



La importancia de la respiración

Autor: Gene Ching por Kungfumagazine, traducción Johan Duquet

Según el monje “Shi GuoLin” la auténtica cultura de Shaolin no es solamente gong fu o budismo, sino una combinación de ambos.

Algunos sabrán que existe la combinación pero pocos entienden realmente la verdadera unión que es **el “Chan” gong fu.**

Shi Guolin ve **la respiración como el primer paso del entrenamiento** porque al respirar ajustamos y equilibramos nuestro cuerpo en preparación de los movimientos.

Durante la inspiración ajustamos nuestra postura en preparación de futuras acciones y entonces en la mayoría de las formas **inspiramos al entrar una postura.** Esto es el **proceso de ajustar el cuerpo.** Cuando ejecutamos **un movimiento hasta su final expiramos.** Esto es el **proceso del uso de energía.**

En ausencia de equilibrio, los ajustes corporales y el uso nuestros movimientos resultan antinaturales y artificiales.

Shi Guolin lo formula así: **“Visto que el “qi” es la esencia de la vida y fluye a través del universo, los movimientos básicos del qi como dentro y fuera, arriba y abajo, contraer y expandir son también los elementos básicos de la respiración.”.**

La respiración es para el cuerpo lo que es el viento para el universo. Si una zona padece de viento, el aire se estanca y se pudre. Lo mismo puede ocurrir en nuestro cuerpo. La acción de respirar por si solo ya es un movimiento.

Reconocer la respiración como movimiento en la forma requiere concentración pero es esencial. **La respiración** no es un movimiento lineal, no es sencillamente cuestión de subir y bajar, mas bien **se parece a una curva “S”.**

Con la inspiración imagina que el pecho expande y el abdomen se contrae creando una “S” con la parte superior hinchada.

Al expirar piensa que el pecho se contrae y el abdomen se expande resultando en una “S” con la parte inferior mayor en volumen.

Si combinamos ambas curvas “S” podemos formar el Yin Yang. “La mente guía al qi y el qi guía al cuerpo, manejamos nuestros movimientos por la **respiración.**” comenta Shi Guolin.

Una de las maneras principales para concentrar y equilibrar nuestro qi es respirar porque nos permite ajustar, centralizar y canalizar el qi. Para aprender gong fu y qi gong uno aprende **posturas que tienen como función ayudarte a respirar y practicar la canalización del qi.**

Para entender la importancia de la respiración hay que reconocer los tres estadios

1. **La respiración natural**
2. **La respiración profunda**
3. **La respiración natural**

Es importante saber que **la primera y la ultima no son la misma.**

Anterior a la practica de gong fu o qi gong uno usa la respiración natural pero **cuando se da cuenta de la importancia de la respiración natural y practica según estos conocimientos ella cambia.**

Debido al uso de las posturas y la capacidad de canalizar el qi se puede transportar más oxígeno dentro del cuerpo que lo hace más fácil concentrar y equilibrar el qi.

El cuerpo se puede separar en tres secciones que a su vez también se dividen en 3 secciones siendo **raíz, medio y extremo.**

Las tres secciones del cuerpo son las piernas como raíz, el tronco como medio, y los brazos como extremo.

Las piernas se dividen en cadera (raíz), las rodillas (medio) y los pies (extremo)

El tronco consta del abdomen (raíz), pecho (medio) y cabeza (extremo)

Los brazos se dividen en los hombros (raíz), los codos (medio) y las manos (extremo).

Utilizamos nuestra respiración para concentrar el qi y aprender a canalizarlo hacia nuestros extremos. **Podemos entrenar los movimientos de forma lento para acentuar este proceso usando las posturas y la respiración para canalizar y concentrar el qi.**

Cada vez que iniciamos un movimiento inspiramos para ajustar el qi y al ejecutarlo expiramos para guiarlo. Por ejemplo en una patada concentramos el qi de la raíz siendo la cadera, recogemos la pierna usando la rodilla que es el medio para dirigir el qi al inspirar. El resultado es la patada con el extremo/el pie hacia donde canalizar el qi al expirar.

En la práctica usamos la respiración profunda y hacemos movimientos despacio para prestar atención a esta canalización del qi. De esta manera conseguimos el equilibrio entre movimientos, qi y respiración natural cuando hacemos los movimientos rápido. Es **el mismo concepto básico que se ve en todas las artes marciales: lleno/vacío, abierto/cerrado y rápido/lento.**

La respiración profunda puede enfocar nuestra fuerza y mantener el equilibrio de lleno/vacío, abierto/cerrado y rápido/lento. La función de la respiración es mantener todo en balance y este equilibrio se ve en las posturas.

Sin control sobre la respiración resultará imposible conseguir el control absoluto sobre nuestros movimientos y sin control sobre la respiración y los movimientos es imposible entrenar la mente. En Shaolin hay una verdadera combinación de entrenar la mente, la respiración y el cuerpo.

Respirar es algo esencial para la vida y es una de las claves en dominar cualquier arte marcial. La respiración tendría que ir a un ritmo constante para mantener la mente concentrada y los movimientos corporales correctos. El monje Shi Guolin hace la comparación con una persona enfadada que suele respirar más “pesado” soplando y suspirando lo que inhibe tener una mente clara y malgasta energía porque el cuerpo, la mente y la respiración no están en equilibrio.

Nuestro error en el aprendizaje del **control sobre la respiración** es pensar que la tengamos porque aunque sea una función de cada día es **una de las más difíciles de enseñar.** No importa la

cantidad de veces que practiques tus formas, si no respiras correctamente no te traerá muchos beneficios. Una forma de respirar incorrecta no solo puede causar mayor cansancio, también puede impedir los correctos movimientos corporales. Esta es la razón por la que hay que ver la respiración como otro paso o movimiento de la forma.