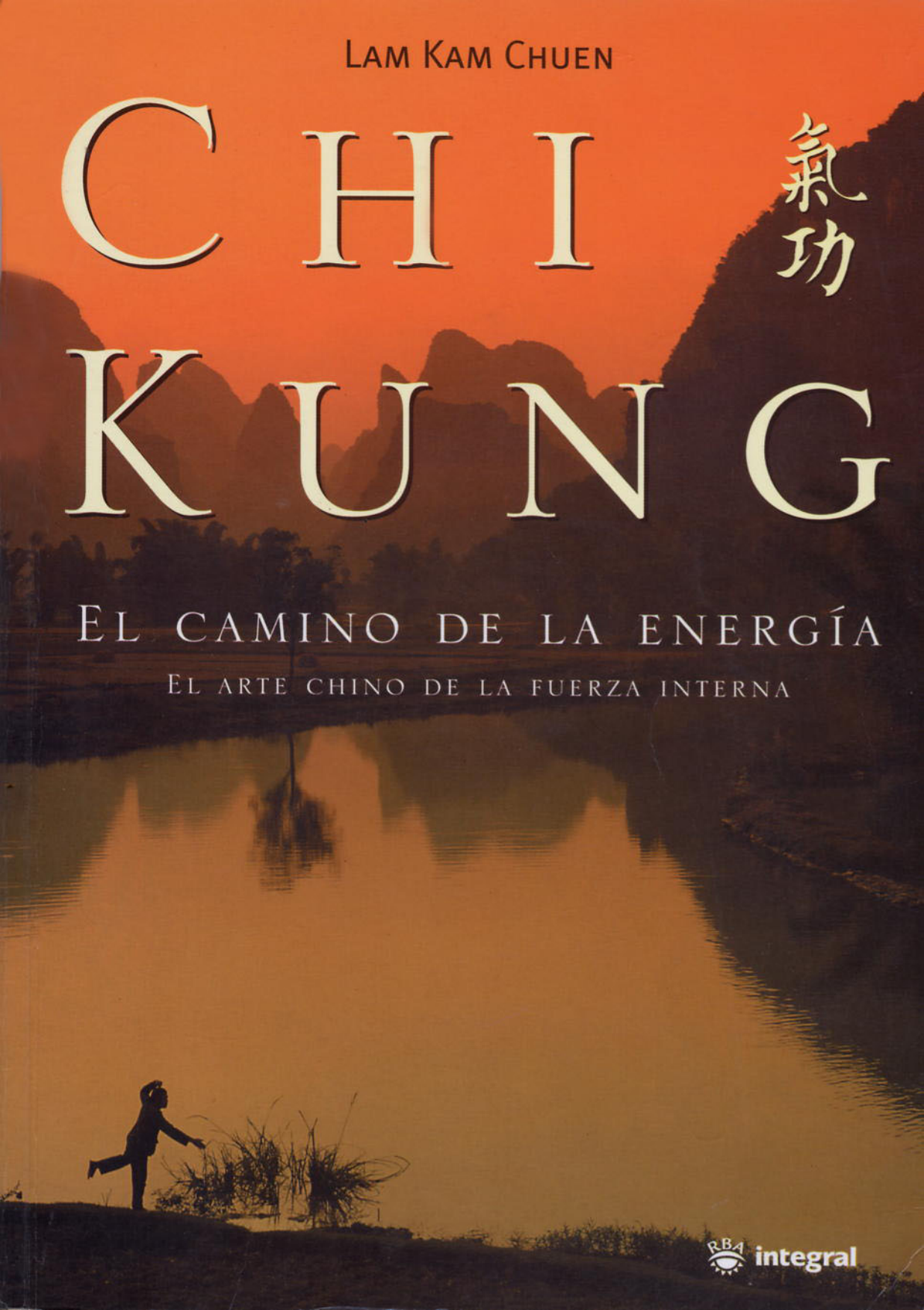


LAM KAM CHUEN

CHI KUNG

The background of the cover is a serene landscape at sunset or sunrise. The sky is a deep orange, and the water in the foreground is calm, reflecting the sky and the silhouettes of the mountains. In the bottom left corner, a person is silhouetted against the water, performing a martial arts pose. The overall mood is peaceful and contemplative.

