

## *Liangong Shi Ba Fa*

### *Origen del Lian Gong*

En 1974 el Dr. Zhuang Yuan Ming (1919- ), un eminente doctor en traumatología y discípulo del famoso Maestro de Gong Fu, Wang Zhiping, desarrolló una serie de ejercicios que se hicieron conocidos como el Lian-gong de 18 formas.

Los 18 ejercicios originales (hoy llegan a 54) alivian algunos dolores y tensiones focalizados en el cuello, hombros, espalda, piernas, rodillas, etc. Las rutinas del Lian-gong se basan en el Chi Gong tradicional chino y en el Gong Fu. Si bien el desarrollo oficial del Liangong se inicia en 1974, los estudios del Dr. Zhuang sobre los ejercicios y sus beneficios sobre la salud se iniciaron 25 años antes como estudiante del legendario Wang Zhiping.

El Dr. Zhuang analizó y estudió todos los ejercicios ancestrales chinos con los pacientes de un importante hospital en Shanghai analizando clínicamente su influencia sobre la salud en pacientes con cuadros de stress, tensión y ansiedad.

En 1970 tuvo el Dr. Zhuang la oportunidad de poner a prueba los beneficios del Lian-gong de 18 formas en el Huangpu Hospital de Shanghai, analizando los beneficios de cada movimiento, modificando y eliminando los movimientos que no ejercían el efecto deseado en sus pacientes.

Entre 1975 y 1983, el Dr. Zhiang con la ayuda de otros terapeutas aplicó la técnica del Liangong a tres grupos de personas por separado. Cada grupo fue dividido a su vez en tres sub-grupos: a) pacientes con dolores en el cuello, espalda, brazos y piernas b) dolores en las articulaciones c) problemas internos (cardiacos, desórdenes digestivos, hipertensión)





Carátula y una vista de las páginas interiores del libro editado en China para la enseñanza del Lian Gong Shi Ba Fa. En las fotos aparece el Dr. Zhuang Yuan Ming creador de estos ejercicios terapéuticos. (Clic sobre la imagen para ver a mayor tamaño)

## LIANGON SHI BA FA

### Introducción

Ejercicios para prevenir y curar tortícolis y dolores del músculo deltoides. Esta serie de ejercicios consiste en mover la cabeza, la parte superior del cuerpo con el objeto de obtener una articulación flexible del cuello, hombros, codos y dedos. Sirve para Mejorar la circulación de la sangre en el tejido cartilaginoso y regular las funciones de los nervios, aliviar la viscosidad y convulsión de los músculos y del tejido cartilaginoso y mejorar la capacidad muscular, contribuyendo a obtener la recuperación de las actividades orgánicas del cuello hombros y brazos.

Además, esta serie de ejercicios también es importante para facilitar el buen funcionamiento del hígado, normalizar la respiración, mejorar la digestión y regular el control cerebral, etc.

Para que los ejercicios de liangong sean ejecutados correctamente y tenga los beneficios esperados debe ir acompañado de una respiración correcta. Hay que colocar la punta de la lengua en el paladar superior detrás de los incisivos superiores (Da chiao) construir el puente y así conectar los meridianos Ren Mai y Du Mai el meridiano du mai acaba en el punto Ren Zhong (Vg 26) de ahí penetra en las encías en el punto Dui Dan (Vg 27) y Yinjiao (Vg 28), la lengua está colocada detrás de estos puntos. El meridiano Ren Mai acaba en el punto Chengjiang (Vc 24) en el pliegue del mentón y desde ahí emerge a la garganta, la boca y la lengua la unión entre los dos canales se realiza a través de la lengua cuando se pone en contacto con la bóveda celeste del paladar pequeño centro energético que corresponde con lo alto de la cabeza y la epífisis mediante un meridiano colateral los puntos Vg 26 y Vc 24 son muy importante en los tratamientos por acupuntura. El punto Vg 26 se indica en todas las patologías psiquiátricas y lleva el sobre nombre de centro del hombre por que trata las cien enfermedades intrincadas y la combinación de ambos se emplean para enderezar los desplazamientos vertebrales a cualquier nivel en que se encuentre con este procedimiento se hace una corrección osteopática global. Por lo tanto estableciendo la unión de ambos canales se armoniza la circulación de yin, yang, los líquidos y la energía que circular a través de ellos, esto crea un aumento de la salivación dentro de la boca la cual debe tragarse lentamente.

La saliva (agua celeste) tiene poderes que no eran desconocidos para los chinos, la fisiología China describe dos clases de saliva la que es espesa es secretada por los riñones y contiene el jing que se almacena en ellos y esta lleno de la esencia vital y es utilizada para inseminar el dan tien, crear el germen de la masa del jing que se va a extraer del riñón y llevarlo al dan tien para enriquecerlo con la esencia del aire captado por la respiración.

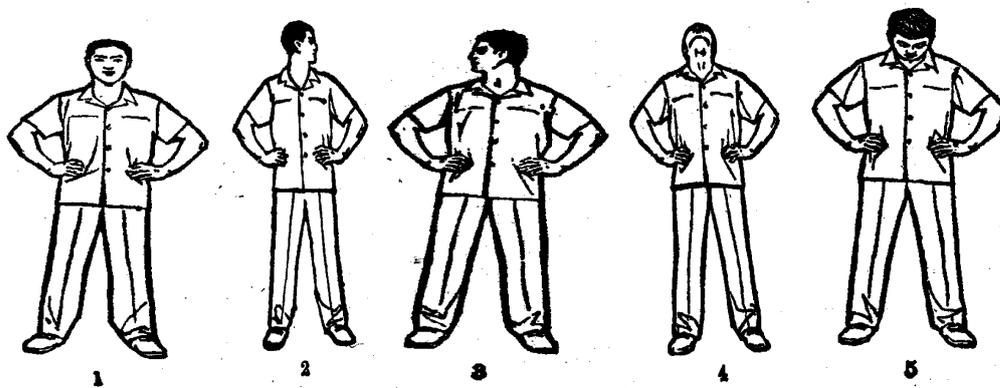
La conducción de la energía se realiza por los ocho canales extraordinarios o curiosos, estas ocho vías de conexión que transmiten y almacenan la energía se localizan en el tronco, los brazos y las piernas, a través de ello la energía llega a cada célula.

