

The background of the cover features two hands in a QiGong gesture. The right hand is held palm up, with the thumb pointing upwards and the other four fingers extended horizontally. The left hand is held palm down, with the fingers slightly curved. The hands are positioned as if they are about to meet or are in the middle of a movement. The lighting is soft, highlighting the skin tones against a dark background.

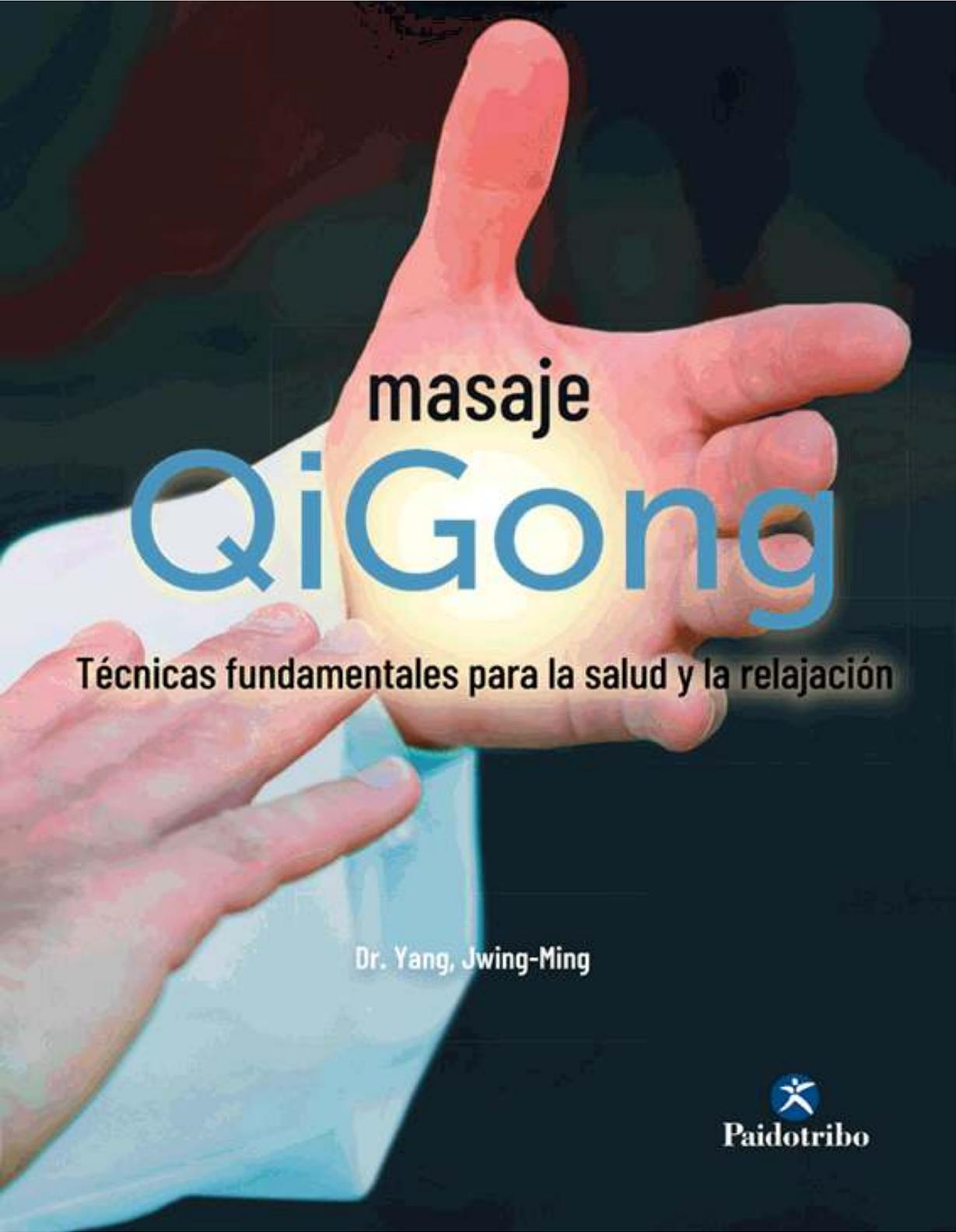
masaje

QiGong

Técnicas fundamentales para la salud y la relajación

Dr. Yang, Jwing-Ming


Paidotribo



masaje

QiGong

Técnicas fundamentales para la salud y la relajación

Dr. Yang, Jwing-Ming



Paidotribo

Masaje Qigong

氣

魯城曲阜姜建業



Masaje Qigong

TÉCNICAS FUNDAMENTALES
PARA LA SALUD Y LA RELAJACIÓN

DR. YANG, JWING-MING



Título original: *Qigong Massage*

Autor: Dr. Yang, Jwing-Ming

Copyright de la edición original: © 1992, YMAA Publications Center

Traducción: Xavier Gallard

Diseño de la cubierta: David Carretero

Edición: Editor Service S. L.