氣功

EL CAMINO DE LA ENERGÍA

EL ARTE CHINO DE LA FUERZA INTERNA

LAM KAM CHUEN

CHI KUNG 氣功

EL CAMINO DE LA ENERGÍA

EL ARTE CHINO DE LA FUERZA INTERNA

Las técnicas, ideas y sugerencias de este libro no pretenden ser un sustituto de un tratamiento médico adecuado. Hay que consultar con un médico cualificado cualquier cuestión relacionada con la salud, la alimentación y la medicación.

Chi Kung

Título original: *The Way of Energy*

Autor: Lam Kam Chuen

Diseño: Gail Langley

Fotografías: Fausto Dorelli

Ilustración: Paul Beebee

Dirección: John Pearson y Patrick Nugent

Traducción: Tau Traductors

Edición: Oriol Molas y Josan Ruiz

Diseño de cubierta: Jordi Salvany

Fotografía de cubierta: FPG

© Gaia Books Limited, 1991

Se establecen los derechos de autor del Maestro Lam Kam Chuen de acuerdo con las secciones 77 y 78 del Acta de Derechos de Autor, Diseños y Patentes del Reino Unido de 1988.

© RBA Libros, S.A., 1999

Pérez Galdós, 36 – 08012 Barcelona

www.rbalibros.com / rba-libros@rba.es

4ª edición, junio de 2002

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Ref.: SL-115 / ISBN: 84-7901-317-6

Depósito legal: B-19.428-2002

Impreso por Gayban Gràfic, S.L., Barcelona

Cómo utilizar este libro

Este libro te ayudará a dominar el sistema básico Zhan Zhuang de ejercicios Chi Kung de energía interna. Las instrucciones están basadas en la experiencia de muchos maestros y de sus alumnos.

La Primera Parte te introduce en los ejercicios de calentamiento y los dos primeros ejercicios de pie, y resume las sensaciones que puedes sentir cuando empieces o progrese a un nuevo nivel. La Segunda Parte te lleva al nivel intermedio, con una serie de ejercicios de calentamiento más enérgicos y tres posiciones de pie. Las cuatro posiciones más avanzadas se presentan en la Tercera Parte, a la vez que los «ejercicios de mentalización», que son técnicas de visualización utilizadas para mejorar la eficacia de las posturas. La Cuarta Parte explica cómo se puede incorporar el Zhan Zhuang en la vida cotidiana. El último capítulo se centra en el autotratamiento de indisposiciones poco importantes.

Las técnicas presentadas en este libro son asequibles para gente de todas las edades y niveles de forma física. El Capítulo 9 presenta programas para los que empiezan a practicar el Zhan Zhuang en diferentes etapas de la vida, por ejemplo, la gente de mediana edad y los más ancianos. Es importante seguir los consejos para cada uno de los ejercicios y no saltarse nada e intentar algo demasiado avanzado para el lector.

Al contrario que los sistemas para mantenerse en forma que establecen regímenes fijos, el Zhan Zhuang permite la individualidad. Puedes progresar a tu ritmo, trabajando cuidadosa y sistemáticamente cada uno de los ejercicios, siguiendo las líneas marcadas en las tres primeras partes de este libro. Una vez te sientas cómodo realizando los ejercicios, podrás crear una rutina diaria a tu medida, inspirándote en las posiciones y las técnicas que hayas aprendido.

Como en cualquier otro sistema de ejercicios, es esencial una práctica regular. No tiene ningún sentido tener prisa, buscando resultados inmediatos. El Zhan Zhuang actúa sobre tus pautas de energía interna y normalmente no manifiesta los resultados externos hasta después de unos pocos meses. Si practicas estos ejercicios como parte de tu rutina diaria, seguirás desarrollando tu energía interna durante toda la vida.

Los dibujos y fotografías de este libro han sido supervisados por el Maestro *Lam Kam Chuen*. Si puedes encontrar a un instructor cualificado, este libro será un recurso permanente para tu entrenamiento.

