existe la dualidad, donde observador y observado se hacen uno y nos damos cuenta que formamos parte del Universo, como algo vivo que palpita y respira en nosotros con su aliento de vida desde el comienzo de los tiempos, lo que los taoístas llaman el “Aliento interno” que surge desde Wu Ji.

Por eso, cuando decimos que en Wu Ji nos instalamos en la vacuidad, lo que hacemos es ir al encuentro del silencio interior y de la calma en el espíritu para que la magia suceda y la energía se manifieste con toda su potencia.

Para ello debemos ausentarnos de las formas, dejar de lado las distracciones, todos los pensamientos que nos perturban y así poder conectar con nuestra esencia. Al ausentarnos de las formas dejamos de identificarnos con ellas y con los juicios y condicionamientos negativos que ello supone, entonces nuestra percepción del mundo se vuelve más silenciosa, más clara y más libre, dado que no hay limitaciones todo puede suceder y los procesos de deterioro en la salud que sufrimos como consecuencia de los condicionamientos mentales se pueden revertir.

Si Wu Ji es el camino para conectar con nuestra naturaleza original, la respiración y la postura son el puente que nos da acceso a este camino, ya que a través de la postura nos colocamos en perfecto equilibrio con las energías del Cielo y de la Tierra al alinear los tres Dan Tien y la estructura corporal en relación con este eje y

concentrándonos en la respiración, hacemos que la mente coloque su atención en el cuerpo instalándonos en el aquí y ahora.

*De esta manera nos volvemos como “una gota de agua en el océano, consciente de sí misma y de la inmensidad a la que pertenece”.*

**Ejercicio:** Es conveniente hacer primero durante algunos minutos ejercicios de estiramientos y desbloqueo de articulaciones para que el cuerpo este relajado y suelto.

A continuación nos colocamos de pie con los talones juntos y las puntas de los pies separadas a la distancia de un palmo, desbloqueamos las rodillas flexionándolas ligeramente, relajamos las caderas y las ingles y soltamos las lumbares y el sacro para equilibrar la pelvis. Relajamos el abdomen y el pecho y los órganos en el interior, hundimos ligeramente el esternón y ahuecamos las axilas, esto va a permitir que se liberen las tensiones del pecho y que la energía fluya hacia la punta de los dedos. Las muñecas, codos y hombros están relajados y las palmas de las manos miran hacia atrás, estiramos ligeramente la nuca para ofrecer la parte superior de la cabeza (Bai Hui) hacia el Cielo, relajamos la mandíbula y los músculos de la cara, los párpados están entre cerrados y la mirada se dirige al suelo en dirección a la punta de la nariz, la lengua está en contacto con el paladar. En esta posición alineamos los tres Dan Tien: cerebro, pecho y pelvis con los talones, con el Cielo y la Tierra, nos concentramos en sentir la respiración que desciende hacia el vientre hasta alejarnos de todo tipo de distracciones y observar que vamos entrando en ese estado de presencia silenciosa que es la puerta al infinito.

Así permanecemos durante algunos minutos o por espacio de horas. Es conveniente comenzar por poco tiempo e ir aumentando gradualmente a medida que nuestra sensación de bienestar se convierte en algo continuado.

Al finalizar separamos los talones para que los pies queden paralelos y dirigimos las palmas de las manos hacia la Tierra para captar su energía, después de unos instantes llevamos las manos a los lados y vamos subiendo los brazos hasta la altura de los hombros, en ese momento giramos las palmas hacia el cielo, recogemos la energía del Cielo, subimos las manos hasta situarlas por encima de la cabeza y desde la punta de los dedos corazón dirigimos la energía hacia el interior del cuerpo, haciéndola entrar por los diferentes chakras a medida que las manos bajan por delante, desde la cabeza hasta el perineo. Repetimos la secuencia 3 veces y al finalizar colocamos las manos sobre el ombligo durante algunos instantes disfrutando de nuestras sensaciones. A continuación hacemos un automasaje para activar la circulación de la sangre y la energía en todo el cuerpo.

*“Wu Ji es algo que en un momento dado se siente y uno sabe que está en Wu Ji, nosotros debemos practicar, crear el vehículo para que la experiencia surja cada vez con más frecuencia y profundidad, pero no es algo que podamos hacer, más bien cuando no hacemos, entonces sucede”.*

**Janú Ruiz**  
**[janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)**  
**[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)**