

## Cabeza de la grulla, cabeza de la tortuga

Tal vez hablar de ello hará avanzar las cosas.

**Alain Baudet**

En la práctica del Qi Gong como en otras disciplinas un poco esotéricas, reina un cierto desdibujamiento artístico, por no decir una gran confusión mantenida o recuperada (o ambas) por los más astutos, o aquéllos que pretenden ser los más serios, o también aquéllos que adoran que ser maestros...

Entonces nos enseñan gestos, movimientos sin grandes explicaciones, asegurándonos que son casi mágicos... Al principio uno puede decir que es preciso esperar, practicar mucho, practicar mucho tiempo, seriamente... de acuerdo.

Pero cuando no se tienen las claves para activar las cerraduras, los pasos; cuando no se tiene la combinación de ocho cifras, se puede buscar durante mucho tiempo y el tiempo pasa, el sistema se organiza y el rebaño se dispersa.

Hablando de tiempo en una veintena de años de navegación dentro del Qi Gong uno puede darse una pequeña idea.

Después de este preámbulo, vamos a hablar un poco más técnico. Se me ha pedido hablaros de la cabeza de la grulla y de la cabeza de la tortuga, dos ejercicios interesantes de la serie de las ondulaciones. A menudo es enseñado: hacer tres veces la cabeza de la grulla en un sentido y después en el otro... ver preámbulo.

Estos dos ejercicios aunque muy próximos, trabajan sobre estructuras y energías muy diferentes.

### **Cabeza de la grulla.**

Esta principalmente ligada a la energía del pulmón (metal), pero también al corazón (fuego) y a los riñones (agua). A nivel de la estructura, tracción (estiramiento, bombeo) que realiza todo el tendón central del cuerpo, conjunto de las envolturas fasciales, fascia profunda o visceral que comienza esquemáticamente

en la cavidad bucal, en la lengua y va hasta la región pélvica. Sus dos extremos son la lengua y los órganos sexuales. El movimiento es sin embargo más activo en la zona torácica: mediastino, pericardio, pleura, timo, localizado en el mediastino, así como en el canal torácico, el aparato respiratorio y todos los elementos sanguíneos, nerviosos, linfáticos, etc.



Acción también sobre la garganta: tiroides, paratiroides, estructura profunda y membranosa de la garganta y del corazón: paso difícil, centro energético importante, centro de la expresión oral, con la utilización consciente de los ojos; acción sobre la hipófisis, equilibrado del esfenoide.

### **Acción sobre los diafragmas:**

- diafragma torácico; lo que permite una relación con los riñones, por descenso del diafragma en la inspiración y sobre todo de su parte posterior procurando un masaje de las glándulas suprarrenales.

- La entrada torácica es considerada en el plano funcional como un diafragma que afecta toda la región: clavículas, primeras costillas, vértice superior del pulmón, vértebras cervicales y dorsales (G7-D1-D2). Esta región puede



ser considerada como "un paso difícil y obligado": energético, sanguíneo, ganglionar... que es preciso liberar y abrir.

- El diafragma pélvico: solicitado en la inspiración de la respiración invertida: entonces se contrae, después se relaja en la exhalación. La contracción voluntaria perineano en la inspiración se hace al mismo tiempo que el "atornillamiento" de las plantas de los pies en la tierra (para implicar al punto uno de riñón). Con la puesta en tensión del meridiano tendinomuscular del riñón: recordad que sube por la cara interna de los miembros inferiores, pasa por el periné, una rama sube entre el ano y el coxis en la cara anterior de la columna vertebral hasta el cerebro con guía del Qi por el Yi (el pensamiento). Otra rama va hacia los riñones y otra hacia el pecho (27 del riñón) y también en el Du Mai, a saber: base del coxis, columna, cerebro y conexión con Ren Mai (lengua en el paladar obligatoriamente); y también mientras se realiza, estimulación de Chong Mai, el canal central, para "estirar" la energía de la tierra de los centros superiores, pero también la energía del cielo hacia la tierra (las fuerzas energéticas deben siempre equilibrarse: fuerza/contra-fuerza).

### **Alain Baudet**

**F. Dohollou, Gennetine 03160, St. Plaisir ,  
Francia  
Tel: 04 70 66 19 26**

**Seminarios de Alain en Madrid  
(Marcos) 678 888 373 • 925 55 34 94**

Este trabajo del Chong Mai obliga a mantener la pelvis abierta (tiempo de inspiración o de flexión de la bomba craneosacra). Paso obligado: 30 de estómago: Qi Chong situado a 5 Cun por debajo del ombligo, y a 2 Cun lateralmente a ambos lados.

Todo esto explica que este movimiento "cabeza de la grulla" ejecutado a nivel de la cabeza, del cuello y de las cervicales comienza en los pies, sube por las piernas, pasa por la pelvis, sube por la columna vertebral, se expande en el pecho (ramificación de Chong Mai), sube hasta la cabeza y desciende delante del cuerpo hasta los pies.

El diafragma craneal: el posicionamiento de la cabeza en el comienzo de la inspiración: estiramiento de las cervicales, mentón ligeramente hacia atrás, sensación de que la cabeza está suspendida por un hilo, lengua en el paladar, vertical, más la acción de los diafragmas torácico y pélvico, que van a tener una acción sobre el diafragma craneal (membrana horizontal: tienda del cerebelo más esfenoides, membrana vertical: hoz del cerebro y del cerebelo, lo que va a activar la bomba craneosacra, por lo tanto producción y difusión del líquido cefaloraquídeo.

En resumen, podemos decir que este movimiento tiene una incidencia sobre la estructura: vértebras cervicales, musculatura, fascias... etc., sobre el sistema nervioso (nervios que salen de cada lado de la columna vertebral), sobre el sistema circulatorio (sanguíneo, LCR líquido cefaloraquídeo), sobre el sistema respiratorio, energético, endocrino y más allá de todo esto...



## Qi Gong

Practicad este ejercicio hasta que salgáis del tiempo y sentiréis cómo nace otra dimensión.

El movimiento: ¿ lo conocéis?, muy bien, ahora descubridlo. ¿ No lo conocéis?, aprendedlo y practicarlo... de todos modos hé aquí una pequeña descripción: la lengua en el paladar, en la inspiración (respiración invertida) retroceder el mentón y llevar la cabeza ligeramente hacia atrás atornillando los pies y en la expiración hacer describir al mentón un gran círculo hacia delante para venir sobre el pecho y remontar a lo largo del pecho en la inspiración, para después volver a empezar hacia detrás. La mirada acompaña al movimiento.

Fuente: Lettre

**La Lettre de  
l'Institut Européen de Qi Gong.  
Bastide des Micouliers,\*  
Château de Galice, «13090  
Aix-en- Provence.**

**Tel. 04 42 20 06 58 Fax. 04 20 06 58 web:  
www.ieqg.comieqg@aix.pacwan.net**

**HQG\* Barcelona\* 93 30 236 73  
HCG\* Madrid -91 89 069 51**

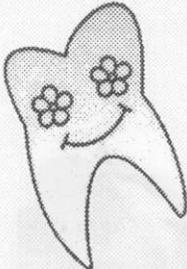
La **LETTRE**

**de l'Institut Européen d'S QiSong**

n°134 ; juin 2000



**DRA. MARIA JUDITH GELFO FLORES**



**ODONTÓLOGA**

**Alfonso XII» 58 - t\* izq. 2S014 MADRID  
Tel. 91 528 66 14- Fax: 91 527 17 65  
e - mail judident@idecnet.com**