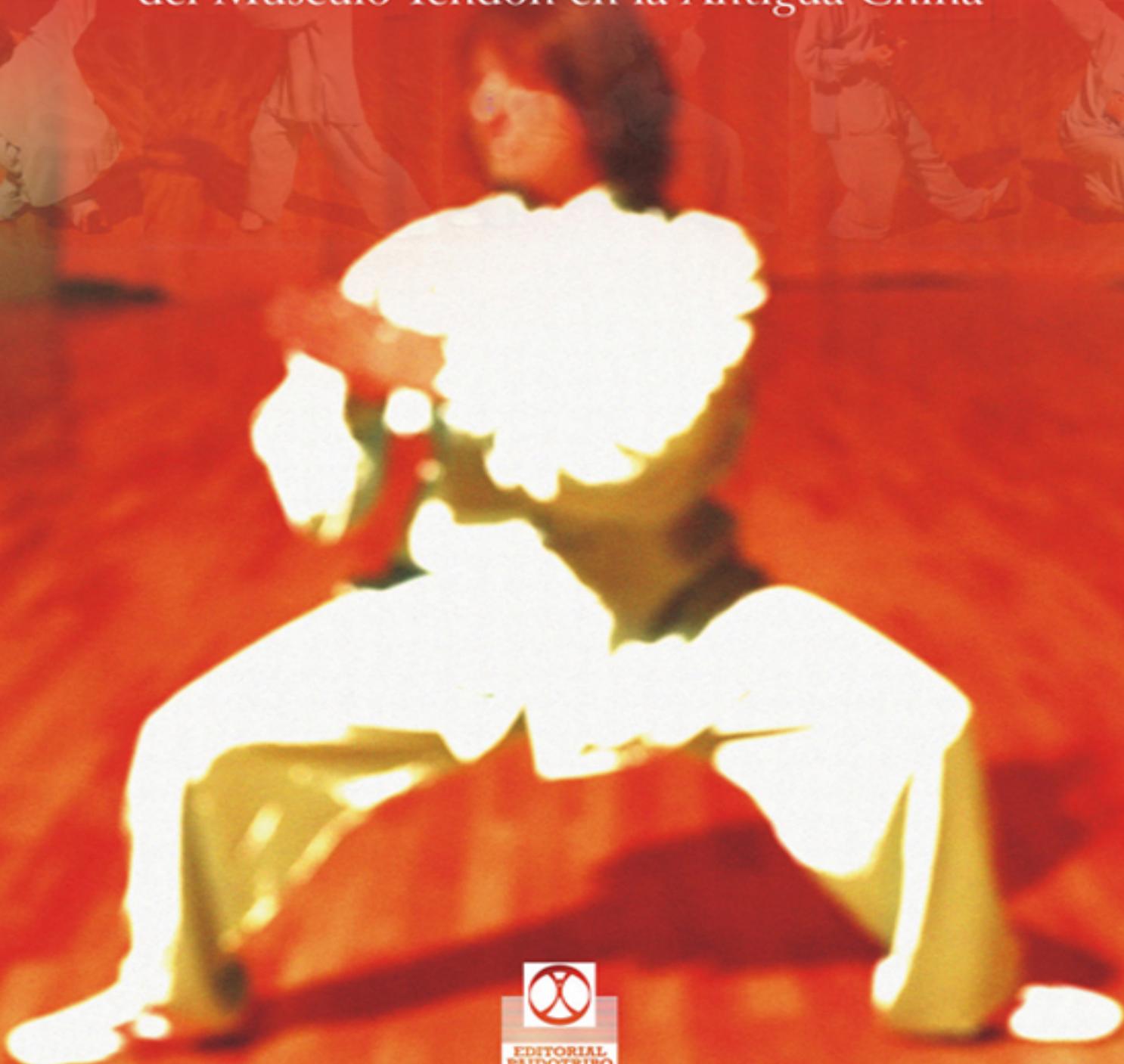


Pedro Jesús Jiménez Martín & Teresa Menchén Rodríguez

# YI JIN JING

Ejercicios Tradicionales para el Estiramiento  
del Músculo-Tendón en la Antigua China



# **Yi Jin Jing**

## **Ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la Antigua China**

**Pedro Jesús Jiménez Martín**

**Teresa Menchén Rodríguez**



Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2013, Pedro Jesús Jiménez Martín  
Teresa Menchén Rodríguez

Editorial Paidotribo  
Les Guixeres  
C/ de la Energía, 19-21  
08915 Badalona (España)  
Tel.: 93 323 33 11 - Fax: 93 453 50 33  
<http://www.paidotribo.com>  
E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