© 2022, Editorial Paidotribo

<http://www.paidotribo.com>

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición

ISBN edición impresa: 978-84-9910-772-1

ISBN ebook: 978-84-9910-975-6

Thema: VFMG, VXH, SRMN2

Diseño de maqueta y preimpresión: Editor Service, S.L.,

Diagonal, 299; 08013 Barcelona

Impreso en España por Sagrafic, S.L.

Dedicado a mi esposa
Mei-Ling Yang (楊美玲)
y a mis hijos
James C. Yang (楊志堅)
Kathy K. Yang (楊愷怡)
Nicholas C. Yang (楊志豪)

Romanización de palabras chinas

Este libro utiliza el sistema de romanización Pinyin del chino al español. Pinyin es la transcripción estándar en la República Popular China y en diversas organizaciones mundiales, incluyendo la ONU. Pinyin, que se empezó a emplear en China en la década de los cincuenta, sustituye a los sistemas Wade-Giles y Yale. En algunos casos, quizás se utilice la transcripción más célebre de una palabra para que quede más clara.

Algunas transcripciones comunes:

Pinyin	También transcrito	Pronunciación
Qi	Chi	chē
Qigong	Chi Kung	chē kǔng
Qin Na	Chin Na	chǐn nǎ
Jin	Jing	jǐn
Gongfu	Kung Fu	gōng fū
Taijiquan	Tai Chi Chuan	tāi jī chūán

Si deseas saber más, consulta los libros *The People's Republic of China: Administrative Atlas*, *The Reform of the Chinese Written Language*, o un manual de estilo contemporáneo.

ÍNDICE

PRÓLOGO

[Prefacio \(a la primera edición\)](#)

[Prefacio \(a la nueva edición\)](#)

AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTOS

PARTE I

Introducción 介紹

CAPÍTULO 1

Conceptos generales 一般概念

1.1. INTRODUCCIÓN 介紹

1.2. EL QI, EL QIGONG Y EL HOMBRE 氣、氣功與人

[Una definición general del Qi](#) 氣的一般定義

[Una definición reducida del Qi](#) 氣之狹義

[Una definición general del Qigong](#) 氣功的一般定義

[Una definición reducida del Qigong](#) 氣功之狹義

[Una definición moderna del Qi](#) 氣的近代定義

[Una definición moderna del Qigong](#) 氣功之近代定義

1.3. DEFINICIÓN Y CATEGORÍAS DEL MASAJE

QIGONG 氣功按摩之定義與分類

[1. Pu Tong An Mo \(masaje general\)](#) 普通按摩

[2. Tui Na An Mo \(masaje de empuje y agarre\)](#) 推拿按摩

[3. Dian Xue An Mo \(masaje de presión en cavidades\)](#)

點穴按摩

[4. Qi An Mo \(masaje Qi\)](#) 氣按摩

1.4. HISTORIA DEL MASAJE QIGONG 氣功按摩史

[1. Médicos](#) 醫師

[2. Artistas marciales](#) 武術家

[3. Clero](#) 僧侶與道士

[4. Masajistas legos](#) 俗家

1.5. ACERCA DE ESTE LIBRO

[Referencias](#)

[CAPÍTULO 2](#)

[Fundamentos generales](#) 一般基礎

2.1. INTRODUCCIÓN

2.2. EL CUERPO FÍSICO 瞭解人身体體

[1. Sistema sanguíneo](#) 血液循環系統

[2. Sistema linfático](#) 淋巴循環系統

[3. Sistema nervioso](#) 神經循環系統

2.3. EL CUERPO ENERGÉTICO 瞭解人身氣體

[Los doce canales principales de Qi \(Shi Er Jing, 十二經\)](#)

[Los ocho vasos extraordinarios de Qi \(Ba Mai, 八脈\)](#)

[Funciones generales de los ocho vasos](#)

2.4. EL CUERPO MENTAL 瞭解人身心理體

2.5. PUERTAS E INTERSECCIONES DEL CUERPO

HUMANO 人身氣體之通門與結點

[Puertas situadas en la superficie del cuerpo](#)

[Puertas o intersecciones ubicadas en el interior del cuerpo](#)

2.6. ASPECTOS IMPORTANTES DEL MASAJE

QIGONG 氣功按摩之要點

[Referencias](#)

[CAPÍTULO 3](#)

[Prácticas Qigong para el masaje](#)

按摩之氣功練習

3.1. INTRODUCCIÓN 介紹

3.2. TEORÍA DE LA PRÁCTICA DEL QIGONG

氣功訓練之理論

[El concepto del Yin y el Yang, el Kan y el Li](#)
[Tres Tesoros – Jing, Qi y Shen \(三寶 - 精、氣、神\)](#)
[Teoría de la práctica del Qigong](#)

3.3. PRÁCTICAS QIGONG PARA EL MASAJE 按摩之氣功練習

[Acondicionamiento del cuerpo \(regulación del cuerpo\)](#)
[Regulación de la respiración](#)
[Referencias](#)

