

**“El Aprendizaje Sistémico Chi”
(ASChi)
Alternativa para el Salud Integral del Hombre**

Ensayo



Autor:

Dr. Wilmer Rafael Chávez Rea
Decanato de Humanidades y Arte (DEHA)
Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (UCLA)
Barquisimeto, Edo. Lara, Venezuela.
E-mails: wilmerchavez@ucla.edu.ve - wilracha@gmail.com

RESUMEN

El Aprendizaje Sistémico Chi (ASChi) es una alternativa emergente (creada por el autor del presente artículo), que se define como: “un aprendizaje holístico, creativo y trascendente percibida por el hombre y la mujer, al ejecutar la praxis de los ejercicios propios de las Artes Marciales Internas (Tai chi y chi kung) y los inmersos en el área de la Educación Física, de manera constante y asertiva, para manejar la energía interna (Chi) progresivamente hasta lograr su plenitud, controlar su ritmo respiratorio, desarrollarse psicofísicamente, equilibrar su mente y cuerpo, poder apreciar el llenado y el vacío, la quietud, la libertad espiritual, la paz, la armonía y la complementariedad cerebral, entre otros”. Esta serie de ejercicios biopsicofísicos han sido vivenciados por grupos sociales constituidos por estudiantes de nivel medio, universitario, profesionales, grupos comunitarios, entre otros, que han manifestado beneficios directos e indirectos en su bienestar integral. El ASChi es perfectible, debido a que el mismo permite la incorporación de ejecuciones y acciones de otras disciplinas y áreas que coadyuvan en el mejoramiento de los aspectos saludables del ser humano. En este sentido, el propósito de esta publicación tipo ensayo, es dar a conocer cuál y cómo es la estructura interna del ASChi, su aplicabilidad (de forma sucinta) y benevolencias al momento de su ejecución.

Palabras clave: Aprendizaje Sistémico Chi, salud y bienestar integral.

**"Systemic Learning Chi"
(ASChi)
Alternative for the Integral Health of Man**

ABSTRACT

Systemic Learning Chi (ASChi) is an emerging alternative (created by the author of this article), which is defined as: "a holistic, creative and transcendent learning perceived by men and women, by executing the praxis of their own exercises of Internal Martial Arts (Tai chi and chi kung) and those immersed in the area of Physical Education, in a constant and assertive manner, to manage the internal energy (Chi) progressively until it reaches its fullness, to control its respiratory rhythm, to develop psychophysically, to balance your mind and body, to be able to appreciate the filling and the emptiness, the stillness, the spiritual freedom, the peace, the harmony and the cerebral complementarity, among others ". This series of bio-psycho-physical exercises have been experienced by social groups made up of middle-level students, university students, professionals, community groups, among others, who have shown direct and indirect benefits in their integral well-being. The ASChi is perfectible, because it allows the incorporation of executions and actions of other disciplines and areas that contribute to the improvement of the healthy aspects of the human being. In this sense, the purpose of this essay-type publication is to make known what and how is the internal structure of the ASChi, its applicability (succinctly) and benevolence at the time of its execution.

Keywords: Systemic Learning Chi, health and integral well-being.

PREFACIO

La aplicación del ASChi como alternativa emergente, implica percibir al hombre como un ser holístico, por tal razón su praxis amerita de ejercicios psicofísicos, gimnasia mental, de coordinación general y específica para ejecutar movimientos propios de las artes marciales internas, elongación muscular y movilidad articular, con desplazamientos que admitan el impulso de lateralidad, direccionalidad, coordinación óculo manual y óculo podálica, con diferentes movimientos vinculados a los miembros inferiores y superiores, entre otros. Aunado a las formas esquemáticas y ejercicios armónicos propios de las Artes Marciales Internas (AMI), el ASChi va a promover el equilibrio y la paz interna del hombre, al enfatizar en una meditación activa con cada accionar consumado.