Primera edición  
ISBN: 978-84-9910-175-0  
ISBN EPUB: 978-84-9910-484-3  
BIC: WSTM

Fotocomposición: Editor Service, S.L.  
Diagonal, 299 - 08013 Barcelona

# Advertencia

**L**as prácticas de este libro no pretenden reemplazar los servicios de tu médico ni proporcionar una alternativa al tratamiento médico profesional. Esta obra no ofrece un diagnóstico ni un tratamiento para un problema médico específico que tú pudieras tener. Las prácticas que aquí se desarrollan son benignas (o seguras) y pueden ser beneficiosas (si se llevan a cabo tal como se indica) para tu salud física y psicológica. No obstante, si tienes algún problema serio, ya sea médico o psicológico (como una enfermedad de corazón, hipertensión, cáncer, operaciones recientes, etc.), deberás consultar a tu médico antes de emprender ninguna de estas prácticas.

# Índice

## **Prefacio**

## **Introducción**

### **Capítulo 1. Bodhidharma**

Bodhidharma y el budismo chan

Bodhidharma, las artes marciales y el Yi Jin Jing

Referencias bibliográficas

### **Capítulo 2. Salud en Oriente frente a salud en Occidente**

Medicina Oriental frente a Medicina Occidental

Referencias bibliográficas

### **Capítulo 3. La flexibilidad**

Concepto e implicaciones de la flexibilidad

Anatomía y fisiología de la flexibilidad

Referencias bibliográficas

### **Capítulo 4. Secuencia del Yi Jin Jing**

Introducción a la secuencia

Posturas básicas

Posiciones básicas de las manos

## Las 28 posturas del Clásico de la Transformación de los Tendones

- Movimiento 1. Acariciar la pelota en postura de jinete
- Movimiento 2. Estirar los brazos con paso de T
- Movimiento 3. Frotar las manos en postura de jinete
- Movimiento 4. Lamentar que la tierra no tenga asas
- Movimiento 5. Empujar la montaña y clavar las manos
- Movimiento 6. Manos de nube a izquierda y derecha
- Movimiento 7. Girar la cintura y clavar atrás
- Movimiento 8. Girar la cintura y clavar abajo
- Movimiento 9. Clavar las manos con paso de T
- Movimiento 10. Estirar las palmas con paso de T
- Movimiento 11. Abrazar y empujar en paso de ataque
- Movimiento 12. Empujar con las palmas en paso cruzado
- Movimiento 13. Atacar con el puño en paso cruzado
- Movimiento 14. Estirar brazos y piernas en la horizontal
- Movimiento 15. Estirar brazos y piernas en la vertical
- Movimiento 16. Empujar hacia arriba mil onzas
- Movimiento 17. El niño adora a Buda
- Movimiento 18. Atacar con el puño y clavar las manos
- Movimiento 19. Giro de cintura y llevar en las palmas
- Movimiento 20. Puño sobre la cabeza y empujar con las palmas
- Movimiento 21. Mover la cintura y avanzar los hombros
- Movimiento 22. Contemplar la luna con paso de T
- Movimiento 23. La golondrina se revuelve en el nido
- Movimiento 24. Dirigir la cabeza hacia el cielo con los pies firmes en la tierra
- Movimiento 25. El gallo de oro sobre una pata
- Movimiento 26. Girar la cintura y levantar los pies
- Movimiento 27. Puños en la espalda y dejar caer los pies
- Movimiento 28. Regular la respiración y cerrar

## Referencias bibliográficas

## **Sobre los autores**

# Prefacio

**T**eresa y Pedro parten de su propio conocimiento y experiencia para escribir este valioso libro sobre el método de 28 ejercicios del “Clásico de transformación del músculo/tendón”. Se dice que esta obra tiene su origen en el monje budista Bodhidharma. No obstante, con el paso de los años muchas personas han tenido diferentes perspectivas desde las que ejercitarse con este método. De cualquier modo, en lo que se refiere a “esencia”, “vitalidad” y “espíritu”, la mente y el cuerpo se ejercitan de la misma manera con independencia del enfoque. Esta serie de 28 ejercicios del “Clásico de transformación del músculo/tendón” fue publicado por el señor Chang Wei Zhen, vicepresidente de la “Asociación China de Qi Gong y Wu Shu”. Este método nos permite una práctica coherente y continua, y también podemos elegir los ejercicios en función del estado de nuestra salud y forma física. Con ello podemos prevenir y curar enfermedades, pero sólo si insistimos en la práctica de forma asi-dua. Mediante el entrenamiento de la mente y el cuerpo podremos conocer la naturaleza y comprenderla, y así conocernos a nosotros mismos. De esta forma, seremos nuestros propios dueños, ¡esforcémonos para conseguirlo!



