



Federación Castellano y Leonesa de Karate y D.A.

NORMATIVA DE GRADOS CHIKUNG-QIGONG-KIKO

Departamento de Taichi-Chuan y Chikung

Enero-2015



NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
EL GRADO	2
EL TRIBUNAL	2
EL ASPIRANTE	3
EXÁMENES: Celebración y Resultados.	3
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	4
CRITERIOS DE VALORACIÓN.....	7
SITUACIONES ESPECIALES	7
VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS	8
FASE TÉCNICA. PRESENTACIÓN DE EXAMENES.....	10
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO PRIMER DAN	12
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN	14
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO TERCER DAN	16
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO CUARTO DAN	18
TEORÍA.....	19
GLOSARIO	23

INTRODUCCIÓN

Tenemos la suerte de disponer de un legado desde hace varios siglos que deberíamos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro **Arte**.

Por este motivo, todos los partícipes de cualquier actividad del Departamento de Grados, debemos conseguir que se convierta en una auténtica ceremonia, digna de respeto y admiración, lo que pasa por aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas pues éstas han construido y hecho crecer el Chikung hasta el punto en que hoy lo conocemos.

EL GRADO

Desde que entramos en una escuela de CHIKUNG, tenemos, por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra autosuperación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado período de tiempo, en conclusión tenemos **UN GRADO**.

Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes grados a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de **CINTURÓN NEGRO** deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.

EL TRIBUNAL

Tiene como objetivo velar por el nivel medio del CHIKUNG. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el Departamento es mantener los aspectos tradicionales del CHIKUNG.

También es importante el continuo esfuerzo que deben realizar todos los jueces por realzar la imagen de dignidad y justicia que se merece este Departamento, base indiscutible del equilibrio y credibilidad de nuestro Arte Marcial.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

EXÁMENES: Celebración y Resultados.

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen.

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeo, fotográficas y otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados. Será potestad del Departamento Regional de Grados y/o del Departamento Regional de Taichi chuan y Chikung la grabación de los exámenes que considere oportuno, con el fin de destinarlas a la documentación de la propia FCyLK y DA. El acceso a los exámenes podrá ser autorizado por el Director del Tribunal de Grados.

Al finalizar el examen se comunicará el resultado provisional del mismo a los aspirantes, siendo de carácter definitivo una vez elaborada el acta oficial por la FCLK.y DA a través de su Departamento de TAI CHI CHUAN y CHIKUNG.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria (anexo I, tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.
2. Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de CHIKUNG federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Castellano y Leonesa de Karate y D.A.
3. Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (tabla II).
4. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación Castellano y Leonesa y con los grados debidamente firmados por la persona competente. De manera que el carnet de CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional – Técnico Deportivo Superior o el Director del Departamento de Grados
5. Licencia del año en curso
6. Fotocopia del D.N.I.
7. Dos fotografías tamaño carnet.
8. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo Club o Agrupación Deportiva del aspirante, o en su defecto, por el Director del Departamento de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Curriculum** de su actividad en CHIKUNG junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Castellano y Leonesa de Karate y DA.
9. Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de **tres meses** para poder optar a un nuevo examen.
10. Los aspirantes podrán solicitar, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.
11. Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina basada en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del CHIKUNG. Dicho trabajo, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato, a ser posible digital, que permita la clara legibilidad del documento, deberá presentarse, por sextuplicado, en la Federación Castellano y Leonesa de Karate y DA, acompañado del currículum, **dos meses antes** de la fecha de



NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

celebración del examen. La Federación Castellano y Leonesa de Karate y DA. podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.

12. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.
13. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.
14. Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Castellano y Leonesa, con **treinta días de antelación** a la fecha de examen.
15. Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de **15 días** naturales a partir de la fecha de celebración del mismo y que el examen se realice en un plazo máximo de un año a partir de la fecha de solicitud del aplazamiento.

IMPORTANTE: la falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

TABLA I. Edad mínima requerida y Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

1º DAN	16 años	1 año de cinto marrón
2º DAN	18 años	2 años de 1º DAN
3º DAN	21 años	3 años de 2º DAN
4º DAN	25 años	4 años de 3º DAN

TABLA II. Número de licencias federativas necesarias

1º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
Grados siguientes	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del grado anterior

CRITERIOS DE VALORACIÓN

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante y de los ayudantes que aporte.

La actitud debe ser respetuosa, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.

El tribunal valorará en todos y cada uno de los exámenes presentados la capacidad del aspirante por adaptar sus condiciones y características físicas a las ejecuciones realizadas y escogidas por el mismo.

Igualmente se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes sea cual sea el nivel al que se opta en cada caso. Cada persona es en esencia diferente y, por ello, los exámenes no pueden estipularse como estereotipos.

El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

SITUACIONES ESPECIALES

A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS.

La Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del aspirante. Dicha modificación vendrá avalada por un Certificado Médico oficial y un informe personal del maestro que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.

El maestro o profesor que avale al aspirante podrá aportar una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejar a criterio del Director del Departamento dicha decisión.

Todo ello será presentado al Director del Departamento, con un mínimo de 60 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo, que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas.

La decisión adoptada por el Departamento de TAICHI CHUAN Y CHIKUNG, así como la adaptación si la hubiere, será comunicada al Maestro o a quien avale al aspirante, con suficiente

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

antelación.

Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE CHIKUNG, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Nacional de Preparadores.