El origen del ASChi, se puede apreciar en la siguiente representación gráfica, donde se sintetiza las construcciones mentales e introspecciones de los participantes al momento de llevarlo a la praxis, las cuales fueron fuente de inspiración para su creación:

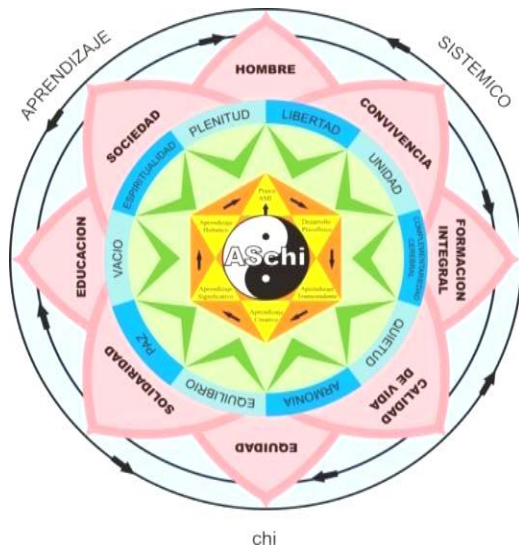


Figura No. 1. Origen del ASChi
Fuente: propia



Figura No. 2. Representación del ASChi
Fuente: propia

ALGUNOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL TAI CHI / CHI KUNG QUE SUSTENTAN EL ASCHI

El **Tai Chi Chi Kung** enfatiza en su praxis ciertos principios básicos que ha de tenerse presente cada vez que lo ejercitamos; entre ellos, según Chia y Li (2000), Popovic y Brady (s/f), se encuentran:

- ✓ Es significativo, relajar el cuerpo y tranquilizar la mente. Mientras exista mayor tensión se producirá menor sensibilidad. El estado de relax de los sentidos permitirá sean más receptivos ante cualquier situación que enfrentemos.
- ✓ Es vital evitar bloquear el flujo energético. Hay que adoptar una postura corporal ideal que ayude a la energía circular en forma continua y regular.
- ✓ Los movimientos tiene su raíz en los pies; se debe pensar, al hacer Chi Kung que se tiene una raíz como un árbol. Luego pensar en trasladar esa energía hacia las piernas, la cintura y expresarla a través de las manos y los dedos. Es partir, que los músculos de las piernas son los más fuertes del cuerpo, su fuerza muscular equivale al 90% del total general.

- ✓ Conservar el equilibrio entre el Ying y Yang, es decir entre la tierra y el cielo, entre el inhalar y el exhalar, al lograr el acopio de energía y la descarga de energía, al descender y el elevarse, al avanzar y el retroceder, al bajar y el subir, entre lo oscuro y la claridad, entre otros. En otras palabras, existen dos energías universales opuestas, que a su vez son complementarias y necesarias para la vivencia del hombre.
- ✓ Hay que distribuir el peso del cuerpo en los nueve puntos que se encuentran en el pie: la punta del talón, la orilla exterior del pie, la circunferencia o bola grande que está debajo del dedo gordo, la circunferencia a bola pequeña que se ubica debajo del dedo pequeño y los círculos formados por las punta de los cinco dedos. Es una base sólida para la estructura corporal.
- ✓ Es revelador actuar como el Wu Wei, es decir hacer las cosas sin ningún esfuerzo, usar el mínimo de energía para obtener el máximo de los resultados.
- ✓ Emplear la mente no la fuerza. Poner intención. Buscar la integridad. Moverse en secuencias coordinadas y continuas con todas las partes del cuerpo, unidas entre sí y trabajando en armonía.
- ✓ Mantener el centro de gravedad en el Tan Tien inferior esto con el propósito de generar una estabilidad y equilibrio ideal. Los practicantes deben mantener su centro de gravedad en la parte baja del cuerpo, en el área que se encuentra entre el ombligo, la puerta de la vida y el centro sexual. Zona donde se considera se encuentra el centro del cuerpo.
- ✓ Alinear el cuerpo verticalmente, debido a que activa los canales descendentes que transitan por

la parte central, alrededor del cual el sujeto puede moverse libre y fácilmente.

- ✓ Respirar con la parte inferior del abdomen. Este movimiento es idéntico al realizarlo por los niños, al respirar, en sus primeros años de vida. Según los taoístas la respiración está ligada a la conciencia del hombre, por tal razón se debe respirar en forma uniforme, tranquila y rítmica; incluyendo la parte baja del abdomen para la mente experimente similares cualidades.
- ✓ Coordinar lo exterior y lo interior, la mente y el cuerpo. Recordar que la intención de la mente es dirigir y el Chi (energía) la sigue. Luego el Chi dirige y el cuerpo lo sigue. De esta forma, si la intención de la mente es mover el brazo derecho hacia abajo, la fuerza vital contribuirá a realizar el movimiento.