## PRIMERA SERIE

### I- Reforzar los músculos del cuello.

#### Preparación:

De pie, con las piernas abiertas y las manos apoyadas en las caderas, los dedos pulgares hacia atrás. La separación de las piernas debe ser algo mayor que la distancia entre hombro y hombro (Fig.1)



#### Movimientos:

- (1) Girar lo máximo posible hacia la izquierda el cuello erguido. (Fig. 2)
- (2) Posición inicial.
- (3) Girarlo máximo posible hacia la derecha el cuello erguido. (Fig. 3)
- (4) Posición inicial.
- (5) Levantar la cabeza y mirar hacia arriba. (Fig.4).
- (6) Posición inicial.
- (7) Inclinar la cabeza tocando el tórax con el mentón. (Fig. 5)
- (8) Posición inicial

#### Frecuencia:

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Tortícolis, enfermedades crónicas del tejido cartilaginoso del cuello (rigidez del mismo).

Este ejercicio regula la región cervical y del bulbo cerebral, donde se encuentran los centros del control del Sistema Neurovegetativo, simpático y parasimpático. Esta gimnasia refuerza la musculatura cervical, previniendo desordenes vertebro cervicales, refuerza la musculatura ocular por el hecho de

llevar la mirada a tras, mejora la circulación cerebral aumentando fisiológicamente la circulación carótida y sobretodo vertebro vacilar, combate la HTA, amenaza de apoplejía, también se recomienda realizar después de ECV.

**MTC.** Mirar a tras previene los desordenes de los Zang fu y la influencia de las emociones que hacen diana el los órganos y vísceras con alteraciones psicósomática y espasmos diversos.

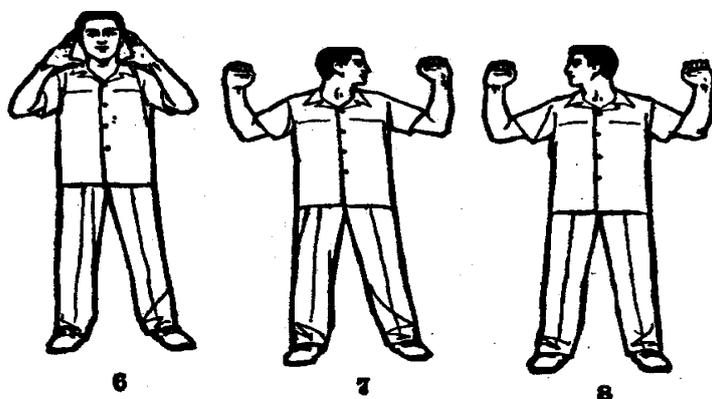
Regula la función de los puntos Dazhui (Vg.14) donde convergen todos los canales yang. Fengchi (VB.20), tianzhu (V.10), fengfu (Vg.16) este último punto puso de los canales curiosos, este movimiento regula la función de los puntos ventanas al cielo por la posición que ocupan en la región del cuello.

### I- Arquear las manos izquierda y derecha.

#### Preparación:

De pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre

Hombro y hombro. Flexionar los brazos a ambos lados hacia arriba. Los brazos separados del cuerpo se flexionan hacia arriba. Las manos están abiertas, a ambos lados del rostro a unos 30 cm. de éste, formando con ellas un semicírculo (las palmas deben mirar al frente). Vista al frente. (Fig. 6)



#### Movimientos:

(1) Separar las manos hacia ambos lados y al mismo tiempo entrecerrarlas (con el dorso hacia atrás). Girar la cabeza hacia la izquierda dirigiendo la mirada hacia la lejanía a través del puño flojo (sacando el pecho y manteniendo los antebrazos perpendiculares al suelo). (Fig. 7)

(2) Posición inicial.

(3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando la dirección de la cabeza. (Fig. 8).

**Frecuencia:**

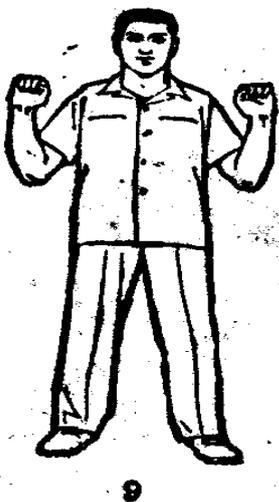
Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Útil para casos de dolores y rigidez del cuello, hombro y espalda, entumecimiento de brazos y manos así como sensación de ahogo el pecho.

**MTC.** La acción de separar los brazos regula la función del punto Shanzhong (VC.17) aliviando la sensación de ahogo, mejora el trabajo de la triple función superior, desobstruye los canales de vejiga y vaso gobernador eliminando la rigidez de hombro y cuello.

**III. Extender las manos.**

Preparación: De pie, con las piernas abiertas y las manos apoyadas en las caderas, los dedos pulgares; hacia atrás. La separación de las piernas debe ser algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Flexionar los brazos a ambos lados hacia arriba. Entrecerrar las manos colocando los puños flojos algo más altos que los hombros, con el dorso hacia atrás. (Fig. 9).



Movimientos:

(1) Abrir las manos y, al mismo tiempo, levantar al máximo posible los brazos, manteniendo las manos perpendiculares a los pies, con las palmas hacia adelante, levantando la cabeza y dirigiendo la mirada a la mano izquierda). (Fig. 10)

(2) Posición inicial.