CAPÍTULO 4

Técnicas de masaje 按摩技術

4.1. INTRODUCCIÓN 介紹

4.2. LAS HERRAMIENTAS DEL MASAJE 按摩施技位

4.3. TÉCNICAS DE MASAJE Y PRÁCTICA 按摩技術與訓練

[Referencias](#)

PARTE II

Masaje general 普通按摩

CAPÍTULO 5

Conceptos generales 一般概念

5.1. INTRODUCCIÓN 介紹

5.2. PROPÓSITOS DEL MASAJE GENERAL 普通按摩之目的

5.3. TEORÍA DEL MASAJE GENERAL 普通按摩之理論

[Masajear el cuerpo mental](#)
[Masajear el cuerpo físico](#)
[Masajear el cuerpo Qi](#)

5.4. REGLAS DEL MASAJE GENERAL 普通按摩之原則

[Procedimientos](#)

[Sendas](#)

[Fuerza](#)

CAPÍTULO 6

Masaje general 普通按摩

6.1. INTRODUCCIÓN 介紹

6.2. MASAJEAR EL CUERPO MENTAL 心理按摩

6.3. MASAJEAR LA CABEZA 頭部按摩

[Estructura anatómica de la cabeza y sus sistemas circulatorios](#)

[Puertas](#)

[Masajear la cabeza](#)

6.4. MASAJEAR LA ESPALDA 背部按摩

[Estructura anatómica de la espalda y sus sistemas circulatorios](#)

[Masajear la espalda](#)

[Masajear la parte posterior de las caderas, las pantorrillas y los pies](#)

[Puertas](#)

[Masajear la parte posterior de los muslos y las piernas](#)

[Masajear la parte posterior de los brazos y manos](#)

[Puertas](#)

[Masajear la parte posterior de los brazos, antebrazos y manos](#)

6.6. MASAJEAR EL PECHO Y EL ABDOMEN 胸部與腹部之按摩

[Estructura anatómica de la parte delantera del cuerpo y sus sistemas circulatorios](#)

[Puertas](#)

[Masajear el pecho y el abdomen](#)

6.7. MASAJEAR LA PARTE DELANTERA DE LAS EXTREMIDADES 四肢前部之按摩

[Puertas en la parte delantera del muslo](#)

[Masajear las piernas](#)

[Puertas en la parte delantera del brazo](#)

[Masajear los brazos, antebrazos y manos](#)

CAPÍTULO 7

Automasaje general 普通自我按摩

7.1. CONCEPTOS GENERALES

一般概念

[Objetivos del automasaje](#)

[Ventajas e inconvenientes del automasaje](#)

7.2. AUTOMASAJE 自我按摩

[Automasaje](#)

7.3. AUTOMASAJE DE LOS ÓRGANOS INTERNOS

內臟自我按摩

[Masajear los órganos internos con las manos](#)

[Masajear los órganos internos con movimientos](#)

CAPÍTULO 8

Conclusión 結論

APÉNDICE A

Traducción y glosario de términos chinos 中文術語之翻譯與解釋

Dr. Jwing-Ming Yang (楊俊敏博士)



El Dr. Jwing-Ming Yang nació el 11 de agosto de 1946, en Xinzhu Xian (新竹縣), Taiwán (台灣), en la República de China (中華民國). Empezó su entrenamiento Wushu (武術) (Gongfu o Kung Fu, 功夫) a los quince años bajo la tutela del maestro Gin-Gsao Cheng (曾金灶) de la escuela Shaolín Grulla Blanca (少林白鶴). El maestro Cheng originalmente había aprendido Taizuquan (太祖拳) de su abuelo siendo un niño. Cuando el maestro Cheng tenía quince años, empezó a aprender el estilo Grulla Blanca con el maestro Shao-Feng Jin, y fue su discípulo durante veintitrés años hasta la muerte del maestro Jin.

Durante sus trece años de estudio (1961-1974) con el maestro Cheng, el Dr. Yang se convirtió en un experto en el estilo Grulla Blanca de las artes marciales chinas, que incluye tanto la lucha sin armas como también la utilización de diversas armas como el sable, la vara, el bastón, el tridente, dos varillas cortas y muchas otras. Con el mismo maestro también estudió técnicas de la Grulla Blanca como los masajes Qigong (氣功), Qin Na (o Chin Na, 擒拿), Tui Na (推拿) y Dian Xue (點穴按摩), así como el tratamiento con plantas medicinales.

A los dieciséis años, el Dr. Yang empezó el estudio del Taijiquan estilo Yang (楊氏太極拳) bajo la tutela del maestro Tao

Gao (高濤). Después de recibir las enseñanzas del maestro Gao, el Dr. Yang prosiguió sus estudios e investigaciones del Taijiquan con diversos maestros y practicantes veteranos como el maestro Mao-Ching Li (李茂清) y el señor Wilson Chen (陳威伸) en Taipéi (台北). El maestro Li aprendió su Taijiquan del famoso maestro Ching-Tang Han (韓慶堂), mientras que el señor Chen lo aprendió del maestro Xiang-San Zhang (張祥三). El Dr. Yang domina la secuencia del Taiji con las manos vacías, el empuje de manos, la secuencia de lucha en pareja, la espada Taiji, el sable Taiji y el Qigong Taiji.