Liang Puwan



# Introducción



Los Yi Jin Jing que se presentan en este libro constituyen un atabla de ejercicios destinada a fortalecer la salud y la condición física en general a través de movimientos dinámicos y posturas estáticas. Esta tabla, con diferentes variantes, es muy popular en China, y tradicionalmente se asocia con beneficios físicos, como el fortalecimiento de los tendones, y energéticos, ya que favorece la circulación de energía por los meridianos del cuerpo. Según Yang Jwing-Ming (1995), la palabra Yi significa “cambiar”, “sustituir” o “alterar”; Jin significa “músculos y tendones”, y Jing significa “clásico” o “tratado”; de modo que el término suele traducirse como “Tratado del cambio del músculo/tendón”.

Los motivos que nos han llevado a escribir este libro son numerosos. En primer lugar, como agradecimiento al

maestro Liang Puwan por las valiosas enseñanzas que nos viene ofreciendo desde hace ya unos cuantos años en el parque del Retiro de Madrid, con un espíritu de humildad y honestidad que engrandece su persona. En segundo lugar, para poder divulgar y compartir con el resto de los practicantes los innumerables beneficios que esta tabla de ejercicios nos ha aportado desde que la aprendimos con el maestro. Y en tercer lugar, y no menos importante, para documentar una secuencia tradicional del Yi Jin Jing ante la expansión de las “nuevas formas renovadas” que nos están llegando desde China y que pueden dar lugar, con el tiempo, a que se pierdan estas pequeñas joyas de las prácticas.

El libro se ha estructurado en dos partes. En la primera se abordan diferentes aspectos teóricos, como la biografía del monje indio Bodhidharma (capítulo 1), al que se considera el transmisor y divulgador inicial de estos ejercicios, donde se afrontan dos visiones sobre su figura, importantes pero polémicas: su asociación con la transmisión del budismo chan (conocido como zen en japonés) en China y con el origen de las artes marciales y los Yi Jin Jing en este país, y el concepto de salud en China (capítulo 2), para dar a conocer las diferencias de aproximación metodológica y filosófica hacia el concepto de salud que hay entre Oriente y Occidente, y para exponer la necesidad, en el occidental, de cambiar su paradigma de evaluación y enjuiciamiento a fin de poder acceder a las sutilezas que nos ofrece la Medicina Tradicional China. Se desarrollan unas bases teóricas básicas respecto a la flexibilidad, la fisiología y la anatomía del estiramiento y el trabajo con el tendón (capítulo 3), con el fin de comprender mejor los principios que hay detrás de estos ejercicios para lograr los mejores beneficios posibles con y durante su práctica.

En la segunda parte se ofrecen, en primer lugar, una serie de recomendaciones o consejos básicos que se deberían

respetar a la hora de realizar la tabla; un apartado específico para describir cómo deben ser las posturas corporales correctas de manos y pies que se adoptan durante la práctica, y por último, la secuencia de los 28 ejercicios que constituyen los Yi Jin Jing, a través de un material fotográfico muy completo y numerosas explicaciones sobre los pasos que hay que seguir en la secuencia de cada movimiento, resaltando las zonas anatómicas donde debe incidir el estiramiento y la intención que hay que poner en cada ejercicio.

Consideramos que este libro puede ser muy útil para los practicantes (alumnos y profesores) de estilos internos como el Tai Chi Chuan o Chikung que quieran profundizar en el trabajo que estén realizando con los Yi Jin Jing o iniciarse en el mismo; para las personas que practican artes marciales chinas, japonesas, coreanas o de cualquier otra tradición, dado que estos ejercicios están relacionados históricamente con el origen de las artes marciales, y por tanto conocerlos supone profundizar un poco más en su práctica, y además porque representan una fórmula exclusiva para fortalecer sus tendones y evitar lesiones, y asimismo potenciar su flexibilidad; e incluso para los practicantes de meditación, ya que estos ejercicios fueron considerados como una base para poder progresar en las prácticas avanzadas de meditación.

Estos contenidos también pueden ser muy interesantes para los profesionales de la actividad física y del deporte porque abren un nuevo ámbito de exploración e investigación en un área desconocida hasta ahora en Occidente, como es el trabajo específico sobre el tendón, que había quedado relegado al ámbito de la rehabilitación y la fisioterapia, y que, sin embargo, desempeña un papel esencial en aspectos tan importantes como la precisión del movimiento, facilitar la alternancia entre flexión y extensión en movimientos rápidos, la graduación de la fuerza e

impedir que la tensión exagerada supere los límites de la amplitud articular previniendo las posibles lesiones.