(3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando la dirección de la cabeza. (Fig. 11)

**Frecuencia:**

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

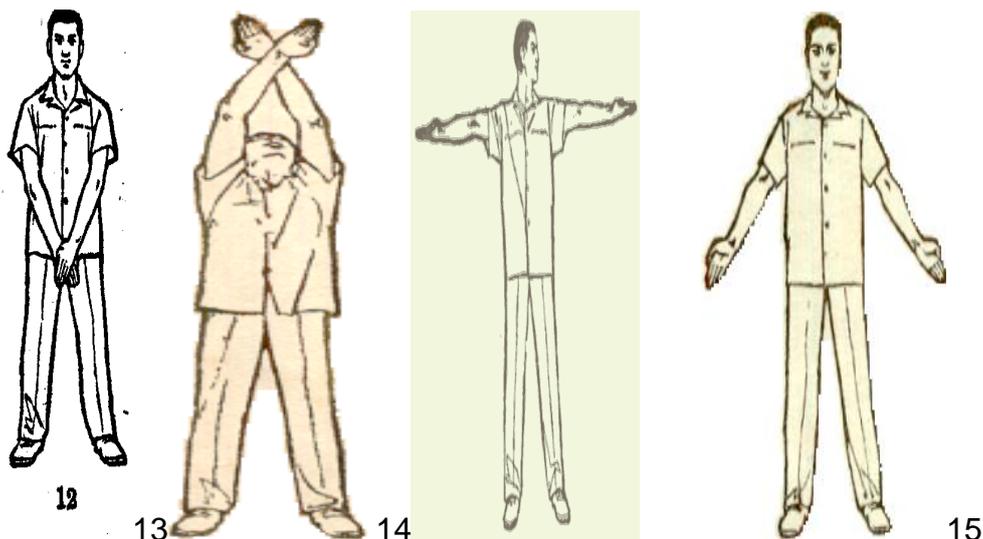
**Esfera terapéutica:** Es de utilidad para el dolor de cuello, hombro, espalda e imposibilidad de elevar el brazo. Este movimiento estira la caja torácica liberando la función pulmonar, alivia la fatiga muscular en esa región

**MTC.** La elevación de los brazos regula las tres funciones, saca el qi turbio y hace penetrar el qi puro. Cuando se bajan las manos la relajación de los músculos de la espalda y de los hombros activa la circulación de la energía de la zona dolorosa.

**IV. Relajar el pecho.**

**Preparación:**

De pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cruzar las manos delante del abdomen (con la mano izquierda sobre la derecha) (Fig. 12)



**Movimientos:**

(1) Llevar hacia arriba las manos cruzadas delante del cuerpo (mantener la mirada fija en el dorso de la mano izquierda). (Fig. 13)

(2) Extender los brazos a ambos lados describiendo un arco y manteniendo las palmas hacia arriba, después volver a la posición inicial. (Cuando los brazos se dirigen para abajo, las palmas se voltearán en forma natural, manteniendo la mirada fija, en la palma izquierda). (Fig. 14 y 15)

(3) y (4) igual a (1) y (2) fijando la mirada en el dorso de la mano derecha.

*Frecuencia:*

Repetir de 2 a 4 veces 100 movimientos.

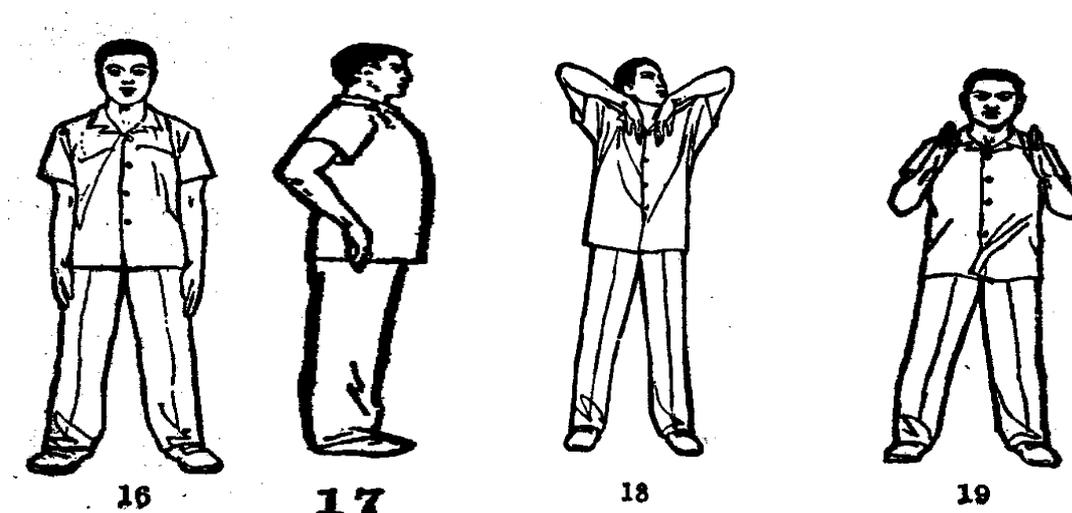
**Esfera terapéutica:** Se indica en las limitaciones funcionales de la articulación del hombro, rigidez del mismo y en casos de dolores de espalda y cintura.

**MTC.** Desobstruye los canales yangmin de la mano, vaso gobernador y vejiga, regula la triple función superior.

## V. Desplegar las alas.

**Preparación:**

De pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. (Fig. 16)



Movimientos:

(1) Flexionar los brazos dirigiéndolos hacia atrás hacia arriba debiendo quedar los codos más altos que los hombros, (las manos quedan verticales con sus dorsos hacia adentro), posición semejante a un ave desplegando sus alas. Girar la cabeza hacia la izquierda. (Fig. 17 y 18).

(2) Abrir los brazos con las manos a la altura de la cara hasta mantener ambas palmas frente a frente, con los dedos hacia arriba. (Fig. 19). Luego, bajarlas lentamente pasando frente al pecho para volver a la posición inicial de preparación.

(3) y (4) igual a (1) y (2) girando la cabeza a la derecha.

Frecuencia:

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Recomendado para rigidez del cuello, articulación del hombro, codo y muñeca.

**MTC.** El movimiento de rotación del hombro hace circular la energía y la sangre desobstruyendo los canales que pasan por la región afectada, actuado sobre el cuello, hombro y muñeca.

## VI. Elevar alternativamente los brazos.

Preparación:

De pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. (Fig. 16).



Movimientos:

(1) Elevar el brazo izquierdo por su costado manteniendo la mano como si se llevara una carga sobre la palma que mira hacia arriba (mantener la mirada fija en el dorso de dicha mano). Al mismo tiempo, flexionar el brazo derecho y apretar el dorso de la mano derecha contra la parte izquierda de la cintura por la espalda. (Fig. 2.0 y 2.1)

(2.) Bajar el brazo izquierdo también por su costado para volver a la posición inicial.

(3) y (4) igual a (1) y (2) cambiando el brazo izquierdo por el derecho. (Fig. 22)

Frecuencia:

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Dolor y limitación de la articulación del hombro, cintura, tortícolis, distensión epigástrica.