Cuando el Dr. Yang tenía dieciocho años empezó a estudiar la carrera de Física en la Universidad de Tamkang (淡江學院) en Taipéi Xian (台北縣). En la universidad empezó a estudiar la técnica tradicional Shaolín del Puño Largo (Changsqun o Chang Chuan, 少林長拳) con el maestro Mao-Ching Li en el club de Guoshu de la Universidad de Tamkang (淡江國術社) (1964-1968), y acabó convirtiéndose en un instructor adjunto bajo la tutela del maestro Li. En 1971 completó su máster en Física en la Universidad Nacional de Taiwán (台灣大學) y luego sirvió en la Fuerza Aérea China desde 1971 hasta 1972. Durante su servicio militar, el Dr. Yang enseñó Física en la Academia de Enseñanza Secundaria de la Fuerza Aérea China (空軍幼校), al mismo tiempo que enseñaba Wushu. Después de que lo licenciaron con honores en 1972, regresó a la Universidad de Tamkang para ser profesor de Física y prosiguió sus estudios con el maestro Mao-Ching Li, quien enseñó al Dr. Yang el estilo norteño del Wushu, que incluye tanto técnicas sin armas (especialmente centradas en patadas) como el empleo de diversas armas.

En 1974, el Dr. Yang llegó a Estados Unidos para estudiar Ingeniería Mecánica en la Universidad de Purdue. Debido a la petición de varios estudiantes, el Dr. Yang empezó a enseñar Gongfu (Kung Fu), lo que desembocó en la fundación del Club de Investigación de Kung Fu Chino de la

Universidad de Purdue en 1975. Mientras estaba en Purdue, el Dr. Yang también dio cursos universitarios de Taijiquan. En mayo de 1978 recibió su doctorado en Ingeniería Mecánica.

En 1980, el Dr. Yang se instaló en Houston, donde empezó a trabajar para Texas Instruments. Mientras estaba en Houston fundó la Academia de Kung Fu Shaolín de Yang, que dirigió hasta que se mudó a Boston en 1982 cuando pasó a ser administrada por su discípulo, el señor Jeffery Bolt. El Dr. Yang fundó la Academia de Artes Marciales de Yang (YMAA) en Boston el 1 de octubre de 1982.

En enero de 1984 renunció a su carrera como ingeniero para dedicar más tiempo a investigar, escribir y enseñar. En marzo de 1986 compró una propiedad en el área Jamaica Plain de Boston, que se convertiría en el cuartel de su nueva organización, la Asociación de Artes Marciales de Yang (YMAA). La organización ha seguido expandiéndose, y el 1 de julio de 1989 YMAA se convirtió en una división de la Asociación de Artes Orientales de Yang, S. A. (YOAA, Inc.).

En resumidas cuentas, el Dr. Yang ha estado vinculado al Wushu chino desde 1961. Durante este tiempo, pasó trece años aprendiendo en la escuela Shaolín de la Grulla Blanca (Bai He) los estilos Shaolín Puño Largo (Changquan) y Taijiquan. El Dr. Yang tiene más de treinta y tres años de experiencia como educador: siete años en Taiwán, cinco años en la Universidad de Purdue, dos años en Houston y diecinueve años en Boston, Massachusetts.

Además, el Dr. Yang ha sido invitado a dar seminarios por todo el mundo para compartir sus conocimientos de las artes marciales y el Qigong chino. Entre los países que ha visitado se encuentran: Argentina, Austria, Barbados, Botsuana, Bélgica, Bermudas, Canadá, Chile, Inglaterra, Francia, Alemania, Holanda, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, México, Polonia, Portugal, Arabia Saudita, España, Suráfrica, Suiza y Venezuela.

Desde 1986, YMAA se ha convertido en una organización internacional que administra 56 escuelas ubicadas en

Argentina, Bélgica, Canadá, Chile, Francia, Holanda, Hungría, Irán, Irlanda, Italia, Polonia, Portugal, Suráfrica, Reino Unido, Venezuela y Estados Unidos. Muchos de los libros y vídeos del Dr. Yang han sido traducidos a diversos idiomas: francés, italiano, español, polaco, checo, búlgaro, ruso, húngaro y persa.

El Dr. Yang ha publicado otros 31 libros sobre artes marciales y Qigong:

1. *Shaolin Chin Na*; Unique Publications, Inc., 1980.
2. *Shaolin Long Fist Kung Fu*; Unique Publications, Inc., 1981.
3. *Yang Style Tai Chi Chuan*; Unique Publications, Inc., 1981.
4. *Introduction to Ancient Chinese Weapons*; Unique Publications, Inc., 1985.
5. *Qigong for Health and Martial Arts*; YMAA Publication Center, 1985.
6. *Northern Shaolin Sword*; YMAA Publication Center, 1985.
7. *Tai Chi Theory and Martial Power*; YMAA Publication Center, 1986.
8. *Tai Chi Chuan Martial Applications*; YMAA Publication Center, 1986.
9. *Analysis of Shaolin Chin Na*; YMAA Publication Center, 1987; 2ª edición, 2004.
10. *Eight Simple Qigong Exercises for Health*; YMAA Publication Center, 1988.
11. *The Root of Chinese Qigong - The Secrets of Qigong Training*; YMAA Publication Center, 1989.
12. *Qigong - The Secret of Youth*; YMAA Publication Center, 1989.

