

(Abril – 2007) **LAS OCHO PALMAS DEL BA GUA**

“EL FUEGO Y EL AGUA”

Desde la remota antigüedad el ser humano ha utilizado el símbolo de la cruz para representar su situación en el Universo, expresando así una doble relación: por una parte el trazo vertical nos relaciona con el Cielo y con la Tierra, el trazo horizontal con las cosas que hacemos mientras vivimos entre el Cielo y la Tierra, es decir uno representa el eje esencial: lo que en esencia somos, cuerpo y alma y el otro el eje existencial: la vida con su movimiento en el espacio y en el tiempo.

En este artículo trataremos sobre la relación, entre existencia, movimiento y espacio, es decir la vida; su conexión con los ocho vasos maravillosos, los ocho trigramas y las ocho palmas del Ba Gua.

Si quisiéramos sintetizar el fenómeno de la vida como dos energías fundamentales, escogeríamos el fuego y el agua. Venimos del agua, de un intercambio de fluidos entre hombre y mujer, durante nueve meses nuestra vida se desarrolla en el agua y la mayor parte de nuestro peso corporal, un 70% son líquidos, pero a la vez la vida se caracteriza por el movimiento, el calor, la combustión del oxígeno en el interior de las células y esto es un proceso de fuego, todo ello hace que seamos seres vivos de agua-fuego. Además, el eje K'an-Lii, a través de sus meridianos correspondientes Yin y Yang Qiao nos ponen en relación con la Tierra, el Tiempo y los ciclos terrestres y la circulación de los líquidos en el cuerpo, como veremos más adelante.



Lii: “la luminosidad del fuego”.

El trigramma significa *estar adherido a algo, basarse en algo, claridad*. Como símbolo es el Fuego, que no tiene forma definida, sino que adhiere a las cosas que arden y así brilla en su claridad. Como el agua desciende desde el cielo, así el fuego asciende llameante desde la tierra. Mientras K'an simboliza el alma encerrada en el cuerpo, “Lii simboliza la naturaleza en su radiante transfiguración”.

Lo oscuro adhiere a lo luminoso y perfecciona así la claridad de lo luminoso. Todo lo que expande luz en el mundo, depende de algo a lo cual quedar adherido para poder alumbrar de un modo duradero (I Ching, libro de las mutaciones).

Lo oscuro adhiere a lo luminoso y perfecciona así la claridad de lo luminoso. Todo lo que expande luz en el mundo, depende de algo a lo cual quedar adherido para poder alumbrar de un modo duradero (I Ching, libro de las mutaciones).



K'an: “el abismo del agua”.

El trigramma significa *precipitarse dentro de algo, lo abismal*. Como imagen es el agua, que llega desde arriba y se pone en movimiento sobre la Tierra, en ríos o torrentes, favoreciendo que la vida surja por doquier. Aplicado al hombre representa el corazón, el alma encerrada en el cuerpo, lo luminoso contenido en el interior de lo oscuro, la razón. (I Ching)

el alma encerrada en el cuerpo, lo luminoso contenido en el interior de lo oscuro, la razón. (I Ching)

De forma natural, asociados a estos dos trigramas están los vasos maravillosos Yang y Yin Qiao.

Qiao significa: levantar los pies-ponerse de puntillas para ver mejor-en relación con los tobillos, los pies y la tierra.

Los dos canales tienen sus puntos de apertura en los tobillos, en el reino del agua, Yang Qiao en el punto 62V-Shen Mai (pulso del inicio) y Yin Qiao 6R-Zhao Hai (mar luminoso) y terminan en los ojos; Yang Qiao recorre el lateral del cuerpo y Yin Qiao va por la parte anterior; al conectar los tobillos y el cerebro, actúan sobre el sistema del equilibrio en el espacio y en el tiempo en relación con los ritmos sueño-vigilia.

Si el Cielo tiene la iniciativa de la creación y marca el orden natural de la vida, la Tierra lleva a cabo esta creación conectándonos con los mecanismos que nos enraizan.

El Cielo separa el Yin y el Yang para que la vida se ponga en movimiento; el espacio con sus distintas direcciones son diferenciaciones del Cielo sobre la Tierra. La Tierra reúne al Yin y al Yang para que la vida se concrete; y el tiempo está unido a la producción incesante de la Tierra, a su renovación y a los ciclos de la naturaleza. Los canales Qiao se hallan ligados a la Tierra y al tiempo, casan al Yin y al Yang, se encargan de cumplir la creación y nos enraizan.