No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

En el caso de la solicitud de Convalidación de Grados, el Departamento de TAICHI CHUAN y CHIKUNG considera necesarios una serie de requisitos:

- ✓ Presentación del currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado.
- ✓ Presentación de las Licencias que acrediten su práctica federada dentro del ámbito del territorio de la Federación Castellano y Leonesa de Karate y DA., durante al menos 2 años.
- ✓ Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia.
- ✓ Cualquier aportación complementaria que el aspirante considere positiva en su valoración.
- ✓ Reunir la edad mínima exigida por la FCLK y DA en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

El Departamento de TAICHI CHUAN Y CHIKUNG realizará la valoración y evaluación de toda la documentación presentada. El resultado de la misma puede llevar a proponer el grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio del mismo se puede plantear al aspirante someterse a la totalidad o parte del examen para la obtención del grado a convalidar, e igualmente puede decidir otorgarle un grado inferior al solicitado.

D. VIA MÉRITOS

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores. Pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos.

No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía.

El aspirante que reúna TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación.



NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

REQUISITOS:

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- Ser Director Técnico de club, o formar parte de la Dirección Técnica de un club.
- Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria, así como los años solicitados desde la obtención del 1er Dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título de Entrenador Nacional.
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Otras Titulaciones oficiales.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos/técnicos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes tanto de examen como por la vía de reconocimientos deberán estar en la sede de la FCLK. con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la FCYLK. y D.A.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

- Los criterios para la valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el Departamento de Taichi Chuan y Chikung.
- Informe del Departamento de Taichi Chuan y Chikung a la Junta Directiva de la F.CyL.K.

FASE TÉCNICA

La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5º y 6º dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

1. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
2. La elección de las técnicas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
3. El Tribunal premiará la naturalidad en las aplicaciones, a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas.
4. En la ejecución de las Formas se deberá mostrar el perfecto conocimiento de las mismas, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización de las Formas. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución voluntaria podrá ser declarado NO APTO por el Tribunal.
5. El Tribunal valorará positivamente los **conocimientos teóricos** que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

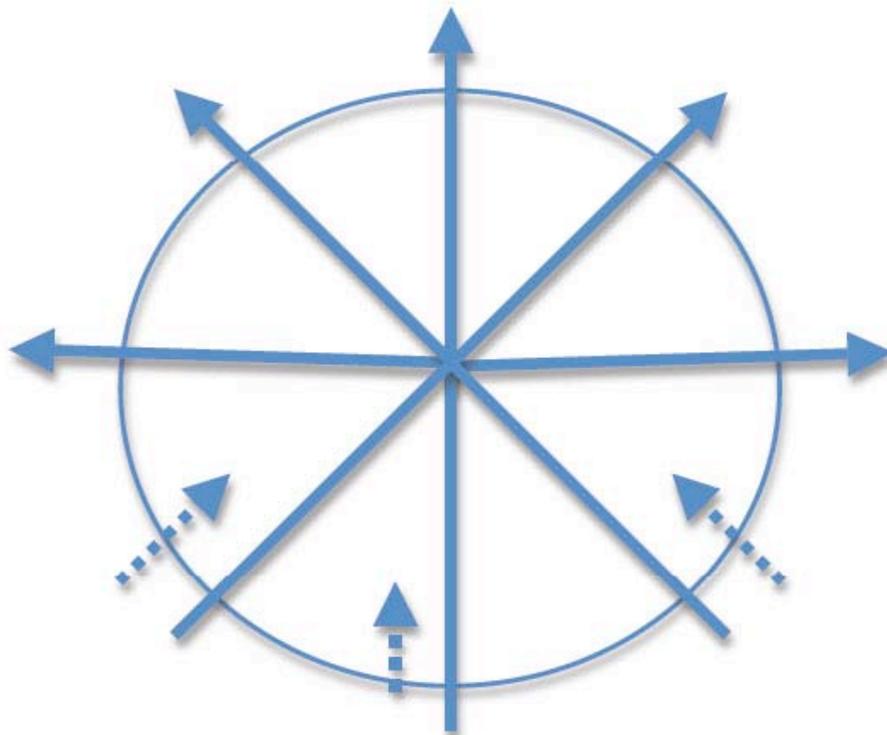
EXENCIONES:

Las determinadas en los casos especiales.

PRESENTACION DE EXAMENES.

DIAGRAMA DE EJECUCIÓN:

El diagrama permite la ejecución de las distintas técnicas y direcciones evitando en todo caso finalizarla de espaldas al Tribunal.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

Estiramientos de Meridianos

Forma Estática

Forma Dinámica

Tui Na- Automasaje

Meditación

Temario Específico

Fase Técnica:

1º - Estiramientos de Meridianos:

- 4 Estiramientos de meridianos

2º - Forma Estática

- Realización de 1 forma y explicación de los puntos importantes.

3º - Forma Dinámica

El aspirante presentará obligatoriamente cinco formas dinámicas de las que el tribunal elegirá la que estime oportuna.

4º -Tui Na- Automasaje

El aspirante realizará un automasaje durante al menos 1 minuto, que incluya 10 ejercicios..

“Se realizarán las técnicas designadas a cada apartado, en su ejecución se deberá demostrar el control físico y psíquico. El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

técnica. Las cuales deberán a su vez reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del CHIKUNG”.

TEMARIO ESPECÍFICO de PRIMER DAN

1. Deberá conocer, a nivel teórico, los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica de una de las Formas que presenta.
2. **¿Qué significa CHIKUNG – QIGONG – KIKO?:** (Trabajo Energético)
3. **¿Que se consigue con el trabajo del Chikung?:** (Desarrollar por el aspirante)
4. **Yang:** (Principio activo, creativo solar y masculino en la filosofía china).
5. **Yin:** (Principio pasivo, receptivo, lunar y femenino de la filosofía china).
6. **Dantian:** (Centro de energía)..
7. **Jing** (Fuerza interna).
8. **Du Mai:** (Canal Vaso Gobernador)
9. **Ren Mai:** (Canal Vaso Concepción).
10. **Chi, Qi (ch), Ki (jap):** (Energía vital).