Por otra parte, Terán (2009) y Rodríguez (2002) consideran que existen principios básicos que permiten que el practicante de las AMI (base de las ASChi) adopte una actitud favorable hacia la integración del cuerpo y la mente, contribuyen al desarrollo psicofísico del sujeto, logran fluidez y coordinación general; pero también la tranquilidad y la paz interior del ser.

Entre ellas, las apreciadas al ejecutar las formas de Tai chi, fundadas básicamente según la filosofía Oriental China (relaciones de los cinco elementos, la acupuntura y sus meridianos etc.) que coadyuvan a corresponder con los sentimientos psicofísicos, energéticos y espirituales del individuo, para lograr alcanzar ciertos propósitos en nuestro día a día, tales como:

- ✓ **La cola de gorrion** que persigue armonizar la energía y el equilibrio interno, mejorando las causas

y condiciones de los hechos vividos. Relacionado a su vez con

el elemento madera, orificio ocular (los ojos), el sentido de la vista, la vesícula biliar, el sabor ácido, el color verde, la nota musical Do, el clima con viento, entre otros.

- ✓ **El acariciar la crin del caballo salvaje**, afín a los elementos de madera y fuego, la energía del corazón, lo familiar y el orden. Además permite trabajar la bondad y la cordialidad. Con similares características al movimiento descrito anteriormente pero anexando el trabajo de la conciencia, la energía psíquica, el color rojo, los orificios corporales como los oídos, la nota musical La, el sabor amargo y el clima cálido.
- ✓ **Mirarse al espejo y cepillar la rodilla**, donde se enfatiza en el manejo de la energía de la madera, fuego y el metal, el yang, la dualidad, capacidad de conquista, apegos y rotura del pasado. Incluye caracterizaciones anteriores sin embargo agrega el manejo del elemento tierra, del estómago, de lo ideológico, la energía física, la nota musical Mi, el color amarillo, la boca, el gusto, el clima húmedo, entre otros.
- ✓ **Rechazo del mono**, movimiento captador de la energía de la naturaleza, del trabajo de la energía del agua, de la humildad y la seguridad. Igualmente incluye labores correspondidas con el órgano de la vejiga, orificios genitales, el color negro, la nota musical Sol, el clima frío, el sabor salado, la audición, entre otros.
- ✓ **Manos ondulantes o como nubes**, semejando el cortar la maleza para recoger el arroz, es decir separar el bien del mal, capaz de mover la energía del Tan Tien (central), la del agua, el fuego

y la madera. Donde se busca la purificación y la desintoxicación energética y corporal. Sin dejar a un lado los aspectos semejantes a los incluidos en las ejecuciones antes citadas.

- ✓ **El gallo dorado**, involucra el manejo del equilibrio, la puntualidad, la presencia, el aquí y el ahora. Aunado al balance y la armonía al asentir el trabajo del lado izquierdo (lo familiar, energía yin) y el lado derecho (el individualismo, energía Yang).

Los ejercicios propios de Chi kung

Aquellos referidos al trabajo y desarrollo de la energía interna del hombre. Entre ellos se pueden mencionar: las manos que vuelan, el aleteo, rueda de ley, abrazar el árbol, entre otros, donde los participantes relacionan con el poder concebir y tocar la energía circulante por el cuerpo, observar su respiración y llegar a sensación de paz y tranquilidad.

Asimismo, los ejercicios de las ocho (8) joyas del Tai Chi, que consisten en ejecuciones que contribuyen en la transformación gradual del organismo, de la energía, de la conciencia, relajación y la facilitación del desarrollo espiritual. Según el Instituto Qi gong / Chi kung de Barcelona (2019) existen dos formas de realizar estos ejercicios, una sentada que suelen practicarla personas con discapacidad física (extendida en los hospitales de China) y la otra de pie. Son una serie de ejercicios de la escuela médico-taoísta en la que se realiza el cultivo externo de la Energía Vital. En otras palabras, desde las extremidades hacia el cuerpo, aumentando y activando la circulación de energética que alimenta el sistema orgánico y consecuentemente estabiliza el estado emocional y mental.