Antes de terminar esta introducción nos gustaría expresar un agradecimiento especial a Javier Blázquez Pérez por los dibujos que elaboró específicamente para los artículos de la serie del Yi Jin Jing que aparecieron en la revista “Tai Chi Chuan” (Números 11, 12 y 13) y que destacan con gran claridad las intenciones que hay detrás de cada ejercicio, y que amablemente también ha cedido para poder completar la información de este libro.

# Capítulo 1

## Bodhidharma



**Fuente.** Bodhidharma. Arashiyama (Japón)

**H**istóricamente se ha considerado que el creador de los ejercicios Yi Jin Jing fue el famoso monje budista de origen indio llamado Bodhidharma. Este monje es una figura de gran relevancia en la tradición oriental y se asocia con el florecimiento de la escuela budista chan (conocida como zen en japonés) en China, el origen de las artes marciales chinas y la transmisión de los ejercicios *Siba Luohan Shou* o las “Dieciocho manos de Lohan”.

Para desarrollar este capítulo se han establecido dos apartados: el primero trata sobre la figura de Bodhidharma dentro de la tradición budista, y el segundo, sobre su asociación con el origen de las artes marciales y los ejercicios Yi Jin Jing.

## Bodhidharma y el budismo chan

El término budismo es un concepto que se utiliza para designar diferentes tradiciones espirituales y filosóficas derivadas de las enseñanzas de Buda, y, por tanto, se puede afirmar que no existe una religión, espiritualidad o filosofía homogénea llamada budismo, sino un ramillete heterogéneo de religiones, espiritualidades y filosofías budistas con ciertos parecidos (Piñero y Peláez, 2007).

Como punto de encuentro, todas las diferentes y numerosas escuelas budistas han sido agrupadas bajo dos términos principales: *Hinayana* o Pequeño Vehículo y *Mahayana* o Gran Vehículo; al que se añade un tercer vehículo, denominado *Vajrayana* o Vehículo Indestructible. La palabra “vehículo” (yana) hace referencia a una balsa, un medio de transporte que ayuda a pasar de una orilla a otra en un río, a cruzar las aguas turbulentas de la ignorancia. Lo que es conveniente recordar es que, como vehículo, es un

medio no un fin, una fórmula que intenta transmitir lo inexpresable, lo que Buda había comprendido bajo el árbol de la iluminación, pero que una vez alcanzado se debería desechar, al igual que no sería sensato, habiendo llegado a la otra orilla, aferrarse a la barca y seguir cargando con ella sobre la espalda (Zimmer, 2010).

La tradición *Hinayana* corresponde a las escuelas budistas que se extendieron por el sur de Asia hacia países como Sri Lanka, Tailandia, Myanmar, Laos o Camboya; el *Mahayana* se expandió por el norte hacia China, el Tíbet, Corea y Japón, y el *Vajrayana* alcanzó su máximo desarrollo en el Tíbet, Bután, Ladakh (India) y Mongolia. La distinción entre estas tres líneas tiene que ver, entre otros aspectos, con(Cheng, 2002; Mora, 2006; Piñero y Peláez, 2007; Tola y Dragonetti, 1999; Zimmer, 2010):



1. La etapa vital de Buda tras la iluminación. El *Hinayana* correspondería a la transmisión de los primeros años del maestro tras alcanzar la iluminación, mientras que el

*Mahayana* correspondería a los últimos años de su vida. En fechas, Buda vivió hacia el año 560-480 a.C., y el *Hinayana* corresponde al canon que se escribe tras su muerte, mientras que se acepta que la fecha de creación del *Mahayana* fue en el año 250 a.C.

2. La filosofía sobre cómo alcanzar la iluminación. En el *Hinayana* se busca una iluminación personal representada por la figura del *arhat*, mientras que el *Mahayana* busca la iluminación de todos los seres, con la figura del *bodhisattva*, aquel que renuncia a la iluminación hasta que todos los seres sin excepción estén preparados para pasar al nirvana antes que él.

3. El nivel de comprensión de los discípulos. Según el *Mahayana* y el *Vajrayana*, Buda impartió sus enseñanzas en función de la capacidad de comprensión y receptividad de sus discípulos, de modo que el *Hinayana*, como primeras enseñanzas, sería para personas con menor sensibilidad.

Lo que es cierto es que Buda no escribió nada, pero tuvo que enseñar mucho, ya que vivió cuarenta y cinco años después de la iluminación. Tras su muerte, seguramente las escuelas empezarían a redactar sus propios textos canónicos para legitimar sus puntos de vista y criticar los de otras escuelas.