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

Estiramientos de Meridianos

Forma Estática

Forma Dinámica

Tui Na- Automasaje

Meditación

Temario Específico

Fase Técnica:

1º - Estiramientos de Meridianos:

- 5 Estiramientos de meridianos

2º - Forma Estática

- Realización de 1 forma y explicación de los puntos importantes.

3º - Forma Dinámica

El aspirante presentará obligatoriamente siete formas dinámicas. De todas las formas presentadas elegirá una del nivel al que aspira como voluntaria.

4º -Tui Na- Automasaje

El aspirante realizará un automasaje durante al menos 1 minuto, que incluya 15 ejercicios..

“Se realizarán las técnicas designadas a cada apartado, en su ejecución se deberá demostrar el control físico y psíquico. El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica. Las cuales deberán a su vez reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del CHIKUNG”.

TEMARIO ESPECÍFICO de SEGUNDO DAN

1. Deberá conocer la forma que lleva como voluntaria en profundidad.
2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, una de las formas superiores que presente, determinada por el propio aspirante, sobre la cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
3. **Beneficios del Chikung.** (Desarrollar por el aspirante)
4. **Dao o Do:** “Camino o vía de autorrealización”.
5. **Yi:** Intención, voluntad. Aspecto de la mente que dirige el qi.
6. **Meditación de Pie** (zhan zhuang)(ritsu-zen). Literalmente “poste erguido” o “estar abrazando un árbol”. Cultivar el qi permaneciendo completamente inmóvil, como un poste clavado en el suelo. El más importante Zigong y el principal entrenamiento para la postura en las artes marciales chinas.
7. **Meridianos** (jing luo) o (jing mai). Red de canales a través de los cuales se distribuye el qi por todo el cuerpo.
8. **Respiración Natural.** Es el método de respiración preferido en el Qigong, llamada también respiración abdominal. Al inspirar, el abdomen se dilata; al espirar, se contrae.
9. **Respiración Inversa,** u Opuesta. (ni hu xi). Práctica de respiración opuesta a la forma normal. El vientre se contrae durante la inspiración y se expande al espirar.
10. **San Bao.** Tres Tesoros. La Esencia (Jing), la Energía (Qi) y el Espíritu (Shen) también llamados San Yuan (tres orígenes).
11. **Shen:** Energía espiritual, espíritu, psique, la forma yang del qi.
12. **Wu Xing.** Cinco fases o cinco elementos, que incluyen: El metal (Jin), la madera (Mu), el agua (Shui), el fuego (Huo) y la tierra (Tu).

El aspirante a segundo dan deberá conocer el Temario Específico del grado anterior.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Estiramientos de Meridianos

Forma Estática

Forma Dinámica

Tui Na- Automasaje

Meditación

Temario Específico

Fase Técnica:

1º - Estiramientos de Meridianos:

- 6 Estiramientos de meridianos

2º - Forma Estática

- Realización de 2 formas y explicación de los puntos importantes.

3º - Forma Dinámica

El aspirante presentará obligatoriamente nueve formas dinámicas. De todas las formas presentadas elegirá una del nivel superior como voluntaria.

4º -Tui Na- Automasaje

El aspirante realizará un automasaje entre 1 y 2 minutos, que incluya 20 ejercicios..

“Se realizarán las técnicas designadas a cada apartado, en su ejecución se deberá demostrar el control físico y psíquico. El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica. Las cuales deberán a su vez reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del CHIKUNG”.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

TEMARIO ESPECÍFICO de TERCER DAN

1. **Formas de clasificar el Chikung.** (Desarrollar por el aspirante).
2. **Fuente Burbujeante** (Yong Quan). También traducido como “Fuente Hirviente” o “Pozo Burbujeante”. Primer punto del meridiano del riñón, punto esencial en el automasaje y en la meditación. Está situado en la planta del pie, a un tercio de la distancia que hay entre la base del segundo dedo del pie hasta el talón. La estimulación de este punto calma el espíritu y fomenta el flujo del qi por todo el cuerpo.
3. **Huiyin.** (Co-1). “Encontrar la paz”. Una cavidad de acupuntura que pertenece al Vaso de la Concepción y se sitúa en la zona del perineo.
4. **Lao Gong** “Palacio del Trabajo”. Un importante punto de acupuntura usado para sentir o enviar qi, ayuda a regular el yang, la energía fuego del cuerpo. Octavo punto del meridiano del pericardio (también denominado meridiano del corazón), situado en el centro de la palma. Se puede encontrar doblando el cuarto dedo sobre la palma.
5. **Medicina China** (zhong yi). Incluye la acupuntura, la moxibustión, la fitoterapia, la dietética, el masaje y el Chikung. La Medicina Tradicional China (MTC) indica la forma regularizada de medicina china desarrollada en la República Popular de China.
6. **Triple Calentador**, Tres Fogones (san jiao). Función corporal que no tiene correspondencia con ninguna sustancia física específica. Regula el agua y la energía en tres áreas del cuerpo –Calentador superior: cabeza y pecho, que incluye el corazón y los pulmones; Calentador Medio: del plexo solar hasta el ombligo, incluyendo el estómago y el bazo; Calentador Inferior: bajo abdomen, incluyendo los riñones y el hígado (ya que una porción del meridiano del hígado pasa por el pubis).

7. **Las seis cualidades de la respiración:**

- | | | |
|----------------|--------------------|---------------------|
| 1- Lenta (Man) | 2- Larga (Chang) | 3- Profunda (Shen) |
| 4- Fina (Xi) | 5- Homogénea (Yun) | 6- Tranquila (Jing) |

El aspirante a tercer dan deberá conocer el Temario Específico del los grados anteriores.

