

## Qi Gong. Cabeza de la grulla, cabeza de tortuga o tal vez hablar de ello para que las cosas avancen 2



Alain Baudet. Profesor del Instituto Internacional de Qi Gong.

La tortuga hace referencia del elemento agua, a la energía de los riñones, a la longevidad, como la gruya. Se encuentran en el arte de China, en los jardines, en los lugares públicos, estatuas de estos dos símbolos de la longevidad: grulla y tortuga.

Este movimiento, aparentemente muy simple, se aconseja para reforzar la energía de los riñones. Intentemos ver por qué.

El movimiento de la cabeza implica de hecho un movimiento de toda la columna vertebral, sobre todo en su estructura interna en relación con las membranas intracraneales, el tubo neural que es la envoltura de la médula espinal, hasta el sacro sobre el cual se inserta esta envoltura. Se habla entonces de bomba craneosacra en una aproximación osteopática en el contexto del Qi Gong. Sería más correcto hablar de la bomba craneo-vertebro-pélvica o de! aliento central, del que hablan algunos maestros, muy pocos.

Este aliento central es una respiración, un movimiento, un eje vital tierra-cielo, cielo-tierra, más lento que la respiración pulmonar (8-12 ciclos por minuto), completamente independiente de nuestra voluntad.

Se puede observar y colocarse en fase con su ritmo. Existe el ritmo propio de cada uno, en general con pocas diferencias, excepto en caso de desequilibrios energéticos o patologías diversas.

Ejemplo:

- Gran fatiga, depresión, vacío energético: ritmo más lento

-Fiebre, delirio, etc.: ritmo muy rápido

Al lado del ritmo, se podrá sentir la fuerza del movimiento, la amplitud; esto podrá hacernos apreciar el estado energético de un individuo, lo adecuado de su práctica, pero también su malestar, puesto que el cuerpo no miente.

¿¿¿Existiría otro ritmo propio de la especie humana!?!? idéntico para cada uno... pero reli-gante ...??? ¡¡Este debe estar muy enfermo!! ¡perturbado!

Este aliento central toma pues las estructuras anatómicas citadas precedentemente. El sistema bioelectrónico de relación con nuestro medio ambiente externo-interno: sistema nervioso, sistema hidráulico, propulsa "la sangre blanca", nutrición del sistema nervioso de la estructura corporal (conjuntivo): esta sangre blanca es el líquido céfalo-raquídeo que entra en el clan Jing-Qi, en relación con los líquidos y las secreciones orgánicas.

El sistema neumático, vector del Qi central en relación con el Chong Mai, Du Mai, Ren Mai, meridianos vejiga y riñon (principal y tén-dinomuscular), puntos de acupuntura tales como Mingmen (4VG), 11 V (punto de acción especial sobre los huesos, y recordar que huesos = riñon), 23 V, etc.

Este movimiento de cabeza de tortuga es un movimiento que implica una gran precisión y conocimiento de los mecanismos internos del cuerpo y una cierta consciencia en su ejecución.

Consciencia, conocimiento, precisión o rigor necesitan cultivar la presencia, por lo tanto la atención: enraizamiento, eje, apertura, unidad, sentir lo que pasa en la cabeza, pero también en

## Qi Gong

la pelvis, pero también en los pies, en una unidad de acción y de ser... conservar la unidad verdaderamente!?

El movimiento:

la lengua está en el paladar,

el mentón retrocede,

toda la columna vertebral se estira hacia el cielo a partir de Bai Hui (20 VG - vértice de la cabeza).



En la exhalación el menton descende hasta el pecho y parte lejos hacia delante.



En la inspiración, la cabeza se endereza, el mentón retrocede y la cabeza se estira hacia el cielo.



Todo el eje vertical se estira. Los pies están atornillados.

Fuente: La Lettre de l'Institut Européen de Qi Gong. No. 40. Diciembre 2001.

**Alain Baudet. Seminarios en Valencia**  
Anabel y Félix 963 23 72 41  
felixcastellanos@ono.com

**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

**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](http://www.ieqg.comieqg@aix.pacwan.net)