

## ¿Qué es el Qì Gōng?

### 气功 (Qì Gōng)

El término *Qì Gōng* engloba una serie de prácticas energéticas que se han venido desarrollando en China desde los inicios de su civilización. El término, sin embargo, es relativamente reciente, fue el Dr. Liu Gui Zhen del centro médico de Bei Dai He quien generalizó en 1953, con la publicación de un artículo titulado “prácticas del Qì Gōng terapéutico”, el nombre de Qì Gōng para designar el conjunto de técnicas energéticas de trabajo sobre el cuerpo, la respiración y el espíritu, extraídos de la MTC y que se emplean para mejorar la salud y prevenir las enfermedades.

#### ¿Cuál sería su traducción?

氣	气	Vapor, vaho. Símbolo del Cielo
Qì (Hànzi tradicional)	米	Cereales (arroz). Símbolo de la Tierra.
功	工	Trabajo (representa una escuadra).
Gōng	力	Fuerza (representa al arado).

La traducción del Qi Gong, sería “*Trabajo del Qì o estudio relacionado con el Qì que requiera mucho tiempo y esfuerzo*”.

En la actualidad existen principalmente dos términos para referirnos al Qì Gōng:

- ✓ QIGONG: escrito en Pinyin<sup>1</sup>
- ✓ CHIKUNG: escrito en Wades-Giles<sup>2</sup>

Podemos encontrar en algunas obras de Qì Gōng otros nombres que hacen referencia al trabajo del Qì como son:

- ✓ **Dao Yin** (“dirigir o conducir” y “guiar”): conducción del Qì a través de los canales mediante movimientos, respiración y automasaje.
  - [Yi nian Dao Yin](#) (guiar con el pensamiento)
  - [Hu Xi Dao Yin](#) (guiar con la respiración)
  - [Shi Zi Dao Yin](#) (guiar con las posturas y los movimientos)
  - [Tu Yin Dao Yin](#) (guiar con el sonido)
  - [An Mo Dao Yin](#) (guiar con el masaje)
- ✓ **Tu Na** (“escupir” y “tragar”): son técnicas de autorregulación respiratoria.
- ✓ **Dao Yin Shu** (Instruir en como mover las manos, método de conducir el Qi vital).
- ✓ **An Qiao** (levantar. Método de qi gong donde se camina con los dedos de los pies levantados).
- ✓ **Tiao Xi** (regulación de la respiración).
- ✓ **Yang Shen** (alimentar el principio vital).
- ✓ **Lia Dan** (cultivo del cinabrio).
- ✓ **Qi Gong Liao Fa** (tratamiento de las enfermedades por el Qi Gong. Comprende ejercicios practicados por los pacientes y/o técnicas de proyección y manipulación del Qi por el terapeuta. Así como métodos de diagnóstico sensibles)
- ✓ **Chun Xiang Xiang** (imaginación pura)

<sup>1</sup> “Significa “deletreo por sonido”. Es la abreviatura de *Hanyu Pinyin* (deletreo por sonido del idioma Han), y es un sistema de transcripción al alfabeto latino del mandarín. El Pinyin fue aprobado en 1958 y adoptado como oficial por el gobierno de la República Popular China el 1 de enero de 1979. Reemplazó a sistemas de romanización más antiguos, como el sistema Wade Giles (1859 y modificado en 1912) o el Bopomofo” *Wikipedia. Las enciclopedia libre*.

<sup>2</sup> “A veces abreviado como **Wade**, es un sistema de Romanización (notación fonética y transliteración) para el idioma chino basado en la fonética del Mandarín. Comenzó a desarrollarse a partir de un sistema ideado por Thomas Wade a mediados del siglo XIX, y se consolidó con el diccionario chino-inglés de Herbert Giles. Fue el sistema de transliteración más importante en el mundo anglófono durante la mayor parte del siglo XX”. *Wikipedia. La enciclopedia libre*.