COLOQUIO

En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el CHIKUNG.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

CUARTO DAN

Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen; así mismo, podrán auxiliarse si lo estiman oportuno de un número máximo de tres ayudantes.

- DEMOSTRACION LIBRE.

Con una duración de entre cinco y diez minutos, el aspirante realizará un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Chikung. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y demostrar un buen dominio del trabajo técnico presentado.

- FORMA

El aspirante presentará una forma tradicional de su estilo o línea, haciendo una breve presentación previa sobre sus características, sobre las que enfatizará en su ejecución técnica.

- ESTIRAMIENTOS

El aspirante presentará una explicación técnico-práctica de una serie de estiramientos de meridianos, sirviéndose de la asistencia de un ayudante. Este trabajo debe dar una explicación lógica de las distintas series de cada estiramiento presentado.

- COLOQUIO.

Al finalizar el aspirante su exposición, el tribunal entablará un coloquio sobre cualquier aspecto relacionado con el Chikung.

TEORÍA

EL CHIKUNG (QI-GONG)

El término Chikung, está formado por dos ideogramas, el primero representa la idea de Chi o Energía Vital y el segundo representa la idea de Kung o la acción de trabajar o cultivar; El termino Chikung se puede interpretar y transcribir como -trabajo sobre la Energía Vital-, de hecho es una de las terapias de la MTC que utiliza posturas y ejercicios físicos y el sonido o la fonación para aumentar, producir, incrementar, almacenar, circular, refinar y conservar la Energía Vital además de desbloquear los canales energéticos en el interior del cuerpo con el fin de incrementar nuestro bienestar físico, emocional y mental. El Chikung es una terapia de la MTC que sana mediante posturas, estiramientos, meditaciones, movimientos y gestos.

El término Chikung es un neologismo, es decir, es una nueva palabra creada a mediados del siglo XX para englobar a todas las terapias que han cultivado la energía como son el daoyin, tu na, yang shen gong por citar algunas, habidas en la dilatada historia china. En un principio designó su utilización marcial (1915, 1929). No es hasta 1936 que se utiliza para designar su aplicación terapéutica en la obra *Terapéutica específica para la tuberculosis: el Chi Kung* de Dong Hao, publicada en Hangzhou. En diciembre de 1955, el ministerio chino de la salud reconoció oficialmente el interés terapéutico del Chi Kung y recomendó su práctica. En la actualidad se utiliza el término Chi Kung (Qi Gong) para referirse a múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, mediante la movilización de la energía humana (*Qi*)

Las palabras Chi-Kung o Qigong (Se pronuncian igual) son la romanización del sonido del chino mandarín de ambos ideogramas con el alfabeto latino. Los sistemas principales de romanización que han sido utilizados para transliterar los caracteres chinos en fonemas pronunciables son el sistema Wade –Giles, y el sistema Hanyu Pinyin, abreviado como Pinyin, sistema fonético homogeneizado creado en 1958 para representar la pronunciación en mandarín de los caracteres chinos usando letras latinas, usándose oficialmente desde 1979.

Chikung o Chi Kung escrito con el sistema Wade Giles de romanización del Chino Mandarín (en un principio se escribía Ch’i-kung), es el resultado del trabajo de dos expertos británicos, Sir Thomas Wade (1818-1895) y Herbert A. Giles (1845-1935). El sistema Wade-Giles fue el patrón de romanización del Chino Mandarín durante la mayor parte del siglo XX.

PRONUNCIACIÓN DE LAS PALABRAS COMUNES EN EL CHIKUNG

Pinyin	Wade-Giles	Pronunciación	Japonés	Significado
Dantian	Tan-Tien	Dan Tian	Tanden	Campo del elixir
Dao	Tao	Dao	Do	El camino
Daodejing	Tao Te Ching	Dao D Jing		Clasico Taoísta
Jing	Ching	Jing		Esencia Sexual
Laozi	Lao Tzu	Lao Dze		Nombre taoísta

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Qi	Chi	Tchi	Ki	Energía vital
Qigong	Chi-kung	Tchi-Gong	Kiko	Trabajo energético
Taijiquan	Tai chi Chuan	Tai Ji Chun	Taikiokuken	Arte marcial taiji
Xian	Hsien	Shian		Sabio taoísta
Zhuangzi	Chuang Tzu	Dzuang Dze		Nombre taoísta

Las seis cualidades de la respiración en Chikung:

- 1- Lenta (Man) 2- Larga (Chang) 3- Profunda (Shen)
 4- Fina (Xi) 5- Homogénea (Yun) 6- Tranquila (Jing)

Lenta significa un ritmo respiratorio lento y un estado de ánimo carente de prisas. Larga quiere decir que la respiración es una corriente de aire larga y estable. Sin esfuerzo ni resuellos, ni interrumpida por el nerviosismo o la ansiedad. Profunda se refiere a que el aliento y el qi se hunden profundamente en el cuerpo, llenando el centro energético dantian. Fina significa suave y tranquila, y no ruda o ruidosa. Homogénea quiere decir que hay un sentimiento de equilibrio interno y de igual comodidad tanto en la inspiración como en la espiración. También implica no favorecer una parte o un lado particular del cuerpo. Tanto el lado izquierdo como el derecho, la parte frontal como la dorsal, pueden moverse con libertad. Tranquila se refiere principalmente a concentrar la mente en la experiencia presente, libre de pensamientos y preocupaciones

CLASIFICACIÓN ORIENTATIVA DE LAS FORMAS O SERIES DE EJERCICIOS EN EL CHIKUNG

El trabajo de la Energía vital en Chikung se puede clasificar de dos maneras diferentes: Interna y externa. El trabajo interno se realiza en el Dantian Inferior para, posteriormente hacerla fluir hacia las extremidades, un ejemplo sería el Zhan Zhuang “piedra angular del Chikung”. En el trabajo externo la intención mental y conciencia se focaliza en el resto del cuerpo, grupos musculares de las extremidades, brazos y piernas, en los que se ejerce una suave tensión y distensión, así como en los órganos y vísceras, algunos ejemplos son “El Clásico Cambio de músculo y tendón”, “Las 8 joyas” o “Los Cinco animales”.