ATENCIÓN

Las posiciones 6 a 9 (véase las páginas 104 a 119) tienen un fuerte efecto sobre el sistema circulatorio y hacen subir la presión sanguínea. Intenta estas posiciones sólo si tu médico afirma que tu nivel de presión es normal.

Contenidos

Cómo utilizar este libro	5
Prólogo	8
Introducción	11
Primera Parte	23
Capítulo 1 Aprender a estar de pie	25
Capítulo 2 Respiración y relajación	41
Capítulo 3 Movimiento interno	51
Segunda Parte	61
Capítulo 4 Prepararse para la energía	63
Capítulo 5 Crecer como un árbol	83
Tercera Parte	101
Capítulo 6 Raíces y ramas	103
Capítulo 7 Ir más allá	123
Cuarta Parte	139
Capítulo 8 La energía en la vida diaria	141
Capítulo 9 El ciclo de la vida	159
Capítulo 10 Cuidar de uno mismo	173
Índice	189
Bibliografía	191

PRÓLOGO

por el

Profesor Yu Yong Nian

Miembro Honorífico del Consejo de la

Asociación de Ciencia Chi Kung de la República Popular China

y consejero de la Asociación Chino-Americana de Chi Kung

Durante siglos el arte de la fuerza interna era un secreto celosamente guardado en China. Este arte que abarca todas las artes marciales duras y blandas, incluyendo el Tai Chi y el Chi Kung, sólo actualmente está siendo desvelado, tanto en mi país como en el resto del mundo.

Mi experiencia de los extraordinarios beneficios del estilo Zhan Zhuang del ejercicio Chi Kung se extiende a lo largo los últimos 50 años, tiempo durante el cual he estudiado su aplicación en hospitales y clínicas de toda China. Personas de todas las edades acudían para tratarse enfermedades que a menudo ni la medicina occidental ni la medicina tradicional china podían curar: hipertensión, artritis, ciertos tumores y otras enfermedades crónicas de los aparatos respiratorio, cardiovascular y nervioso. Pero ha llegado el momento de poner este sistema de medicina preventiva y terapéutica a disposición de todo el mundo. *El Camino de la Energía* representa una aportación única para comprender la salud y el potencial que son un patrimonio natural de todos los seres humanos. He tenido el placer de poder colaborar en este libro con el Maestro **Lam Kam Chuen** de Hong Kong. Como cualificado practicante de la medicina tradicional china, ha contribuido a mi propia experiencia como cirujano en la tradición médica occidental, tanto mediante sus investigaciones sobre el antiguo estudio del Chi (energía vital) como con sus años de trabajo clínico curando a gente con problemas óseos, nerviosos y musculares. Es extraordinario encontrar a un auténtico maestro de un arte antiguo. Desde los 12 años de edad, Lam Kam Chuen ha dedicado su vida al fortalecimiento y curación internos del cuerpo humano. Desde esa temprana edad, ha estudiado bajo la tutela de maestros de Hong

Kong, Taiwan y China, abarcando una serie de estudios tradicionales que incluyen la fitoterapia, las artes marciales, las grandes filosofías religiosas de la cultura china y ópera china clásica. Es uno de los expertos mejor preparados y con unos conocimientos más profundos en el arte de la curación y el estudio de la fuerza interna que en la actualidad practica y enseña en Occidente. El Maestro Lam es el fundador de la primera y única clínica de este tipo en Europa para tratar a la gente sobre la base de este poderoso y profundo sistema natural. La clínica, abierta en 1991, se encuentra en el corazón del barrio chino londinense.

El Maestro Lam invitó a uno de sus alumnos, **Richard Reoch**, a trabajar conjuntamente en la creación de *El Camino de la Energía*, el primer libro de referencia sobre Zhan Zhuang para los lectores occidentales. Nacido en una familia budista de Canadá en 1948, Richard Reoch formó parte de un pequeño grupo que empezó a estudiar Zhan Zhuang con el maestro Lam en la década de los ochenta. Después de trabajar juntos durante más de un año, e inspirándose en los propios conocimientos del Maestro Lam, su biblioteca de textos chinos, sus trabajos médicos en Occidente y la experiencia de sus alumnos y pacientes, han destilado toda una cultura y una manera completamente distinta de entender a los seres humanos de forma comprensible para la mentalidad occidental.