13. *Xingyiquan - Theory and Applications*; YMAA Publication Center, 1990.
14. *The Essence of Taiji Qigong - Health and Martial Arts*; YMAA Publication Center, 1990.
15. *Qigong for Arthritis*; YMAA Publication Center, 1991; 2ª edición, 2005.
16. *Chinese Qigong Massage - General Massage*; YMAA Publication Center, 1992.
17. *How to Defend Yourself*; YMAA Publication Center, 1992.
18. *Baguazhang - Emei Baguazhang*; YMAA Publication Center, 1994.
19. *Comprehensive Applications of Shaolin Chin Na - The Practical Defense of Chinese Seizing Arts*; YMAA Publication Center, 1995.
20. *Taiji Chin Na - The Seizing Art of Taijiquan*; YMAA Publication Center, 1995.
21. *The Essence of Shaolin White Crane*; YMAA Publication Center, 1996.
22. *Back Pain - Chinese Qigong for Healing and Prevention*; YMAA Publication Center, 1997; 2ª edición, 2004.
23. *Ancient Chinese Weapons*; YMAA Publication Center, 1999.
24. *Taijiquan - Classical Yang Style*; YMAA Publication Center, 1999.
25. *Tai Chi Secrets of Ancient Masters*; YMAA Publication Center, 1999.
26. *Taiji Sword - Classical Yang Style*; YMAA Publication Center, 1999.

27. *Tai Chi Secrets of Wuv and Li Styles*; YMAA Publication Center, 2001.
28. *Tai Chi Secrets of Yang Style*; YMAA Publication Center, 2001.
29. *Tai Chi Secrets of Wu Style*; YMAA Publication Center, 2002.
30. *Taijiquan Theory of Dr. Yang, Jwing-Ming*; YMAA Publication Center, 2003.
31. *Qigong Meditation - Embryonic Breathing*; YMAA Publication Center, 2003.

El Dr. Yang también ha publicado los siguientes vídeos y DVD:

Cintas de vídeo:

1. *Yang Style Tai Chi Chuan and Its Applications*; YMAA Publication Center, 1984.
2. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Lien Bu Chuan and Its Applications*; YMAA Publication Center, 1985.
3. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Gung Li Chuan and Its Applications*; YMAA Publication Center, 1986.
4. *Shaolin Chin Na*; YMAA Publication Center, 1987.
5. *Wai Dan Chi Kung, Vol. 1 - The Eight Pieces of Brocade*; YMAA Publication Center, 1987.
6. *The Essence of Tai Chi Chi Kung*; YMAA Publication Center, 1990.
7. *Qigong for Arthritis*; YMAA Publication Center, 1991.
8. *Qigong Massage - Self Massage*; YMAA Publication Center, 1992.
9. *Qigong Massage - With a Partner*; YMAA Publication Center, 1992.
10. *Defend Yourself 1 - Unarmed Attack*; YMAA

- Publication Center, 1992.
11. *Defend Yourself 2 - Knife Attack*; YMAA Publication Center, 1992.
 12. *Comprehensive Applications of Shaolin Chin Na 1*; YMAA Publication Center, 1995.
 13. *Comprehensive Applications of Shaolin Chin Na 2*; YMAA Publication Center, 1995.
 14. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Yi Lu Mai Fu & Er Lu Mai Fu*; YMAA Publication Center, 1995.
 15. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Shi Zi Tang*; YMAA Publication Center, 1995.
 16. *Taiji Chin Na*; YMAA Publication Center, 1995.
 17. *Emei Baguazhang - 1; Basic Training, Qigong, Eight Palms, and Applications*; YMAA Publication Center, 1995.
 18. *Emei Baguazhang - 2; Swimming Body Baguazhang and Its Applications*; YMAA Publication Center, 1995.
 19. *Emei Baguazhang - 3; Bagua Deer Hook Sword and Its Applications*; YMAA Publication Center, 1995.
 20. *Xingyiquan - 12 Animal Patterns and Their Applications*; YMAA Publication Center, 1995.
 21. *24 and 48 Simplified Taijiquan*; YMAA Publication Center, 1995.
 22. *White Crane Hard Qigong*; YMAA Publication Center, 1997.
 23. *White Crane Soft Qigong*; YMAA Publication Center, 1997.
 24. *Xiao Hu Yan - Intermediate Level Long Fist Sequence*; YMAA Publication Center, 1997.
 25. *Back Pain - Chinese Qigong for Healing and*

