

# Revisiones bibliográficas y de medios audiovisuales

## **Chi Kung. Gimnasia terapéutica china**

Por Nguyen Van Nghi  
Madrid: Mandala, 2009.  
110 páginas,  
19x13 cm. Ilustraciones.  
I.S.B.N.:  
978-84-8352-129-8 ● 10 €.

Disponible en:  
Mandala Ediciones  
C/ Tarragona, 23  
28045 Madrid (España)  
Telf.: +34 914 678 528  
Fax: +34 915 480 326  
E-mail: info@mandalaediciones.com  
<http://www.mandalaediciones.com>.

*Revisión por Joan Prat González*

La obra que hoy traemos a revisión comienza con un preámbulo que firma Fermín Cabal, en el que define la medicina tradicional china, citando técnicas como la acupuntura, la fitoterapia, la digitopuntura, la macrobiótica, etc. Todas ellas son técnicas que eliminan los dolores, actuando también y fundamentalmente en un ámbito preventivo para evitar que surjan las enfermedades; todo ello a través del cultivo de la energía, restaurando los desequilibrios y potenciando las defensas orgánicas para llegar a la armonía. En esta línea, debemos considerar el qigong (o chi kung) como una auténtica medicina preventiva.

Según se señala en la propia obra, este libro fue el primero del doctor Van Nghi que se publicó en español (Editorial Cabal, 1980). Los movimientos de qigong que muestra el libro están basados en la acu-

puntura, campo de especialización del doctor Van Nghi, en el que ha investigado para llegar a especificar los resultados de los diversos tratamientos, analizando el “cómo y por qué” pueden estos llegar a ser efectivos. Así, es un libro científico, donde se enseña a estimular las zonas a tratar, el control de la respiración y el control de la alimentación. La edición está acompañada de pequeños gráficos muy clarificadores, utilizando un lenguaje al alcance de los profesionales y del público en general.

Tras una breve introducción, el libro muestra dos partes bien diferenciadas, cada una de ellas desarrollada con detenimiento; la primera parte se centra en la gimnasia energética, mientras que la segunda trata de sus aplicaciones.

En la primera parte del libro, esto es, la gimnasia energética, el doctor Van Nghi explica la gimnasia estática, que subdivide en gimnasia postural, educación de la voluntad, y el control respiratorio. En la enseñanza de la gimnasia postural hace hincapié en las técnicas orientadas a alcanzar la estabilidad, el bienestar y el confort. Distingue tres clases de posturas: las posturas alargadas o acostadas, las posturas sentadas y las posturas de pie. Dentro de esta definición incluye (con gráficos) dos formas de acostarse (sobre la espalda o sobre el costado), tratando con estas posturas disfunciones hepáticas, renales, gástricas, etc., señalando las ventajas e inconvenientes de utilizar cada postura. En las

posturas sentadas, expone las ventajas y dificultades de dos formas de sentarse (sentado en una silla y sentado con las piernas cruzadas). También realiza una buena descripción de la postura de pie, detallando la forma correcta de mantener dicha postura.

Es importante destacar la muestra y definición que se hace en el libro de las posturas, ya que se trata de un elemento esencial para un buen trabajo de qigong. Pocos autores le dan la suficiente importancia y enseñan tan detalladamente las ventajas y las contraindicaciones de cada postura, que pudiéndolas llamar iniciales, son la base del buen desarrollo del qigong y la meditación; claro está, una buena postura de pie ayuda a entender y relajar el cuerpo para la práctica de las artes marciales. Y así, el autor da una buena referencia de la postura para hacer qigong, basándose en la salud o enfermedad del practicante, explicando claramente cómo una mala postura acostada puede producir cefaleas, y cómo una mala postura de pie puede producir fatiga y dolores articulares. En definitiva, que algo tan básico como la postura que se adopte al hacer las prácticas no debería descuidarse. El no llevar la atención primaria a estas posturas conduce a la mala práctica, por lo que esta parte del libro es una buena recomendación tanto para principiantes como para practicantes habituales.

El siguiente punto que trata la obra es la educación de la voluntad, haciendo una clara referencia al control del

reposo mental para aumentar el rendimiento físico, y a elaborar buenos pensamientos para edificar un practicante voluntarioso, energético y virtuoso. En este apartado ofrece una clara descripción de las categorías de los pensamientos, y las dispersiones y mal rendimiento que causan los pensamientos parásitos. Define claramente las características de la educación de la voluntad y los métodos a utilizar, tales como la relajación, la vigilancia de las distintas partes del organismo y el control de la respiración –aquí estamos ya en el siguiente punto de esta parte de la obra–, todas ellas con unas referencias impresionantes y gráficos que muestran los procesos a seguir apoyado con una buena base de la medicina tradicional china, con ilustraciones donde se aprecian claramente los trayectos energéticos en cada uno de los procesos que define para el desarrollo de cada ejercicio, diferenciando claramente el cuerpo por segmentos a tratar en el desarrollo del qigong. En las pautas que marca el autor en la vigilancia, con puntos muy determinados para tratar dolencias tales como la fiebre, el alcoholismo, las cefaleas, como en el apartado del control de la respiración, hay todo un proceso detallado para la buena comprensión de cómo funciona el organismo y tratar la salud a nivel sobre todo preventivo.

En la segunda parte del libro, dedicada a la gimnasia cinética o dinámica, el autor agrupa un conjunto de ejercicios basados sobre todo en

el automasaje, donde enseña a tratar diferentes dolencias, haciendo una clara referencia a los puntos acupunturales utilizados por los médicos orientales, y que se estimulan mediante técnicas como la presión, la percusión, la punción, las caricias, las fricciones, las rotaciones o los masajes. Avanzando en esta parte de la obra, se detalla cómo tratar mediante el qigong enfermedades como el asma, la úlcera, la hipertensión, la depresión, tuberculosis pulmonar, etc. También establece un programa de ejercicios y pautas a seguir, mostrando lo que se debe hacer para evitar lesiones y enfermedades, y para recuperar la salud o prevenir el deterioro de la misma.