**MTC:** Elevar el brazo promueve la circulación de la energía y la sangre de los canales que circulan por el, la torción del cuello fortalecen las musculatura de la región liberando la circulación energética de la nuca. Subir y bajar el brazo favorece la función del bazo en el ascenso de su energía y la del estomago en su descenso así como la del hígado que ayuda a ambos a estimular y reforzar el sistema digestivo y particularmente a los órganos que purifican la sangre.

## **SEGUNDA SERIE**

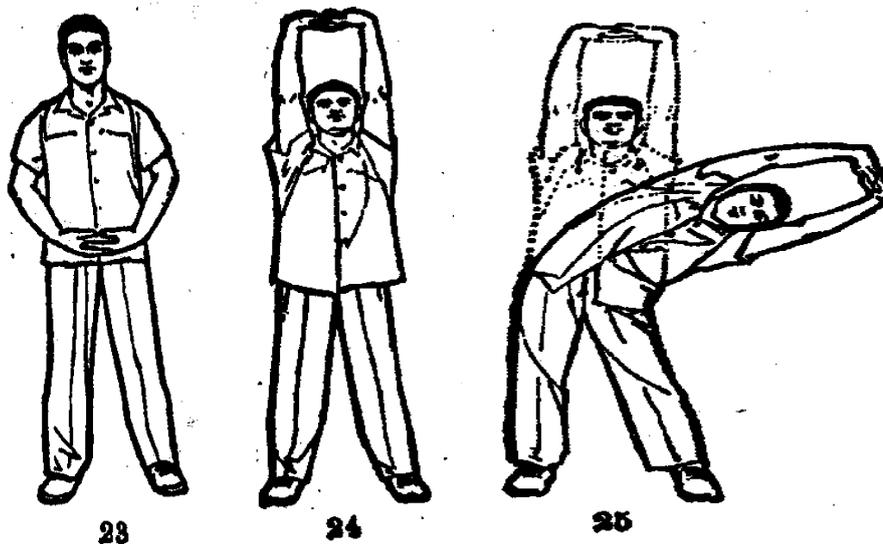
### **Ejercicios para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda.**

La presente serie de ejercicios consiste en mover la cintura y la espalda. Los ejercicios relacionados con la cintura, espalda, nalgas y piernas pueden promover una flexible articulación del hueso ilíaco y de la columna vertebral, relajar la rigidez y las tensiones del tejido cartilaginoso de la cintura y la espalda, aumentar la capacidad muscular de la cintura y del vientre y recuperar el buen funcionamiento de los músculos de éstas. Además, estos ejercicios también sirven para rectificar deformaciones de la columna vertebral, regular la función del bazo y el estómago, mejorar las condiciones de los riñones, estimular la potencia viril y disipar la sensación de plenitud en el epigastrio.

## I. Levantar las manos sobre la cabeza.

### Preparación:

Permanecer de pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Entrecruzar los dedos de ambas manos delante del abdomen (con las palmas hacia arriba). (Fig. 23)



### Movimientos:

(1) Elevar los brazos hasta que las manos con los dedos entrecruzados alcancen la altura de la cara. A continuación dar vuelta a las mano hacia afuera hasta quedar de nuevo con las palmas arriba y después empujar hasta que queden por encima de la cabeza haciendo esfuerzo (en ese momento, la cabeza y el pecho deben mantenerse erguidos) (Fig.24)

(2) Mover ambos brazos flexionando lateralmente el tronco hacia la izquierda. (Fig. 25).

(3) Repetir otra vez la flexión lateral del tronco hacia la izquierda.

(4) Bajar los brazos a ambos lados para volver a la posición inicial. Los movimientos (5) a (8) son iguales a los de (1) a (4), cambiando la dirección de la flexión del tronco.

Frecuencia: Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** En casos de rigidez de la cintura, escoliosis y dificultad en mover la espina dorsal.

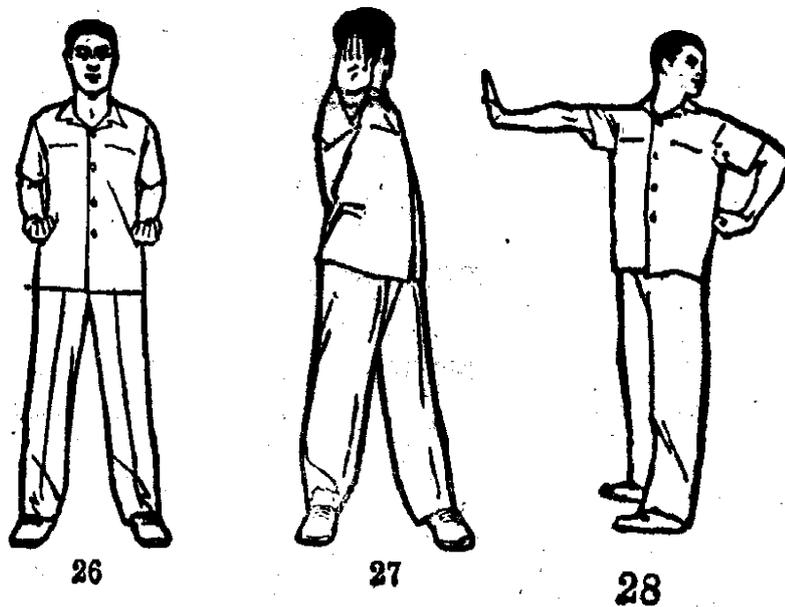
**MTC:** Desobstruye el canal vaso gobernador, libera los excesos del canal de vesícula biliar en la región del hipocondrío y fomenta el buen funcionamiento del hígado. La elevación de los brazos por encima de la cabeza hace que los

músculos recto mayor del abdomen se estire facilitando el buen funcionamiento de los canales que surcan la zona.

## II .Girar el torso y apartar las palmas de la mano.

Preparación:

De pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cerrar las manos y colocar los puños a ambos lados de la cintura (con los nudillos hacia abajo). (Fig. 26)



Movimientos:

(1) Mantener la palma derecha con los dedos hacia arriba y proyectar el brazo hacia adelante (con la palma mirando, al frente). Así mismo tiempo, girar, el torso 90 grado a la izquierda y dirigir la mirada hacia atrás por la izquierda, estirando el codo izquierdo, hacia atrás, oprimiendo con el puño izquierdo la cintura y manteniendo los hombros casi en una línea.(Fig., 27 y 28)

(2) Posición inicial.