- Prevention*; YMAA Publication Center, 1997.
26. *Scientific Foundation of Chinese Qigong*; YMAA Publication Center, 1997.
 27. *Taijiquan – Classical Yang Style*; YMAA Publication Center, 1999.
 28. *Taiji Sword – Classical Yang Style*; YMAA Publication Center, 1999.
 29. *Chin Na in Depth – 1*; YMAA Publication Center, 2000.
 30. *Chin Na in Depth – 2*; YMAA Publication Center, 2000.
 31. *San Cai Jian & Its Applications*; YMAA Publication Center, 2000.
 32. *Kun Wu Jian & Its Applications*; YMAA Publication Center, 2000.
 33. *Qi Men Jian & Its Applications*; YMAA Publication Center, 2000.
 34. *Chin Na in Depth – 3*; YMAA Publication Center, 2001.
 35. *Chin Na in Depth – 4*; YMAA Publication Center, 2001.
 36. *Chin Na in Depth – 5*; YMAA Publication Center, 2001.
 37. *Chin Na in Depth – 6*; YMAA Publication Center, 2001.
 38. *12 Routines Tan Tui*; YMAA Publication Center, 2001.
 39. *Chin Na in Depth – 7*; YMAA Publication Center, 2002.
 40. *Chin Na in Depth – 8*; YMAA Publication Center,

- 2002.
41. *Chin Na in Depth - 9*; YMAA Publication Center, 2002.
 42. *Chin Na in Depth - 10*; YMAA Publication Center, 2002.
 43. *Chin Na in Depth - 11*; YMAA Publication Center, 2002.
 44. *Chin Na in Depth - 12*; YMAA Publication Center, 2002.
 45. *White Crane Gongfu - 1*; YMAA Publication Center, 2002.
 46. *White Crane Gongfu - 2*; YMAA Publication Center, 2002.
 47. *Taijiquan Pushing Hands - 1*; YMAA Publication Center, 2003.
 48. *Taijiquan Pushing Hands - 2*; YMAA Publication Center, 2003.
 49. *Taiji Saber and Its Applications*; YMAA Publication Center, 2003.
 50. *Taiji Symbol Sticking Hands - 1*; YMAA Publication Center, 2003.
 51. *Taiji Ball Qigong - 1*; YMAA Publication Center, 2003.
 52. *Taiji Ball Qigong - 2*; YMAA Publication Center, 2003.
 53. *Taijiquan Pushing Hands - 3*; YMAA Publication Center, 2004.
 54. *Taijiquan Pushing Hands - 4*; YMAA Publication Center, 2004.
 55. *Taiji Symbol Sticking Hands - 2*; YMAA Publication

- Center, 2003.
56. *Taiji Ball Qigong - 3*; YMAA Publication Center, 2003.
 57. *Taiji Ball Qigong - 4*; YMAA Publication Center, 2003.
 58. *Shaolin White Crane Gongfu 3 - Basic Training*; YMAA Publication Center, 2004.
 59. *Advanced Practical Chin Na - 1*; YMAA Publication Center, 2004.
 60. *Advanced Practical Chin Na - 2*; YMAA Publication Center, 2004.
 61. *Taiji Chin Na in Depth - 1*; YMAA Publication Center, 2004.
 62. *Taiji Chin Na in Depth - 2*; YMAA Publication Center, 2004.
 63. *Taiji Chin Na in Depth - 3*; YMAA Publication Center, 2004.
 64. *Taiji Chin Na in Depth - 4*; YMAA Publication Center, 2004.
 65. *Tai Chi Fighting Set*; YMAA Publication Center, 2004.

DVD:

1. *Chin Na in Depth - 1, 2, 3, 4*; YMAA Publication Center, 2003.
2. *White Crane Qigong*; YMAA Publication Center, 2003.
3. *Taijiquan, Classical Yang Style*; YMAA Publication Center, 2003.
4. *Chin Na in Depth - 5, 6, 7, 8*; YMAA Publication Center, 2003.
5. *Chin Na in Depth - 9, 10, 11, 12*; YMAA Publication

- Center, 2003.
6. *Eight Simple Qigong Exercises for Health*; YMAA Publication Center, 2003.
 7. *Shaolin Long Fist Kung Fu*; YMAA Publication Center, 2004.
 8. *Shaolin White Crane Gong Fu 1, 2 - Basic Training*; YMAA Publication Center, 2004.
 9. *Taiji Sword, Classical Yang Style*; YMAA Publication Center, 2005.

Prólogo

por el Dr. Chengde Wu (吳誠德醫師)

Instituto de Artes Marciales y Medicina China de Houston

La medicina tradicional china ha ido desarrollándose a partir de las experiencias acumuladas a lo largo de miles de años en la larga lucha contra las enfermedades. Ha ayudado a más de un billón de ciudadanos chinos a mantener su salud y prevenir enfermedades. Larga es la historia del masaje Qigong, que siempre ha sido un componente importante del sistema médico chino. El masaje chino Qigong, al igual que otras prácticas medicinales chinas, está considerado como un método efectivo e importante para tratar e incluso prevenir enfermedades. Durante miles de años ha jugado un papel significativo en la medicina china.