4. El tiempo. La diferencia entre el *Mahayana* y el *Vajrayana* radica, además de la base textual que utilizan, el primero el sutra y el segundo el tantra, en el tiempo que se tiene que invertir para alcanzar la liberación. Si en el *Mahayana* es necesario un incontable número de vidas a través del ciclo de la trasmigración, en el *Vajrayana* se considera que se puede alcanzar en una sola vida con las técnicas adecuadas.

El budismo llegó a China desde la India en el siglo I d.C., en la dinastía Han Oriental (25-220 d.C.), y se convirtió en la

religión principal del país en los siglos siguientes. Este budismo inicial mezclaba enseñanzas del *Hinayana* y el *Mahayana*, aunque después, con el tiempo, desaparecería la influencia del primero. El éxito de esta nueva religión fue posible por el derrumbamiento de las instituciones y el sistema de pensamiento confucionista en la segunda mitad del siglo II. Como datos a destacar, se puede señalar que alrededor del año 300 había más de 180 centros budistas establecidos en las capitales de Chan'an y Louyang, con unos 3.700 monjes, y que en el año 311, con la invasión de los hunos, China quedó dividida en dos dinastías: Norte y Sur. Aunque el budismo arraigó en ambas zonas, en el Norte, como esta religión no era nativa, fue protegido y apoyado por los conquistadores extranjeros, que construyeron numerosos templos y monasterios, como el de Shaolin, Louyang o Dunhuang (Diepersloot, 2004).



Templo de Lingyin (Hangzhou)

El budismo que llevó *Bodhidharma* a China, aunque corresponde a la tradición *Mahayana* en una de sus escuelas denominada “chan”, también habría desarrollado aspectos del *Hinayana* que quedarían reflejados en los ejercicios de cultivo del cuerpo, como veremos más adelante en este capítulo.

El linaje de esta escuela, aunque esto todavía no está confirmado en estamentos académicos, se considera que es tan antiguo que su origen se remonta hasta Mahakasyapa, discípulo directo de Buda. Según la leyenda, cuando el maestro estaba dando un sermón en el Pico del Buitre y le preguntaron por la iluminación, él simplemente levantó una flor en silencio y la mostró a sus discípulos. Parece ser que sólo Mahakasyapa sonrió, mostrando que había comprendido su mensaje. Como dentro de la tradición chan se considera que la transmisión de la iluminación se realiza de maestro a discípulo, mediante un proceso de comunicación de “corazón a corazón” y no a través de escrituras, se defiende la existencia de una línea ininterrumpida de herederos del conocimiento alcanzado por Mahakasyapa que habría llegado hasta la actualidad, y que en el pasado aparece asociada con la figura de grandes practicantes espirituales de la India como: Ananda, Shanavasini, Upagupta, Dhritika, Mishaka, Vasumitra, Buddhhanandi, Buddhmitra, Parshva, Punyayasha, Anabodhi, Kapimala, Nagarjuna, Kanadeva, Rahulabhadrá, Samghamandi, Samghayathata, Kumaralata, Shayata, Vasubandhu, Manorata, Haklenayasha, Simhabodhi, Bashashita, Punyamitra y Prajñadhara, hasta llegar al propio Bodhidharma, que habría sido así el 28º patriarca de esta escuela (Nukariya, 2005).

A lo largo de la historia, la biografía de Bodhidharma ha experimentado un progresivo embellecimiento y enriquecimiento de detalles en los diferentes textos que hacen mención al maestro. Lachman (1992), quien ha

realizado un interesante trabajo sobre este proceso y su reflejo en la representación artística de Bodhidharma, cita que la primera referencia que se encuentra de su persona aparece en el *Lo-yang ch'ieh-lan chi, Yang Hsüan-chih*, en los monasterios budistas de Loyang en el año 547 d.C. En la descripción sobre el monasterio de Yung-ning se puede leer:



### Jardín budista chan en Shuzhou

*“En estos días hay en el monasterio un monje procedente del oeste llamado Bodhidharma, un persa que procede de las tierras centrales de las partes remotas y desoladas. Cuando éste vio el disco dorado reflejando la luz del sol detrás de las nubes y escuchó las campanas en el viento enviando su sonido hacia el cielo, cantó un elogio y miró con admiración hacia aquello que consideró una divina construcción. “En mis 150 años” dijo, “he estado en muchas partes y he viajado por muchos países, pero un templo de esta belleza no se puede encontrar en ninguna parte en el continente de Jambudv pa ni en todas las tierras de Buda”.*