Además los ejercicios vinculados con el triple calentador (Tan Tien mayor, medio y menor) que busca el equilibrio y autorregulación interna del organismo. Las ejecuciones con

giros a la derecha e izquierda, sobre su propio eje (piernas y tronco) para equilibrar los principales chacras corporales, entre otros.

ALGUNOS EJERCICIOS INMERSOS DENTRO DE ESTE MODELO DE APRENDIZAJE SISTÉMICO CHI:

- **Aquellos que coadyuvan en la resistencia y coordinación en general,**

Tales como las **caminatas simples** (sin movimientos de las manos) y compuestas (con incorporación de las manos) desde posturas corporales bajas, medias y altas.

Caminatas laterales (izquierda y derecha) simples y compuestas.

Caminatas hacia atrás, simples y compuestas.

Adoptar posturas de montar a caballo (Ma bo), con una pierna extendida y otra flexionada (Gong Bo), Levantando una pierna con flexión y otra extendida (Tu Li), serpiente a ambos lados, Din bo, Xi pu, entre otros.

- **Los vinculados a la flexibilidad y elongación muscular y articular.**

Los mismos pueden efectuarse en el piso, arrodillados, de pie, acostados decúbito dorsal y abdominal. En espalderas o con parejas.

- **Los ejercicios de fuerza,** que implican trabajar con flexiones y extensiones de codos desde posición decúbito abdominal, tríceps entre otros.

- **Los ejercicios para iniciarse en la meditación y visualización,** desde posturas sentadas, decúbito dorsal, de pie, moro, entre otros.

- **Los ejercicios armónicos** que permiten realizar movimientos de formas de las Artes Marciales Internas ejecutados a los lados izquierdo y derecho, para equilibrar los hemisferios cerebrales

del hombre : Cola de gorrión, acariciar la crin del caballo salvaje, cepillar la rodilla, Fusta, Serpiente, gallo dorado, entre otros.

- **Las ejercitaciones mediante la respiración abdominal y torácica,** budista, las respiraciones conectadas e inversas.

En síntesis, este modelo denominado ASChi (según los testimonios de los participantes y su aplicación en diversos ámbitos educativos y comunitarios) coadyuvan en la salud integral al permitir un impulso que implica los aspectos bio-psico-físico-espiritual-sociales del hombre. Por ello su difusión, ha de considerarse en los diversos escenarios del mundo educativo y en cada sector de la sociedad, promocionando indagaciones de esta naturaleza que permitan transferir experiencias, conocimientos y saberes que vayan en orientados alcanzar generosidades para el hombre y sus congéneres. Brevemente es poder llevar este tipo de ejercitaciones en cualquier contexto del hombre. Sin olvidar que debe existir una previa preparación responsable de las personas interesadas en difundir las ejercicios de las AMI, debido a que implica percibir al ser humano como un todo, un ente sistémico, donde se pueda enfatizar en la importancia de las partes y del todo, y del todo alas partes.

Ciertas vivencias de los participantes

Estas vivencias, han sido descritas por cada coinvestigador que ha participado de manera continua, en la ejecución de los diversos ejercicios contemplados en el ASChi. En este sentido, es significativo agregar que estas prácticas conscientes (en la mayoría de los casos) son acompañadas de música típica oriental, lo cual permite escuchar reflexiones de los colaboradores del estudio, donde enfatizan el lograr articular lo observado (la forma que se enseña debe ser percibida con atención), lo sonoro y lo táctil de manera unísona.

Es decir, viven la experiencia de utilizar su foto - receptores, mecano receptores y fono receptores simultáneamente, para luego tener sensaciones donde cada uno de estos estímulos se fusionan para lograr sentir el vacío y el llenado, la armonía y la quietud plena, concebir el acariciar la suavidad del aire respirado, de poder sentir en la mente la energía interna que se manifiesta con luminosidad, recorrido y calor corporal, de apreciar el empuje de una fuerza opuesta en el vacío por la intencionalidad del movimiento ejecutado, etc.