La teoría del masaje Qigong, al igual que otras prácticas médicas chinas, se levanta sobre los cimientos del concepto del Qi. Su énfasis recae especialmente en la circulación fluida del Qi, su nivel apropiado, la calidad de la circulación y también en cómo utilizarlo para prevenir enfermedades. De hecho, comparado con otras modalidades de medicina china, el masaje Qigong cuenta con su propia efectividad y beneficios particulares. Por lo tanto, suele utilizarse junto a plantas chinas y acupuntura para administrar un tratamiento más eficaz de lo que sería posible con una única forma de tratamiento.

La práctica del Qigong cuenta con diversas ventajas: no requiere de un espacio grande ni de ningún tipo de equipamiento, y es fácil de aprender y practicar. El masaje Qigong puede realizarse en cualquier sitio y en cualquier momento.

En las últimas décadas me he interesado por el estudio, la investigación y los tratamientos vinculados a las artes marciales y la medicina china. Además de ocupar cargos

exigentes como profesor en el Instituto de Medicina de Shanghái y jefe de Medicina en el hospital Longhua, también fui nombrado ministro educativo en la categoría de Fractura Ósea en la Asociación Médica China, administrador en la Sociedad de Estudios Médicos Chinos de Shanghái, viceministro de la Sociedad de Estudios de la Categoría de Fracturas, miembro y administrador de investigaciones en la Sociedad de Estudios de Recuperación de Shanghái, miembro de la Sociedad Médica Atlética China de Shanghái, miembro de la Asociación de Estudios de Wushu, y también consultor en el Instituto de Investigación de Tratamientos Médicos Wugong del Río Yangtze. Por lo tanto, muchísimas han sido las ocasiones en las cuales he podido trabajar junto a otros expertos en medicina.

En 1989, antes de que me invitaran a Houston y me instalara allí, ya llevaba tiempo interesándome por la posición que ocupa la medicina china en Estados Unidos. Si bien es considerada un tesoro de salud y felicidad humana que se ha erigido sobre los cimientos de la relación que mantiene el Qi con los cuerpos mental y físico del hombre a lo largo de varios miles de años de estudio e investigación, sus experiencias y logros son en cierta manera muy distintos a aquellos obtenidos por la medicina occidental.

En los dos últimos años, me ha sorprendido mucho descubrir que prácticamente todos los americanos alaban y favorecen la cocina china y dicen: «la comida china sabe bien». Sin embargo, muy pocos saben lo más mínimo sobre la medicina china y sus logros. En Estados Unidos la medicina china todavía está en sus inicios. Debido a las diferencias culturales entre Oriente y Occidente, los conceptos de la medicina china aún confunden a mucha gente. Eso es especialmente cierto si tenemos en cuenta que la ciencia contemporánea todavía no puede entender y asimilar el concepto del Qi, o estudiarlo de forma objetiva. Bajo estas condiciones, es especialmente necesario y urgente que investigadores de Qigong sabios y

experimentados mantengan un punto de vista centrado y neutral en sus publicaciones. Esa es la única forma de evitar confusiones y animar al gran público a interesarse.

Después de aterrizar en Estados Unidos, tuve la gran suerte de conocer al Dr. Jwing-Ming Yang y descubrir que el Dr. Yang es un gran conocedor tanto de las artes marciales chinas como del Qigong. Sus publicaciones son numerosas y profundas. Su sueño es incrementar sustancialmente el intercambio cultural entre Oriente y Occidente. Cree, por lo tanto, que su responsabilidad es ayudar a introducir la cultura china en Occidente, especialmente el Wushu y el Qigong médico.

En las obras del Dr. Yang, escritas con gran honestidad, el lector puede hallar explicaciones claras radicadas en un marco científico. Su enfoque, que consiste en utilizar el método científico para explicar la experiencia tradicional, es preciso y objetivo. Por lo tanto, me halaga profundamente escribir el prólogo de este libro, *Masaje Qigong*. Esto también satisfará parte de mi deseo de contribuir al desarrollo de la cultura china en la sociedad occidental.

Dr. Chengde Wu
Septiembre de 1991

A rectangular box containing a calligraphic signature in Chinese characters, which reads '吴诚德' (Wu Chengde).

Prefacio (a la primera edición)

A pesar de que la medicina moderna nos ha facilitado vidas más sanas y ha alargado significativamente la esperanza de vida media, todavía hay muchos problemas que no puede solucionar. La medicina moderna quizás pueda curar un síntoma, pero generará otro nuevo. Hay muchos tratamientos que parecen diseñados solo para aliviar los síntomas, en vez de identificar y tratar la raíz del problema.

Aunque la medicina contemporánea ha llegado a su más elevado nivel de calidad, si la comparamos con la medicina que tendremos dentro de cien o mil años está claro que la medicina sigue todavía en sus inicios.