Aparte de esta clasificación, hay otras diferentes para ordenar a los más de 100 sistemas de Chikung que existen solo en China. Dr. Yang Jwing Ming en su obra maestra “La raíz del Chikung Chino”, indica que también se puede ordenar por la corriente filosófica, a saber; Taoísta, Budista o confucionista y también por escuela: Médica o Marcial. En la primera el objetivo es la salud, por ejemplo, “Los Cinco animales”, el “Shoshuten”, “Las 8 Joyas” o los “Estiramientos tendido-musculares” en la Marcial sería “La Camisa de Hierro” y dentro de una misma escuela hay algunos que pueden ser Budistas o Taoístas.

Y por último también se pueden clasificar por escuela tradicional o contemporánea. Los sistemas de Chikung Tradicional han sido transmitidos de maestros a discípulos durante siglos, de forma selectiva y siempre en círculo cerrado. El Chikung Contemporáneo es una sistematización de algunos sistemas tradicionales muy populares que se han revisado, mediante un riguroso método de análisis e investigación. Un ejemplo sería el “Método

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Yayama” del Jisei Kiko. La esencia de la sabiduría Tradicional Taoísta y Budista ha sido sintetizada con fundamentos de Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología, Ciencias del Deporte y otras materias afines, por lo que actualmente el Chikung Contemporáneo nos ofrece los métodos de trabajo con energía más evolucionados tanto dentro como fuera de China.

FORMAS ESTATICAS	China japon.	Definición	NIVEL
Zhan Zhuang/ Ritsu-zen	chi/jap	El Arbol, Meditación de pie.	1
San Ti Shi	chi	Es una guardia	1
Xiao Zhou Tian	chi	Orbita microcósmica	1
Wuji	chi	Wu: significa ausencia y Ji: movimiento	1
Da Zhou Tian	chi	Orbita macrocósmica	2
Yi Quan	chi	Boxeo-Mente	2
Tu Na Ting Bi Xia Tiao Fa	chi	equilibrar la energía mediante respiración específica	2

FORMAS DINAMICAS CHIKUNG	China japon.	Definición	NIVEL
Bai Bi	chi	Balanceo de brazos	1
Ba Duan Jin	chi	“Los 8 brocados”, “Las 8 joyas”	1
Liu Zi Jue	chi	Fonación de los 6 sonidos curativos con mov.	1
Wu Qin Xi	chi	Los 5 animales	1
Wu Xing	chi	Sistema de los 5 elementos	1
Yan Jing Cao	chi	sistema de qigong para los ojos	1
Respiración y Limpieza pulmonar	chi	Emociones, sentimiento y mente	1

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Shi Er Duan Jin	chi	Los 12 Brocados de Seda o 12 Joyas	2
Yi Jin Jing	chi	Cambio de músculo y tendón	2
Zhang Gong	chi	Trabajo con bastón	2
Nu Zi Gong	chi	Qigong para la mujer	2
Jing Zhui Gong	chi	Qigong para fortalecer las cervicales	2
Los 12 Meridianos	chi	Estiramientos tendino-musculares	2
Mawangdui	chi	Rutina de 12 movimientos	3
Hua Shan	chi	el arte taoísta de nutrir la vida y conseguir la longevidad	3
Zhineng	chi	Cultivar “la energía inteligente”	3
Regularización del Sistema Cardio-Vascular	chi	Chikung de música del maestro Chang	4
Tie Bu San Chi Kung	chi	La camisa de hierro	4
Forma de Luohan Qigong	chi	“Los 18 Budas Cambian los Tendones”	4
FORMAS DINAMICAS KIKO			
Sensibilización gral. de los meridianos y del ki	jap.	Estiramientos de meridianos, limpieza de canales. Activación de los chakras. Sensibilización del ki.	1
Shoshuten	jap.	Pequeño circuito celeste. Los 5 katas de Yayama	1
El cocodrilo	jap.	Corregir y fortalecer la columna vertebral	1
El toro de acero	jap.	Trabajo en suelo con manos y pies	1/2/3
Las bisagras	jap.	Activación de los chakras	1/2/3
Daishuten	jap.	Gran circuito celeste. Elipses de Yayama	2
Los principios de movimiento	jap.	Los 7 principios del movimiento	2
Furenshuten	jap.	Circulación espontánea y permanente	3
Jisen	jap.	Danza de la energía	3

GLOSARIO

A

Acupuntura. (shen ci) La práctica más famosa de la medicina china. El arte y la ciencia de insertar finas agujas en “puntos de acupuntura” específicos del cuerpo para prevenir o tratar las enfermedades.

Alquimia (lian dan). Literalmente, “refinar el elixir de la larga vida y de la salud”. La alquimia china se compone de alquimia interna (nei dan, que también se puede traducir como elixir interno), y alquimia externa (wai dan, que se traduce también como elixir externo).

An Mo: presionar y frotar. Juntos pueden querer decir masajear. Se dice también del Masaje practicado sobre otra persona por oposición al Dao Yin.