(3) y (4) igual a (1) y (2), cambiando la dirección de rotación del torso y de la proyección de la palma.

Frecuencia:

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

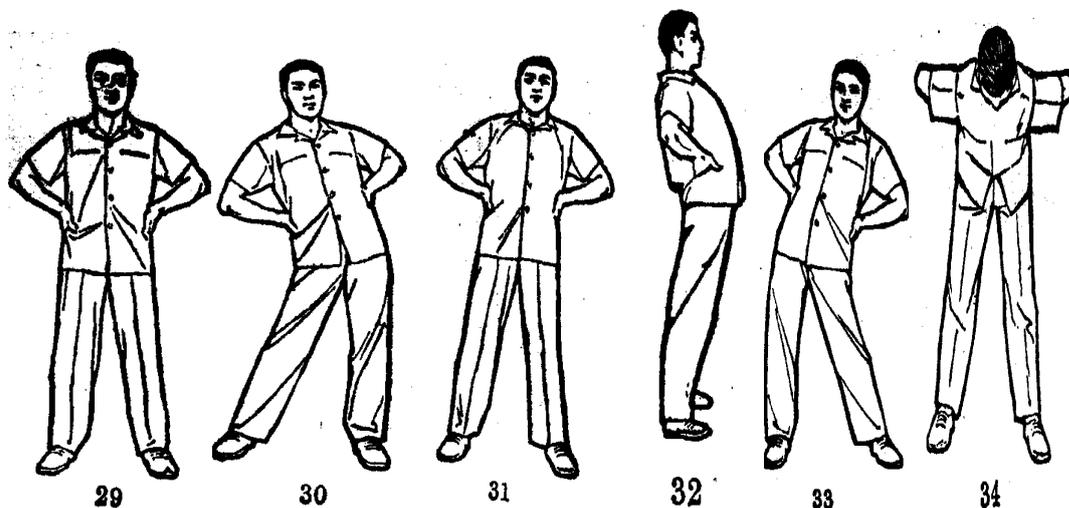
**Esfera terapéutica:** Útil para casos de lesión en los tejidos cartilagosos de hombro, espalda y cintura. Ej. Lumbalgia, entumecimiento y atrofia de los músculos de brazos y manos. Este ejercicio estimula el cortex cerebral y el sistema nervioso autónomo.

**MTC:** Desobstruye el canal de vejiga, fija el qi de riñón a la cintura, fortalece el canal curioso Dai Mai (cintura), tonifica la energía ancestral, la torción del cuerpo actúa sobre la energía de riñón en el punto mingmen (Vg.4) así mismo en el qi de hígado que acomoda el yang y despliega el yin promueve la expansión de la sangre del órgano, promoviendo la función de dispersión y drenaje de hígado, fortaleciendo músculos, tendones y mejorando la visión.

### III Rotación de la cintura con las manos en las caderas.

Preparación:

De pie, con las piernas abiertas con una preparación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro, apoyar las manos en las caderas (con los pulgares hacia adelante). (Fig. 29)



#### **Movimientos**

(1) a (4) Girar la cintura con el impulso de las manos en la pelvis, en el sentido de las agujas del reloj. (Fig., 31, 32, 33 y 34).

De (5) a (8) igual que de (1) a (4), pero con rotación de la cintura en el sentido contrario.

Frecuencia:

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

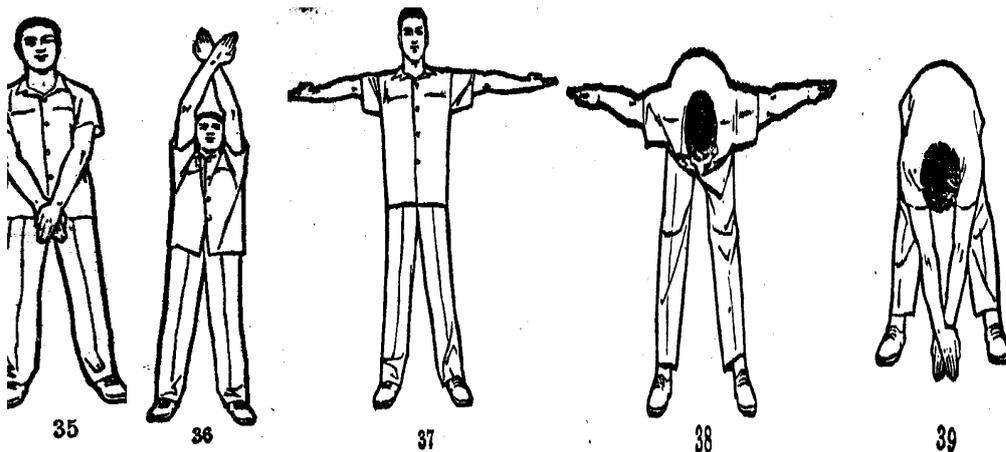
**Esfera terapéutica:** Esguince agudo de la cintura, lumbalgia cónica, limitación de movimiento por estar largo tiempo en una misma posición

**MTC:** Refuerza y estimula los canales Dai Mai, Chong Mai, masajea los órganos internos y tonifica el qi de riñón.

#### IV. Flexionar el tronco hacia delante con los brazos *extendidos*.

*Preparación:*

De pie, con las piernas abiertas con una separación algo mayor que la distancia entre hombro y hombro. Cruzar las manos delante del abdomen. (Fig. 35)



**Movimientos:**

(1) Elevar los brazos por delante del cuerpo, levantando la cabeza, sacando el pecho y contrayendo el abdomen (fijar la mirada en el dorso de las manos). (Fig. 36)

(2) Abrir los brazos a ambos lados para quedar en la posición de brazos en cruz (con las palmas hacia arriba). (Fig. 37).

(3) Volver las palmas hacia abajo y al mismo tiempo flexionar el tronco hacia adelante. (Fig. 38)

(4) Cruzar las manos delante del cuerpo. (Fig.39)

(5) Presionar con ambos brazos las orejas y estirar la cintura para que el tronco quede casi completamente derecho.

(6), (7) y (8) igual a (2.), (3) y (4). En el último compás volver a la posición inicial.