Siendo un libro poco extenso, cubre sin embargo muchas lagunas. Todo lo que hay en él referenciado es una joya para las artes marciales internas, dando comprensión a partes de ejercicios que pasan desapercibidos por el practicante. Además, es una guía clara para quién quiera iniciarse en el trabajo del *qi* (energía interna), sin tener conocimiento alguno, ya que hace una definición clara y bien argumentada de cada uno de los procesos a seguir para utilizar su sistema de entrenamiento dirigido a la salud física, mental y espiritual de los practicantes.



### **Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua**

Por Lu Shengli

Barcelona: Paidotribo,

2009 (1ª ed.).

305 páginas.

27,5x21,5 cm. Ilustraciones.

I.S.B.N:

974-84-8019-170-8 ● 35 €.

Disponible en:

Editorial Paidotribo

Polígono Les Guixeres  
c/ de la Energia, 19-21  
08915- Barcelona  
Telf.: +34 93 323 33 11  
Fax: +34 93 453 50 33  
Email: paidotribo@paidotribo.com  
http://www.paidotribo.com

Revisión por Juan Carlos Serrato Rodríguez

Este libro que nos presenta el maestro Lu sobre las artes marciales internas (*neijia quan*) es en general una buena interpretación de textos clásicos y sistemas de entrenamiento para alcanzar un nivel técnico adecuado pero prudente. Se denota que el libro es una dedicatoria al gran maestro Wang Peisheng, una leyenda de las artes marciales chinas (*wushu*) que dejó un gran legado de conocimientos con su estilo de taiji de la familia Wu. En este libro podremos apreciar unas curiosas fotos antiguas suyas sobre algunos estilos de práctica que se comentan en el libro.

En el prefacio de la obra, Lu Shengli relata una serie de interesantes anécdotas, introduciéndonos en las técnicas de *neijia quan* a través de sus vivencias y explicaciones sobre su maestro y otros maestros, o cómo las enseñaban en el pasado. También detalla que su intención con este libro es ayudar a los interesados en las artes internas, aconsejando unos entrenamientos duros para poder evolucionar adecuadamente en este arte tan antiguo.

En el capítulo primero el autor aborda la historia general de las artes marciales internas, interpretando el *waijia* y el *neijia quan* según textos anteriores de otros maestros o de forma generalizada. El apartado de técnicas básicas

(utilizar *jing* –energía– externo o *jin* interno) me parece muy interesante, aunque algunos conceptos de la traducción al castellano se podrían mejorar para su interpretación por parte de los aficionados o practicantes.

Sobre la historia de los estilos internos, la obra detalla la historia del *xingyi quan* con una gran documentación al respecto del estilo desde sus orígenes, y que agradecerá mucho el lector, ahondando en el árbol genealógico de este estilo con una buena interpretación. Además aporta las características básicas del estilo, con sus prácticas y fundamentos filosóficos, que cualquier estilo interno chino transmite antes y durante los entrenamientos de los alumnos.

Siguiendo con la historia de los estilos internos, comenta largamente los orígenes del *taijiquan* y sus diferentes ramas iniciales, aunque ya sabemos de las grandes lagunas o dudas existentes sobre este hecho y sobre sus primeros fundadores. No obstante, describe unas buenas anécdotas de maestros y sus avatares. Recurre asimismo a las familias del *taijiquan* más modernas, desde los Chen, Yang, Wu, Hao (o Wu) o Sun.

En las características y principios básicos del taiji y del bagua zhang, el maestro Lu recurre ya a textos filosóficos taoístas que se han ido escribiéndose generación tras generación, para interpretar mejor las prácticas internas de estos estilos de *neijia quan* de origen taoísta, desde el diagrama de *taiji* (*taijidu*) a los conceptos del yin y yang (los opuestos que se complementan en la práctica de las formas y en el aspecto interior de las personas para mejorar su salud). Estos conceptos filosó-

ficos que expone el maestro Lu serán de difícil asimilación o interpretación para los occidentales en general, pues en general habla sobre métodos de ejecución y realización. Del mismo modo, para interpretar el movimiento de bagua es normal que el autor recurra a los ocho trigramas y sus formas de cambio, así como al principio de cambio del *Iching*, hecho que puede presentar igual dificultad de entendimiento para los occidentales.

El segundo capítulo ofrece un apartado muy interesante para los practicantes y que se echa de menos en muchos libros, ya que estos son conceptos preliminares en Oriente, como es el uso de las manos o técnicas de las manos y sus diferentes formas, mostrándonos un gran bagaje de aplicaciones. Esto mismo se realiza con las posturas, las piernas y el cuerpo en general. Los siguientes capítulos, hasta completar un total de cinco, profundizan en los elementos técnicos de estos estilos, comenzando por el entrenamiento básico del *wushu* (capítulo tercero), para seguir con la descripción y aplicaciones de la forma de las dieciséis posturas (capítulo cuarto), y finalizar con las aplicaciones de los estilos (capítulo quinto). Todos estos capítulos están profusamente ilustrados y correctamente descritos, lo que ayudará al lector a hacerse una mejor idea de los movimientos que se describen.

Quizá lo que pueda confundir un tanto al lector en este libro es que el autor siempre une los tres estilos –*xingyi*, *taiji* y *bagua*– en sus explicaciones, y a veces no se diferencia sobre qué estilo se está leyendo. Asimismo, en el capítulo cuarto las técnicas