Si lo observamos de forma objetiva, resulta evidente que la medicina occidental todavía está lidiando con muchos problemas. En primer lugar, las investigaciones de los últimos cincuenta años se han centrado en curar y no tanto en prevenir. El gran foco de atención de la comunidad médica ha sido el tratamiento de problemas luego de que estos se hayan manifestado. Educar al público se convierte en una prioridad solo cuando la situación se ha vuelto realmente seria. El conocimiento médico o sentido común médico del gran público sigue siendo comparable al de un niño.

Otro problema que persigue a la medicina occidental es que se centra únicamente en el problema físico e ignora la energía interior (bioelectricidad o Qi). Hay pocos médicos occidentales conscientes de que el Qi (氣) es el origen de toda enfermedad, y puede explicar el fallo de cualquier órgano físico o célula del cuerpo. Si quieres prevenir la enfermedad, primero debes preocuparte por el Qi que circula por el cuerpo. Si persiste alguna anomalía en el suministro o circulación del Qi, el cuerpo físico se verá afectado y se manifestarán síntomas. Si quieres curar la raíz de una enfermedad, primero debes solucionar los problemas relacionados con el Qi. Si regulas el suministro y la

circulación del Qi, devolviéndolos a su estado normal, podrás reparar los daños físicos y recuperar la salud. A la luz de esto, parecería que un objetivo a alcanzar para investigaciones médicas futuras consiste en determinar el papel que juega el Qi en nuestra salud.

Ya que la medicina occidental no está familiarizada con el Qi, le cuesta tratar con las enfermedades mentales que están vinculadas a desequilibrios energéticos en el cerebro. También está totalmente incapacitada para tratar con el lado espiritual del cuerpo. Según la ciencia médica china y el Qigong, el espíritu humano está íntimamente relacionado con la mente y el Qi que circula por el cerebro.

En menos de un siglo, la ciencia ha dado grandes pasos en el ámbito de la medicina física, pero ha fracasado casi completamente a la hora de investigar nuestra energía interna. Debido a ello, la medicina moderna solo ha tenido éxito a medias. Sin embargo, en los últimos quince años la teoría del Qi ha ido siendo progresivamente aceptada por los médicos occidentales. Ahora se cree que el Qi es lo que ha acabado llamándose bioelectricidad. Lo que mantiene en buen funcionamiento la máquina (Yang) del cuerpo es la energía (Yin).

La ciencia ha descubierto recientemente que las hormonas del crecimiento pueden ralentizar el proceso de envejecimiento. Durante muchos siglos, una parte importante de la práctica del Qigong chino ha consistido en aprender a utilizar la mente para reconducir Qi a la glándula pituitaria del cerebro y así reactivar y mantener la producción de la hormona del crecimiento. Aunque no se sabe exactamente cómo ocurre en el cuerpo, nutrir el cerebro abasteciéndolo de Qi ha demostrado ser una forma efectiva de alargar la esperanza de vida.

En mi opinión, si Oriente y Occidente son capaces de cooperar sinceramente e intercambiar hallazgos, la humanidad disfrutará de un futuro sano y resplandeciente. Durante los siguientes cincuenta años debemos estudiar los

lados mental y espiritual de la medicina que están relacionados con el Qi. Nuestros conocimientos médicos se completarán solo cuando hayamos entendido este lado invisible de nuestros seres. Las diversas instituciones que realizan investigaciones médicas deberían empezar ya mismo a asignar dinero y esfuerzos a este campo. Aquellas que lo hagan serán consideradas las pioneras de la medicina del futuro.

Los ciudadanos chinos siempre han creído que para alcanzar la armonía es necesario que dos fuerzas universales estén equilibradas. Estas dos fuerzas son el Yin (陰) (negativa) y el Yang (陽) (positiva). Cuando estas fuerzas Yin y Yang interactúan, se produce Qi (氣) y se genera la vida. Esta íntima relación entre la vida y el Yin y el Yang es el camino del Dao (o Tao) (道). La teoría del Yin y el Yang ha engendrado gran parte de la cultura china, y su influencia es particularmente sustancial en la medicina china y el Qigong.

Se cree que para tener una vida larga, sana y feliz debemos equilibrar el Yin y el Yang de nuestros cuerpos. Tradicionalmente, el cuerpo Qi (cuerpo de la energía interna) está considerado el cuerpo Yin, mientras que el cuerpo físico es el cuerpo Yang. Si bien el cuerpo físico puede observarse, el cuerpo Yin no solamente puede sentirse. La energía Yin es el origen de la vida y posibilita el crecimiento del Yang. Por lo tanto, cuando la energía Yin se debilita o incrementa súbitamente, el resultado se manifestará en el cuerpo Yang (físico). Si el desequilibrio persiste, se darán daños físicos en el cuerpo, y algunas de sus funciones incluso podrían empezar a fallar.

Por eso mismo los practicantes de la medicina china y el Qigong siempre han dedicado gran parte de su práctica e investigaciones al mantenimiento del equilibrio del Yin y el Yang. Además de desarrollar ejercicios físicos para mantener la salud del cuerpo físico, también se han preocupado por