Este libro es un gran logro, y me encanta pensar que *El Camino de la Energía* será leído en muchos países e idiomas diferentes de todo el mundo. Confío en que todo el mundo que tenga la oportunidad de estudiarlo obtenga la recompensa de su inmenso tesoro oculto.

Yu Yong Nian
Noviembre 1990

于永年
一九九〇年十一月

INTRODUCCIÓN

A primera hora de la mañana, antes de que empiece el tumulto de la vida diaria, gente china de todas las edades comienza la jornada realizando ejercicios tradicionales en los parques y bosques del sitio en que viven. Puedes ver a algunos efectuando ejercicios rítmicos de estiramiento; otros practican las artes marciales. Algo que se observa con frecuencia es el Tai Chi Chuan, el exquisito ejercicio lento, una de las artes marciales blandas, que desarrolla y relaja todo el cuerpo. La primera vez que observas a tanta gente, algunos entrados en los ochenta y otros en la tierna juventud, entrenando juntos de forma apacible bajo los árboles, es uno de esos momentos que no se olvidan nunca.

Pero si te fijas más, puedes descubrir algo todavía más remarcable. Entre todas esas formas en movimiento, aquí y allá verás algunas figuras que captarán tu atención. Son como los mismos árboles. Están plenamente vivos, pero completamente quietos.

Aunque no hay ningún movimiento perceptible, están plenamente dedicados a una de las formas más agotadoras y poderosas de ejercicio que se haya desarrollado jamás. Está tan plenamente centrada en un profundo crecimiento interno que literalmente requiere que estés quieto como un árbol. En chino se lo denomina Zhan Zhuang, «estar quieto como un palo», o «estar quieto como un árbol». Se pronuncia «Jan Jong», o en el sur de China «Jam Jong». Este es el sistema al que te va a introducir este libro.

Como un árbol con sus profundas raíces, su poderoso tronco, y sus grandes ramas que se extienden hacia el cielo, te parecerá que eres inmóvil. En realidad estarás creciendo en tu interior. Este sistema de salud, que previamente se había mantenido en secreto, ahora está atrayendo una considerable atención internacional y un riguroso examen científico. Los resultados son inequívocos: una inmunidad fortalecida, un tratamiento eficaz de enfermedades crónicas, altos niveles de energía diaria y la regeneración natural del sistema nervioso.

El sistema Zhan Zhuang de ejercicios de energía coge a la mayoría de la gente totalmente por sorpresa puesto que, aunque se trata sin duda de un sistema energético de ejercicios, no implica virtualmente ningún movimiento. Al contrario que casi todos los otros métodos de ejercicio, que consumen energía, este sistema de hecho genera energía. ¿Cómo es posible? La respuesta yace en la naturaleza de la energía en el cuerpo humano: cómo se produce y cómo se mueve dentro del cuerpo.

TU ENERGÍA NATURAL

Nuestros cuerpos están llenos de energía, pero se encuentra bloqueada en nuestro interior. Nacemos rebosantes de vida, sin embargo cuando envejecemos se nos agota la vitalidad.

El Zhan Zhuang es un ejercicio único que revierte este proceso de decaimiento. Desarrollado en China, este ejercicio crea y libera un extraordinario flujo de energía natural que se encuentra latente en nuestro interior, y eleva el cuerpo y el alma hasta niveles altos de salud.

La energía de nuestros cuerpos es tan natural y tan espontánea que casi nunca nos paramos a pensar sobre ella. Es como el ritmo constante de nuestros pulmones y la circulación incesante de nuestra sangre. Cada segundo tienen lugar millares de reacciones químicas e incontables impulsos eléctricos pasan a través de todas las partes de nuestro sistema. Además de eso, todos formamos parte del flujo de energía que hay a nuestro alrededor. Las intrincadas redes de energía de nuestro cuerpo forman parte de la energía del mundo natural. Somos como un campo de energía electromagnética del universo en miniatura.