Artes Marciales. Llamadas en china normalmente wu shu o gong fu (kung-fu). En China existen dos escuelas principales de artes marciales: las Artes Marciales Internas (nei jia quan), suelen incluir el Zigong y pueden practicarse para la salud y/o para la defensa personal. Las más famosas son el Taichi Chuan, el Bagua Zhang y el Xing Yi Quan. Las Artes Marciales Externas (wai jia quan) suelen poner un mayor acento en ejercicios de acondicionamiento para la fuerza y la resistencia, guardando el chikung para las fases avanzadas del entrenamiento. Existen cientos de escuelas de Artes Marciales Externas.

B

Ba Duan Jin. Las ocho Piezas de Brocado. Una práctica del Chikung Wai Dan que según se dice fue creada por Marchal Yue, Fei durante la dinastía Song del Sur (1127-1280 d.C.).

Ba Mai. Conocido como los Ocho Vasos Extraordinarios. Estos ocho vasos se consideran los depósitos del Qi, que regulan su estado en los canales primarios del Qi.

Bai He. Grulla Blanca. Un conocido estilo de las artes marciales del sur de China que se origino en el Templo Shaolín.

Bai Hui “Cien Reuniones” Punto de acupuntura nº 20 VG en la coronilla.

Bodhidharma. Monje indio budista fundador del budismo en China, originario de la secta Chan, denominado en Japón Zen. Fundador de las artes marciales de estilo externo Shao lin.

Budismo. (fo jiao). Las doctrinas y las disciplinas espirituales atribuidas al iluminado, el Buda.

C

Canal de la Concepción (ren mai). El principal meridiano yin, que se extiende por toda la parte frontal del cuerpo, desde el punto hui yin en el perineo hasta la punta de la lengua.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Canal Gobernador (du mai). La “superautopista” yang del qi. Gobierna todos los meridianos yang del cuerpo. Empieza en la punta del cóccix, sube por la columna, hasta la coronilla, desciende por la parte frontal del rostro y termina en el paladar superior.

Canon Daoísta (dao zang). Colección de aproximadamente 1120 textos y comentarios maoístas que incluyen escrituras, historia, poesía, rituales, meditación, filosofía y Zigong y que representan muchas de las escuelas de la filosofía y religión daoísta.

Chan. Prácticas que están relacionadas o asociadas con el budismo, y que incluyen el cultivo, el perfeccionamiento y el estudio del estado búdico. “Chan” es también un término budista para “meditación”. En Japón es denominado Zen.

Chi. Ver Qi.

Chikung. Ver Qigong

Chong Mai. Vaso de Asalto. Uno de los Ocho Vasos Extraordinarios.

Cinco Elementos (wu xing). También se traduce: Las Cinco Actividades, las Cinco Fases, Las Cinco Constelaciones Energéticas y las Cinco Tramas. Son cinco energías interactivas que en la salud deberán estar equilibradas y que consisten en Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Los caracteres chinos implican movimiento, por lo que, aunque normalmente se traduzca wu xing como los Cinco Elementos, sería más preciso decir las “Las Cinco Actividades o Fases”.

Confucio. (551-479 a.C.). Un sabio chino que vivió durante el Periodo de la primavera y el otoño, cuya filosofía tuvo una enorme influencia en la cultura china.

D

Da Zhou Tian. “Gran Cielo Ciclico”. En general se traduce como “la Gran Circulación” y en el yoga hindú se la conoce como “Meditación Macrocósmica”. Después de que un practicante completa la pequeña Circulación (Xiao Zhou Tian), hará circular su Qi a través de todo su cuerpo o lo intercambiará con la naturaleza. En japonés se le conoce como “Daishuten”.

Dai Mai. Vaso de la Cintura. Uno de los Ocho Vasos Extraordinarios.

Dan. (jap) Nivel o rango.

Dan Tian “Campo del Elixir”, o “Campo de Cinabrio”, denominado tanden o hara en japonés. Centro de gravedad, de respiración y de energía situado aproximadamente unas tres pulgadas por debajo del ombligo, en donde el practicante de Zigong planta la semilla de la salud, la longevidad y la sabiduría. O uno de los tres dan tian situados en el bajo abdomen, el pecho, o entre las cejas.

Dao. El Camino de la Armonía dentro de cada uno, con los demás y con la naturaleza. La Vía Espiritual, similar al antiguo concepto del logos griego.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Dao De Jing. “El Clásico (Jing) del Camino (Dao) y su Poder (o Virtud, De). El clásico filosófico del daoísmo atribuido a Lao Zi, en el S.III o IV a.C.

Daoismo. Un término algo antiguo en inglés, puesto que puede referirse tanto a la filosofía daoista (dao jia), como a la religión daoista (dao jiao) o a una mezcla de ambas. La filosofía, que data por lo menos del S.IV a. C., se basa en la simplicidad, en seguir la naturaleza y en la armonía de la mente y del cuerpo. La religión empezó en el S.II d.C. e incluye varias sectas, monasterios y una compleja tradición de rituales. El daoismo constituyó una influencia importante en el desarrollo de la cocina, arte, medicina y Zigong chinos.

Dao yin. El término más comúnmente usado en la antigüedad para referirse al Zigong. Significa conducir y guiar el qi.

Di. La Tierra, el Cielo (Tian) y el hombre (Ren) son los “tres poderes naturales” (San Cai).

De Qi. “Llegar hasta el qi”. Una sensación intuitiva o energética de entrar en contacto con el qi que experimenta tanto el sanador como el paciente.

Do. (jap)Camino, ver (Dao)

Du Mai. Normalmente traducido como “Vaso Gobernador”. Es uno de los Ocho Vasos de Extraordinarios.

Dong Gong: véase Qigong Dinámico.

E

Emperador Amarillo. (Huang Di) Ca.2697-2597 a.C. Mítico emperador de China.

F

Fan hu Xi. Respiración inversa, comúnmente llamada “respiración daoísta”.