Frecuencia:

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

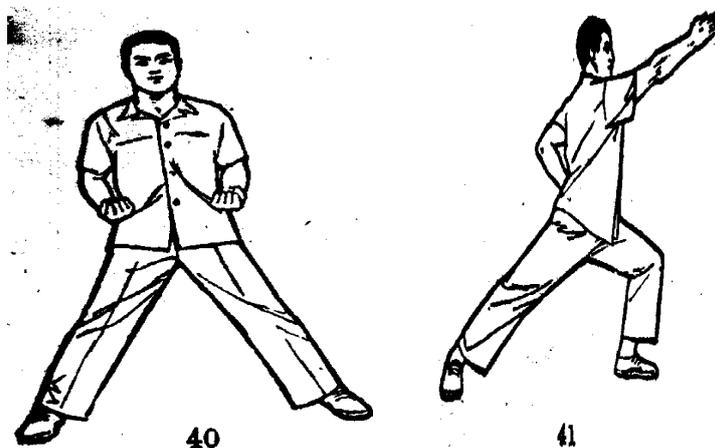
**Esfera terapéutica:** Útil para los desordenes de cuello espalde y cintura.

**MTC:** Desobstruye el canal vaso gobernador y el de vejiga. Tonifica el yin de riñón, calma el corazón y el espíritu. Elevar los brazos por delante del cuerpo, levantando la cabeza, sacando el pecho y contrayendo el abdomen moviliza pasivamente la energía de plumón, este es capaz de absorber el fuego de corazón. Este ejercicio refuerza la energía original y la ancestral que reside en el mingmen y en los riñones.

#### **V. Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco.**

##### **Preparación:**

De pie, con las piernas ampliamente abiertas y las manos cerradas y apoyadas en las caderas. (Fig. 40)



##### **Movimientos:**

(1) Girar el tronco hacia la izquierda formando un paso de arco hacia la izquierda; al mismo tiempo, abrir la mano derecha y dirigida oblicuamente hacia arriba (con la palma mirando oblicuamente hacia adentro). (Fig. 41)

(2) Posición inicial de preparación.

(3) y (4) igual a (1) y (2), cambiando la dirección de rotación del torso, el paso de arco y la mano que se eleva.

Frecuencia:

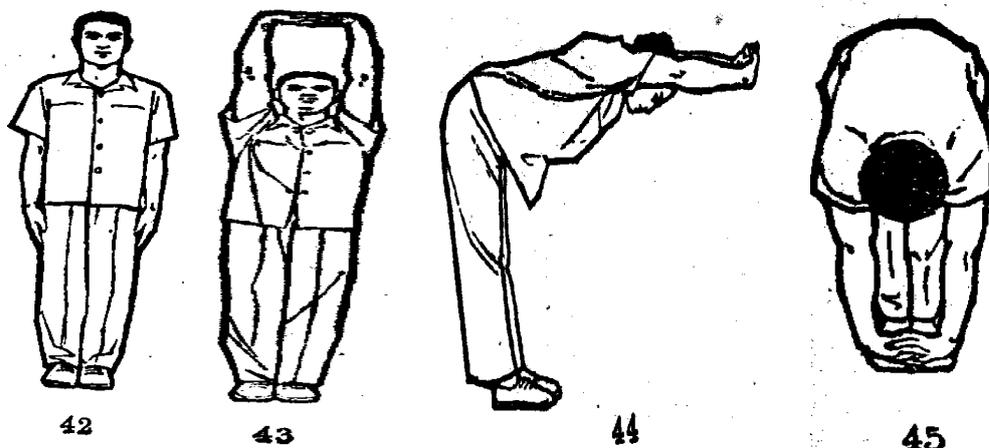
Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Para casos de dolores y entumecimiento de espalda, cintura y extremidades

**MTC:** Fortalece los miembros inferiores, eleva la capacidad de equilibrio, regula todo el cuerpo, purifica los tres canales yang y yin de de las piernas, mejora la respiración y la función circulatoria, mediante el movimiento de los brazos mejora la constipación con el descenso de la energía de pulmón al intestino grueso humedeciendo a este.

## VI. Tocar los empeines con las manos.

Preparación: De pie, con los pies juntos y con las manos naturalmente caídas a ambos lados del cuerpo. (Fig. 42).



### **Movimientos:**

(1) Entrecruzar los dedos de ambas manos delante del abdomen y llevarlas hacia arriba. Cuando éstas lleguen a la altura de la cara, las palmas seguirán hacia afuera y se proyectarán hacia arriba hasta llegar encima de la cabeza (fijar la vista en el dorso de las manos). (Fig. 43).

(2) Flexionar el tronco hacia adelante manteniendo la cintura erguida. (Fig. 44).

(3) Tocar los empeines con las palmas. (Fig. 45)

(4) Posición inicial.

*Frecuencia:*

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Lesiones de los tejidos cartilagosos de cintura y las piernas, dificultad para girar la cintura, escoliosis, dolor y sensación de entumecimiento de los miembros inferiores así como dificultad para estirar y flexionar estas

**MTC:** Desobstruye los canales de la vejiga y vaso gobernador, relaja la cintura.

### **TERCERA SERIE.**

#### **Ejercicios para prevenir y tratar dolores de glúteos y piernas.**

Esta serie de ejercicios consiste en mover las nalgas y las piernas. Los ejercicios relacionados con la articulación coxofemoral, las rodillas y los tobillos pueden promover un funcionamiento más flexible de estos órganos, aumentar la capacidad muscular de la cintura, vientre, glúteos y piernas, relajar la viscosidad y convulsión del tejido cartilaginoso de las nalgas) las piernas y mejorar el funcionamiento del mismo. Además, estos movimientos persiguen la finalidad de corregir las deformaciones de la columna vertebral, de la pelvis, etc.

#### **I. Girar las rodillas a la izquierda y a la derecha.**

##### **Preparación:**

Flexionar el tronco hacia adelante y apoyar las manos en las rodillas (fijando la mirada en el suelo). (Fig. 46).



46



47



48

### **Movimientos:**

- (1) Flexionar ambas piernas y girar .las rodillas dando una vuelta en el sentido de las agujas del reloj; enderezar luego las piernas. (Fig.. 47 y 48).
- (2) Cuando las piernas se encuentren enderezadas, se tendrá realmente la posición inicial.