ORÍGENES DE LA ENERGÍA

Empezamos con la fusión de energías vitales de nuestros padres. Desde el momento de la concepción, nace una nueva forma de vida que empieza a crecer. Flotando sin esfuerzo en el fluido de la matriz, obtenemos nutrición, protección e inmunidad. Nos movemos al ritmo del cuerpo de nuestras madres. El sustento fluye hacia nuestro interior a través del cordón umbilical que está en el centro de nuestro ser en formación.

Pero desde el momento del nacimiento experimentamos cambios radicales. El sustento que previamente recibíamos en la matriz ahora debe provenir de alguna otra parte. Nos vemos obligados a obtenerlo por nosotros mismos mediante nuestros pulmones, boca, sentidos y músculos.

Con el paso del tiempo, incluso la forma en que respiramos empieza a cambiar. Al principio respiramos de forma natural, moviendo el vientre como si todavía estuviéramos centrados alrededor del cordón umbilical. Pero cuando crecemos, el centro de respiración sube gradualmente por el torso, por lo que al final de la infancia la mayoría de la gente cree que controla su respiración con los músculos del pecho. Poco a poco, el mero hecho de mantenerse vivo causa tensión en el pecho, hombros, cuello, y cerebro.

Desde el momento en que abrimos por primera vez los ojos como recién nacidos, nuestras vidas se llenan de movimiento. Vemos todo lo que nos rodea en constante acción. Nuestros cuerpos experimentan continuamente tensión nerviosa y muscular de uno u otro tipo. Nuestras mentes se ven atraídas interminablemente en una u otra dirección. Incluso mientras dormimos,

«¿ME ESTÁN TOMANDO EL PELO?»

La primera vez que alguien me dijo que me estuviera quieto como un árbol no le creí. En esa época tenía veintipocos años. Había crecido en Hong Kong y me había preparado para ser un doctor chino tradicional. Desde que tenía 12 años había estudiado artes marciales y había participado en varios torneos. Según el criterio de la mayoría de la gente se podría considerar que era un buen artista marcial y que estaba físicamente en forma. Y ahora alguien me decía: «Si quieres aprender la verdad, deberías quedarte quieto sin moverte». Parecía que no fuera nada, pero lo intenté. No podía creerlo. Fuera lo que fuera lo que estaba pasando, era mucho más agotador que cualquiera de las incontables horas de duros ejercicios físicos que había pasado durante mi juventud.

Durante varios años después, intenté encontrar a algún maestro competente de Zhan Zhuang. Cuando lo conseguí, sólo me dijo una cosa: «estate quieto sin moverte». Hice muchas preguntas, pero no obtuve respuesta. Me dijo: «Tú hazlo». Durante un año eso fue todo lo que me enseñó. Me empecé a preguntar: «¿Soy estúpido? ¿Me están tomando el pelo?» Pero continué practicando todos los días y después de un año, cuando mi profesor vio que estaba preparado para estar quieto de aquella forma, empezó a explicármelo todo. Lentamente empecé a comprender lo que estaba pasando en mi interior. Empecé a comprender mi propia fuerza interna. Todos mis planteamientos cambiaron, incluso mis planteamientos acerca de las artes marciales. Luego, puesto que seguía con mis prácticas de medicina china tradicional, me dijo que contactara con el Profesor Yu Yong Chian, un dentista y maestro Zhan Zhuang de Pekín, quien, a su vez, había estudiado con Wang Xiang Zhai, el Gran Maestro de Zhan Zhuang en su forma moderna. Después de una larga correspondencia, finalmente nos encontramos y pude entrenarme a sus órdenes y aprender no sólo el sistema de ejercicios sino también su aplicación en las artes curativas. Actualmente, incluso tras todos estos años de entrenamiento y de estudio, comprendo exactamente lo que deben pensar al principio mis alumnos cuando les enseño como estar quietos y luego les digo: «Vosotros hacedlo». Y pienso para mí: «Hace años no creía nada de esto. Parece un desafío a todo lo que se nos ha enseñado a pensar». Pero sé que es la verdad. ¡Sólo espero que haya más gente con la suficiente paciencia como para darse cuenta!