



“LIU HE” O SEIS ARMONÍAS

Autor: Naomi Lee, traducción Johan Duquet

Cuando se habla de artes marciales se suele hacer la separación entre las artes internas y las externas porque se piensa que son muy diferentes. En realidad **entrenar solamente lo externo o solamente lo interno es una práctica de gongfu demasiado limitado**.

"Liu He" significa las seis armonías o las **seis combinaciones de las partes del cuerpo, 3 son internas y 3 externas. La combinación más complicada es entre “Xin” y “Yi” o entre corazón y mente/intención.**

Cuando se consigue combinar las seis secciones del cuerpo en armonía pueden generar una tremenda fuerza.

Las combinaciones externas son:

1. **Manos y Pies**
2. **Rodillas y Codos**
3. **Cadera y Hombros**

Por el entrenamiento de los movimientos tradicionales de Shaolin uno tendría que aprender a combinar las tres secciones del cuerpo y con suficiente practica **saber como moverlo como una sola unidad**. Entonces será difícil para un oponente ganar por su entrenamiento práctico. Este aspecto físico ayudará a generar y guardar más qi en el cuerpo lo que le prepara a uno para el entrenamiento interno.

Las combinaciones internas son

1. **“Xin” y “Yi”** ((Mente/corazón y intención)
2. **“Yi” y “Qi”** (Intención y energía/respiración)
3. **“Qi” y “Li”** (energía/respiración y fuerza)

El aspecto más importante del entrenamiento interno es el de la mente y la intención. Formulado de otra forma quiere decir que **hay que unir su intención al Qi y estar concentrado en cada movimiento.**

Como muchos saben el Qi Gong es el arte de la respiración y que existen muchas teorías similares aunque la practica puede variar.

En general la gente no suele completar su respiración, algo que se puede conseguir al **respirar por el “dantian” o abdomen guiando más oxígeno hacia los órganos**, lo que activa a los nervios para ser más sensitivos y hacer el sistema inmunológico más fuerte para protegerse de enfermedades. De esta forma el cuerpo puede generar más energía/fuerza y es el porque de que

alguna gente se cure con el qi gong de una enfermedad cuando la medicina convencional no consigue ayudar.

En el entrenamiento del Shaolin tradicional hay algunos métodos avanzados y formas para la práctica interna como por ejemplo “Yi Jin Jing” y “Xi Sui Jing” que permiten manipular el Qi y generar más fuerza física para los movimientos de lucha. Solamente cuando se puede aclarar la mente y combinarla con la intención **la mente es capaz de guiar a los movimientos, controlar que el Qi fluya suavemente por todo el cuerpo y externalizar en los movimientos la fuerza que genera el Qi.**

Para aplicar la teoría explicada aquí hay que armonizar bien la mente, la intención, el Qi y fuerza o las tres combinaciones internas de “Xin Yi Liu He”.