### **Frecuencia:**

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos. En los primeros dos ciclos, la vuelta debe hacerse en el sentido de las agujas del reloj; en los últimos dos ciclos, en el sentido contrario.

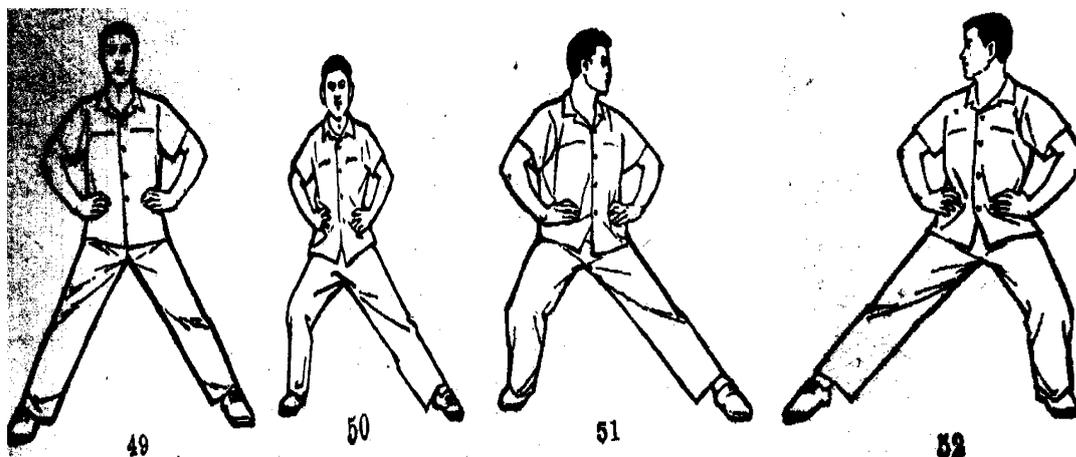
**Esfera terapéutica:** Dolor y pérdida de fuerza en las articulaciones de rodillas y tobillos.

**MTC:** Regula la energía aberrante de riñón, tonifica el yin de este.

## **II. Girar el torso flexionando alternativamente ambas piernas hacia los costados.**

### **Preparación:**

Mantener las piernas ampliamente separadas (con la punta de los pies un poco hacia adentro) y apoyar las manos en las caderas (con los dedos pulgares hacia atrás). (Fig. 49)



### Movimientos:

(1) Flexionar la pierna derecha y enderezar la izquierda (Fig. 50). Al mismo tiempo, girar el torso 45 grado hacia a la izquierda. (Fig. 51).

(2) Posición inicial.

(3) Flexionar la pierna izquierda enderezando la derecha; al mismo tiempo, girar el torso 45 grado a la derecha. (Fig. 52).

(4) Posición inicial.

Frecuencia:

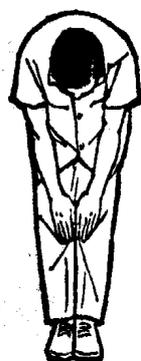
Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Dolor de cintura, glúteos y piernas, dificultad para mover la articulación coxofemoral, las rodillas y tobillos.

**MTC:** Este ejercicio ejerce una fuerte influencia sobre los canales curiosos Chong mai que une todos los puntos del meridiano principal del riñón al abdomen y al tórax, Dai mai de hecho su recorrido rodea como un cinturón todos los meridianos que pasan por el tronco excepto los del hígado y la vejiga, es un canal superficial que armoniza la parte alta con la baja, Yin qiao agilidad, equilibrio, es el nombre del tobillo de los bailarines de hecho el Yin qiao y el Yang qiao nacen en el tobillo. Fortalece todas las estructuras por donde pasan estos canales.

### III. Extender las piernas desde la posición en cuclillas.

Preparación: De pie.



53



54



55

## Movimientos:

(1) Flexionar el tronco hacia adelante y apoyar las manos en las rodillas enderezando las piernas (Fig. 53).

(2) Ponerse en cuclillas sin apartar las manos de las rodillas (pero girando los dedos de ambas manos de modo que queden frente al frente tocándose por las puntas). (Fig. 54),

(3) Oprimir el empeine de los pies con las palmas de la mano y luego enderezar las piernas. (Fig. 55).

(4) Posición inicial.

*Frecuencia:*

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

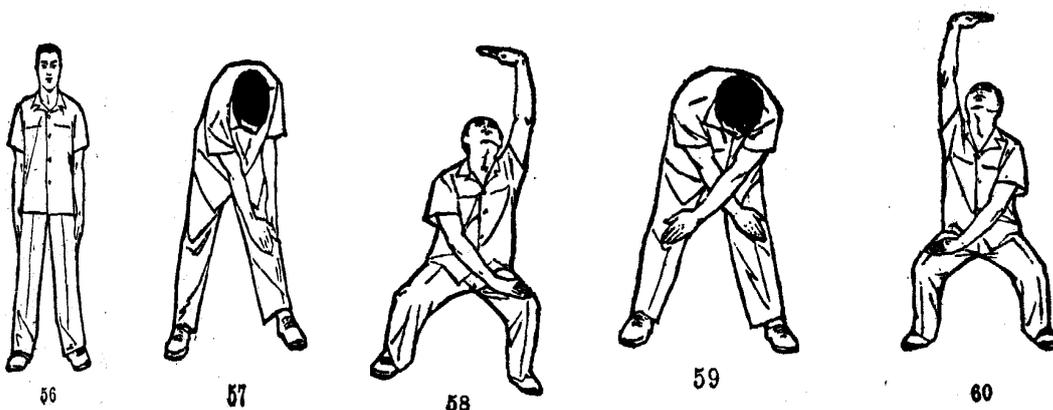
**Esfera terapéutica:** Dificultad motriz en la articulación coxofemoral y en las rodillas, atrofia de los músculos de las piernas debido a dificultad en la extensión de estas. Eleva la flexibilidad, fortalece las articulaciones, músculos y ligamentos

**MTC:** Fija el qi de riñón, tonifica la energía ancestral, fortalece la cintura y la estructura coxofemoral y rodillas

## IV. Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.

### Preparación:

Pararse manteniendo los pies separados por un espacio algo mayor que la distancia entre los hombros. (Fig. 56)



### **Movimientos:**

(1) Flexionar el tronco hacia adelante y apoyar la mano derecha en la rodilla izquierda. (Fig. 57).