Fu Xi. Respiración abdominal.

Fuente Burbujeante (Yong Quan). También traducido como “Fuente Hirviente” o “Pozo Burbujeante”. Primer punto del meridiano del riñón, punto esencial en el automasaje y en la meditación. Está situado en la planta del pie, a un tercio de la distancia que hay entre la base del segundo dedo del pie hasta el talón. La estimulación de este punto calma el espíritu y fomenta el flujo del qi por todo el cuerpo.

G

Gong (Kung). Energía o trabajo arduo.

H

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Huiyin. (Co-1). "Encontrar la paz". Una cavidad de acupuntura que pertenece al Vaso de la Concepción y se sitúa en la zona del perineo.

I

Intención (yi) Voluntad. Aspecto de la mente que dirige el qi.

J

Jin. Metal. Uno de los cinco elementos (Wu Xing), corresponde a los pulmones.

Jing. Canales. En ocasiones traducidos como "meridianos". Se refiere a los doce "ríos" relacionados con los órganos que hace circular el Qi a lo largo del cuerpo.

Jing. Energía sexual, esencia, germen, una forma yin del qi.

Jing Gong: vease Qigong Estático.

L

Lao Gong "Palacio del Trabajo". Un importante punto de acupuntura usado para sentir o enviar qi, ayuda a regular el yang, la energía fuego del cuerpo. Octavo punto del meridiano del pericardio (también denominado meridiano del corazón), situado en el centro de la palma. Se puede encontrar doblando el cuarto dedo sobre la palma.

Lao Zi "Viejo" (lao) "Niño" (zi) o el Maestro (zi) Lao. Originariamente fue un bibliotecario de la corte en tiempos de la dinastía Zhou y luego escribió uno de los más grandes clásicos de la literatura universal. *El Dao De Jing*. Fundador de la filosofía daoísta.

Luo. Los pequeños canales del Qi que se ramifican desde los doce canales primarios del Qi y están conectados con la piel y la médula ósea.

M

Maestro de Qigong (lao shi), o (shi fu). El primer término también puede significar profesor o instructor. El segundo se utiliza para dirigirse de forma educada a un maestro de Qigong, un maestro de artes marciales, un monje o una monja. Shi Fu también puede indicar a toda persona que haya llegado a dominar una técnica (lo contrario de un alumno o un aprendiz). En japonés el termino es (Sensei).

Mai. "Vaso" o "Canal del Qi". Los ocho vasos se ocupan del transporte, del almacenamiento y de la regulación del Qi.

Medicina China (zhong yi). Incluye la acupuntura, la moxibustión, la fitoterapia, la dietética, el masaje y el Chikung. La Medicina Tradicional China (MTC) indica la forma regularizada de medicina china desarrollada en la República Popular de China.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Meditación de Pie (zhan zhuang). Literalmente “poste erguido” o “estar abrazando un árbol”. Cultivar el qi permaneciendo completamente inmóvil, como un poste clavado en el suelo. El más importante Zigong y el principal entrenamiento para la postura en las artes marciales chinas.

Meridianos (jing luo) o (jing mai). Red de canales a través de los cuales se distribuye el qi por todo el cuerpo.

Ming Men. “Puerta de la vida”. Cuarto punto del Canal Gobernador, aproximadamente en el punto opuesto al ombligo entre la 2ª y 3ª vértebra lumbar. También se traduce como “raíz de la vida”.

Mu. Madera. Uno de los cinco elementos básicos (Wu Xing) que se asocia con el hígado.

N

Nei. Interno.

Nei Dan: Véase Alquimia.

Nei Gong. Literalmente “Trabajo Interno”. Aunque algunos profesores creen que este término se refiere a una dimensión secreta del Zigong y las artes marciales, en realidad es otro nombre para designar el Qigong.

O

Órganos Yang (fu). Los órganos huecos que transportan alimentos y fluidos como son la vejiga, la vesícula biliar, el intestino delgado, el estómago y el intestino grueso. El Triple Calentador también está considerado uno de los fu, aunque no es un órgano.

Órganos Yin o Vísceras (zang). Palabra relacionada con “almacenar, guardar”. Los órganos “sólidos” que almacenan qi: riñones, hígado, corazón, bazo y pulmones. El pericardio, tejido que envuelve el corazón, también se considera a veces un órgano yin, distinto del corazón en sí.

Q

Qi. Energía vital, aliento de la vida, fuerza, poder, aire. La definición general del Qi es: energía universal, incluidos el calor, la luz, la energía electromagnética y cualquier otro tipo de energía. Una definición más limitada del Qi se refiere a la energía (la bioelectricidad) que circula por el cuerpo humano o animal.

Qi de los Alimentos o Qi de los Cereales (gu qi). El qi que se deriva de los alimentos y de la dieta.

Qi Original (yuan qi) El “qi original”, heredado de los propios ancestros, que forma las bases de la constitución de cada persona. Yuan qi también es el poder creativo del Dao, la fuerza que hace existir al cosmos.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Qi Protector (wei qi). También traducido como “qi defensivo”. Sistema inmunitario energético, aspecto del qi que evita que los agentes patógenos externos puedan invadir el cuerpo y provocar una enfermedad.

Qi Se. Apariencia del Qi. En la medicina china, qi se es la impresión energética que puede tener el practicante del estado de salud del paciente.

Qigong, Chi Kung. Arte y ciencia de la regulación de la energía interna para mejorar la salud, calmar la mente y acondicionar el cuerpo para las artes marciales u otros deportes. También se denomina dao-yin (conducir y guiar), xing qi (movilizar el qi), tu gu na xin (expulsar lo gastado y absorber lo nuevo), nei gong (trabajo interno) y yang sheng (nutrir la vida).