"Por ello, estos dos meridianos, armonizan y equilibran la energía Yin y Yang, controlan los ritmos del sueño y la vigilia, regulan la circulación de los líquidos del cuerpo, participan en la motricidad y el sentido del equilibrio".

Cuando la energía en estos dos canales se encuentra alterada:

- Las personas se pueden mostrar rígidas, física y psíquicamente.
- A menudo mal implantadas sobre sus pies o en su pelvis. Faltos de enraizamiento.
- Obsesivas y se exteriorizan con dificultad.
- Con frecuencia se encuentran bajo una gran tensión en su vida y en el acto sexual, debido a su dificultad para juntar lo femenino con lo masculino.
- Cuando el Yang no puede juntarse con el Yin y permanece en la superficie puede producir acné y supuraciones.
- Trastornos con el sueño, dolores articulares.
- Problemas en el calentador inferior como esterilidades, cistalgias, dismenorrea o síndrome premenstrual.

¿Cómo equilibrar estos dos meridianos y sus energías desde el Chi Kung?:

Al tener sus puntos de apertura en los tobillos, todo lo que hagamos para activar esta zona y tomar conciencia de ella, beneficiará favorablemente a dichos meridianos, además por la relación tobillo-cerebro con el sentido del equilibrio, en Chi Kung se aconseja como ejercicio, caminar lenta y conscientemente para regular y equilibrar estas funciones. Cuando se activan, percibimos una agradable sensación de bienestar en el espacio y en el tiempo, una alerta permanente y un estado de calma interior.

También al ponernos de puntillas y sobre los talones actuamos en relación con los tobillos y reforzamos el equilibrio, así como en todas las prácticas que supongan enraizamientos y conectarse con la tierra a través de los pies.

Dentro de las ocho palmas del Ba Qua, las posturas que nos conectan con estas energías del fuego y del agua son:

Ba Gua del Fuego (Yang Qiao): de pie, con las rodillas desbloqueadas y los pies abiertos a la anchura de los hombros y las puntas ligeramente vueltas hacia el interior, atornillar sobre la planta del pie, relajar la zona lumbar y las ingles, alinear los tres Dan Tien: pelvis, pecho y cráneo, relajar los hombros y estirar suavemente la nuca, tomando conciencia de nuestra conexión con el Cielo y la Tierra.

Colocar las manos delante del pecho a la altura del esternón, con las palmas giradas hacia delante y ligeramente vueltas entre sí y hacia abajo, como si las calentáramos en una hoguera, con las axilas ahuecadas y los codos abiertos hacia fuera. La intención y la mirada en el ejercicio son de suma importancia; recordar que estamos en la energía del fuego y su luminosidad, el fuego que asciende llameante desde la tierra, por eso es importante instalarnos en la estructura de nuestro cuerpo, porque todo ello es nuestra tierra, la materia que adhiere al fuego, "lo oscuro que adhiere a lo luminoso y perfecciona así la claridad de lo luminoso".

"Lii es la naturaleza en su radiante transfiguración", así nuestra mirada surge luminosa y despierta a través de los ojos y el cuerpo entero se transforma en un fuego radiante que asciende hasta los brazos y sale por las palmas de las manos.

Una de las finalidades de este ejercicio es desarrollar la emisión del Chi a través de las manos (Fa Gong). El Chi como energía curativa, el fuego sanador.

En la inspiración la energía sube, en la exhalación emitimos el fuego a través de las manos.

(Usar respiración taoísta, elevando el perineo en la fase de inspiración y relajarlo en la exhalación, salvo si existen problemas cardíacos o de hipertensión, en cuyo caso hacerlo con respiración natural).

Ba Gua del Agua (Yin Qiao): la puesta en posición es como en el ejercicio anterior, salvo que las manos se colocan a la altura del Dan Tien inferior, con las axilas ahuecadas, las palmas frente a frente y las puntas de los dedos hacia la tierra buscando lo insondable, el abismo del agua, la intención es

conectar con lo más profundo de nuestro ser, la mirada se dirige hacia el interior del corazón y desde ahí hacia el Dan Tien inferior para “encontrar lo luminoso dentro de lo oscuro”; en esta posición dejar que la energía descienda por Yin Qiao Mai y el canal de riñón hacia la profundidad de la tierra, precipitándonos en un abismo sin fin, como un viaje iniciático hacia esa luz que brilla en el corazón de la tierra y en el corazón del ser humano. La respiración es natural

Realizar los ejercicios por un tiempo mínimo de tres a cinco minutos, cuanto más mejor.

Janú Ruiz
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com