(2.) Enderezar el tronco y elevar el brazo izquierdo con la palma de la mano hacia arriba (fijar la mirada en el dorso de la mano levantada). Flexionar al mismo tiempo las piernas manteniendo el peso del cuerpo en el centro de ambas. (fig. 58).

3) Flexionar el tronco hacia adelante, enderezar las piernas y apoyar la mano izquierda en la rodilla derecha. (Fig. 59)

(4) Igual a (2.), pero elevando el brazo derecho con la palma de la mano derecha hacia arriba. (Fig. 60)

(5) Igual a (3), pero apoyando la mano derecha en la rodilla izquierda.

(6) Igual a (2.).

(7) Igual a (3).

(8) Posición inicial de preparación.

### **Frecuencia:**

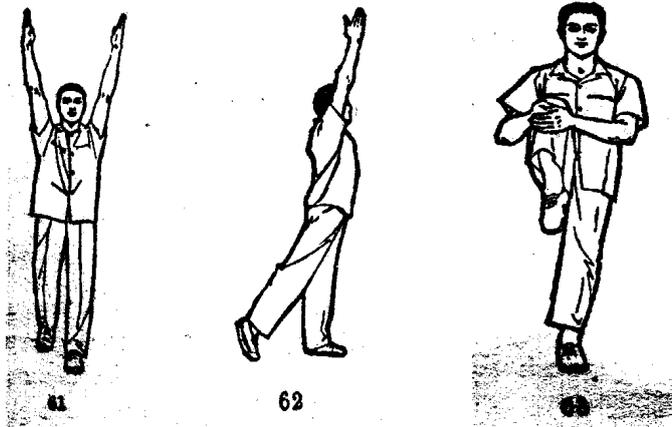
Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Recomendado para desordenes de la cintura así como rigidez de la misma, corrige deformaciones de la columna vertebral.

**MTC:** Aumenta la capacidad vital, mejora las funciones de los Zang fu, el mirar el dorso de la mano corrige las deformaciones de la columna vertebral, relaja la musculatura cervicodorsal desobstruye los canales Du y Ren Mai, haciendo que la energía ascienda al cerebro, aumenta la potencia de los miembros inferiores, capacidad de salto, potencia prensatil de los dedos de los pies

## V. Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho.

**Preparación:** De pie.



### Movimientos:

(1) Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo y trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Enderezar la pierna derecha despegando del suelo el talón derecho. Al mismo tiempo, elevar los brazos hacia arriba por delante del cuerpo (manteniendo ambas palmas frente a frente, levantándola cabeza y sacando el pecho). (Fig.. 61 y 62)

(2) Bajar los brazos por ambos costados. Elevar al mismo tiempo, la rodilla derecha y estrechada contra el pecho sirviéndose de las manos juntas. La pierna izquierda debe permanecer extendida. (Fig. 63).

(3) Volver a la posición de (1).

(4) Posición inicial de preparación.

(5) hasta (8) igual a (1) hasta (4) cambiando la pierna izquierda por la derecha.

Frecuencia:

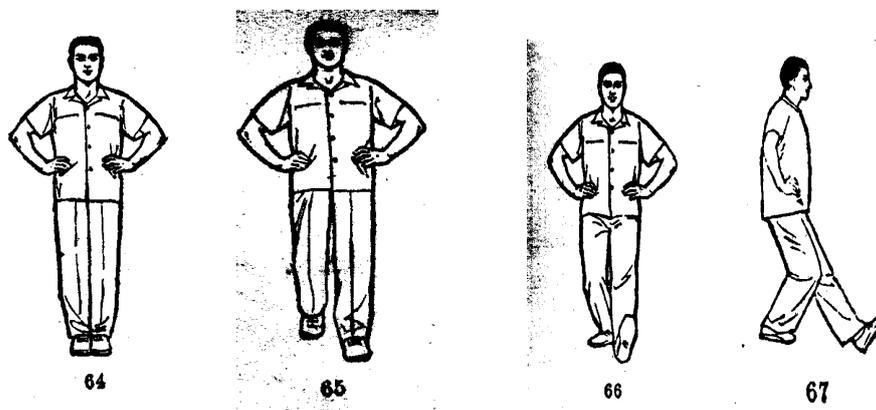
Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Dolores en los glúteos y piernas, dificultad en extender las mismas, control del equilibrio y fortalece la articulación del tobillo.

**MTC:** Aquí la energía se reparte tanto arriba como abajo, la elevación de las manos y del talón hace que circule la energía por los seis canales yang, estos se movilizan al estirar las manos y el pie haciendo función de fuelle.

## VI. Dar pasos marciales.

*Preparación:* Permanecer de pie con las manos apoyadas en las caderas, (los dedos pulgares hacia atrás (Fig. 64)



### **Movimientos:**

(1) Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. (Fig. 65).

(2) Apoyar el talón derecho en el suelo y flexionar levemente la pierna derecha trasladando a ésta el peso del cuerpo y alzando la punta del pie izquierdo (Figs. 66 y 67).

(3) Dar un paso hacia adelante con el pie derecho trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha y despegando el talón izquierdo del suelo.

(4) Poner el talón izquierdo en posición normal y flexionar levemente la pierna izquierda, trasladando a ésta el peso del cuerpo y alzando la punta del pie derecho.

(5) Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha despegando el talón izquierdo del suelo.

(6) Trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda y flexionarla poco a poco alzando la punta del pie derecho.

(7) Enderezar la pierna izquierda, dar un paso hacia atrás con el pie derecho y flexionar levemente la pierna derecha trasladando a ésta el peso del cuerpo.

(8) Juntar el pie izquierdo con el derecho volviendo a la posición inicial.

### *Frecuencia:*

Repetir de 2 a 4 veces los movimientos.

**Esfera terapéutica:** Dolores de las piernas, dificultad motriz en las articulaciones de las mismas, fortalece rodillas y tobillos.

**MTC:** El paso de avance estimula los riñones, al colocar primero el talón activa los canales curiosos Yin qiao y el Yang qiao, luego la planta elevando el talón regula la función de los riñones a través del punto R 1 .