Qigong dinámico (dong gong). También denominado Zigong activo. Técnicas de Zigong que incluyen movimiento, opuestas al Qigong estático.

Qigong Duro (ying gong). Formas dinámicas o rigurosas de acondicionamiento. Por ejemplo, “camisa de hierro” y “palma de acero”. Suele ser practicado por los artistas marciales.

Qigong Estático, Pasivo o Tranquilo (jing gong). Qigong meditativo, normalmente practicado mientras se mantiene una postura corporal.

Qihai (Co-6). “Océano del Qi” y es una cavidad de acupuntura que pertenece al Vaso de la Concepción (Ren Mai) que está situada tres o cuatro dedos por debajo del ombligo.

R

Ren Mai. Uno de los Ocho Vasos Extraordinarios en la medicina y el Qigong chinos.

Respiración Embrionaria (tai xi). También se traduce como “respiración fetal” o “aliento fetal”. A veces se la denomina bi qi, “detener el aliento”, término que significa en realidad que la respiración es tan relajada, lenta, falta de esfuerzo y serena, que parece haberse detenido. La propia respiración se siente unificada con el aliento original del universo.

Respiración Natural. Es el método de respiración preferido en el Qigong, llamada también respiración abdominal. Al inspirar, el abdomen se dilata; al espirar, se contrae.

Respiración Inversa, u Opuesta. (ni hu xi). Práctica de respiración opuesta a la forma normal. El vientre se contrae durante la inspiración y se expande al espirar.

S

San. Tres.

San Bao. Tres Tesoros. La Esencia (Jing), la Energía (Qi) y el Espíritu (Shen) también llamados San Yuan (tres orígenes).

San Jiao. Tres escuelas. Las tres escuelas son el budismo, el daoísmo y el confucianismo.

NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Sensación de Qi (qi gan). Sensaciones e impresiones de qi. Señales subjetivas que indican que el qi ha sido activado, entre las que podemos citar calidez, arraigo, vibración, hormigueo y expansión.

Shaolin. “Bosques Jóvenes”. Nombre de un templo budista emplazado en la provincia de Henan, famoso por sus artes marciales.

Shen. Energía espiritual, espíritu, psique, la forma yang del qi. A veces significa “alma”. Según el Chikung chino, el Shen reside en el Dan Tian Superior (Shang Dan Tian) (El Tercer Ojo).

T

Taiji, Taichi. Concepto filosófico que indica la unidad del yin y del yang. Yin es la parte sombría de la montaña, yang es la soleada. Taiji es el punto en el que ambas se encuentran. Es un estado de armonía física y espiritual.

Taiji Quan / Taichi Chuan. “Boxeo Taiji”, una compleja coreografía de movimientos fluidos y elegantes, el Zigong y arte marcial interno más ampliamente seguido, puede practicarse tanto para la salud, como para meditación o defensa personal. Las principales escuelas de Taiji Quan son la de la Familia Chen, la de la Familia Yang y la de la Familia Wu. En el Taiji Quan contemporáneo existen otras escuelas como la de síntesis “Jisei Taichi Chuan”.

Tres Tesoros (san bao). Tres energías para la vida: jing (esencia sexual), qi, y shen (espíritu).

Triple Calentador, Tres Fogones (san jiao). Función corporal que no tiene correspondencia con ninguna sustancia física específica. Regula el agua y la energía en tres áreas del cuerpo –Calentador superior: cabeza y pecho, que incluye el corazón y los pulmones; Calentador Medio: del plexo solar hasta el ombligo, incluyendo el estómago y el bazo; Calentador Inferior: bajo abdomen, incluyendo los riñones y el hígado (ya que una porción del meridiano del hígado pasa por el pubis).

Tu. Tierra. Uno de los cinco elementos (Wu Xing).

Tui Na. “Empujar y agarrar”. Una categoría de masajes chinos para el tratamiento de las heridas y enfermedades.

W

Wai. Externo o exterior.

Wai Dan: Elixir externo. Véase Alquimia.

Wu Xing. Cinco fases o cinco elementos, que incluyen: El metal (Jin), la madera (Mu), el agua (Shui), el fuego (Huo) y la tierra (Tu).

Y



NORMATIVA DE GRADOS DE CHIKUNG

Yang. Principio activo, creativo, solar y masculino en la filosofía china. Originariamente, indicaba el lado soleado de una montaña. En Zigong, yang comúnmente significa calor, actividad (contraria a la quietud), movimientos expansivos, o al pie que sostiene la mayor parte del peso corporal.

Yi Quan. Boxeo-Mente, también conocido como Da Cheng Quan (Boxeo de la Gran Consecución o del Gran Éxito). Sistema de Zigong de Meditación de Pie y artes marciales fundado por Wang Xiang-Zhai (1885-1963).

Yin. Principio pasivo, receptivo, lunar y femenino de la filosofía china. Originariamente, indicaba el lado umbrío de una montaña. Quietud o frescor. Cuando una parte del cuerpo está pasiva, encogida o vacía de peso corporal.

Z

Zhuang Zi. Escritor daoísta del S.III a.C. y también el nombre del libro que escribió o que se le atribuyó. Zhuang Zi está considerado tradicionalmente un discípulo de Lao Zi y uno de los fundadores del daoísmo filosófico.

FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE Y D.A.

C/Puente Colgante, 11-2ºC

47007 – VALLADOLID

Tel. 983234709

Fax. 983225031

E.mail- federacion@federacioncylkarate.com

Web: www.federacioncylkarate.com

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

C/ Juan Álvarez de Mendizábal, 70, 1º

28008 - Madrid

Tel. 91-5359587

Fax . 91-5345490

Web: www.rfek.es