Aunado a que adoptan posturas cómodas y de concentración, que los llevan a descubrir y sentir el contexto y sus características naturales o no naturales, haciendo uso de todos los sentidos de manera simultánea e integral, producto de la quietud adoptada. Causante a su vez de cierta estimulación visual para captar (entre otras cosas) colores energéticos que pueden recorrer (en algunos casos) la parte superior de su cuerpo y sectores internos específico del mismo. Lo que ocasiona sensación de bienestar, placer y sanación individual. En otras situaciones, la persona es capaz de palpar (cuando realiza movimientos de chi kung) como entre sus manos circula y se mueve la energía de manera cíclica, brillante, con sensación de oposición al momento de querer unirlos, a pesar de no existir ningún objeto físico entre ellas.

Por otra parte, hay la existencia ocasional de vibraciones corporales internas en algunos practicantes al momento de lograr unir la respiración, la música y determinadas posturas (por ejemplo abrazar el árbol) donde los ejecutantes de este arte del movimiento declaran pasar por estados de quietud, plenitud y alerta moderada, vinculada con una paz y ecuanimidad espiritual. Lo que admite pensar, que tales condiciones derivan de apreciar estados mentales con las ondas betas y alfa que justifican las conductas asumidas por estos ejecutantes.

INTROSPECCIONES SOBRE LA PRAXIS DEL ASCHI

En síntesis, la práctica del ASChi (fundamentada en las AMI) puede admitir, el descubrimiento de la serenidad interior mediante el movimiento físico y evitar una mente ocupada con un cuerpo estático. Su praxis regular y continua logra llevarnos a una sensación de unidad con todo lo que nos rodea, mejorando la autoconfianza, aumentando la paciencia, la comprensión, la concentración y la claridad mental. Sobre este tópico, autores como Robinson (2006) y Schuarztman (2005) expresan que las artes marciales internas proporcionan poder para llegar al camino de la salud y producir la homeostasis de las energías de nuestro cuerpo.

Cabe resaltar, que sólo mediante la comprensión y la acción consciente se puede llegar al dominio de nuestro cuerpo en forma integral, ser dueños de él y de nosotros mismos. Aprender a sentir lo corporal y sus acciones; de lo que se hace y de lo que se siente, para trasladar la experiencia a otros aspectos y ámbitos de la vida. Enunciado que podrían considerarse en la especialidad de Educación Física, bien sea con la incorporación de electivas, talleres vivenciales o repensando lo vinculado a lo curricular. Es vital, iniciar el conocimiento de si mismo, ir a la toma de consciencia corporal, comprender y sensibilizarnos ante la afirmación que somos seres bio-psico-fisico-espirituales- sociales.

Finalmente, es substancial referir que en el presente artículo solo se describe de forma general el ASChi, pues su contenido envuelve una descripción densa y detallada de cada ejecución, sus características e implicaciones benevolentes en el practicante. Motivo por el cual, su difusión se hará mediante un texto que abarcará los diversos pormenores para llevarlo a la praxis de manera idónea y cabal.

REFERENCIAS

- Chia y Li (2000). Estructura interna del Tai chi.
<https://www.casadellibro.com/libro-la-estructura-interna...tai-chi-tai-chi-chi.../582901>
(ISBN 9788478082247).
- Instituto Qi gong / Chi kung de Barcelona- Dinámicos
(2019) .
www.institutoqigong.com/sistemas-de-qigong/dinamicos
- Popovic A. y Brady P. (s/f). Tai chi y Aikido. Vidasana
.Editorial Tikal. Madrid España.
- Robinson, R. (2006). Tai chi. Ejercicios e inspiraciones para
el bienestar. Países Bajos: kesta desmond
- Rodríguez J. (2002). Manual de Tai chi chi kung. Como el
remanso del río. Caracas: Pandanus.
- Schwarzman, J. (2005). Qi Qong. Técnicas y ejercicios.
Buenos Aires-Argentina. Albatros.
- Terán, S. (2009). Entrevista personal. 05 de Mayo 2010.
Hora 10 a.m. Sede del Centro de Artes Marciales
Tradicional Chinas. Barquisimeto/ estado Lara.